

# آب در مانی

آیت الله العظمیٰ مکارم شیرازی  
تألیف: الکسی سوافورین  
ترجمه: محمد عیاضی

## روزه:

روش نوین برای  
درمان بیماریها

۵۰۰ تومان

دارالکتاب الانبیا

موسسه آیت الله  
مطبعه آیت الله

کتابخانه مرکزی آستان قدس رضوی

اهدائی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی به  
کتابخانه مرکزی آستان قدس رضوی

آلوسی سوفورین

۵۰۲۹۰

۹۱۵/۸۵۴

۵۸۱۷

روزه

روش نوین

برای


درمان بیماریها

ترجمه محمد جعفر امامی

بامقدمه آقای ناصر مکارم شیرازی

کتابخانه علاج شیخ عباس تبریزی  
کتابخانه مرکزی آستان قدس رضوی  
شماره ۵۲۱۲۷

کتابخانه مرکزی آستان قدس رضوی  
روزه

مراجعه کنید به [abdarmani.blogfa.com](http://abdarmani.blogfa.com)   
دستور العمل کامل آنس روزه از موه و دست

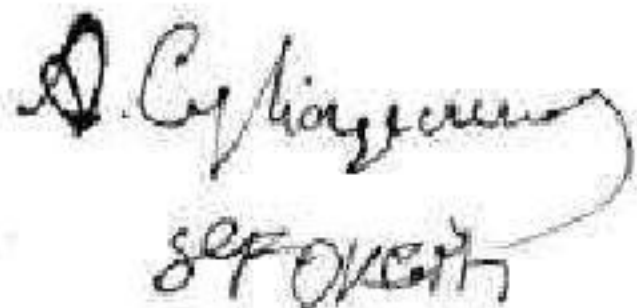
مراجعه کنید به کتاب حمام گواری از آشنایان در آستان  
تغذیه طبیعی انسان، از هنرهای است، نه موه و هنرهای!





آلکسی سوفورین

عکس نویسنده کتاب در ۶۶ سالگی ناموهای پر پشت  
برنگ طبیعی (مشکی) در صورتیکه قبل از روزه کم مو  
بود و آن مقدار موی کم هم سفید بود.



نام کتاب: روزه روش نوین برای درمان بیماریها

مؤلف: آلکسی سوفورین

مترجم: محمد جعفر امامی

تیراژ: ۱۰۰۰۰

نوبت چاپ: هشتم

تاریخ انتشار: ۱۳۷۵ هـ ش

صفحه و قطع: ۲۲۸ صفحه، رقعی

چاپ: چاپخانه مروی

ناشر: دارالکتب الاسلامیه - تهران - بازار سلطانی - ۴۸

تلفن: ۵۶۲۰۴۱۰ - ۵۶۲۷۴۴۹ فاکس: ۳۰۶۹۴۴

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

صفحه	صفحه
۱۳۱	۹۲
«دیغه» بشنوید	نامه‌ای از بلگراد
چهل روز امساک بخاطر	۹۲
آزمایش و مصونیت	آنچه مرا به روزه واداشت
۱۳۲	مدت عمروچگونگی سلامتی من
در این مدت چه گذشت	۹۳
۱۳۵	هنگام شروع به روزه
روزه عالیترین داروی شفا بخش	۹۴
۱۴۴	آشامیدنیهام در این مدت
مبتلایان به کم خونی، سل و ضعف	۹۵
عمومی را می توان باروزه بهبودی	کاهش حرارت و وزن بدن
۱۴۸	۹۵
بخشید ؟	تبیهرات زبان
۹۶	پایان امساک
۹۷	اشتباه در خوراک
۹۷	نتیجه امساک من
۹۹	همسرم امساک می کند
۹۹	شروع روزه و چگونگی
۱۵۴	سلامتی او
۱۶۶	پایان امساک
۱۶۷	نتیجه روزه او
۱۶۹	توجه لازم
۱۷۰	۱۰۰
۱۷۳	۱۰۰
۱۷۵	۱۰۱
۱۸۰	۱۰۲
۱۸۶	۱۰۵
۱۸۹	۱۱۰
۱۹۰	۱۱۵
۱۹۱	۱۲۱
۱۹۲	۱۲۳
۱۹۳	۱۲۵
۱۹۴	۱۲۹
۱۹۴	

## فهرست مندرجات

صفحه	صفحه
۶	۴۰
۳	۴۳
۵	۴۵
۱۰	۴۷
۱۰	۵۴
۱۳	۵۷
۱۴	۶۲
۱۷	۶۵
۱۹	۷۰
۲۰	۷۴
۲۵	۷۷
۲۷	۷۷
۲۹	۷۷
۳۰	۷۷
۳۳	۷۷
۳۵	۸۶

### يك كتاب عجيب و خواندني

(مقدمه ناصر مکارم شیرازی)	۶
تثوری اصلی کتاب	۳
روزه طبی و روزه اسلامی	۵
نکاتی چند	۱۰
این کتاب و محتویات آن	۱۰
چرا این کتاب ترجمه شد ؟	۱۳
پیشگفتار	۱۴
انتخاب این کتاب	۱۷
وعده دیگر	۱۹
پاره‌ای از گفتنیهای لازم	۲۰
اکتشاف من	۲۵
روزه‌های سه گانه من	۲۷
آنچه فراموش نخواهد شد	۲۹
آنچه بر من از حقایق جسم انسان	
وسیر عادی آثار آن کشف شد	۳۰
اولین امساک من	۳۳
زبان در مدت امساک	۳۵
چگونه می شد این جریان را	۴۰
روشن ساخت	۴۰
آمار روزانه وضع زبان در	۴۳
ده روز اخیر	۴۳
پرستها	۴۵
خلاصه کنم	۴۷
دومین امساک من	۵۴
امساک سوم ( ۲۱ روز )	۵۷
قبول وجود روح	۵۷
از روزه‌های سه گانه چه نتیجه‌ای	۶۲
تحصیل کردم ؟	۶۲
این بیماریها با امساک درمان می شود	۶۵
دوسر گذشت	۷۰
داستانهای حقیقی اما کوتاه !	۷۴
سرگذشتهای مفصل !!	۷۷
سرگذشت اول :	۷۷
روزه را به پایان رساندم	۸۶

۲۰۰  
~~۳۵۶~~



کتابخانه مرکزی آستان قدس

تاریخ استرداد

لطفاً کتاب را در رأس تاریخ استرداد برگشت فرمائید

		۱۳۷۹	۱۳۸۱
		۱۳۸۶/۶/۱۱	۱۳۸۶/۶/۱۱
		۱۳۸۶/۶/۱۱	۱۳۸۶/۶/۱۱
		۱۳۸۸/۳/۱۳	

۴/۱۵/۱  
۸۵۴  
۱۳۸۷  
۱۳۸۷  
۱۳۸۷

~~۳۵۶~~

کتابخانه مرکزی آستان قدس  
-۲۲۴-

صفحه		صفحه	
۲۰۴	آسانترین راه		شرح قیافه زبان و تغییراتی که
۲۰۵	دستور همگانی		برای آن در دهه آخر پیدا می شود
۲۰۶	دستورات لازم برای دوزخ مؤثر	۱۹۶	(شکل)
۲۱۱	دوفکتة اساسی	۱۹۷	ارزش زبان از میان آن آثار
۲۱۲	هشدار مهم	۲۰۰	کوتاهترین مدت برای قطف با روزه
۲۱۳	پایان کتاب	۲۰۰	موانع اصلی این کاره چیز است:
	نگاهی به گذشته آمیخته	۲۰۰	۱ - اعصاب
	باتأسف به قلم مترجم عربی	۲۰۱	۲ - لاغری
		۲۰۲	۳ - کم خونی

## يك كتاب عجيب و خواندنی

این کتاب را لااقل سه بار مطالعه کنید !

شما هم هنگامی که این کتاب را بدقت مطالعه کنید تصدیق خواهید کرد کتاب عجیبی است و در نوع خود جالب، بکر و خواندنی. انسان همیشه در يك « كتاب تازه » « مطالب تازه ای » رامیجوید که در يك سلسله از مسائل فکری و مربوط به زندگی الهام بخش او باشد، ولی متأسفانه بسیاری کتابهایی که این گمشده ها در آنها یافت نمی شود، بهمین دلیل هنگامی که به کتابهایی برخورد میکنیم که دارای این مزیت است آرامش و انبساط خاصی در خود احساس میکنیم. اعتراف میکنم که این احساس هنگام مطالعه کتاب حاضر به نگارنده دست داد، زیرا بعضی از گمشده های خود را در آن یافتیم. شکی نیست که کتاب حاضر يك **كتاب طبي** است که يك **طبيب روسی** بر اساس تجربیات و مطالعاتی که نتیجه سالیان درازی از عمر اوست برشته تحریر در آورده، سپس يك کشیش عالی رتبه مسیحی آنرا به عربی ترجمه نموده، و در **بؤنس آیرس** پایتخت کشور «**آرژانتین**» از کشورهای **آمریکای جنوبی** به چاپ رسیده است، و آنچه در ایران بدست ما رسیده تنها يك نسخه از ترجمه زیبای عربی آن می باشد. اصل موضوع کتاب، اثر معجزه آسای **امساک در غذا (روزه)**



آرژانتینیت مخائیل خلوفی

عکس مترجم عربی پس از گذشتن دو ماه از پایان امساک او.

عکس مترجم عربی در روز ۳۴ از امتحان که ۴۷ روز ادامه داشته است.



طبی) در مبارزه با انواع بیماریست، حتی بیماریهایی که طب جدید، با آنهمه پیشرفتها، از مبارزه با آن عاجز مانده، و یا به زحمت آنرا درمان میکند.

نام روسی کتاب عیناً در متن عربی نیامده، ولی مترجم مسیحی آنرا تحت عنوان «**الطیب بالصوم**» (درمان بوسیله روزه) انتشار داده است.

بسیاری از مطالب کتاب در نظر نخستین عجیب و باور نکردنی و یا لااقل غیر قابل عمل جلوه میکند.

مثلاً روزه طبی کاملی را که مؤلف برای نظافت کامل بدن، و مبارزه با انواع بیماریها، و تجدید نشاط و نیروی جوانی لازم میداند **چهل روز** تمام است!، آنهم چه روزه ای؟! روزه ای که نه سحری دارد و نه افطار، هیچ هیچ نباید خورد، و تنها چیزی که روزه دار مجاز است در این مدت طولانی بخورد فقط آب است و احياناً آب میوه یا چای.

**آیا باور کردنی است** که انسان بدون غذا چهل روز زنده بماند! تازه مؤلف بما میگوید کسانی که این «روزه طبی» را می گیرند باید کارهای روزانه خود را تعطیل نکنند، و در يك گوشه به استراحت نپردازند، بلکه بهمان فعالیتهای معمولی خود ادامه دهند (منتهی از کارهای سنگین بپرهیزند).

آیا آدمی که هفته های متوالی قوت لایموت نخورد حال تکان خوردن را دارد؟!

از این بالاتر، مؤلف معتقد است بسیاری از بیماران - حتی

مسلولین که نیاز به غذاهای تقویت کننده دارند - اگر این «رژیم عجیب» را بگیرند سرعت غیر قابل تصویری بهبودی خواهند یافت!

هر کس پیش خود میگوید این دیگر باور کردنی نیست، حتی مرغان هند هم چنین کاری را نمی کنند.

اما هنگامی که در برابر استدلالات قوی و جالب مؤلف، و مشاهدات، و حتی آزمایشهای او روی خودش و دیگران، و همچنین آزمایش مترجم را روی خودش می بینیم، ناچاریم بپذیریم که این موضوع نه تنها ممکن است، بلکه جداً باید تحت مطالعه قرار گیرد. اما از آنجا که این مسئله يك مسئله فوق العاده حساس است و ریزه کاریهای فراوانی دارد مؤلف توصیه میکند لااقل سه بار همه کتاب را مطالعه نمایند. و حتی در پاره ای از قسمتها از مراقبت طیب نیز استفاده کنند.

و نیز توصیه میکند پیش از انجام روزه طبی کامل (۴۰ روز) روزه های تمرینی کوتاه مدت متعدد بگیرند تا استعداد کافی برای روزه کامل پیدا شود.



### تئوری اصلی کتاب

مؤلف کتاب (طیب روسی) معتقد است این روزه طبی که او توصیه میکند يك خانه تکانی قطعی برای بدن، و موجب نظافت کامل تمام دستگاهها، و تمام سلولهای بدن میگردد و عوامل بیماری زا بکلی بیرون میریزد.

این کتاب بر اساس تئوری خاصی بنا شده که مؤلف با مطالعات و آزمایشهای فراوان خود بآن رسیده است :

تئوری او را می توان در چند اصل زیر خلاصه کرد (دقت کنید) :

۱- « در اثر خوردن غذاهای گوناگون مقداری غذا از دستگاه هاضمه می گذرد و صرف سلولهای بدن نمی شود . بلکه در زیر پوست بدن و اطراف قلب و سائر مراکز حساس تن ، بعنوان ذخیره می ماند . همینها هستند که پس از مدتی تولید عفونتهای گوناگون کرده ، سبب بروز بیماریهای مختلف می شوند ، هر قدر درجه عفونت ، و میزان مواد اضافی ، بیشتر باشد ، بیماری شدیدتر خواهد بود ، و طبعاً نامهای تازه ای به خود خواهد گرفت ، ولی اصل و ریشه همه این بیماریهای یکی است ؛ و آن نمومیکروبا و ویروسها است ، زیرا زندگی آنها تنها در محیطی ممکن است که دارای کثافت و مواد غذایی زائد بوده باشد .»

۲- « بنابراین برای معالجه بیماریها ، و از بین بردن میکروبا باید قبل از هر چیز این زباله ها را بیرون ریخت . و این در صورتی ممکن است که غذا به بدن نرسانیم ، و تنها آب به آن بدهیم ، در این صورت بدن خود بخود مواد غذایی و عفونی را از ذخیره گاه بیرون آورده مصرف می کند ، تا کثافتات تمام گردد که آن وقت ریشه بیماری کنده شده ، جسم علامات پایان یافتن آنرا بنحوی که در کتاب می خوانید ارائه می دهد .»

۳- « امتیاز این راه بر راههای دیگر درمانی از این نظر است که این راه بطور طبیعی ریشه بیماری را قطع می کند و تمام بدن را به اصطلاح «واکسیناسیون» می نماید ، در صورتیکه در طرف دیگر از

داروهای مسمومی برای کشتن میکروبا استفاده می شود و این دارو ها خواه ناخواه اثر سوء روی بافتهای سالم بدن می گذارد ، و بدن در برابر آنها واکنش نشان می دهد ، اما روزه طبی چنین نیست و حسن اثر روی تمام بدن خواهد گذاشت .»

۴- « دیگر اینکه این روزه طبی در يك نوبت ، تمام بیماریها را درمان می کند . ولی معالجات دیگر فقط بهمان بیماری اختصاص می یابد که برای درمان آن کوشش می شود ، و چه بسا اگر بیمار ، بیماری دیگری داشته باشد ممکن است داروهای معالج این بیماری ، آن را تحریک کند ، در نتیجه آن بیماری شدت یابد . این بود اصل تئوری روزه طبی که در کتاب پیشنهاد شده .»



### « روزه طبی » و « روزه اسلامی »

باور نمی کنیم کسی باشد که این کتاب را مطالعه کند و در پیشگاه اسلام و تعلیمات عالی آن سر تعظیم فرود نیاورد ، و احساس ایمان تازه ای در خود نکند .  
زیرا :

**اولا-** اساس تئوری روزه طبی که از طرف این طبیب پر حوصله پیشنهاد شده ، بر این حقیقت قرار گرفته ، که انواع بیماریها از غذاهای زائد و اضافی که از معده میگذرد و به تصرف بدن نمی رسد سرچشمه میگیرد ، این مواد غذایی اضافی ، تولید عفونتهایی میکند که بهترین شرایط را برای نشو و نمای میکروبا و باکتریها فراهم میسازد .  
بنابراین ، اساس درمان همه آنها نیز مصرف کردن و نابود ساختن



آن مواد اضافی از طریق گرسنگی و امساک از غذا است .

این دو اصل همان است که در عبارت کوتاه و پر معنی از يك حدیث مشهور که از پیغمبر گرامی اسلام نقل شده صریحاً آمده است :  
**« المعدة بيت كل داء و الحمية رأس كل دواء » ۱ :**  
 معده خانه تمام دردهاست و امساک بالاترین داروها ! .

همین مطلب با عبارت دیگری از امام کاظم (ع) نیز نقل شده است

**« الحمية رأس كل دواء و المعدة بيت الادواء » ۲ :**

« امساک سر آغاز هر دارو و معده خانه همه دردهاست » .

حتی در پاره‌ای از روایات وارد شده که بیماران را زیاد اصرار بخوردن غذا نکنید .



ثانیاً - همانطور که در اصول سابق که فشرده مندرجات کتاب است اشاره شد بعقیده مؤلف استفاده از داروهای پزشکی غالباً خالی از يك عیب بزرگ نیست ، و آن اینکه بسیاری از آنها تولید یکنوع مسمومیت تدریجی میکند و بیماریهای دیگری را تحریک می نماید .

در حالی که مداوا از طریق « روزه طبی » این عیب بزرگ را ندارد و هیچگونه عکس العمل نامطلوبی از خود نشان نخواهد داد .

قابل توجه اینکه این موضوع نیز در روایت جالبی از یکی از پیشوایان بزرگ اسلام در منابع حدیث مابطرز آشکاری بیان گردیده است :

**« ليس من دواء الا ويهيج داء و ليس شيء في البدن انفع من**

**امساک البدن مما يحتاج اليه » ۱ .**

حدیث معروف **صوموا تصحوا :** « روزه بگیرید تا سالم شوید » را نیز همه شنیده‌ایم و به سادگی از آن گذشته‌ایم اما امروز می‌فهمیم بسیار بیش از آنچه تا کنون فکر میکردیم این حدیث و مانند آن قابل مطالعه و عمیق است .



ثالثاً - این روزه طبی که آثار معجز آسای آن در این کتاب طی فصول متعددی تشریح شده ، همانطور که در خود کتاب نیز آمده در تمام عمر یکی دو بار بیشتر انجام نمی‌شود ، و با همه مزایای حیرت - آوری که برای آن ذکر شده کار فوق العاده طاقت فرسایی است ، و بدون مراقبتهای طبی ممکن است در پاره‌ای از موارد خالی از خطر هم نباشد ، از همه گذشته نیاز به تمرین کافی ، و آمادگی روحی ، و جرأت زیاد دارد ، و شاید بسیاری از افراد نتوانند این شرایط سنگین را تحمل کنند .

ولی در تعلیمات اسلام برای تأمین این منظور ، دستور ساده و عملی و راحتی داده شده ، و آن روزه يك ماهه در همه سال است ، مسلماً اگر کسی این روزه ساده اسلامی را همه ساله بطور مرتب انجام دهد ، و هنگام افطار و سحور از افراط و زیاده روی در غذا خودداری نماید ، مواد زاید بدن او روی هم متر اکم نمی‌گردد ، تا نیازی به روزه طبی ۴۰ روزه این طیب که در تمام مدت چهل روز باید غذا را مطلقاً ترك

گوید پیدا کند .

این روزه اسلامی ( بشرط رعایت اعتدال در غذای افطار و سحر )  
خانه تکانی بسیار مفیدی برای بدن خواهد بود ، و بدن بر اثر نیاز  
فراوان به مواد غذایی در روز ، ذخیره خود را تدریجاً مصرف نموده و  
نشاط تازه‌ای پیدا میکند ، و همان نتایج که از طریق روزه طبی با آنهمه  
رحماتش تحصیل میشود بسادگی فراهم خواهد شد .

نگارنده پس از مطالعه این کتاب احساس نمودم که می‌توانم  
روزه‌های ماه رمضان را با گوارائی بیشتر - بیش از آنچه تا کنون  
داشتم - انجام دهم .

به شما خواننده عزیز نیز توصیه میکنم پس از اتمام مطالعه این  
کتاب یکبار دیگر این مقدمه ما را بخوانید تا بصدق این گفتار  
آگاهتر شوید .



مترجم کتاب فاضل گرامی و دانشمند محترم آقای محمدجعفر  
امامی کوشش فراوانی برای ترجمه سلیس آن بفارسی بعمل آورده ،  
مخصوصاً برای اینکه ترجمه مزبور کاملاً دقیق و در عین حال روان  
باشد مکرر در آن تجدید نظر کرده ، است ، و برای اطمینان بیشتر  
در قسمتهای اخیر کتاب که حساسترین فصول آن است با نگارنده نیز  
مشورت نموده است .

رحمات ایشان بسیار شایسته تقدیر ، و امید است برای عموم

دانش پژوهان مفید واقع گردد و همگان از آن بهره مند گردند ،  
موفقیت ایشان و همه کسانی را که در برابر سبیل نثریات و  
کتابهای مسموم و بد آموز یا بی ارزش گام برمیدارند و برای روشن  
ساختن افکار مردم می‌کوشند از درگاه خداوند بزرگ خواهانم .

قم - ناصر مکارم شیرازی

۲۱ شهریور ۱۴۰۰ ۴۸

## بسم الله الرحمن الرحيم

### نکاتی چند

۱ - این کتاب و محتویات آن

۲ - چرا این کتاب ترجمه شد ؟

\*\*\*

این کتاب و محتویات آن :

کتابی که از نظر شما می گذرد در باره دمدوا از طریق امساک، بحث می کند ، کتابی است در موضوع خویش کمیاب و شاید در زبان فارسی نایاب .

کتابی است مستدل که هر خواننده‌ای را قانع می سازد . ولی استدلال آن آمیخته به مطالب فلسفی نیست بلکه نمونه‌های فراوان شواهد خارجی و قضایائی که برای افراد پیش آمده در دسترس شما قرار می دهد و سپس آنرا تجزیه و تحلیل می کند . سراسر این کتاب را جریانات و سرگذشت‌های واقعی پر کرده است و سپس امساک را تحت قواعدی منظم بیرون آورده و نشانه‌ها و علامات و تغییراتی که در ایام روزه برای روزه دار پیش می آید همه را متذکر شده است خلاصه مطالب کتاب بر

تجربیات قرار داده شده است نه بر مطالب فکری فقط . اصل این کتاب به قلم مؤلف شهیر «الکسی سوفورین» دانشمند روسی است، وی مطالب این کتاب را در مجله مشهور و معروف جهانی «نوفویه فریمیا» می نگاشته . افرادی که این مجله را می خواندند و بیمار بودند از این طریق برای معالجه خویش استفاده می کردند و پس از بهبودی شرح تغییراتی که روزه در آنها پدید آورده بود برای مؤلف می نوشتند . و جدا خواندن این جریانات، انسان را به شگفتی می کشاند؛ زیرا عده زیادی از این بیماران که بهبودی یافته اند افرادی بودند که اطباء آنها را جواب کرده و بیماری آنها را قابل علاج نمی دانستند .

مؤلف جریانات همین افراد را جمع آوری کرده و مطالبی نیز خود به آن اضافه نموده تا به صورت این کتاب بیرون آمده است . آری مؤلف (الکسی سوفورین) از نویسندگان بزرگ و جزو هیئت تحریریه این مجله معروف است .

«ارشمندریت مخائیل خلوف» دانشمند دیگری است که این کتاب را از زبان مؤلف به زبان عربی نقل داده است ، و خود که نیز برای تجربه روزه داشته ، پاره‌ای مطالب مفید و مقدمه جالبی به آن اضافه نموده است که نام وی در ذیل آن نوشته شده .

آنچه در این کتاب می خوانید می توان در چند جمله کوتاه خلاصه کرد و گفت :

۱ - «در اثر خوردن غذاهای گوناگون مقداری غذا از دستگاه هاضمه می گذرد و صرف سلولهای بدن نمی شود بلکه در زیر پوست بدن، اطراف قلب و سائر مراکز حساس بدن بعنوان ذخیره می ماند ، همینها

هستند که پس از مدتی بصورت عفونتهائی بیرون آمده و تولید بیماریهای مختلف می کنند. هر قدر عفونت و مواد اضافی بیشتر باشد بیماری شدیدتر و نام تازه ای پیدا می کند و گرنه ریشه و اصل بیماریها یکی است، نمو میکربها هم جز قارچها چیز دیگری نیستند و اینها زنده گیشان در محیطی است که دارای کثافت و مواد غذایی کافی است.

بنابراین برای معالجه بیماریها و از بین بردن میکربهای بایست این زبالهها را بیرون ریخت و این در صورتی ممکن است که ما غذا به بدن نرسانیم و تنها آب به آن بدهیم. بدن خود بخود مواد غذایی و عفونی را از ذخیره گاه بیرون آورده صرف خود می کند تا وقتی که کثافات تمام گردد آن وقت ریشه بیماری کنده شده و جسم علامات پایان یافتن آن را آنطور که در کتاب می خوانید ارائه می دهد.

۲ - «پس بیماریها زائیده مواد زیادی خوراکیها و زائیده عفونتهائی هستند که بر اثر آن پیدا شده و امساک از خوردن و گرسنگی دادن به بدن بهترین راه و شاید تنها راه معالجه باشد.»

۳ - «امنیاز این راه از راههای دیگر معالجه از این جهت است که این راه بطور طبیعی ریشه بیماری را قطع می کند و تمام بدن را «واکسیناسیون» می نماید، در صورتیکه راههای دیگر از داروهای مسموم برای کشتن میکربها استفاده می شود و این خود خواه ناخواه واکنش دارد و اثر سوء روی بافتهای سالم بدن می گذارد. در صورتیکه روزه چنین نیست و حسن اثر روزه تمام بدن خواهد گذاشت.»

«دیگر اینکه روزه در یک نوبت تمام بیماریها را درمان می کند، ولی معالجات دیگر فقط بهمان بیماری اختصاص می یابد که برای درمان آن کوشش می شود و چه بسا اگر بیماری دیگری باشد دواي معالجه این

بیماری آن را تحریک کند و آن بیماری شدت یابد.

### ۲ - چرا این کتاب ترجمه شد ؟

چند سال پیش یکی از دوستان فاضل و روشن از «آرژانتین» برگشته در ضمن دیداروی چون نزدیک «ماه رمضان» بود سخن از فوائد «روزه» به میان آمد وی گفت کتابی از آمریکا آورده ام که در این باره بحث می کند و دارای مطالب بسیار سودمندی است. وی این کتاب را برای مطالعه در اختیار من گذاشت.

هر چه من این کتاب را بیشتر مطالعه کردم اشتیاق بیشتری نیز پیدا می کردم که می بایست مطالب مفید و ارزنده آن در اختیار فارسی زبانان هم قرار گیرد.

این حالت با دیدن بیماران فراوانی که علاوه بر رنجوری و نداشتن تندرستی مقدار قابل توجهی (حتی بعضی ها تمام هستی) از هستی خود را صرف دارو و طبیب کرده اند ساعت به ساعت شدت می یافت خصوصاً که عده ای با خرجهای فراوان در حالیکه سالم نشده اند از لذت فراوانی نیز محروم هستند. و این بسیار بر انسان ناگواری نماید که شخصی هستی خویش را از دست بدهد و باز هم تندرستی و سلامتی بدست نیآورد. مشاعده چهره های رنجور و زرد بیماران عاقبت کار خویش را کرد و تصمیم مرا محکم ساخت تا این کتاب را از زبان عربی به زبان فارسی نقل دهم و مطالب آن را در اختیار خوانندگان فارسی زبان بگذارم. من از خداوند بزرگ خواستارم که این کتاب بحال اجتماع، مفید واقع شود. خصوصاً برای جمعیتی که دارائی خویش را صرف داروها نموده اند و هنوز از لذت تندرستی و سلامتی محرومند.

۲۰ شهریور ۱۳۴۸ - محمد جعفر امامی

انسان در اثر ضعف نفس و یا نادانی بخیال لذت بردن، خویشترن را در جنگال عوامل مضر قرار داده و به خود ضرر وارد می‌سازد . . . از نظر اینکه در عصر ما اسباب و عوامل بسیاری برای لذت بردن (از خوردنیها، آشامیدنیها و دیدنیها و امثال آن) پدیدار گشته بیماریهای فراوانی هم نمودار گردیده که بشر با دست خود بر بدن خویش وارد می‌کند و حیات و زندگی خود را تدریجاً از دست می‌دهد . بهمین سبب نیاز بیشتری به بحثهای طبی احساس می‌شود و اطباء و دانشجویان، بحثهای دامنه داری را در قسمتهای مختلف تعقیب می‌کنند ، و کتابخانههای بزرگی ، مملو از کتابهای مربوط به این علم است .

اما علی‌رغم تمام این بحثها و کتابها مشاهده می‌کنیم که روز بروز بر تعداد بیماریها بطور فاحشی افزوده می‌شود . بویژه بیماریهای اعصاب و روانی ، تا آنجا که پزشکان ماهر برای نامگذاری این بیماریها بزحمت افتاده‌اند .

توسعه بیماریها علتهای بسیاری دارد که مهمترین آنها از این قرار است :

خواستنه‌های زندگی دنیای روز ، فاصله گرفتن از طبیعت واقعی جسم و مخالفت با قوانین طبیعی ، و کمبود نوشته‌های طبی مفید : نوشته‌هایی که راستی فائده بخش باشد . «به این معنی که کتابهای سودمند طبی نسبت به مجموع نوشته‌های در طب بسیار کم است .» زیرا قبل از اینکه خواننده دست به کتاب سودمند طبی پیدا کند دهها کتاب مطالعه می‌کند که بقدر سرسوزنی برای وی فائده ندارد : بواسطه پیچیدگی

## پیشگفتار

عده‌ای معتقدند که تنازع بقاء یعنی : مبارزه بخاطر ادامه زندگی یکی از قوانین مهم حیات است، بلکه بعضی پارافراتر نهاده و می‌خواهند ثابت کنند که حیات و زندگی جز تنازع بقاء چیز دیگری نخواهد بود ؛ بدلیل اینکه از اول آفرینش انسان تا حال همیشه افراد بشر بخاطر زندگی مشغول مبارزه بوده‌اند .

من هم معترفم که همین (عقبه به تنازع بقاء) دلیل گروه بسیاری در کردار و اعمالشان بوده تا آنجا که مفاسد و نارااحتیهای فراوان و حتی جنگهای خانمان سوزی را بوجود آورده است . این جنگها بقول معروف خشک و تری باقی‌ت گذاشت و خرابیهای بی‌شماری به بار آورد .

**اما بموازاات تنازع بقاء عامل دیگری دوش بدوش آن برای نابودی بشر است** که ضرر آن برای اسان خیلی بیش از تنازع بقاء است . این عامل عبارت است از : انجام کارهایی که انسان را نابود می‌کند ، عبارت است از : خودکشی تدریجی که بشر برای خویش با سرعت یا کندی ایجاد می‌نماید ، خودکشی که انسان تحت عنوان لذت و رفاه و آسایش و آنچه به این معنی بازگشت می‌کند برای خویش پدید می‌آورد .

عبادت یا در اثر طر حهای گمراه کننده و یا اکتفا نمودن به نظریات و تئوری فقط. هنوز نظریه اول را تمام نکرده و مورد پذیرش وی قرار نگرفته که نظریه دیگری درست بتمام معنی مخالف آن می بیند. این جا است که حیران و سرگردان می ماند و نمیداند کدامیک از اینها بهتر است. این گفته اغراق نیست شاهد آن اینکه گروهی معتقدند که نیروی استفاده از هر گونه کتاب و نوشته را دارند به جز کتابهای مربوط به علم پزشکی و این چیزی جز بواسطه عوامل فوق نیست.

## انتخاب این کتاب

از آنجا که من علاقه شدیدی به علم طب داشتم، کتابهای گوناگونی در این باره به زبانهای مختلف طبق ذوقهای متفاوت مطالعه کردم. تا اینکه کتابی پرسود و کمیاب در موضوع خود، بدستم رسید. این کتاب نوشته یکی از دانشمندان مشهور و نویسندگان بزرگ روسی است: «الکسی سوفورین» جزء هیئت نویسندگان مجله «نوفویه فریمیا» است. مجله ای که برای آنانکه از مجله های معروف و ارزنده جهان اطلاع دارند نیاز به تعریف ندارد. همه آنها بخوبی می شناسند. نام این کتاب «التطیب بالصوم» «درمان از طریق امساک» است. من تنها به مطالعه آن و فهمیدن مطالب آن اکتفا نکرده بلکه بواسطه نامه های زیادی درباره موضوعات کتاب با نویسنده آن آشنا شدم و سؤالیهای گوناگونی هم راجع به عین موضوعات آن مطرح کردم.

او هم با خشنودی تمام بطور روشن و واضح همه را پاسخ گفتند. و چون فایده بسیار آنرا احساس کردم مبادرت به ترجمه آن بزبان خویش نمودم. و قبل از آن، به مؤلف کتاب اطلاع دادم و از او درخواست اجازه چاپ آنرا بد زبان عربی نمودم، وی هم به خواسته من پاسخ مثبت داد و تصمیم مرا ستود.

تقریباً دو سال از ترجمه آن گذشت، رفقا و دوستان زیادی داشتم

وعدة دیگر:

من به همزبانان خویش وعده می‌دهم که با کوشش خود کتاب دومی که نام آن «التطیب بالمأکولات» «درمان از طرق غذایی» است برای آنها ترجمه کنم؛ زیرا این دو کتاب همانند دو نصف از یک جسم و یا دو جزء از یک موجودند. و کسانی که بخواهند از این کتاب بهره کامل ببرند از آن نیز بی‌نیاز نخواهند بود. مسلماً استقبال خوانندگان سبب نشاط و تقویت روح من گشته تا کتاب دوم را هرچه زودتر تقدیم دارم.

ارشمندیت مخائیل خلوف

که اصرار داشتند آنرا به چاپ برسانم، ولی دیدم لازم است قبل از اینکه آنرا منتشر سازم خودروی نوشته‌های کتاب آزمایش کنم. بهمین علت خود دوبار امساک کردم، مرتبه اول از: دهم ماه «ايلول» سال ۱۹۲۸ تا روز بیستم آن یعنی ده روز. و بار دوم از: یازدهم ماه «اذار» سال ۱۹۲۹ تا روز بیست و هفتم ماه «نيسان» یعنی چهل روز. و از طرفی در همین مدت عدة دیگری نیز امساک کرده بودند که تعداد روزهای امساک آنها از ۳ تا ۳۰ روز بوده است از جمله دو نفر در «کوردبا» این عمل را انجام داده بودند که یکی از آن دو دارای مرض قند بوده و درمان یافته، پس از آنکه بهترین پزشکان آنجا به او گفته بود که: از این بیماری بهبود نخواهد یافت.

و دومی مبتلا به سنگ کلیه بود او هم بهبودی یافت با اینکه اطباء تأکید کرده بودند که جز عمل جراحی راهی برای بهبودی وی نیست. ولی، او با گرفتن روزه (امساک) بهبودی حاصل نمود و احتیاج به عمل جراحی پیدا نکرد.

من پس از اینکه این دلایلی روشن و واضح را دیدم و مطالبی که جای ذکرش در این مقدمه نیست مشاهده کردم، لازم دانستم که این تحفه گرانها را برادران همزبان خود تقدیم دارم. و آنچنان معتقدم که آنان قدر آنرا بطوریکه باید خواهند دانست.

ومی‌دانم که استفاده‌های سرشار از این کتاب آنها را وادار میکند که با من در تشکر از مؤلف دقیق آن «الکسی سوفورین» همصدا گردند.

۱ - «کوردبا» بزبان اندلسی استان راگویند و بمرکز استان نیز گفته میشود نام عربی آن قرطبه است.

۲۵۶

### پاره‌ای از گفتنیهای لازم

یکی از رفقا از تصمیم من آگاه گشت ، بمن گفت : « تو چرا می‌خواهی در طب کتاب منتشر کنی ؟ و چرا در باره بحثهای عقائد و خداشناسی کتاب نمی‌نویسی ؟ »

در صورتیکه سالهای زیادی از عمر خویش را برای فرا گرفتن مباحث خداشناسی و فلسفه و امثال آنها صرف نموده‌ای .

بهر این بود که درباره موضوعات مربوط به خود (خداشناسی و فلسفه ) نوشته‌ای منتشر می‌ساختی زیرا تو در روحانیت مسیحی درجه‌ای بر رگ را دزائی .

به او گفتم : « بحثهای مربوط به عقاید مرا فرمان داده است که در طب نوشته‌ای داشته باشم ، و همان درجه بزرگ روحانی مرا وادار کرده است که کتابی در پزشکی بنگارم . بخاطر اینکه خلاصه بحث‌های عقائد پس از شناسائی خداوند و یقین بر ندگی دائمی آخرت و پس از مرگ ، چیزی جز فرا گرفتن اینکه لازم است به برادران انسانی از راههای گوناگون خدمت کرد ، نخواهد بود .

و مسلماً طب بهترین راهی است که به ما امکان خدمت به برادران انسانی میدهد .

علاوه درجه روحانی من مرا فرمان میدهد که : از بیماران عیادت

کنم و اظهار همدردی نمایم تا مصیبت وی تخفیف حاصل کند ، و شدت درد بر او آسان بنماید :

از طرفی هر بار که از بیماران عیادت میکردم بیشتر تحریک می‌شدم که کتابهای زیادتری در پزشکی مطالعه کنم تا قدرت پیدا نمایم که بآن بیمار فائده‌ای برسانم گرچه بسیار کم باشد .

و این چنین نباشد که مانند مجسمه‌ای در برابرش نشسته باشم و بینم بیماری او را به پیچ و تاب انداخته ، منم مثل افرادی باشم که برای تفریح آمده اند ، اهمیتی برایشان نداشته باشد .

ولذا مانعی برای انجام این عمل ( نوشتن کتاب طبی ) از نظر بحث‌های عقائد مشاهده نکردم و درجه روحانی من هم مرا ممانعت نکرد .

گفت : « بسیار خوب پذیرفتم ، اما برای چه و چرا ترجمه این کتاب که نویسنده آن پزشک نیست انتخاب کرده‌ای ؟ »

گفتم : « حتماً مقصود شما از اینکه او پزشک نیست اینستکه وی گواهی نامه رسمی پزشکی از یکی از دانشگاهها ندارد . » گفت : « آری » .

گفتم : « سبحان الله ، چگونه میشود که حتی مثل شما هم که از علوم بهره‌ و افری کسب کرده‌ای و پله‌های زیادی از نردبان ترقی پیموده‌ای گول این چنین اصطلاحات و عبارات می‌خوری ؟ !

مگر نمیدانید کسه بیشتر پیشوایان علوم طبیعی و مکانیکی و پزشکی ، بلکه اکثر مخترعین در این علوم دارای گواهینامه نبودند و هیچگونه تصدیقی همراه نداشته اند ؟



افراد بسیاری نسنجیده در اوائل فعالیت فرانکلین ، گالفان ، ادیسون و زپلین آنها را مسخره و استهزاء کردند و به آنان خندیدند اما بزودی ناچار گشتند که به نبوغ آنها اعتراف کنند و به اهمیت اکتشافات آنها اقرار نمایند . و در برابر آنان خاضع گردند با اینکه هیچکدام گواهی تحصیلات عالی را از هیچ مقامی نداشتند .

راستی «بریسنیش» که انقلاب عظیم پزشکی را بوجود آورد و تمام پزشکان در ستایش وی بطور شگفت انگیزی زبان گشودند دارای تصدیق و گواهی نامه دکترای طب بود ؟

نه ، . و آیا «اهرت» که سروصدای بزرگی را در عالم طب بر راه انداخت تا آنجا که اروپا را سراسر بلرزه در آورد نوشته ای مربوط باینکه وی از علوم پزشکی اطلاع دارد در دست داشت ؟ نه ، .

و افراد دیگری مانند «کنیب» ، «کوهنه» و «بیلس» و بسیاری دیگر هیچگونه شهادتنامه پزشکی در دست نداشتند . بعکس بسیاری از پزشکان میبایست برای معالجه بیماران از طریق وروش همین افراد پیروی کنند .

جالبتر اینکه گروه بسیاری از پزشکان مشهور که دارای گواهی نامه های رسمی هستند شاگردان همین افراد نامبرده ای هستند که خود آنها دارای شهادت نامه نبودند .

بالاتر از این بزرگترین بیمارستان های کشورهای پیشرفته مانند «آلمان» از روش همین افراد یعنی «کنیب» ، «کوهنه» و «بیلس» برای درمان بیماران استفاده میکنند . در صورتیکه همانطور که دانستید دارای هیچ گواهی نامه ای نبودند .

دوستم گفت : « صحیح است ، پذیرفتم ، ولی بهتر این بود که کتابهای یکی از این افراد مشهور و معروفی که نام بردی ترجمه می کردی ؛ بخاطر اینکه شما در عالم روحانیت مسیحی در درجه عالی قرار گرفته ای ، و برای شما خوشایند نیست ، که کتابی ترجمه کنی که در آن استدلال شده است که انسان میتواند چهل روز روزه بدارد و بدون طعام زنده بماند . مسلم است که با این کار از اهمیت روزه مسیح (ع) کاسته ای ؛ زیرا وی چهل ۴۰ روز روزه گرفت . و از آن درجه ای که مسیحیها برای حضرت مسیح (ع) قائلند او را پائین آورده ای ،

گفتم : « از این عمل وحشت نداشته باش بخاطر اینکه این نه روزه حضرت مسیح (ع) است که او را در نظر پیروانش مقامی ارجمند عطا کرده ، و گر نه باید افرادی که بیش از ۴۰ روز روزه گرفتند همانند حضرت موسی (ع) و عده ای دیگر در نظر مسیحیان بزرگتر بنمایند . و فراموش مکن که حقیقت و واقع غیر از اینهاست .

تازه نویسندگان انجیل که جریان روزه حضرت مسیح (ع) را برای ما نگاشته اند ، این سرگذشت را در قالب عبارات کوتاهی ریخته اند . مثلاً «متی» در انجیل خویش (باب ۴ : ۱-۴) چنین مینویسد : «آنگاه عیسی (ع) بدست روح به بیابان برده شد تا ابلیس او را تجربه نماید و چون چهل شبانه روز روزه داشت آخر گرسنه گردید .

و در انجیل لوقا چنین می خوانیم : (باب ۴ : ۱-۲) « اما عیسی (ع) پر از روح القدس بوده از اردن مراجعت کرد و روح او را بیابان برد ، و مدت چهل روز ابلیس او را تجربه می نمود و در آن ایام چیزی نخورد چون تمام شد آخر گرسنه گردید .

این عبارات کوتاه که نویسندگان انجیل راجع به روزه حضرت مسیح (ع) نوشته اند دلیل آشکاری است که روزه حضرت مسیح (ع) آن اهمیت دینی که در خیال شماست برای آنان نداشته، یعنی: آنان معتقد نیستند که درجات بلند حضرت عیسی (ع) بخاطر روزه چهل روزه وی بوده است.

دوستم پس از آنکه این جواب را شنید گمت: راستی تو واقعیت و حقیقت را آنچنان که باید دریافته ای و دانسته باش که گفتار من تنها مزاحی بیش نبود، و تمنا دارم هر چه زودتر این کتاب را منتشر کنی بواسطه اینکه من هم مانند گروه زیادی اشتیاق فراوان بمطالعه و درک اسرار آن را دارم.

من هم با و وعده دادم و اکنون بوعده خویش وفانمودم، امید است برای ایشان و تمام مطالعه کنندگان سودمند واقع گردد، زیرا من هم بهمین خاطر آنرا ترجمه کردم.

ارشمندیت مخائبیل خلوف

### اکتشاف من

«بافلوف» فیزیولیست مشهور روسی که جهان بدون گفتگو وی را جانشین «پاستوره» در پیشوائی فیزیولوژی عالی می داند، روزی که در میان جمعی از دانشمندان نشسته بود، و آنان درباره وی سخن می گفتند و تألیفات و اکتشافات علمی وی را می ستودند چنین گمت: «نه، دوستان من، اهمیت من خیلی کمتر از آنست که شما فکر می کنید و می سنائید. حقیقت اینست که رمز کوچکی از زندگی اجسام زنده بدست من آشکار گشته آری جداً حادثه کوچکی است، و بقیه خود بخود آشکار شده است.»

من هم گفته «بافلوف» را تکرار می کنم و می گویم جز حقیقت کوچکی از زندگی اجسام زنده چیزی بدستم آشکار نگشته است. این حادثه بی تازه و جدید است؛ بخاطر اینکه انسان تا حال هیچ توجهی به آن نکرده در صورتیکه بسیار پراهمیت است. حادثه ای است که مسیر و طرحها و برنامه های طب عملی و جراحی را تغییر خواهد داد؛ زیرا این حادثه راه تازه ای را پیش پای علم پزشکی می گذارد، بلکه سلاح کشنده و برنده ای را برای مبارزه بیماریها در اختیار آن خواهد گذاشت.

سلاحی است که می توان آنرا از راههای مختلفی مورد استفاده قرار داد، که تمام آنها انسان را در مبارزه با علت بیماریها برای بهبودی بیماران به نتیجه مطلوب و آشکار خواهد رسانید.

آنچه در این کتاب خواهید خواند تفسیر و شرح يك سلسله کلیات نیست بلکه سرگذشتها و حوادث تازه‌ای است که در اختیار شما گذاشته می‌شود.

از متخصصین علوم پزشکی تمنا دارم که برای خدمت به صد ها میلیون نفر جمعیت بشر و ترحم به نوع انسان اهمیت آنرا از نظر دور ندارند و آنرا دقیقاً مورد مطالعه قرار دهند.

مهمترین نقطهٔ اکتشاف من در این جمله خلاصه می‌گردد: هنگامی که انسان روزه (امساک) کامل را می‌گیرد (البته در صورتیکه این عمل از روی اختیار باشد) معدهٔ انسان - که عضوی است تمام غذاها در آن هضم می‌شوند - بصورت دستگاه نظافت کنندهٔ بدن از کثافات، خودنمایی می‌کند. یا اینکه مانند چاه فاضل آب، محل کثافتاتی می‌گردد که با خارج شدن آنها از بدن نود و پنج درصد از بیماریهای جسم همراه آن از بدن بیرون می‌روند، البته روزه‌ها در این مدت اهمیت عمل آنها کمتر از عمل معده است.

## روزه‌های سه‌گانهٔ من

چهارده سال پیش که مشغول نوشتن کتابی بنام «انسان جدید» بودم و در آن از راههای متعدد برای تغذیه بحث می‌کردم، اولین روزه (امساک) من اتفاق افتاد و داستان آن چنین بود که: وقتی دریکی از کتابهای «مت شنی کوف» این مطلب را دیدم که «امساک» چنانچه اختیاری باشد انسان بیش از مدت بیست ساعت احساس گرسنگی نخواهد کرد.

من برای اینکه درستی کلام وی را تحقیق کنم شروع به روزه نمودم، و آندم که صحت کلام وی را دیدم در شگفت ماندم، بهمین سبب روزه (امساک) خویش را ادامه دادم و تا ده روز غذا نخوردم. این آزمایش را بارها تکرار کردم جز اینکه در دفعه‌های بعدی امساک من از ۳ تا ۵ روز تجاوز نمی‌کرد.

این موضوع قلب مرا مالا مال از علاقهٔ به خود نمود و بهمین لحاظ تمام کتابهای مربوط به این موضوع را که به زبان اروپائی نوشته شده بود جمع‌آوری نموده و مطالعه کردم. و آنچه را که از بحثهای علمی مربوط به امساک می‌دانستم، و بدون تردید مرا در رسانیدن به مقصود کمک می‌کرد به آن اضافه نمودم اما سه مرتبه امساک طولانی کردم که بار اول آن ۲۹ روز و دفعهٔ دوم ۲۱ روز و آخرین مرتبه ۲۷ روز بود، البته

این سه امساک، همه در طول مدت ۹ ماه انجام گرفته است.

من در این اوقات در «بلگراد» پایتخت یوگوسلاوی بسر می بردم. عده بسیاری از من می پرسند، که چه چیز مرا وادار کرده است که روزه خویش را در مدت کوتاهی سه بار تکرار کنم. این پرسش بسیار بیجاست زیرا روزه اختیاری با امساک اجباری در تأثیر بر جسم و روح امساک کننده اختلاف بس فزونی دارد. روزه بار اول ۳۹ روز بود اما شرایط زمان و مکان مساعدت نداشت، لذا از تمام جهات بر من سخت گذشت. ولی با اینحال با اختیار کامل ۳۹ روز، روزه داشتم.

امساک دوم که ۲۱ روز طول کشید نیز با اختیار خویش شروع کردم اما مجبور شدم که به نیمه روزه کامل که رسیدم آنرا قطع کنم، چون مسافرتی طولانی برای محلی بر ایلم پیش آمد که هوای مرطوبی و پادهای سرد و شدید آن در من تولید ضعف اعصاب نمود و نشانه های بیماری «نوراستنی» در خود مشاهده می کردم بهمین سبب خویشتن را مجبور دیدم که از ادامه امساک صرف نظر کنم.

روزه سوم که ۲۷ روز طول کشید از ابتدای شروع آن خویش را تحت مراقبت پزشکان بیمارستان قرار دادم تا اینکه با چشمان خود نتایج روشن امساک و روزه را ببینند، شاید پس از آن برای بیماران خود امساک را نسخه کنند، و به این وسیله افراد را بهبودی بخشند و گروه بسیاری را از بیماری نجات دهند تا زندگانی تازه ای برای خویش بدست آورند.

### آنچه فراموش نخواهد شد :

مطلب دردناکی است که از زمان اولین امساک، در خاطر جایگزین شده است. در نزدیکی بالا خانه من مردی مبتلا به استسقاء بود، دائماً هوای مرگ را با چشم خویش مشاهده می کرد، ناله های دردناک و جانخراش او هنوز در گوشم طنین انداز است. خاندان وی غذاهای لذیذ و مقوی طبق دستور پزشکان برای او تهیه می کردند و او را وادار می کردند که از آنها زیاد بخورد تا قوای جسمی خویش را تقویت نماید. من همه اینها را می دیدم ولی جرئت نداشتم که بگویم: بهبودی این بیمار و خلاصی کامل او از این رنج و عذاب بستگی بروزه و امساک از تمام خوردنیها دارد، آری امساک و روزه از خوردنیها نتایج سریع و شگفت انگیزی در بیماری استسقاء دارد.

اما سبب اینکه جرئت نداشتم این بود که روزه اول خویش را هنوز تکمیل نکرده بودم. و هنگامیکه علی رنم معالجات پزشکان از مرگ این بیمار اطلاع حاصل کردم به پزشکان پیشنهاد روزه سوم خویش را نمودم که حاضر تحت مراقبت شما مدتی طولانی از خوردنیها امساک کنم تا بدانید با ترک غذا انسان نمی میرد. بنابراین روزه های سه گانه من با اختیار تمام انجام یافته و مسلم است که جنبه اختیاری در امساک در حسن نتیجه اهمیت بسیار دارد؛ زیرا امساک اختیاری با اطمینان کامل بر جسم اثر می گذارد و با ضررها و حوادث ناگهانی همراه نیست. سودتیکه ترک غذا بطور اجبار گاهی برای قلب حوادثی پیش می آورد که پس از یکی دو روز انسان را بسرحد مرگ می رساند.

هارج سازد . ولی نباید از نظر دور داشت که این عمل در صورتی انجام  
می گیرد که امساک و روزه بر طبق قاعده مسلم آن انجام شود: « چیزی  
مخورد تنها آب بیاشام » .

بی شک از دوره گذشته برای بیرون ریختن کثافات بدن و  
خانه تکانی تن راه اول از نظر اینکه غذاها و دواها در معرض عوامل  
خارجی است و غالباً فاسد می گردد چندان سودمند نیست .

اما راه دوم « بواسطه امساک دقیق است » که در پایان نتیجه بسیار  
اوشن و عالی در بردارد . و این نتیجه و علامات ، دلیل بر پاکیزگی عمیق  
و همه جانبه بدن از کثافات مسموم و مهلك می باشد ، همان کثافات  
مهلکی که تقریباً خون انسانهای عصر حاضر مملو از آن است .

این نظافت کامل جسم انسان را از هلاکت نجات بخشیده و او را  
از تمام بیماریهایی که معلوم پزشکی امروز آنها را غیر قابل علاج می دانند  
ابود می دهد .

سیر آثار امساک و روزه بر ترتیبی است که ذیلا می خوانید :

۱ - میل به خوراك و طعام ، روزه دار ، تنها در روز اول احساس  
می کند . و پس از آن تا پایان روزه ( ۴۰ روز ) اثری از آن بچشم نمی خورد  
- از اینکه امساک کننده خود را بکارهای سنگین و خسته کننده ای وادارد  
- قهراً میل به غذا برای او پیدا خواهد شد .

۲ - زبان از روز اول تا روز سیام سفید رنگ است و از روز سیام  
دری میشود .

۳ - پس از چند روز نقاط قرنقلی رنگ بازردهی آمیخته می گردد .

۴ - روز چهارم سر اسر زبان بطور کامل سرخ رنگ و پاکیزه می شود .

## آنچه بر من از حقایق جسم انسان

### و سیر عادی آثار آن کشف شد

من دقیقاً سه بار مراقب چگونگی تأثیر امساک و آثار آن بر جسم  
خویش بودم ، این سه بار توفیقی بود که من نتایج آن را مشاهده کنم و  
بر حقیقت تأثیر آن بر جسم واقف گردم و آن حقیقت این بود که : برای  
خارج شدن کثافات تن دوره موجود است : يك همان راه عادی همیشگی  
است که عبارت است از خارج شدن قسمتهای جذب نشده غذا و کثافات  
از طریق عادی بدن که این را میتوان طریق « ازبالاپائین » نام گذاشت .  
راه دوم « ازپائین بطرف بالا » و این در هنگام امساک و روزه  
میسر است و کیفیت آن بدین شرح است که :

در وقت امساک غذای لازمه بدن از طریق معده به آن نمی رسد  
بلکه جسم از غذاهای ذخیره شده و مواد پس انداز تن استفاده می کند .  
این مواد جانشین سوخت بدن می شود که کثافات و سوخته های  
آن از طریق زبان بدهان ریخته می شود؛ بهمین سبب دیده میشود که سطح  
زبان را پرده سفیدی از چرکهایی که جسم بخارج می ریزد پوشانده است  
البته کثیفترین چرکها و مسمومترین آنها در نزدیکی پایان روزه کامل  
( ۴۰ روز ) بر زبان آشکار می گردد ، زیرا در این موقع است که جسم  
قدرت پیدا می کند . تا تمام مواد مضر بدن را بسوزاند و خاکستر آن را

در این هنگام بطور شگفت‌انگیزی میل به غذا آشکار خواهد شد . و لازم است که روزه دار و امساک‌کننده در این موقع شروع بخوردن کند .  
 ۵- در تمام ایام امساک از جسم افراد متوسط بیش از ۱۵ کیلو گرم کاسته نخواهد شد . این کاهش ممکن است در فاصله دو هفته و جدا کثر سه هفته جبران شود . این وقت است که بدنی نو و جدید و با نشاط و جوان بدست خواهد آورد و خلاصه تندرسی همه جانبه برایش پدید می‌آید .

### اولین امساک من

در طول ایام این روزه مشاهده کردم که امساک پی‌درپی (۴۰روز) دارای عملی منظم و تغییراتی معین است که طبق تربیت دقیقی ، حالات مخصوصی را در جسم انسان پدید می‌آورد .

در مدت ۳۰ روز زبان سفید و پس از آن نقاط زرد رنگ بر روی آن آشکار گشته و سپس نقاط قرنقلی رنگه ، و در پایان امساک (۴۰روز) سرخ و پاکیزه می‌گردد . این وقت است که امساک‌کننده احساس گرمی شدید می‌کند که قدرت مقاومت در برابر آن از کف می‌دهد . این بهترین نشانه‌ای است بر پایان روزه .

رسانترین دلیل بر عدم پایان عمل نظافت ، همان بی‌میلی به خوراک و کثافت‌های روی زبان خواهد بود . گرچه بیشتر افراد از نظر اینکه امساک طولانی شده و لازم نیست میل به خوراک پیدا شود . این دلیل را مورد اطمینان قرار نمی‌دهند . ولی ، نه ، این دلیل صحیح است و با تجربه به حقیقت پیوسته است .

دومین مطلبی که در روزه اول ملاحظه گردید تغییرات مخصوص زبان بود ، در حالیکه علوم پزشکی و فیزیولوژی امروز از آن بی‌اطلاع است .

بواسطه اینکه زبان گذرگاه کثافات و چرک‌های جسمی است که

فعلاً از طریق معده غذا به آن نمیرسد ، ولذا ناچار است از ذخیره های بدن استفاده کند .

بخشهای متخصصین فن اثبات میکنند که بدن در حال استراحت برای برقراری صحیح حرارت خود، ضربان قلب، گردش خون و انجام وظیفه ریه ها ۱۶۰۰ کالوری مصرف می کند . بعبارت دیگر انسان گرسنه ، دو سوم ( $\frac{2}{3}$ ) کالوری که مورد احتیاج يك انسان باشغل متوسط و خوراك عادی است مصرف می کند .

### زبان در مدت امساک

اکنون به جریان زبان در طول مدت امساک توجه کنید :

روزی ام اتفاقاً کاری برایم پیش آمد که احتیاج به کوشش فکری و زحمت اعصاب بسیار داشت من این عمل را تمام کردم ، ولی مرا ناچار کرد که قند و آب گرم بسیار مصرف کنم و از این جهت که قند ماده غذایی دارد ترسیدم که سیر روزه امرا تغییر دهد و نیازمند ادامه روزه (امساک) بیش از حد معین گردم. چند روز از هفته پنجم روزه خویش را قطع کردم و نتوانستم غذا بخورم ، زبانم در این موقع سفید رنگ و تقریباً نصف آن زرد و در وسط زردی بخش عقبی زبان نقطه قرنقلی رنگ وجود داشت . دهانم بوی گندی می داد همانند بوی گوشتی که در حال انحلال و فساد است؛ زیرا تمام موادی که جسم مصرف می کند سوخته ها و خاکسترهای آن از راه دهان بخارج رانده میشود .

آب دهان بدبو و حالت کشداری داشت ولذا نمی شد چنین دهانی ( با این بدبوئی ) برای خوردن چیزی استخدام کرد. حتی اینکه تصور خوردن هم برای من ناگوار می نمود. جز اینکه پزشکان اصرار داشتند مرا قانع سازند تا غذا بخورم . من هم به اصرار آنها اعتنائی نکردم تا روز سی و نهم به پایان رسید . ولی بر من خیلی سخت گذشت با خود می گفتم فردا روز چهارم است . اما احساس تب کردم ( این تبی

دروغین بود که از سوخت مواد داخلی جسم سرچشمه گرفته بود؛ زیرا حرارت بدن ۳۶/۵ درجه بود ( فردا صبح ، پزشك آمد و با اصرار زیاد می خواست مرا قانع سازد که غذا نخورم . دست آخر چنین گفت: خون تو را آزمایش کردیم در آن « اسیتون » یافتیم گفتیم: یعنی چه؟ گفت:

یعنی نشانه اینستکه خون شما در حال انحلال و فساد است . سپس روی به پرستار کرد و گفت يك استكان چای باقند برایش حاضر کن!

گفتم چای را می آشامم ولی قند نه ، زیرا غذائیت دارد . اما او به پرستار با الهجه ای پراز احتیاط و با اراده ای قوی گفت: بلکه بعکس شکر آن را بسیار کن این را گفت و رفت . لکن طرز گفتار وی دلیل بر این بود که احساس خطر کرده است . من هم با کمی تردید چای شیرین را خوردم پس از آن يك کاسه شوربا برآیم حاضر ساختند ولی احساس میل به غذا نمی کردم . از طرفی زبانم پراز چرك بود . اما چهل روز ایستادگی در برابر پزشکانی که می خواستند مرا قانع سازند تا خوراك بخورم مرا خسته و ملول ساخته بود . آب دهان هم با غذا مخلوط نمی شد چون غلیظ و لزج همانند يك نوع (صمغ) بود . يك قطعه نان را گرفته شروع به جویدن کردم . آب دهان چسبناك و کشدار اطراف آن را همانند پرده ای فرا گرفت . نه لقمه را مرطوب ساخت و نه در آن نفوذ نمود . ولذا دندانهایم قدرت پاره کردن این پرده لزج و رسیدن به قطعه نان بدون کمک بعضی قوای دیگر نداشتند . پس از بلعیدن آنچه در دهان داشتم خیال کردم قطعه چوب پنبه ای خوردم زیرا نتوانستم آنرا خوب

بخورم . اینجا بود که متوجه اشتباه خویش گشتم ولی چاره چیست؟ غذا خورده ام ، همان مسؤولیتی که متوجه من شد متوجه پزشکان بیمارستانی که مرا مجبور ساختند تا قبل از پایان وقت طبیعی روزه غذا نخورم نیز خواهد شد .

بار دیگر پاره سخنی از نان بر گرفتم و آن را بر روی زبان سق حلق و روی لثه هایم کشیدم برای اینکه پرده روی زبان را زائل سازم و غده های بزاقی را تهیج کنم بعد از آنکه لقمه را بلعیدم آئینه برداشتم تا رنگ زبانم را بینم در این هنگام صدای بلند شد و گفتم: آه خدایا! چه کردم؟!!

ولی پشیمانی سود نداشت . زبانم سرخ و نظیف ، و رنگ سفید و زرد از آن زائل گشته بود . تنها نقطه بسیار کوچکی برنگ پوست انار ، نزدیک ریشه زبان ، همانجائی که برآمد گیهای موجود است باقی مانده بود . یکطرف باریك آن بسوی خارج امتداد داشت . آن را با انگشت فشار دادم ، زبان خود را بیرون آوردم ، جلوی نقطه ، مشخص شد اما وقتیکه انگشتم را برداشتم باز آن نقطه بحال اول برگشت . معلوم شد این پرده نیست که روی زبان باشد بلکه هر چه هست پر زبان میخکوب است .

این نقطه دنباله همان مواد کثیفی است که جسم آنها را از طریق زبان بخارج می ریزد بنابراین چیزی به پایان یافتن این مواد نمانده بود . تنها ۱۲ ساعت دیگر امساک لازم بود که زبان بکلی پاکیزه گردد . صدحیف ، پشیمانی بی ثمر بود . سراسر وجودم احساس می کرد اشتباه و خطا کرده ام . زیرا همان زمان که لقمه دوم را با کوشش فراوان جویدم



و فرود بردم احساس کردم چیزی در درون وجودم بود قطع شد و فرورفت.  
باخویش گفتم: روزه را تجدید کنم. ولی، نه، زیرا آنچه پنهان گشت  
بزودی باز نمی گردد، بلکه بزمانی طولانی نیازمند است. پس تجدید  
امساک بی فائده بنظر می رسد.

واظرفی در بدن خویش توانائی يك امساک (روزه) کامل دیگر  
نمی دیدم<sup>۱</sup> بار دیگر آن نقطه قرنغی رنگ را فشار دادم دیدم همانند  
بقیه زبانم قوی و محکم است. و با فشار ازین نمی رفت. انگشتم را  
بوئیدم دیدم بوئی شبیه بوی گوشتی که شروع به انحلال و فساد کرده  
است می دهد.

باخود گفتم: این چه موادی است که جسم از راه زبان آن را  
خارج می کند؟

این کثافات در دهانم جایگزین گشته، بلکه تا گلو و سینهام  
همانند میخ درازی امتداد داشت که نقطه روی زبان قطعه ای از آن بود.

۱ - ولکن من به این نکته اساسی توجه نداشتم بهمین جهت عکس آنچه ایشان  
صل کرده است انجام دادم. و خلاصه جریان اینستکه من طبق روش وی ۳۵  
روز امساک کردم روز سی و ششم بواسطه گریه و شکایت و ناراحتی و استقامت  
الطرافیانم ناچار شدم روزه را قطع کنم. نان را گرفتم و جویدم و بیرون  
ریختم تا استعداد افطار پیدا کنم يك روز که بر آن گذشت پشیمان شدم و تصمیم  
بر ادامه آن گرفتم و لذا ۳۷ روز روزه گرفتم این کار من غلط اندر غلط بود. زیرا  
ایامیکه پس از روز ۳۶ امساک کردم خود روزه جدیدی بود که قوای مرا نابود ساخت  
بدون اینکه بمشود خود برسد. و لذا نشانه های پایان روزه پدیدار نشد،  
زبان ظریف نگشت و میل به خوردن پدید نیامد. وقتی به اشتباه خود پی بردم بدون  
میل شروع به خوردن نمودم و علی رغم این اشتباه من از این روزه فوائد  
بسیار دیدم.

ارشدیت ... خلوف

اگر ۱۲ ساعت دیگر امساک می نمودم بقیه این مواد کثیف هم از جسمم  
خارج می شد، ولی الان در گلو و سینهام باقی مانده است. معذالک  
داشتم انتظار می کشیدم که چه خواهد شد؟ چیز بدی در لوله مری  
و گلوی خود احساس کردم که تا نصف سینهام امتداد داشت گویا از طرف  
پائین نیروئی آنرا بسوی خارج میراند ولی قادر نبود. من می توانستم  
حدود آن چیز بد و آنچه آنرا بخارج میراند تعیین کنم.

صبح روز بعد نقطه نامبرده ازین رفت لکن پرده زرد پررنگ،  
مایل بسیاهی سراسر زبان را پوشانیده بود.

بدون تردید از ساعت شروع بخوردن، بیرون ریختن کثافات تن  
موقوف ماند و در سراسر زبان پراکنده شد بهمین سبب از زبان بوئی  
مخصوص همانند بوی مردار بمشام می خورد.

## چگونه می‌شد این جریان را روشن ساخت؟

تمام کسانی که اطرافم بودند اصرار داشتند که شیر بیاشامم اما با چنین زبانی چگونه میتوان شیر آشامید؟ و چگونه میتوانستم برای آنها تشریح کنم که این امر محال است؟  
در حالیکه پزشکان مدعیند که از تمام جریاناتی که برای جسم انسان در هنگام امساک پیش می‌آید مطلعند!!

من قادر به خوردن چیزی نبودم؛ زیرا زبانی از دهانم فاصله گرفته بود گویا اصلاً مربوط به بدنم نیست. و از طرفی هر چه اطراف زبان بود حتی لعابی که آنرا از کثافات پاک و نظیف می‌کرد مسموم بود. اما این واقعیت هم جلوتر بنحو صحیح و دقیق مورد ملاحظه من قرار نگرفته بود، زیرا زبان بایرده سفیدی پوشیده شده و چرک‌ها از زیر آن گذر می‌کردند و تا با آب دهان مروج نمی‌شد قابل دیدن نبود و پس از آنکه با آبهای دهان بهم آمیخته میگشت بخارج ریخته میشد. از اینجا معلوم میشود که این پرده سفید اهمیت بسزائی دارد. و وظیفه آن نگاهداری بقیه اجزاء دهان از تأثیرات کثافات مسمومی است که از زیر آن عبور میکنند.

بنا بر این به پاک کردن زبان و از بین بردن این پرده چنانکه در بیمارستانها انجام میشود احتیاج نیست.

شب هنگام لیوانی از قهوه بسیار گرم و قاشقی از عسل را بهم آمیختم و دهانم را با آن شستشو دادم، این عمل را همان شب چند بار تکرار کردم.

صبح روز بعد زبانی همه سرخ گشته و بوی بد از آن زایل شده بود، ولی اشتهای طعام همچنان مفقود بود.

بدون تردید این تصادف که مرا مجبور ساخت امساک و روزه خویش را قبل از وقت طبیعی خود قطع کنم باب مهمی از اکتشاف من برویم آشود؛ زیرا من از سیر روزه و آثار آن در بدن اطلاع حاصل کردم، و بر اینکه برای مدتی طولانی اشتهای طعام نداشتم. و لذا قوای تحلیل رفته من در مدت کوتاهی عود نکرد.

ولی چنانچه ۱۲ ساعت دیگر صبر کرده و تسلیم اراده پزشک را جمع بخوردن غذا نشده بودم زبانی بس نظیف و مبل شگفت انگیز به بردن پیدا می‌کردم که قابل مقاومت بود.

و در این هنگام درباره نشاط معده و قدرت آن بر هضم غذا بگو و پرس، حتی میتوان گفت جسمی نو و بدنی جدید بجای آن هیكل فرسوده و پر کثافت و چرک تحویل می‌داد.

همان کثافتاتی که در ایام روزه بجای سوخت بدن بکار برده است. شاهد درستی این گفته امساک و روزه سوم (۳۷ روز) خویش می‌دانم!

بواسطه اینکه من پس از آنکه آن را به پایان رساندم ۱۶

۱- مؤلف از نظر اینکه بارها روزه گرفته دیگر مواد بیماری را در بدنش نمانده و لذا (۳۷) روز بجای ۴۰ روز قرار داده شده و تشنه غیر قابل گفتگو به پایان روزه سرخی زبان است. خلوف.

کیلوگرم از وزنم کاسته شده بود ولی ۹ کیلوی آن را در طول ۵ روز و نصف روز پس از شروع به غذا بدست آوردم . لکن بعد از روزه اول که من آنرا به آخر نرساندم تا سه هفته میل من به غذا کم ، معده ام ضعیف ، قوایم سست و نشاط در وجودم پیدانمیشد .

پس از سه هفته میل به غذا بوجود آمد ؛ زیرا جسم مهیا بود که بقیه مواد بد را از خود بیرون بریزد .

### آمار روزانه وضع زبان در ده روز اخیر

اکنون به چگونگی تغییرات زبان در ده روز آخر توجه فرمائید :

روز ۳۰ تا ۳۱ : اطراف زبان سفید و میان آن شروع بزردی نمود .

روز ۳۲ تا ۳۳ : در نیمه بخش زرد رنگ نقطه قرنفلی رنگ پدیدار گشت .

روز ۳۴ تا ۳۵ : نقطه قرنفلی رنگ شروع به افزایش کرد و اطراف زبان کم کم بسرخ گرائید و از رنگ سفید پاک شد و قسمت زرد رنگ کوچک گردید .

روز ۳۶ تا ۳۷ : زردی تقریباً زایل شد و نقطه قرنفلی ، بسیار کوچک گردید .

بدن در این هنگام قسمتهای زیادی خود را که عبارت از خاکستر مواد مصرف شده است بخارج می ریزد ، تنها دنباله این کثافات است که در این ایام دیده میشود .

روز ۳۸ تا ۳۹ : تقریباً تمام زبان سرخ گردید . فقط دایره بسیار کوچکی که یکطرف آن بخارج امتداد داشت باقی مانده بود . اما این دایره کوچک پرده ای سطحی نیست بلکه همانند لوله ای برای

امواج متعدد سیل کثافات مسموم است، که بدن آنها را از اعماق خویش بطرف بیرون می راند، و میتوان این نقطه را مصب این سیل نامگذاری کرد.

روز ۴۰ : نقطه نامبرده از بین رفته یعنی دنباله کثافات بخارج ریخته میشود ، و زبان سراسر، سرخ و نظیف می گردد . برای بار اول پس از ۳۹ روز روزه میل به خوردن پیدا شد (البته ، در مرتبه اول من تا این وقت صبر نکردم بهمین سبب زبانم همانطور که گفتم سرخ نشد). این چنین است وضع زبان روزه دار ، گرچه گاهی ممکن است استثنائاً نحوه دیگری هم پیش آید ، لکن آن بسیار نادر است . و مورد اعتناء نخواهد بود؛ زیرا جریانات اساسی همیشه یکنواخت و غیر قابل تغییرند مانند : نقطه های زرد رنگ و قرنقلی رنگ - البته نقاط قرنقلی رنگ بر آن قسم از زبان پدید می آید که دارای برآمدگی هائی است و بخش آخری زبان را تشکیل میدهد همانطور که قبلاً گفته شد .

این نظام مدلل میدارد که آنچه بر سطح زبان می آید تنها نمونه ایست بقطع افتی از کثافات مسموم درونی که جسم بیرون می ریزد. و ممکن نیست که ما نقاط (سفید ، زرد و قرنقلی) را ناشی از آب دهان بدانیم، و گرنه چرا آب دهان خود این چنین نیست و این رنگها ندارد . علاوه چه کسی اشاره ای ساحرانه بکار زده و این رنگها را بصورت اشکال هندسی چنان منظم قرار داده است که (رنگ قرنقلی در وسط ، اطراف آن زرد و بر گرد آن دو، رنگ سفید) قرار داشته باشد .

آنچه آشکار می کند که ترتیب این رنگها بر اثر تصادف و اتفاق نیست ، بلکه نتیجه عمل مخصوصی است که بر جسم تمام انسانها اثر

می بخشد، اینست که این دورنگ قبل از گذشتن ۳۰ روز از امساک پدید نمی آیند مگر بطور ندرت و این بواسطه اسبابی است که دلالت دارد بر کثافات فراوان و مسموم در جسم . و چنانچه نقاط قرنقلی رنگ در دهه آخر پدیدار نگشت دلیل بر اینست که جسم آنطور که باید از چرکها پاک نشده است .

و این خود سببی دارد و آن محافظت نمودن بر امساک و روزه مطاق است . ( مثل اینکه چند لیوان شیر و یا آب بعضی میوهها را خورده بخيال اینکه اینها از نابودی قوا جلوگیری میکند با اینکه میدانیم اینها سبب میل به غذا و فاسد شدن عمل روزه خواهند شد )

مطلبی که بر ما آشکار می سازد که اینگونه روزه گرفتن طبیعی است و از نظر تندرستی بدن بی اشکال است و با طبیعت بشر نیز مخالفت ندارد ، و هیچگونه بیماری پدید نمی آورد همان یکنواخت بودن درجات حرارت بدن در تمام مدت امساک است .

حرارت بدن تقریباً نیم درجه از حد معمول پائین می آید و سپس تا آخر بهمان حد برقرار می ماند گویا میخکوب شده است .

### پرسشها؟

جریانات گذشته که برای زبان و بدن پیش می آید سؤالاتی برای انسان طرح میکند و آن اینکه : کارخانه اصلی این جریانات در کجا است ؟

این اجزاء آبکی که بدن آنها را از طریق زبان بخارج میریزد از کجا شروع بحرکت میکنند و سرچشمه آنها کجا است؟

کدامیک از الیاف بدن است که در معرض فساد و انحلال و سقوط

قرار میگیرد؟

در کدام هفته؟ و روی چه علاقهای؟

اینها پرسش هائی است که به پاسخهای صریح و روشن احتیاج

دارد.

لازم است آموزشگاههای طبی و شیمی به آن پاسخ گویند، زیرا

این سوالات همه برای بیماران اهمیت بسزائی دارد.

## خلاصه کنم

خشنودم که بار دیگر خلاصهٔ اکتشاف خود را تقدیم دارم. انکار نمیکنم، پیش از من کسانی بودهاند که می دانستند روزه بیماریهای زیادی را تخفیف می دهد، میل به غذا در پایان روز اول از بین می رود و ممکن است انسان چند هفته را روزه بدارد بدون اینکه هلاک شود، و میدانستند که در آغاز روزه پردهٔ سفیدی روی زبان کشیده می شود و در پایان آن زائل می گردد و بار دیگر میل به غذا پدید می آید. من اقرار می کنم که همهٔ اینها را می دانسته اند ولی از علل و اسباب آن بی اطلاع بوده اند.

حقیقتاً آنها از اسرار، کنه، دوران، هنگام پایان آن و نقطهٔ معینی از جسم، که آثار امساک در آنجا آشکار می گردد بی خبر بودند. من اولین شخصی هستم که آنچه در صفحات بعد می خوانید برای علم پزشکی اثبات کرده ام:

۱ - آنگاه که انسان امساک کند و روزه کامل بر طبق این قاعده بگیرد: «چیزی مخور تنها آب بیاشام» جسم و تن وی شروع به استفاده و استمداد از غذاهای ذخیره شده بدن می نماید و مؤنه های داخلی را برای نیرو بخشیدن به تن بکار می بندد.

و دستگاه نظافت کننده داخلی عمیقاً و بطور طبیعی و منظم و

« اتوماتيك » در جسم حكومت مي كند .

اينكه گفتم ، بطور طبيعي و منظم ، بخاطر اينستكه تنها نيم درجه از حرارت بدن او پيش پائين نمي آيد و بهمين سبب امساك كننده احساس مي كند بحالت طبيعي و خوشي زندگي مي كند .

و اينكه تذکره دادم بطور « اتوماتيك » بواسطه اينستكه جسم روزه دار در اين موقع طبق نظم طبيعي كه در بدن قرار داده شده بدون كمك عقل وي و مطالبی كه از خارج ، يعنى از طريق تعليم آموخته سير خویش را ادامه مي دهد؛ زیرا عقل بارها به غلط افتاده است .

و گفتم نظافتی است داخلی و « عمیق » زیرا در مدت ۴۰ روز، تمام بدن و درون همه سلولهای آن حتی تارها و الیاف آن را هم فرا می گیرد . و کلمه « داخلی » را به این خاطر گفتم كه این دارو بیمار را بهبودی سطحی نمی بخشد بلکه آنرا از اصل ریشه كن می كند و پایه های آنرا از داخل قطع می كند و به خارج می ریزد .

۲ - جسم برای نظافت خویش دو عامل در دست دارد كه هر کدام خود طریق بخصوصی دارند .

طریق عامل اول « از بالا به پائین » : و استعمال آن وقتي است كه جسم به طعام و غذای خویش نائل شود به این معنی كه غذا از راه گلو به معده و از معده بروده ها تا آخر ادامه پیدا می كند .

طریق عامل دوم « از پائین به بالا » : كه شروع آن از نقاط مختلف بدن ، و انتهای آن سطح زبان می باشد . و این در زمانی است كه انسان امساك می كند و بدن از مؤونه های داخلی و پس اندازهای جسم مصرف كند .

بنابر این تمام كثافات و مواد اضافی و خاكستری كه از مصرف مواد داخلی پدید آمده از طریق دهان خارج می گردد و در پيش خروجی آن در بخش آخر زبان میان برآمدگیها ( دانه های روی زبان ) قرار دارد .

۳ - آغاز خانه تكاني نهن و اخراج كثافات از همان اولین روز امساك است و این سبب اصلی برای از بین رفتن میل به غذاست ، این همان مطلبی است كه جمعیت بشر تا بحال از آن آگاهی نداشتند ؛ زیرا كثافات مسموم و قتیكه به زبان می رسد اعصاب « چشائی » را مسموم می نماید و میل به خوردك را در تمام مدت روزه یعنی تا هنگاميكه از خانه تكاني كاملاً فارغ نگشته است نابود می سازد .

۴ - بدن پنج تا شش روز مهلت می خواهد كه مسئله نظافت خویش از طریق دهان را طبق ترتیب نهائی خود قرار دهد ؛ بهمین مناسبت بطور طبیعی در این ایام به آب احتیاج خواهد داشت، جز اینکه آييكه از طریق دهان به بدن فرستاده می شود در هنگام مطلوب ، به تمام اجراء داخلی آن نخواهد رسید و همین سبب می شود كه قسمتی از مدفوعات از سیر عادی خود در اعماق روده ها متوقف گردند و جسم را مسموم سازند ، و این سبب پیدایش سرگیجه و سردرد می شود .

اما اینها هم بوسیله تنفیة زائل می گردند .

بدن قدرت دارد عادتاً خود را در روز ششم پا کیزه كند ، پس از آن عالیترین مرحله از شادی و تعادل در آن پدید خواهد آمد .

۵ - دو هفته اول روزه نسبت به بیماریهایی : اعصاب ، اسكلیروز ، رماتیسم ، نقرس ، استسقاء و التهاب غیر مزمن و جراحتها و ریهاتناج سودمندی دارد .

۶ - در صورتیکه روزه دار بخواهد قبل از روز سی ام امساک خویش را قطع کند مشکلی برای او پیش نخواهد آمد جز اینکه میل به طعام بطور دلخواه نیست ، زیرا جسم ناچار می شود موادی را که بزحمت آنها را احضار کرده تا آنها را بخارج بریزد باردیگر آنها را در داخل بدن بکشد .

و چنانچه بخواهد پس از گذشتن روز سی ام امساک را قطع کند این بار هم غالباً بایست جسم همان عمل قبلی را انجام دهد یعنی کثافات آماده بسوی خارج را بداخل بکشد ، و غذا را نیز استفراغ خواهد کرد بواسطه اینکه بدن در این هنگام سنگینترین و مضرترین کثافات خود را برای اخراج آماده کرده و شروع به بیرون راندن آنها نموده است . ولذا برای جسم مشکل است که باردیگر آنها را بمکد و بمحلول درونی اولی برگرداند .

۳ - پس از انقضاء سی روز جسم موادی از طریق دهان بیرون می ریزد که منظره ای مخصوص دارد . و چنانچه این شخص قبلاً روزه کامل نگرفته باشد ( ۴۰ روز ) کثافتی که بر زبان وی آشکار می گردد دارای رنگی زرد و سپس قرنفلی می شود .

و در صورتیکه روزه وامساک تکرار گردد پس از روز سی ام چرکی که بر سطح زبان پدید می آید رنگ و خواصش تغییر می کند . و در آخرین روز امساک ( غالباً روز ۳۹ ) زبان کاملاً پاکیزه می گردد بجز برآمدگیهای انتهای آن که در بین آنها نقطه و دایره کوچکی است که سر آن بطرف خارج امتداد دارد . بعد از آن این برآمدگیها نیز پاکیزه می شود و آنچنان میلی به خوراک پدید می آید که به او امکان

می دهد آنچه از بدتش در طول ایام روزه کاسته شده استرداد نماید .

۸ - افراد عصبی مزاج نمیتوانند مانند افراد دیگر بزودی آنچه از جسمشان کم شده جبران کنند . و چنانچه وقت پایان امساک خود و قلب خویش را با خوردنیهای فراوان خسته کنند بناچار نیروی عصبی فراوانی مصرف خواهند کرد . و چه بسا ورم و کم خونی مغزی و عوارض دیگر برایش پدیدار می گردد . اما همه آنها را با تنظیم مسئله غذا و کاستن از اندازه آن میتوان زایل کرد . مثل اینکه هر روز به يك بار غذا اکتفا نماید .

۹ - مدت کامل و حد حقیقی امساک کامل ۴۰ روز است در این مدت جسم آمادگی عمل تصفیه پیدا میکند . و هر موادی که از جنبه اهمیت حیات در مرحله دوم قرار گرفته و مضر و بیگانه است از داخل زائل می نماید بخشی از آنها را بجای غذا بمصرف بدن می رساند و قسمت دیگری که مقصود زیادیه او خاکستر سوخته های جسم است بخارج میریزد . چنانکه مدت نمو کامل جنین در رحم مادر ۹ ماه است ، مدت کامل روزه نیز ۴۰ روز است و لذا اگر امساک کننده بخواهد بیش از این مدت روزه را ادامه دهد جسم اجزاء و الیاف و تارو پودهای ضروری را برای حفظ تندرستی و حیات مصرف می نماید .

۱۰ - از گفته های گذشته چنین نتیجه می شود که : نباید زیادتر از حد معین روزه را ادامه داد و بایست شرطی پیش خود به آن افزود ؛ بخاطر اینکه همانگونه که زن قادر نیست بیش از ۹ ماه جنین را در رحم خود نگه دارد و ۹ ماه و نیم را عوض ۹ ماه حساب کند باید گفت که آنکس که پس از ۴۰ روز و پاکیزه شدن زبان باز هم روزه را ادامه

دهد ندانسته خود کشتی کرده است . و برپزشکان لازم است که اهمیت این حقیقت را برای توده انسانها تشریح کنند و در برابر مخالفین آن ایستادگی بخرج دهند .

۶۶ - در طول ایام امساک ، بدن تمام موادی که برای اصول جسم انسان ضروری نیست و در مرحله دوم اهمیت قرار دارد بیرون می‌دهد . باید گفت : انسان از جانب داخل ذوب می‌شود و در پایان روزه تنها هیكلی استخوانی که با نخهای اعصاب ، اجزای آن بهم متصل است بیش مشاهده نمی‌شود : عضلاتی لاغر که سراسر آن پوست نازکی بر چین پوشیده باقی می‌ماند . در این هنگام بدن مجسمه ای است استخوانی اما زنده .

۱۲ - قیافه ظاهری شخص روزه‌دار غالباً بر ضعف و ناتوانی شدید دلالت دارد ولی از نیروی حیاتی هیچ‌کاسته نشده و ضعفی در کار نیست و لذا او را پر از نشاط و اطمینان به نیروی جسمی و روحی مشاهده می‌کنید . برجا بودن قوای حیاتی مسئله‌ای است طبیعی ؛ زیرا لاغری امساک کننده نتیجه بیماری و حرارت زیاد نیست بلکه در اثر عامل طبیعی و حرارت طبیعی است ؛ و لذا نشاط زندگی پس از پایان روزه خویش را آشکار می‌سازد . روی همین اصل است که مشاهده میشود این هیكل استخوانی پس از یکی دو هفته به جسم و بدن جدیدی تبدیل یافته است . اینجا است که شخص عاقل لازم است توجه داشته باشد که با این جسم نو چگونه باید معامله نمود ؟ و به چه نحو او را وادار بکار کرد ؟ مطالبی که تحت شماره نوشتیم بسیار مورد اهمیت است و حقایقی است تازه که علوم پزشکی از آن بی‌اطلاع است . بهمین جهت به‌خوبی

حق می‌دهم که بگویم : در فیزیولوژی بشری و انسانی اکتشافی نموده‌ام که تا بحال چنین وسیله شگفت انگیز ساحرانه و فعالی بدست علوم پزشکی سپرده نشده بود .

هزارها سال بر تاریخ بشر گذشت تا اینکه امروز توفیق پیدا کرد برای اولین بار طریق نظافت دستگاههای بدن را بیابد . تا بتواند ماشین بدن را نظافتی حقیقی و عمیق کند که سیر تازه و پر اهمیتی در زندگی باشور و نشاط شروع نماید .



## دومین امساک من

هنگام شروع با خود می‌گفتم عوارض این امساک هم مانند روزه اول است منتهی خفیف‌تر و سبک‌تر. این چنین گمان بردم زیرا معتقد بودم که طبیعت جسم ملکه و یا عادت‌تی است تغییر ناپذیر، اما این گمان اشتباه بود.

توضیح اینکه :

آثار وسیر این امساک نیز همانند امساک اول بود و با آن فرقی نداشت چیزی که بود عوارض آن دو با هم اختلاف داشتند :

اولاً: خروج کثافات از طریق زبان این مرتبه هم مانند مرتبه اول از همان روز ۳۶ شروع شد ولی اختلاف در اینجا بود که کثافات این مرتبه غلیظ، سیاه‌رنگ و خالی از بوی بد بود. آب دهان در این دفعه خیلی کم بطوریکه دهانم غالباً خشک بود (تقریباً همیشه). بعبارت دیگر عوارض این دفعه با مرتبه قبل با یکدیگر تفاوت داشتند جز اینکه در آغاز شروع باهم مشترک بودند.

ثانیاً: در این بار از روز ۲۸ تا پایان امساک اخلاطی از تارهای صوتی حنجره و گلو بیرون می‌آمد، این اخلاط رنگ سبز روشنی داشت و لکن بوئی از آن استشمام نمی‌شد. از طرفی تارهای صوتی گرفتگی عجیبی بدون اینکه ورم و یا دردی در آن احساس گردد پیدا نمود.

این حقیقت دلالت دارد بر اینکه کثافات در این مرحله از راه تارهای صوتی خارج می‌شدند، بدون اینکه درد و یا ورمی تولید کنند. این اخلاط بقدری زیاد بود که وقت کافی برای بیرون ریختن آنها نداشتم. ولی پس از پایان روزه و شروع به خوردن قطع شد.

این مطلب از نباط شدید تارهای صوتی با عامل روزه را آشکار می‌سازد. و از مطالبی که نباید از آن غفلت نمود اینکه پس از این حادثه صدایم قوی و پرطنین گردید و یا بقول معروف مانند زنگ شد بطوریکه در مدت عمرم بیاد ندارم. و چنانچه بخواهید تأثیرات خوب روزه را بر صدا بدانید لازم است نوشته «کنوتی» «J-Knote» را مطالعه کنید (وی خواننده «منه‌بی» در قصر امپراطوری است که به «اهرت» «Ehret» مبلغ و ناشر «درمان از طریق روزه» نامه‌ای نوشته). بعضی از آنچه وی نگاشته از این قرار است: «یک سال تمام بدستورات شماعمل کردم تقریباً ۲۰ کیلو گرم از وزن خویش از دست دادم و الآن احساس می‌کنم که تندترستم بطور دلخواه است.

در زندگی تا بحال چنین تندستنی در خود ندیده بودم. در حقیقت شما نسبت بعالم بشریت احسان میکنید. صدایم صفا و نیروی تازه‌ای بدست آورده دلیل این حرف گواهی تمام آشنایان من و تقریظهای جرائد و مجلات است. الآن یکسال تمام است که از این جریان می‌گذرد هنوز من عصیان نشده‌ام.»

ثالثاً: در این مرحله آثار و عوارض خشکی بینی آشکار نگشت بعکس امساک اولی.

رابعاً : چیرکها و کثافات نهائی (سیاه) این بار هم مثل دفعه اول در همان روز ۳۱ شروع بخارج شدن نمود .

نظراً آثار تطهیر و تنظیف بدن بواسطه خود روزه است . و تمام روزهها از نظر مدت و شکل عوارض و دوران ، یکنواختند و باهم تفاوتی ندارند . جز اینکه در این مرتبه جسم من از دفعه اول خیلی پاکیزه تر گشت . یعنی کثافات غلیظ را در مرتبه اول بیرون کرده و این بار نوع دیگری از کثافات را خارج ساخته است .

## امساک سوم (۲۱ روز)

### قبول وجود روح

در طول آزمایشهای خویش دو بار به جریاناتی برخورد کردم که حقیقت تعلیمات قائلین به وجود روح ( **Ocultism** ) را مربوط به ترکیب جسم انسان اثبات می کند . تعلیمات آنها بما می گفت انسان از تعدادی اجسام تو در تو ترکیب یافته است . دو تا از این تعداد جنبه مادیشان از بقیه بیشتر است .

اولی همین جسم خارجی است و دومی جسم نفسانی ما است که اصول و مراکز احساسات ما در آن قرار دارد . این جسم دوم «سیال» در علوم روانی به جسم « کوکی یا آسمانی » نامگذاری شده است . ولیکن علوم پزشکی آن را « جسم عصبی مغناطیسی » می داند ، اما آکادمیهای پزشکی برای آن رسمیت قائل نیستند ، ولی رسمیت نداشتن آن از نظر آنها دلیل عدم وجود آن نخواهد بود بلکه امروز بوسیله خوابهای مغناطیسی یا مغناطیس حیوانی و امثال آن پرده از روی آن برداشته شده و حقیقت وجود آن آشکار گردیده است .

من خود در طول آزمایشهای خویش در اطراف امساک بوجود هر دو پی بردم و فهمیدم که هر دو مستقل و باشعور هستند . می بینید : یکی از آن دو بواسطه اینکه پرنیروست با نشاط و دیگری نالان است :

صدا میزند ، اعلام میکند با اندازه کافی استراحت نکرده ام بهمین جهت لازم است به آن اهتمام ورزید.

در امساک دوم و سوم بمراتب کمتر از امساک اول احساس درد مینمودم جز احساس ناراحتی که از خستگی بالارفتن - گرچه خیلی کم باشد - سرچشمه میگرفت .

### توضیح اینکه :

در زمینهای صاف و هموار با سرعت و بلکه گاهی با دو حرکت می کردم و ورزش های دشواری نیز انجام میدادم اهمیتی هم برایم نداشت ، بلی بطور طبیعی گاهی عضلات و سنون فقرات خسته میشدند و بر تنفس اثر میگذاشت .

اما رفتن بطرف بالاچه با نردبان یا غیر آن گرچه دو قدم بطرف بالا باشد صدای (شرق ، شرق) از مفاصل پاهایم بلند میشد ، که همه رامی - بایست الم و درد و عذاب و بیماری نامید . گویا شخصی اردرون وجود صدا میزد : آیا بازهم می خواهی بطرف بالا بروی ؟ من ناتوانم ، ناتوانم ، ناتوان .

این صدائی بود که من هر روز در موقع بالارفتن اردرون وجود خویش می شنیدم . در این اواخر تعلیل صحیحی یافتیم که با تمام اینگونه حوادث تطبیق میکند .

فراموش نشود رفتن بطرف بالا هر چند در هم کم باشد احتیاج به مقاومت در برابر نیروی جاذبه یا مغناطیس زمین دارد . در مقابل جاذبه زمین نیروئی در وجود انسان است که مغناطیس و جاذبه حیوانی و یا جسم کوکبی خوانده میشود .

مؤونه های فیزیولوژی در وجود من حتی در روزه دوم و سوم بقدر کافی وجود داشت .

از طرفی مؤونه و ذخیره مغناطیس حیوانی با از بین رفتن روغن و مواد قندی از بین میرود . و بزودی جبران نمیشود . در صورتیکه مؤونه و ذخیره های فیزیولوژی بزودی جبران میشود ، لذا مؤونه و ذخیره مغناطیس حیوانی نسبت به ذخیره های فیزیولوژی خیلی کمتر است . بهمین سبب جسم کوکبی و یا مغناطیسی مرا آگاه می ساخت که تدبیر و میانروی در مصرف قوای مغناطیسی از دست ندهم . چگونگی اعلام آن از طریق آلام و ناله های مخصوصی بود که هنگام بالا رفتن در مفاصل خویش احساس می کردم ( این یکی از طرق اثبات روح برای من بود ) -

استقلال جسم کوکبی «مغناطیسی» از جسم مادی از طریق احساس خستگی و غیر آن بوسیله حادثه دیگری نیز برای من آشکار گشت : در اولین روزی که افطار کردم غذای جامدی خوردم هنوز بدنم از این غذا بهره نبرده بود یعنی هنوز ربع (  $\frac{1}{4}$  ) ساعت بیش نگذشته بود تا هضم گردد و قوای تازه ای بدست جسم آید ، همین وقت بود که ناچار شدم از نردبان کوتاهی بالاروم گمان می کردم که همان آلام و ناله ها را بازهم احساس خواهم کرد ولی اصلا احساس درد نکردم .

این جریان مرا متحیر ساخت یعنی باید گفت یكوقتی دردی ، بود !! ، گویا آن جسم آسمانی و کوکبی احساس کرده که روزه پایان یافته ؛ پس احتیاجی به هشدار در طرز مصرف قوای مغناطیسی و میانروی در آن نمی دید . و لذا از ناله ها خبری نبود .

در این هنگام متذکر اهمیت روح در سیر عوامل فیزیولوژی  
طبق تعلیمات هموطنی مشهورم «باقولوف» شدم .  
جریان سومی نیز برآیم مبرهن ساخت که جسم فیزیولوژی و  
مادی از مغناطیسی و روحی جدا است .

خلاصه جریان چنین است : دو یا سه هفته از پایان امساک گذشته  
بود به این معنی که روزه ، ضعف و ناتوانی که از آن بوجود آمده بود  
همه را فراموش کرده بودم که قسمت پائین پاهایم کمی ورم کرد . برای  
دیگران هم همین مقدار پس از افطار عوارضی از قبیل پیدایش نقاط سیاه  
رنگ در چشم و غیر از آن پدید آمده بود . تمام این عوارض را بوسائل  
ساده میتوان زائل کرد . ولی مهم آنست که بدانیم سبب این عوارض  
چیست ؟

ورم مذکور و عوارض دیگری غیر از آن از این جهت پیدا می شود  
که جسم آسمانی و مغناطیسی نیروی از دست رفته خود را از نیروی  
فیزیولوژی کندتر بدست می آورد ، ولذا لازم است تا مدتی پس از پایان  
روزه مواظب قوای روحی باشیم ، قطع نظر از اینکه جسم فیزیولوژی  
پراز نیرو و نشاط است و صاحب خویش را دعوت میکند که نیروی  
روحی را بکار اندازد و از آن استفاده کند .

از خوانندگان گن تمنا دارم متذکر باشند که من این روزه ها را در  
مدتی بسیار کوتاه پی در پی انجام داده ام .  
روزه اول در ماه تشرین اول و تشرین دوم .  
روزه دوم در ماه آذار .

روزه سوم در ماه حزیران و تموز .<sup>۱</sup>

بنا بر این جسم من وقت ضروری و لازم برای استرداد قوا و مؤونه های  
مفقود شده نداشته است .  
شایسته است تفکر و میانروی ما را به اجتناب از این عوارضیکه  
دلالت بر خستگی جسم میکند وادارند .

۱- این ماهها همان ماههای میلادی است که ۱۲ ماه آن از این قرار است :  
۱- آذار ، ۲- نیسان ، ۳- ایار ، ۴- حزیران ، ۵- تموز ، ۶- آب ،  
۷- ایلول ، ۸- تشرین اول ، ۹- تشرین دوم ، ۱۰- کانون اول ، ۱۱-  
کانون دوم ، ۱۲- شباط . درست در برابر ماههای عربی بترتیب محرم ، صفر ،  
ربیع الاول ، ربیع الاخر ، جمادی الاول ...

دو ساعت سخنرانی می‌کنم و پس از آن یکساعت هم برای شرح و تفسیر آن وقت لازم دارم سپس از آنجا بیرون می‌آیم در صورتی که سر و افکارم همه صحیح و سالم هستند. ولذا اجمالا می‌گویم این نعمتها برایم غیر منتظره بود، هیچ وقت قدرت خیال و خواب آنرا هم در خود نمی‌دیدم. اما خود بخود نصیب شد.

سالها بود که نتیجه بیماری «نوراستنی» و تأثیرات آن در خطم پدید آمده بود. دیگر مثل پیش نمیتوانستم خط راست و ثابت و متناسب بنویسم. بلکه بصورت بیماری «عصبی» خود نمائی می‌کرد. ولذا از دکتر «باسیک» سؤال کردم (در بین گفتارم یاوی راجع به روزه‌های خود) آیا در طب دوائی برای لرزش دست در هنگام نوشتن پیدا می‌شود؟ پاسخ گفتند: نه، دوائی مخصوصی برای آن دردست نیست. گفتم: آیا دارویی برای زائل ساختن بیماریهای عصبی در مدت ده روز تمام پیدا می‌شود؟

گفت: نه.

اما روزه من در روز دهم این لرزش دست را زایل ساخت. و دستم همانند دست جوانی است که نوشتن را خوب و حروف آنرا مستقیم می‌نگارد.

و از چیزهایی که توجه به آن لازم و بایست منذر شد اینست که دست و مغز من (اعصاب عمیق مرکزی) میل فراوان به نوشتن، با حروف کوچک و بسیار ریز دارند. با اینکه قبل از امساک حتی زمان جوانی جز با حروف بزرگ قدرت نوشتن نداشتم. همه متخصصین بیماری اعصاب گواهی می‌دهند که آنچه الان پس از امساکها برای من پیش آمده دلیل قاطعی است که دستگاه اعصاب بهبودی عمیق و اساسی پیدا کرده است. ده روز ابتدای امساک دوران تطهیر و پاکیزگی دستگاه اعصاب است.

## از روزه‌های سه‌گانه

### چه نتیجه‌ای تحصیل کردم؟

بدون هیچگونه مبالغه در بدن من بیماری بمعنی منعارف و اصطلاحی نبود و بهمین مناسبت نمی‌توانم بگویم چه بهره و فائده‌ای از روزه حویش برده‌ام ولی در عین حال توجه شما را به فوایدی که بدون انتظار به آن رسیده‌ام جلب می‌کنم:

۶۳ سال از عمرم گذشته بود موهایم سفید و بسیار کم پشت (تنک) بود. پس از امساک موهای پر پشت و برنگ طبیعی (مشکی) در سر و بدنم روئید. من خود به این قسمت توجه نداشتم بلکه آنانکه با من بودند مرا متوجه آن ساختند.

دو سال بود که دستم لکه‌های سفیدی آورده بود. دکتر «فریتسکی» مرا نصیحت کرد که «ید» مصرف کنم ولی من آنرا نخوردم. اما این لکه‌ها پس از دوره دوم بر طرف شدند. بار دیگر دستم را به دکتر «فریتسکی» نشان دادم. گفت احتیاجی به مصرف «ید» نیست. اعصابم آن چنان نیرومند شدند که جرات اینکه این وضع را در خواب هم ببینم نداشتم. پیش از اینکه این روزه‌ها را بگیرم سخنرانی‌هایی داشتم که هر کدام تقریباً یک ساعت وقت لازم داشت، و در پایان سخن احساس احتیاج خون در معر حویش می‌کردم. آنچنان که افکار و تصوراتم را در دنیائی از ظلمت فرو می‌برد. و چنانچه سخنرانیم بیشتر طول می‌کشید سرم درد می‌گرفت ولی الآن

و پس از پایان این نظافت نتایج ملازم آن نیز آشکار می شود (مانند نوشتن بدون لرزش دست) بعد از روزه اول برای چندین هفته بیش از بهبودی لرزش دست بهره مند نبودم پس از امساک دوم دو ماه، و اما بعد از روزه سوم دائماً از آن بهره ور میشوم و معتقدم که این بهبودی با خواست خداوند برای همیشه باقی خواهد بود.

بنابر این با روزه اول، جسم، کثافات بدوز در رنگ و قرقر نقلی که بوئی زننده داشت از خود بیرون راند و بر سر موهای تازه روئید. و در پایان روزه دوم زیادیهای سیاه رنگ بی بو خارج گردید، کبدم جوان شد و لکه های دست زایل گردید.

روزه های من ۴ نتیجه پر ارزش که باعث خوشحالی همیشگی است بر ایمن فراهم ساخت.

۱- اعصابم آنچنان نیرومند شد که حتی قابل قبول نبود و در برابر کارها و خستگی صبر و استقامت شگفت انگیزی پیدا کردم.

۲- کبدم بهبودی یافت و بر طبق وظیفه خود با نیرو و نشاط تمام انجام وظیفه می نمود.

۳- التهاب حنجره و بینی که بواسطه زکام مزمن پدید آمده بود بر طرف گردید در مدت ۲۵ سال که مبتلا به این التهاب خبیث بودم برای مبارزه آن هوا را عمیقاً استنشاق می کردم تا اینکه از درد آن کمی تخفیف حاصل شود ولی تا پایان امساک دوم از آن خلاص نشدم.

۴- تمام نشانه ها و علامتهای بیماری اسکلیروز نابود شد و در آینده بر من آشکار می شود که چه اندازه بر عمرم افزوده شده است.

۱- مؤلف کتاب طریقه مخصوصی برای تنفس اشاره می کند که بار اول هندیها آنرا کشف کردند و اخیراً اروپائیها کتابهای زیادی در این باره نوشته اند. ارشمندهت به خائیل خلوف.

### این بیماریها با امساک درمان می شوند

درمان از طریق روزه فائده ویژه ای در :

کم خونی، ضعف روده ها، التهاب بیض و مزمن، دملهای خارجی و داخلی، سل، اسکلیروز، روماتیسم، نقرس، استسقاء، نورا استنی، عرق النساء، حزاز (ریختگی پوست) بیماریهای چشم، مرض قند، بیماریهای جلدی، بیماریهای کلیه، کبد و بیماریهای دیگر دارد.

معالجه از طریق امساک اختصاص به بیماریهای فوق ندارد بلکه بیماریهایی که مربوط به اصول جسم انسان است و با سلولهای اساسی جسم آمیخته شده همانند سرطان، سفلیس، سل و طاعون را نیز شفا می بخشد.

دکتر «کلوغ» که یکی از پزشکان مشهور امریکای شمالی است در کتاب معروف خود «دائرة المعارف مربوط به خوراکیها» می گوید: «هنگامیکه استاد «ارلیخ» را در آلمان ملاقات کرده است. استاد «ارلیخ» او را از نوشته ها و کارهای آموزشگاه درباره آنچه مربوط به غذاهای مخصوصی است که بیماران و مبتلایان به سرطان از خوردن آنها بازداشته، مطلع ساخته است. نوشته های این مؤسسه مدلل می دارد که غده های سرطانی بهر اندازه هم که ریشه دار و قوی باشند می توان آنها را با خوردن غذاهائی ضعیف نمود. اکنون عین گفته «ارلیخ» را

نظر شما می گذرد :

« ما قادریم جلورشد سرطان را با غذاهائی که برای این قسمت انتخاب کرده ایم بگیریم اما آن نتیجه سودمند و حقیقی یعنی ریشه کن شدن آن در صورتی برایمان ممکن است که بیمار را آنقدر در حال گرسنگی قراردهیم که بسرحد مرگ برسد » .

از این گفته روشن می شود که تنها طریق برای قطع ریشه این بیماریها روزه است و بس . پس لازم است که رجال اروپا از نوشته ها و اعمال دکتر « کلوغ » اطلاع دقیق و کامل حاصل کنند .

این شخص ( دکتر کلوغ ) در جهان علم امروز مشهور است اما توده عظیم جمعیت تقریباً از نام اوهم بی خبرند . با اینکه اکثر خدمات خود را بعامه جمعیت اختصاص داده است .

دکتر « کلوغ » نیم قرن است که آموزشگاه علمی پزشکی در میشیگان را که بنام « تل کریک ساناتوریوم » معروف است اداره می کند . این مؤسسه بیش از هزار مستخدم دارد . از جمله کارهای مهم و منقن و چشمگیر این آموزشگاه مسئله غذا است . در آنجا روزانه تقریباً سه هزار بیمار غذا می خورند . بدون تردید این تعداد افراد ، بوی امکان داده است تا آزمایشهای بسیاری انجام دهد . و این آزمایشها همه او را به نتایج رضایتبخشی رسانده اند تا اینکه بتواند برای معالجه بیماران غذاهائی که بابهبودی آنان مناسب است را انتخاب کند . در آنجا شرکت مخصوصی بنام « فود کمپانی » = کمپانی غذا « تشکیل شده در این محل غذاهائی جدید الاختراع و یا طبق دستور این مؤسسه تهیه می گردد .

تمام شرکت زیر نظر دکتر کلوغ و مدیریت آن به عهده رجال

بزرگی ازدانشمندان گذارده شده است و بهمین مسامت انواع غذاهای آن ممتاز و باعث افتخار این شرکت است ؛ زیرا غذاها همه ، طبق احتیاجات زندگی واقعی بشر تهیه می گردد .

دکتر کلوغ جمله ای برگفته استاداریخ اضافه کرد و این اشاره ای به بینش وی نسبت به ارتباط قوی و نیرومندی است که بین خوردنیها و سرطان موجود است . و آن جمله اینست که : « ۵۰ سال زحمت تسهیلات کمیایی را در مراقبت از تأثیر غذاهای بدون گوشت بر سرطان در اختیار من قرار داده است . در بین چندین هزار بیمار سرطانی فقط چهار نفر از کسانی بودند که از غذاهای گیاهی استفاده می کردند و بقیه کسانی بودند که از غذاهای گوشت دار مصرف می نمودند . ما توانستیم يك نفر از این چهار نفر را بدون عمل جراحی بهبودی بخشیم » . این گفته بروشنی دلالت دارد که برای مبتلایان به بیماری سرطان خوراکیهای گیاهی سودمند است ؛ زیرا از میان هزاران بیمار مبتلا به سرطان تنها ۴ نفر از این گروهند ( افرادی که غذای گیاهی مصرف می کنند ) .

دکتر کلوغ بارها گفته که : « سرطان از تماس زیاد میکروبهای عفونی و سمهای آنها با بدن پدید می آید ( همه آنها هم نتیجه تغذیه گوشت است ) بدلیل اینکه بیماری سرطان غالباً در روده کور و انتهای روده بزرگ همانجائی که زیادی غذا متوقف می گردد پدید می آید . او می گوید : سرطان ابتدا دمل کوچکی است که در روده یا معده می روید . این دملها را میتوانیم به آسانی با یکی دو هفته روزه معالجه کنیم من در باره این روش بیش از چهل سال تتبع داشته ام . تذکر حریانی که سی سال پیش بر این اتفاق افتاده لازم بنظر می رسد : زنی در اثر

خونریزی زیاد از دملهایی که در بدنش بود نزدیک شد خونش تمام گردد. در طول ده سال بهبودی یافت. اما وقتی این دملها باز عود کردند من با این طریق (روزه) او را معالجه کردم و برای همیشه شفا یافت. پایان گفته دکتر کلوغ.

لازم است توجه شما را به يك نکته لازم و اساسی معطوف دارم و آن اینکه دکتر کلوغ که دملها و سرطان را با روزه و امساک معالجه می کند از طرفداران پروپا قرص معالجه با روزه نیست بلکه می گوید: «چرا ما برای معالجه بیمار به وسیله مشکل و سنگینی منوسل گردیم در صورتیکه من می توانم بوسیله های دیگری او را بهبودی دهم» بدون تردید این گفته مورد موافقت و قبول هر انسان عاقلی خواهد بود. آیا این وسائل که وی به آن اشاره می کند در همه جا و برای همه کس ممکن است؟! گره کار و نکته مهم مسئله همینجاست!!

در عین حال تأکید می کنم که امساک و روزه اختیاری و منظم آثار مخصوصی در بدن پدید می آورد که بیماریهای غیر قابل علاج از نظر پزشکان را بهبودی می بخشد. همان بیماریهایی که اگر تمام داروها و وسائل پزشکی جهان (من جمله وسائل دکتر کلوغ) را در اختیار پزشکان قرار دهید آنها را قابل علاج نمیدانند.

برهان قویتر دیگری بر تأثیر روزه در بهبودی بیماریها را میتوان از حادثه ای که دکتر «رو» در کتاب خویش ذکر می کند بدست آورد. او می گوید:

«اوسیک اسوجی» در سال ۱۸۱۶ تعداد زیادی از بیماران مبتلا به سفلیس شدید را بهبودی بخشید. و تنها داروی وی امساک و روزه

بود؛ بهمین سبب مورد توجه بزرگان «اسوج» و دانمارک قرار گرفت و از طرف جمعیت مردم جائزه ای بنوی تقدیم شد.

این روش «معالجه با روزه» در کتبای پزشکی روز هم دیده می شود. اما چرا پزشکان آنرا بکار نمی بندند؟ سبب آن چیست؟  
دواعی بسیاری برای آن موجود است؛ خیال می کنند روش «اوسیک» کهنه و قدیمی شده و بکار نمی خورد در صورتیکه دلیلی برای این خیال بچشم نمی خورد.



## دوسر گذشت

این دو جریان بیدار باشی است که سزاوار است مورد دقت کامل قرار گیرد :

۱- «ژنرال ایک» برایم نقل کرد : که در بهار سال ۱۹۱۵ او و یکتفر دامپزشک مشغول بررسی اسبهای تیب هفتم توپخانه در «گالیسیا» بوده اند. بررسی صدها اسب کارآسانی نبوده است و برای همین بوده که آن دامپزشک را برای کمک او آورده بودند. وی مشاهده کرده که هنگام غذا تنها یک لبوان چای برای دامپزشک بیشتر نباوردند

از وی پرسیده که با خستگی زیاد چگونه به غذا میل ندارد ؟ پاسخ چنین شنیده که : «امروز روز ۱۲ امساک من است» بوی گفته است که مقصود شما کدام روزه و امساک است ؟ دامپزشک پاسخ داد : «هنگام عمل جراحی فسادهایی که در آن پدید آمد چندین سال مرا به بیماری بسیار بدی دچار ساخت. طبیعی مرا بوسیله روزه مداوا کرد من بهبودی یافتم وی دستور دیگری هم به من داد و آن اینستکه : برای اینکه این بیماری عود نکند لازم است در هر ماه ۳ روز و در هر سال ۲۶ روز روزه بگیرم. من هم طبق فرمان وی عمل کردم و خوبشتم را آنچنان تندرست و سالم می بینم که هیچگاه در ایام گذشته این چنین بیاد ندارم.»

این جریان بود که «ژنرال ایک» برایم نقل کرد ولی مناسفم که

وی نام دامپزشک را فراموش کرده بود و از طرفی نمی توانست روزه وی را برایم شرح دهد (یعنی روش و مدتی که طبیب برای هر بیماری تعیین می کرد) تنها دارم هر کس به هر اندازه از این سرگذشت اطلاع دارد مرا با معلومات خود یاری کند نشانی من این است : «بلگراد - یوگوسلاوی - اداره جریده «نوفویه فریه یا» الکیسی سوفورین» .

تأسف بیشترم اینستکه نکند این حقیقت هم همانند روش «اوسیک اسوجی» با گذشت زمان کهنه گردد و بدست فراموشی سپرده شود .

۲- «ژنرال کازانوفیتش» در باره چگونگی معالجه بیماری سل نزد طایفه «کامیک» چنین می گفت : «کامیک» بوسیله امساک سخت بیماری سل را معالجه می کنند به این معنی که شخص را آنقدر از خوردن باز می دارند تا اینکه از او جز پوست و استخوان چیزی باقی نماند. تنها به او اجازه آشامیدن آب می دهند و بس. آب هم گاهی باید گرم باشد و گاهی سرد. اما تعیین اینکه چه موقع بایست آب خورد و کدام مرتبه آن باید گرم و کدام دفعه خنک باشد بدست پزشک بیمار است. و آنگاه که به آخرین درجه لاغری رسید نوشابه ای که از شیر اسب ساخته می شود و بنام «کومیس» معروف است به وی می دهند که هر اندازه بخواهد از آن بخورد. در این هنگام دستگاه بیماری پیچیده شده و بیمار از شر آن نجات یافته است.

مناسفانه چگونگی مداوا در این دو سرگذشت بطور مشروح بمن نرسیده و می بایست آنرا بوسیله آزمایشها بدست آورد .

اما اکتشاف من ، مدت و حدا کثر زمانی را که لازم دارد تعیین می کند و بهمین سبب پزشکان می توانند بدون هیچ وحشتی برای بیماران

خویش این مدت را نسخه کنند : (روزه کامل ۴۰ روز است. نشانه کمال آن پاکیزگی زبان است) در این طریق هیچگونه خوف و ترس وجود ندارد مادامیکه انسان از مرگ ناشی از امراض رهائی یابد و روش و داروی دیگری آسانتر و لطیفتر از آن پیدا نمی شود .

علم پزشکی قدیم این مثل را استعمال می کرد «اگر سنگ جهنم بهبودی ندهد، آهن شفا می دهد . و اگر آهن شفا ندهد با آتش می توان معالجه کرد . و اگر با آتش نشد می توان با «کلمه» بیمار را نجات داد.» مقصود آنها از «کلمه» همان غلبه و تأثیر بوسیله خوابهای مغناطیسی است. و مسلم است که در معالجه با روزه غلبه ذاتی و نیروی اراده انسان مؤثر خواهد بود و همین نیروی اراده است که در خوابهای مغناطیسی برای معالجه اثر می بخشد . مقصودم این نیست که امساک کننده بدون غلبه ذاتی و اراده قوی به نتیجه نخواهد رسید بلکه می خواهم تذکر دهم که حتی اگر اطمینان به تأثیر امساک و روزه هم نداشته باشد سه ربع ( $\frac{3}{4}$ ) نتیجه مقصود خویش را دریافت خواهد کرد. و چنانچه به سودمند بودن آن اطمینان داشته باشد مسلماً فائده آن بیشتر و تمامتر خواهد بود . و هیچ جای تعجب نیست که جسم انسان میکروبهای (باسیل) بیماری را بکشد چنانکه برای دامپزشک نامبرده پیش آمده بود .

آثار روزه در تمام حوادث آشکاری می سازد که علاوه بر جهت طبیعی و مادی در جسم يك جنبه روحی نیز بر آن اثر می بخشد .

از امتیازات درمان با روزه اینست که تأثیر آن تنها بر بیماری خاصی نیست بلکه سراسر جسم را تقویت و با نشاط می سازد و از هر گونه بیماری آنرا نجات می دهد .

مثلاً اگر کسی مبتلا به التهاب مزمن باشد و برای درمان آن از این روش (روزه) استفاده کند روزه او تنها وی را از این بیماری خلاص نمی کند بلکه چنانچه مثلاً : سردرد ، سعال و بیماری چشم هم داشته باشد همه را شفا می دهد .

و بر همت و نشاط وی برای تحمل اشتغالات سنگین و کارهای خسته کننده می افزاید .

۲- او مبتلا به بیماری عرق النساء بود. داروهای فراوانی مصرف کرده تا کمی تخفیف حاصل کرده بود و هنگامیکه شروع به روزه کرد آتش بیماری شعله ور شد و دردها و آلام عود کردند اما پس از هفته دوم از آغاز امساک از این بیماری بهبودی حاصل کرد و آثار آن ناپدید گردید.

۳- از بیماری چشم و از ریزش آب آن بتمام معنی بهبودی یافت. سفیدی چشمها سفیدتر و صاف تر گردید.

۴- رگهای سیاهی که در صورت و گونه های او ظاهر شده بود ناپدید گردیدند.

۵- آن زکام سختی که سالها او را رنج میداد از بین رفت.

۶- دهها سال بود که شب در خواب دندانهای خود را محکم بهم می مالید و در خواب «خرخره» زیاد می کرد از هر دو نجات یافت.

۷- با اینکه قبلاً خوابیدن به پهلو می چپ برایش محال بود اکنون پس از روزه بر راحتی تمام روی این پهلو می خوابد.

۸- احساس عمومی بدن وی بطور دلخواه گردیده و ۱۱ کیلو برونش افزوده گشته است.

سوم- آقای م. ر. سه بار روزه گرفته (۱۰ روز، ۱۰ روز و ۴۰ روز). در نامه خود بمن این گونه نوشته است: «علی رغم اینکه همیشه با آب سرد استحمام می کردم این بار دائماً طرف عصر احساس سرما می نمودم. هنگام خواب دو لحاف بخود می پیچیدم، گرچه در هوای گرم بود و مدتی بیدار می ماندم تا بدنم گرم می شد.

در طول مدت روزه های سه گانه ام احساس نوع خاصی سرما می نمودم. اما الان پس از گذشتن سومین امساک هیچگاه احساس سرما

## داستانهای حقیقی اما کوتاه ۱

اول- آقای س. س. ۱۴ روز امساک نمود، ۱۱ کیلو از وزنش

کاسته شده اما نتایجی که بدست آورده از این قرار است:

۱- پس از اینکه يك هفته از آغاز روزه گذشت سه عدد سنگ هر کدام بحجم يك تخم کبوتر و ۵۰ عدد سنگ کوچک دیگر از وی خارج گردید.

۲- معده بیمار و بسیار ضعیف او کاملاً قوی شد.

۳- بعد از هفته دوم املاحی که در پشت وی قرار داشت و سبب بیماری عرق النساء شده بود که حتی پزشکان از معالجه آن عاجز مانده بودند زائل گردید.

مسلم است که خواننده محترم نمی تواند فواید زیاد ۱۴ روز روزه این بیمار را از نظر دور بدارد و توجه لازم به آن ننماید.

دوم- آقای ج. مدت ۲۴ روز امساک کرد و نتایج زیر را بدست آورد:

۱- وی دائماً هنگام راه رفتن احساس خستگی و سنگینی مخصوصی در پاها می نمود. ولی الان تمام آن عوارض زایل شده و در عوض نشاط و سبکی و استقامت مخصوصی جایگزین آنها شده است گویا او در سن ۲۰ سالگی قرار دارد.

نمی‌کنم (نه در شب و نه در روز) حتی يك لحاف هم مرا از گرما رنج می‌دهد. ناچار آنرا به پارچه نازکی (شمه) مبدل ساختم.

من از این تغییراتی که برایم پیداشده در شگفتم و همیشه خوشحالم بهمین سبب تا ابد از شما سپاسگزاری می‌کنم.

از این جا بطور آشکار معلوم می‌گردد که این تغییرات که بعضی آنها را کوچک می‌شمارند اساسی هستند و برای بدست آمدن آنها به نظافت عمیق جسم و تقویت کامل دستگاه اعصاب محتاجیم.

## سرگذشتهای مفصل ۱۱

گفتگویی نیست که آنها که می‌خواهند بوسیله روزه خویش را درمان کنند و از بیماری نجات یابند در مرحله اول علاقه دارند بدانند این دارو بر دیگران چگونه اثر بخشیده است؟ بهمین سبب من جریانات و وقایع مفصلی از افرادی که امساک کرده‌اند و از آن اطلاع دارم و یا تحت مراقبت خودم بوده‌اند در اختیار آنها قرار می‌دهم. تا اول قیافه و سیر و آثار روزه بر جسم در نظر آنها مجسم گردد و فائده‌های آن در نظرشان آشکار شود.

چاقی، ورم رگهای بزرگ قلب، بیماریهای چشم با چهل روز امساک بهبودی حاصل کردند.

### سرگذشت اول:

مهندس «ایفان برلادین» اهل روسیه روزه چهل روزه خود را در ماه «حزیران» تابستان گذشته در «بلغارستان» به پایان رسانید. وی مبتلا به ورم رگهای بزرگ قلب بود، پیه زیاد قلب او را بحدی رسانده بود که کارهای واجب خویش را بسختی انجام می‌داد بویژه که شغل او بسیار سخت و مشکل بود؛ زیرا وی در یکی از معدنها کار می‌کرد و ناچار بود در آن هوای کثیف گاهی به پشت بخوابد و

زمانی روی دست و زانو راه برود.

از داستان وی برخواننده آشکاری گردد که بایست انسان از کار این مهندس تعجب کند و در حیرت افتد؛ زیرا روزه ابتدا برای او سخت و مشکل بوده و حتی امید نجات برای وی نبود اما او با عزم آهنین خود روزه را ادامه داد تا اینکه به نتیجه مطلوب رسید و معنی واقعی گفته آنشخص را که «هر کس به راهی ادامه دهد بسر منزل مقصود خواهد رسید» زنده کرد. تقریباً یکسال از پایان امساک وی گذشته و او همیشه احساس تندرستی ممتازی می کند. اکنون شرح جریان را از زبان خود او بشنوید:

« ۱۹ ماه ایار سال ۱۹۲۵ »

من به بیماری ورم رگهای بزرگ قلب مبتلا بودم. و در اثر خوراکیها و آشامیدن زیاد نوشابه ای بنام (کحول) در زمان جنگ جهانی قلم پیه گرفته بود. (مدت سه سال افسر لشکر عظیم «قوزاق» بودم) دیدم مرگ در اثر روشی که در گذشته برای زندگی خویش پیش گرفته بودم مرا تهدید می کند مخصوصاً هنگامیکه ناچار بودم در راهروها و دهلیزهای طولانی معدن روبالا راه روم و یا آنجا به پشت بخوانم. از ماه کانون دوم از خوردن گوشت خودداری کردم و آن نوشابه (مشروب) را هم ترك کردم حتی پس از آن لبهم به آن نرفتم. حال کمتری بهتر شد از وزنم ۶ کیلو کاسته شد جز اینکه احساس می کردم تمام بدنم با «اسیداوریک» مشروب شده است بهمین سبب خواستم معالجه خویش را با طریقه شما تطبیق دهم تا بدنم نظافت کاملی پیدا کند آنچه آن که در تمام زوایای کوچک بدنم نیز اثر بگذارد.

این راهم میدانستم که دو نفر از دوستانم روش شما را مورد آزمایش و تجربه قرار داده اند. یکی از آن دو مهندس ... (نام او در نامه اصلی با تمام مشخصات موجود است) مبتلا به پیه زیاد کبد و کلیه بوده چنانکه این اعضاء از انجام وظیفه ناتوان بودند. این بیماری در اثر خوراک بد و آشامیدن زیاد يك نوع شراب (جقه) بوجود آمده وی ۲۵ روز امساک نمود (چای بدون قند میل می کرد، نان میل نمی کرد) ۳۴ کیلو از وزنش کاسته شد (وزن اصلی او ۱۵۰ کیلو بود) پس از این روزه بهبودی کامل یافت و نشاط فراوان و همت بلندی نصیب او گردید.

شخص دوم مهندس ب. (نام و مشخصاتش در نامه اصلی موجود است) مالك يك معدن ذغال و املاك فراوان، او هم به پیه زیاد و التهاب معده مبتلا بود.

۳۰ روز امساک کرد. این مرد نه تنها در برابر گرمی استقامت کرد بلکه، در برابر مسخره و استهزاء تمام دوستان و رفقا و اقوام نیز ایستادگی بخرج داد تا به مقصود خویش نائل آمد و از بیماریها نجات پیدا کرد. اما بخت با او یاری نکرد تا از این بدن سالم بهره مند گردد. کمونبستها او را بضرر گلوله از پای در آوردند.

۷ ماه جزیران :

امساک من از اول ماه جزیران طبق تعلیمات شما و بعضی از مطالبی که از کتاب استاد «ملر» درباره مداوا از طریق روزه انتخاب کرده بودم آغاز شد.

قبل از شروع برای آمادگی مسهل خوردم.

**روز اول : گرسنگی شدید بود .**

و چیزی جز آب مصرف نشد. عصر يك لیتر آب نیم گرم تنقیه نمودم. و تذکر این نکته لازم است که بعضی پزشکان ورم و نفخ رگهای بزرگ قلب را ناشی از بیماری (ارتیرواسکلروز) میدانستند. و بهمین سبب گرفتگی گلو پیدا کردم اما بعضی از پزشکان معتقد بودند که اعصاب این گرفتگی را ایجاد می کند و این از نشانه های بیماری «نوراستنی» است و این گرفتگی محسوس دلیل بر تشنج گلو است .

گویا انسان دانه بعضی درختان خورده که گلوی او یکنوع گرفتگی و ناصافی پیدا کرده است . ولی احساس این گرفتگی مرا از کار باز نمیداشت اما رنجم می داد بویژه که دائماً با سردرد همراه بود. مدت یکماه قبل از شروع روزه (ید) و دانه های دیگری ( من آنها را نمی شناسم) استعمال می کردم و نزدیک بود گرفتگی حنجره از بین برود. بهمین سبب روز اول امساک در درك درونی خود تغییری نیافتم . اما وزنم بدون لباس ۸۲ کیلو و ۷۰۰ گرم بود .

**روز دوم :** تنها آب آشامیدم . احساس خستگی و ضعف و طعم بدی در دهان خویش نمودم . زبان پا کیزه بود ولی پرده نازک سفیدی روی آن پوشیده بود . عصر مسهلی آشامیدم ولی تنقیه نکردم .

**روز سوم :** از خواب بیدار شدم در حالیکه به سردرد شدیدی دچار گشته و در چرت بودم اما پس از حرکت بطرف شغل چرت از بین رفت و بجای آن نشاط آمد . و از نظر اینکه آب خوب در اختیارم نبود چهار عدد چای کمرنگ خوردم . مسهلی که دیروز خورده بودم تا هم اکنون اثر آشکازی داشت و بهمین سبب عصر اینروز تنقیه نکردم .

نمیدانم بچه علت گرفتگی گلو افزایش یافت و سخت مرا اذیت کرد . خواب ، بسیار عمیق بود باز حمت از خواب بیدار شدم .

**روز چهارم :** از خواب برخاستم سردرد شدیدی دچارم شده بود. چشمهایم ورم کرده گویا پر از زمل گشته بسختی مینوانستم آنها را باز کنم ، گلویم سخت گرفته بود پاهایم جداً سست شده بود و لذا با سختی تمام بطرف شغل و کار رفتم . شغلم در معدنی که فاصله آن تا منزل دو کیلومتر بود قرار داشت می بایستی تمام راههای معدن را مراقبت کنم . برای این کار بایستی گاهی به پشت بخوابم و بارها روی دست و پاها راه بروم و در مرحله سوم از پله های نردبانها بالا بروم تا اینکه خوب مراقب اوضاع باشم ، هوای آنجا پر از دود موادی بود که برای استخراج معدن بکار میبردیم .

هر روز می بایست ۱۰ کیلومتر راه طی کنم ( از خانه تا معدن ۲ کیلومتر . عصر از معدن تا خانه ۲ کیلومتر از معدن تا اداره برای آشامیدن چای و بازگشت ۲ کیلومتر طول راه و های داخلی معدن ۴ کیلومتر مجموع ۱۰ کیلومتر ) - خلاصه من در جای بدی اشتغال بکار داشتم .

در اینروز احساس کردم تندستیم بخطر افتاده تا آنجا که بزمین خوردم و چیزی نمانده بود که انومبیل سزینی که با عجله حرکت میکرد و پر از ذغال بوده را زیر بگیرد اما با کمک فعله ها که مرا از جلوی چرخها کنار کشیدند نجات یافتیم .

صبح ، دو ظرف آب و ظهر يك استکان چای بدون شکر نوشیدم پس از آن یکساعت خوابیدم گرفتگی گلو همچنان شدید بود عصر این

روز در منزل دوستم به يك سفره عمومی دعوت داشتم اینجا هم يك ظرف آب آمیخته با کمی مشروب آشامیدم دردم شدت کرد. اخیراً احساس کردم نزدیک است عقل خویش را از دست بدهم ولذا با سعی هر چه تمامتر خود را جمع وجور کردم و راه افتادم گرفتگی گلو طاققت فرسا بود. خیال می کردم علت اصلی این گرفتگی ازدیاد فشار خون در رگهای خونی وورم آنهاست. روی همین اصل نبض خود را بررسی کردم مشاهده نمودم هر دقیقه ۸۰ بار میزند. گفتم بنابراین قلب بطور عادی مشغول کار است ولذا احتباس خونی در کار نیست و در نتیجه تشنج حنجره ناشی از عمل قلب نیست.

لباس را بیرون آوردم و تنقیه نمودم (یک لیتر آب) دردم سبک شد و براحتی خوابیدم.

**روز پنجم :** اول صبح سردردم عود کرد. چشمهایم ورم کرده بود اما علی رغم اینها نشاطی وصف ناکردنی داشتم که مایه تعجب بود. تنقیه دیروز اثر خود را هنوز از دست نداده بود اما وحشت زمین خوردن روز گذشته مرا واداشت که امروز يك چای و قاشق کوچکی شکر بادو قاشق شیر بیامیزم و بخورم. نشاطم افزایش یافت. در راهروهای معدن بدون مانع و ناراحتی عبور می کردم. اما جاهائیکه دود پیچیده بود نزدیک بود قلبم را از کار بیندازد.

ظهر يك استکان بالیموئی بدون شکر میل شد و عصر يك چای آمیخته بدو قاشق كوچك از مربای (کرز) نوشیدم. گرفتگی و فشار گلو احساس می شد ولی خیلی خفیفتر و شماره ضربات نبض صبح ۶۰ عصر ۶۰ بود. عصر این روز تنقیه کردم.

**روز ششم :** نشاط و سبکی بدن حیرت آور بود چرا، پس از خواب ورم چشمها و کمی درد سر باقی بود که هنگام شستشوی صورت از بین رفتند.

برنامه آشامیدنیها را تغییر دادم و راه تازه ای انتخاب کردم.

صبح : يك استکان چای با يك قاشق شکر و ۳ قاشق شیر. ظهر يك استکان چای بالیمو و يك قاشق شکر. پس از خواب قیلوله ( یک ساعت) چای و لیمو و يك قاشق مربای ( کرز) ۶ بعد از ظهر : ۱ عدد چای يك قاشق شکر ۲ قاشق شیر . ۹ بعد از ظهر : ۱ عدد چای و ۱ قاشق شکر .

در این روز آب نیاشامیدم. مجموع آنچه مصرف شده بود عبارت است از: چای ۵ عدد شیر ۴ قاشق. مربا و شکر ۵ قاشق، با اضافه شدن این شرائط آماده قیام بوظیفه و شغلم گردیدم. وزن بدن ( بدون لباس ) ۷۹ کیلو گرم بود.

یعنی با گذشت ۶ روز ۳ کیلو و ۷۰۰ گرم از آن کاسته شده است.

عصر هنگام قضاء حاجت ( دست به آب ) ماده لزج و سرخرنگی خارج گردید و روی همین سبب تنقیه نکردم. فشار و گرفتگی گلو نزدیک بزوال بود. زبان با برده سفیدی که خطی قرنفلی رنگ در آن دیده می شد پوشیده شده بود تعداد حرکات نبض به ۶۰ و ۷۰ مرتبه رسیده بود. احساس سرمای کردم.

**روز هفتم :** احساس نشاط و سبکی مخصوصی کردم که از مدت های دور بیادندادم. اثری از سردرد و گرفتگی و فشار گلو نماند. تعداد حرکات نبض ۷۵ مرتبه در تمام این روز. تنها دو عدد چای بادو قاشق شکر

و ۲ عدد چای بالیمو بدون شکر آشامیدم .

روز ۱۷ ماه جزیران :

درست ۱۷ روز است که از امساک و روزه من می گذرد ، انقلاب شگفت انگیزی در تندرستی من بوجود آمده از آنروز (روز هفتم) تا حال سلامتی و تندرستی من طبق دلخواه است . خوابی عمیق و بسیار دارم بر می خیزم از خواب بدون اینکه سرم درد کند بلکه بعکس مملو از نشاط و سبکی و سرورم تا آنجا که دوست دارم پرم و بدوم با اینکه بیش از ۱۷ روز از روزه ام نگذشته است ، تشنج گلو بسیار ضعیف شده زبانم سفید و در وسط آن خط زردی بچشم می خورد . نبض از صبح تا ظهر ۷۶ تا ۸۰ مرتبه در دقیقه میزند عصر هنگامیکه روی فرش خوابیده ام ۶۰ مرتبه اما قوی و منظم است . هر دو روز یکبار يك لیتر ونیم آب تنقیه می کنم . تنها چیزی که باعث ناراحتی من است همان بوی بدی است که از دهانم بیرون می آید . لکن به موجب تعلیمات شما مطلع بودم که این بدبوئی مسئله ای طبیعی است ؛ زیرا دلالت بر بیرون ریختن کثافت تن و سیر آنها از «پائین به بالا» دارد . (برخلاف سیر عادی) اما حقیقتاً بوی بسیار بدی است . اعصابم راحت و هر آن بر راحتی آنها افزوده می گردد . اما امان از گرسنگی که از من جدائی ندارد . آندم که بوی غذا می شنوم رغبت فراوان به خوردن پیدا میکنم و حتی آنرا بخواب می بینم .

از روز هفتم تا الآن هر روز ۲ لیوان آب زلال و ۳ استکان چای هر استکان بایک قاشق مربا - می خورم . ممکن نبود که مگر بیاشامم زیرا بسرحد ضعف رسیده بودم .

قبل از روزه طول قدم ۱/۷۵ متر محیط میان تنهام یکمتر و ۲

سانت (۱/۰۲ متر) محیط سینه ۱/۱۰ متر محیط گردن ۴۳ سانت . وزن ۸۲ کیلو و ۷۰۰ گرم . اما وزن الآن من ۷۵ کیلو و ۴۰۰ گرم است یعنی در مدت ۱۷ روز ۷ کیلو و ۳۰۰ گرم از وزنم کم شده است .

اما نباید فراموش کرد که این کاهش نسبت به شغل من بسیار کم است . استاد (ملر) هم راجع به روزه نظریه شما را دارد و مثل شما معتقد است اما بیرون ریختن کثافات از طریق زبان در نوشته های وی بچشم نمی خورد .

و اندرز می دهد که انسان نباید بیش از ۲۱ روز امساک کند . و در صورتیکه انسان در سال دوسه بار امساک کند از روزه ۳۰ یا ۴۰ روزه در يك دفعه برتری دارد . زیرا وی معتقد است که نیروی بدن پس از ۲۱ روز ضعیف می گردد و مبادله مواد غذایی موجود در بدن که جسم را با نشاط مخصوص نگه میداشت پس از اینروز نابود می شود و لاغری و سقوط نیروی زندگی شروع می شود . ۴ روز به ۲۱ روز بیش نمانده اما من تصمیم دارم مادامیکه قادرم روزه را ادامه دهم . گمان می برم بتوانم تا مدتی طولانی صبر و استقامت نمایم . البته استقامت و صبر من تا وقتیست که مانع کارهای واجب نشود .

۱ - کسانی که می خواهند روزه کامل بگیرند (۴۰ روز) بایست در مرحله اول با گرفتن روزه های بین ۳ تا ۲۱ روز خود را مستعد روزه کامل کنند . اما از نظر نتیجه هیچگاه فائده روزه کامل (۴۰ روز) را با ۲۱ روز نمیتوان مقایسه کرد گرچه چندین بار تکرار شود . ولی سفارش می کنم آنانی که بدون راهنمای بصیر می خواهند امساک کنند لازم است بیش از ۲۱ روز روزه نگیرند زیرا از این موقع به بعد بدن وارد مرحله جدیدی می شود که با سختیهای فراوان همراه است (ولی بحد خطر نمی رسد) . . . خلوف .



ومی گمت مانند شتر مست شده ای چقدر آب بایست از دهانت بریزد ؟  
 از آن روز شروع به نوشیدن آب (سوداء) کردم و دهانم را بادوائی تمیز کننده  
 شستشومی دادم بوی بد دهان شست کرد. و تندرسی عقب گرد نمود. صبح  
 یا نشاط از خواب برخاستم و لکن هنوز ظهر نشده بود که حال عکس شد.  
 عصر بطوری سست شدم که به خنزیری می ماندم. بدنم تاب حرکت نداشت.

روز ۳۶ درد، سراسر سینه و گلو و مجاری تنفس را گرفت قیافه ام  
 مانند میتی شده بود دوستانم اصرار داشتند که روزه را قطع کنم البته اینهم  
 از نظر اینکه وسائل «دفن» گران بود. امام رگ، برای هم چومنی فراری  
 و مهاجر بهترین ولادت بخشترین چیزها بود، پس تا آخر صبر خواهم کرد.  
 زبان پاکیزه نشد، نقاط قرنفلی بزرگی گرائید ولی از بین نرفت.  
 روز ۳۹ در این وقت همه نیروهایم از دست رفته بود، بین راه که  
 بطرف معدن می رفتم دوبار به زمین خوردم، سرم صدامی کرد ولی سر گیجه  
 نداشتم، پاهایم قدرت کشیدنم را نداشتند.

روز ۴۰: آه، وای بر من !! پرده سفید روی زبان باقی است، در  
 انتهای آن کمی زردی دیده می شود. از روز ۳۶ اشتها و میل به غذا از من  
 رخت بر بسته بود و از آن تنفر داشتم اما این روز (۴۰) کمی میل به خوردن  
 پیدا کردم و از این جهت که ضعف بسرحد خود رسیده بود تصمیم گرفتم  
 شروع به خوردن کنم.

ساعت ۷ بعد از ظهر قبل از خوردن تنقیه کردم و پس از آن نصف  
 لیوان آب سیب جوشیده خوردم (دانه سبب نخوردم) خودم را وزن نمودم  
 وضع قبل از امساك: وزن ۸۲ کیلو و ۷۰۰ گرم طول قد ۱/۷۵ متر  
 میان تنه ۱/۰۲ متر محیط سینه ۱/۱۰ متر گردن ۴۲ سانت.

### روزه را به پایان رساندم

باعزمی راسخ خویشتن را مهیا ساختم که نصیحت شمارا بکار بندم و در  
 صورت قدرت روزه ۴۰ روزه را بگیرم.

از روز ۲۱ تا ۳۰ تندرسی طبق دلخواه بود. جز اینکه وقتی در شغل  
 خودم فعالیت بیشتری می کردم ضعف بر من چیره می شد و لذا ناچار بودم  
 چند جرعه نوشابه بخورم تا روز ۲۲، ۱۰ کیلو و ۳۰۰ گرم از وزنم کم شد  
 مرتب تنقیه می کردم. در روز ۲۵ جلوی زبانم شروع به پاکیزگی نمود  
 (گلی رنگ شد) بقیه اجزاء زبان سفید بود و در وسط آن پرده زرد و قرنفلی  
 به چشم می خورد.

روز ۲۷ تا ۳۰ سخت احساس گرسنگی می کردم و بد آنستم سبب اشتها  
 و میل من به پیاز و ماهی نمک زده چه بود؟ از آن طرف حتی بخیال گوشت هم  
 نبودم. روز سی ام از وزنم ۱۳ کیلو و ۲۰۰ گرم کاسته شده بود. در این  
 روز یکی از پزشکان بلغاری که مرا قبلا معاینه کرده بود و تشخیص داده بود  
 که قلبم پرپیه و ضخیم شده است مرا معاینه کرد. هنگامیکه قلب مرا  
 طبیعی و بطور دلخواه مشاهده کرده حیرت و شگفت افتاد. من منتظر ساعتی  
 بودم که زبانم کاملا نظیف گردد. روز ۲۲ رسید و هنوز پرازچرک بود.  
 از روز سی ام (۳۰) لعاب دهان فراوان، کثیف، بد بو و لزج گشت.  
 می بایست در هر دقیقه آنرا بیرون بریزیم. خانواده ام مرا سرزنش می کرد

الان : وزن ۶۶ کیلو و ۳۰۰ گرم محیط میان تنه ۸۳ سانت محیط سینه ۱/۰۱ متر گردن ۳۸ سانت . بنابراین نقصان جسم از این قرار است : از وزن ۱۶ کیلو و ۴۰۰ گرم از محیط میان تنه ۱۹ سانت از سینه ۹ سانت و از گردن ۴ سانت . لاغری مخصوصی در رانها و پاها و سینه و دستهایم بوجود آمده بود . اما در شکم هنوز مقداری پیه باقی بود و قدرت بر ادامه روزه داشتم و لکن طاقت بر انجام شغل نبود و لذا مجبور شدم روزه را پایان دهم .

روز دوم افطار چای و شیر نوشیدم و شورباتی که از ریشه بعضی گیاهان و «من»<sup>۱</sup> برایم درست شده بود دوبار خوردم یک زرده تخم مرغ هم صرف شد ولی نان خشک نخوردم عصر این روز دست به آب رفتم کمی مدفوع خارج شد که دلیل ناتوانی و خواب بودن دستگاه گوارش بود .

**روز سوم پس از افطار :**

درک درونیم شگفت انگیز بود . میل فراوانی به غذا داشتم ، زیانم پاکیزه گردیده بود . دو ظرف قهوه و شیر نوشیدم . یک قطعه نان و کمی گوشت بدون چربی صرف شد . یک کاسه هم آب گوشت مرغ خوردم .

**روز چهارم :** معده غذا خوب هضم می کرد ولی رودهها هنوز مشغول انجام وظیفه نشده بودند و لذا خود را به تنقیه محتاج دانستم . آب گوشت ، تخم مرغ ، کمپوت و گوشت هم خوردم (از هر کدام مقدار کمی) .

**روز پنجم :** همه چیز به جز گوشت می خوردم . میل به خوردن از این ساعت با سرعت شگفت انگیزی رو به ازدیاد گذاشت . قوایم ثابت

۱- شیر: بعضی درختان است - مثل عمل - پس از بیرون آمدن از تنه درخت می خشکد .

ولی رودهها بکندی انجام وظیفه میکنند . و لذا به پزشک دروسی که از بیماری من اطلاع داشت مراجعه کردم . برای معاینه وقت زیادی صرف کرد . پس از آن اعتراف نمود که حجم قلب طبیعی است و پیه زائل گشته است . ولی تذکر داد که نجات شما در اثر قوای جسمی شما بوده و گر نه هر کس بجای شما بود در خطر مرگ قرار گرفته بود . ولی بنظر من عکس این گفته به حقیقت نزدیکتر است : زیرا روزه و امساک به جز منفعت فراوان چیزی بهمراه ندارد . من به این حقیقت اعتقاد راسخ دارم . پزشک قطرههایی برای تقویت رودهها بمن داد من چند روز آنها نوشیدم و اکنون بخوبی انجام وظیفه می کنند .

سه هفته از پایان روزه ام گذشت خویشتن را جوان یافتم . میل به دیدن و پرش داشتم سستی و چرت رفت نشاط و فرح و نیروی کار جانشین آن شد . گوشت نمی خوردم ، بلکه از انواع سبزیها ، شیر ، برنج و میوه استفاده می کردم .

۱۱ روز از پایان امساک می گذشت که ۸ کیلو بر وزنم اضافه گردید ، ترسیدم ولی اکنون وزنم ۷۰ کیلو است . **آلکسی** عزیز ! تمنا دارم درود و سپاس مرا که از قلبی پر محبت سر چشمه می گیرد بپذیرید .

جسم این بیمار بطرز حیرت آوری کثیف و از مواد عفونی پر بوده است روی همین جهت روزهای اول امساک قسمت زیادی از کثافات بدن خارج گشته ولی جسم امکان بیرون ریختن همه را بخارج پیدا نکرده ، و لذا باعث مسمومیت شده است .

اما پس از گذشت ۶ روز توانسته آنها را بیرون بریزد و لذا احساس فرح و خوشحالی شگفت انگیزی نموده است . همین زیادی مواد عفونی سبب

شده که آثار امساک دوروز بعد از مدت معین (۴۰ روز) عمل نظافت دستگاه بدن را پایان دهند. و بهمین علت است که روز ۴۳ زبان نظیف گشته و در این هنگام میل فراوان به غذا، و آثار سلامت تن آشکار گردید.

بهبودی این شخص در این جریان علوم پزشکی عصر ما را به حیرت واداشته و از ارزش و سائل و داروهای آن کاسته است. بویژه که بیمار مذکور به کار و شغل خویش هم مواظبت می کرده است. همان شغلی که قلب را خسته می کند (با اینکه بیماری او هم از ناحیه قلب بوده است) و جای این خیال نیست که بیماری وی را وهمی و خیالی بدانیم. و بگوئیم پزشکان صحیح تشخیص نداده اند. نه، بلکه واقعاً او بیمار بوده. و آثار امساک بدون تردید حتی ضررهای اعضاء مهم بدن را تیرا اصلاح می کند.

خواننده محترم بهتر است به صفحه ۴۳ کتاب دکتر «رو» راجع به نتایج تجربه های او روی روش دکتر «گلب» که امساک را به دسته های متعدد تقسیم کرده، مراجعه نماید. او میگوید: «در هر مرتبه ۳ تا ۵ روز باید روزه گرفت و آب معدنی گرم آشامید. هر روز يك شیشه مسهل خورد. با این کار و در گهای بزرگ قلب متوقف می شود. فشار و گرفتگی رگها سرعت پائین می آید. معاینه بوسیله اشعه «ایکس» آشکار می سازد که اطراف رگهای بزرگ قلب بتدریج تنگ می شوند تا بحالت اصلی خویش برگردند. و بهمین طرز قسمت های دیگر بدن که از حال طبیعی خارج شده اند بحال اول برمی گردند. مؤلف تا حال در معالجات خود با روزه، با توجه تمام باشکست رو بر نرفته است».

خلاصه: امساک و روزه تنها ظاهر جسم و بدن را پاک و نظیف نمی کند بلکه داخل بدن را هم پاکیزه می نماید. آثار و عوامل روزه تمام سلولها و

سائر مواد زائده بدن را از داخل رگها می مکند و چنانچه رگهای جسم از حالت اصلی خارج گشته باشند به حالت اصلی برمی گرداند و صلابت و محکمی اولی را عود می دهند.

اکنون انصاف دهید چنانچه این داروی شفا بخش و وسیله فعال بدست پزشکی تجربه دار و ماهر باشد چه معجزاتی که از دست او نخواهد خاست!! و چه کارهای شگفت انگیزی که نسبت به بیماران انجام نخواهد داد!!  
بیمار دیگر:

بیماری است که هشتاد در صد، قابلیت جراحی ندارد ریه چپ بقسمت چپ بدن چسبیده، رگهای بزرگ قلب ورم کرده اند. او با ۳۵ روز روزه بهبودی یافت<sup>۱</sup>.

۱- گویا منظور از این بیمار همان کسی است که جریانش را مفصل در سر گذشت بعد می خوانیم.

## نامه‌ای از بلگراد

۳ - ماه حزیران سال ۱۹۲۶

دورنوفو شرح روزه گرفتن خویش را در ضمن نامه‌ای بتاريخ بالا

چنین می‌نگارد :

۱- آنچه مرا به روزه واداشت ۲- مدت عمر و چگونگی سلامتی من هنگام شروع به روزه

۳- آسایش من در این مدت ۴- کاهش حرارت و وزن بدن

۵ - نتیجه روزه من ۶- همسر امساک میکند.

۱- آنچه مرا به روزه واداشت :

آنچه مرا به امساک واداشت دو چیز بود : ۱ - علاقه فراوان من به هر چیز تازه و نو ، باین معنی که میخواستم بدانم چگونه می‌توان مدتی زیاد غذا نخورد و در عین حال حیات و زندگی انسان نیز باقی باشد و نصیرد .

۲ - برای سرمشق همسر من : وی بارها تصمیم گرفت امساک کند ولی باین تصمیم جامه عمل نپوشید ، خواستم با او بفهمانم که تصمیم بایست هماهنگ با عمل باشد .

۲- مدت عمر و چگونگی سلامتی من هنگام شروع به روزه :

۶۰ سال از عمرم گذشته و به بیماری « اسکیروز » مبتلا بودم . دو گلوله دو طرف بدنم را مجروح ساخته : یکی از آنها قسمت ریه چپ را یاره کرده و دنده نهم ستون فقرات را شکسته بود .

و گلوله دیگر از زیر قلب گذشته و میان بند هفتم و هشتم ستون فقرات جای گرفته بود . در نتیجه ریه چپ بدن چسبیده و از انجام وظیفه خویش باز مانده است .

علاوه دنده هفتم طرف چپ در ۹ سانتیمتری ستون فقرات شکسته ، و در اثر حرکاتی بوسیله انجام بعضی کارها ، از جای خود خارج و تولید درد سختی می‌کرد .

کمیسیون پزشکی پس از معاینه این جراحتها اعلام کرد که هشتاد درصد قابلیت عمل جراحی را از دست داده است .

آغاز امساک من روز چهاردهم ماه آذار و پایان آن صبح روز ۱۸ ماه نیسان بود .

یعنی درست ۳۴ روز مدت آن بود .

هفته اول بسیار سخت گذشت مخصوصاً که عادت به دخانیات داشتم و شروع به نوشیدن چای پر رنگ نمودم ، ولیکن نمیتوانم ترجیح دهم که کدامیک پهلوی من برتری داشت ؟ : دخانیات یا غذا ؟ چه بسا اولی را ترجیح می‌دادم .

از هفته دوم جراحیهای قدیمی داخلی شروع به ایجاد ناراحتی کرد . درد و آلام دنده شکسته از هفته چهارم آغاز شد . این دردهای ناراحت کننده اعصاب را تسبیح کرده ، خیلی سریع تحت تأثیر قرار می‌گرفتم .

و هنوز امساک پایان نیافته بود که زندگی در خانه بر ایم طاقت فرساشد .  
دنده ها و شکم را بخاطر تخفیف درد و الم محکم بستم . از این کار فائده  
بردم . در طول امساک سر گیجه بر ایم پیش نیامد . و علی رغم ناتوانی و  
ضعفی که داشتم بخدمت و شغل خویش حاضر می شدم . هر روز ۳ کیلومتر  
راه طی می کردم .

پس از پایان هفته اول میل به خوراک و دخانیات بکلی از بین رفت  
اما سرمای شدیدی به من روی آور شد . هر چه لباس بیشتر می پوشیدم  
نتیجه عکس می گرفتم و سرما غلبه میکرد این حال در تمام ایام امساک  
باقی بود .

در گذشته تمام بدن مخصوصاً نیمه چپ آن عرق فراوان می کرد  
ولی اکنون اثری از عرق در بدن مشاهده نمیشود .

خواب قیلوله که به آن معتاد بودم از سرم رفت ، نه تنها این خواب  
رفت بلکه خواب شب هم کم شد . هیجان مخصوصی در من پدید آمد  
گویا کسی مرا به جای نامعلومی دعوت میکند اما کجا؟ نمیدانم .  
آنچه باعث تحیر و شگفتی برای من بود این بود که موها و ناخنهایم  
از نمو ورشد افتاده بودند .

با اینکه میدانستم حتی ناخن و موی مرده هام در روزهای اول  
پس از مرگ به نمو خویش ادامه میدهند .

۳- آشامیدنیم در این مدت :

هر روز چهار مرتبه ( ۶ صبح ۸:۵۰ ، بعد از ظهر ) یک لیوان آب  
جوشیده به اضافه نصف لیمو و حبه قند بسیار کوچکی می نوشیدم ، و در

نیمه دوم روزه آب نصف پرتقال در اثر خستگی شغل ، پس از بازگشت  
از آن میخوردم . هر دو روز یک مرتبه بایک لیتر ونیم آب نیم گرم تنقیه  
می کردم .

۴- کاهش حرارت و وزن بدن :

وزن بدنم در آغاز روزه ۷۱ کیلو و ۵۰۰ گرم بود . پس از هفته  
اول به ۶۶ و بعد از هفته دوم به ۶۴ کیلو و ۵۰۰ گرم و در پایان هفته  
سوم به ۶۲ کیلو و ۵۰۰ گرم بود در آخر هفته چهارم به ۵۹ کیلو و ۵۰۰ گرم .  
و در انتهای هفته پنجم به ۵۹ کیلو کاهش یافت . در حقیقت ۱۲ کیلو  
و ۵۰۰ گرم از وزنم کم شد .

کاهش بیشتر در هفته اول بخاطر اینست که نظافت معده در همان هفته  
اول صورت می گیرد . در هفته چهارم (روز ۲۵) پس از تنقیه مواد کهنه  
و قدیمی سیاه و تیره رنگی خارج شد ( که میرساند از ذخیره های روده  
بزرگ است ) حرارت طبیعی بدن ( ۳۶/۶ ) درجه بود . از آغاز امساک  
شروع به پائین آمدن کرد و در پایان هفته اول به ۳۴/۶ تنزل یافت و تا  
آخر امساک به همین درجه باقی بود .

تغییرات زبان :

در اثر بی حوصلگی مراقب تغییرات زبان خود نبودم ، ولی اجمالاً  
در هفته چهارم و کمی از هفته پنجم بسیار کثیف و پر از چرک بود . آب  
دهان در این وقت لزج و کشدار بود . در هفته سوم و چهارم و پنجم  
از بینی ام پی در پی مواد غلیظ و کشداری می ریخت . بوی دهانم آنچنان  
بد بود که سعی می کردم بوسیله آشامیدن (ید) آن را مخفی سازم و لذا

خود آن را احساس نمی کردم .

اما پرده ای که زبانم فرا گرفته بود همچنان برنگ سفید خود باقی بود . در هفته پنجم اطراف زبان سرخ گشت لکن در وسط آن رنگ زرد روشنی به چشم می خورد .

**پایان امساک :**

روز یکشنبه ۱۸ ماه نisan تصمیم گرفتم که با خداوند رازو نیاز کنم و از موهبتهای او بهره گیرم ؛ زیرا عصر روز ۱۷ این ماه احساس کردم تندرستی دارد کم کم از وجودم رخت برمی بندد . صبح روز ۱۸ حالم بدتر شد لذا تصمیم گرفتم به کلیسا (معبد) روم پس از بیرون رفتن از منزل در خیابان حالت سختی به من دست داد آنچه آن که دنیا در نظر من تیره شد ناچار شدم که بداخل اولین مغازه ای که در دسترس بود بروم . پس از کمی استراحت به خانه باز گشتم ؛ زیرا معتقد بودم که شخصی چون من به کلیسا نمیتواند برسد . اینجا بود که در اثر ضعف و ناتوانی که در وجودم دیدم تصمیم بر قطع امساک گرفتم . هنگامیکه همسرم از تصمیم من مطلع شد از من خواست که زبانم را مشاهده کند . وقتی نشانش دادم گفت : «همه زبان نظیف است» ولی حقیقت اینست که من بخواستم درستی و نادرستی گفتار او را تحقیق کنم و لذا بدون نگاه به آئینه مقداری شبر و قددی نان میل کردم . پس از دو سه ساعت به زبانم توجه کردم دیدم سراسر نظیف و سرخ است .

در روز اول ضعف و ناتوانی از من فاصله نمی گرفت مخصوصاً روز اول که راه رفتن برایم بسیار دشوار بود اما روز سوم عزمی راسخ

برایم پدید آمد و تندرستی ویژه ای در خود دیدم که قبل از امساک بیاد ندارم . دردهای پر شکنجه جانب چپ در همان روز اول بعد از افطار زائل شدند . ولی هیجانانگیز و گرفتگی روحی تا چند روز باقی بود . میل به خوراك يك باره در من پدید آمد و غذا آنچه آنچنان لذتی بمن می داد که راستی کمیاب بود .

**استباه در خوراك :**

از همان روز اول شیر و ماست آب رفته و آب نرفته و انواع نانها خوردم . در روز دوم علاوه بر اینها تخم مرغ برشته نیز میل شد . روز سوم مثل روز دوم . روز چهارم برنامه خورا کم به وضع قبل از روزه باز گشت یعنی ساعت ۵/۵ صبح قهوه ، شیر و نان . ساعت ۱/۵ بعد از ظهر نهار ، شب غذای سبک و ساعت ۸ شب چای می آشامیدم . هر چه میل کشیدم خوردم . و خویش را از خواسته های درونم محروم نکردم . قوانین بهداشتی در انتخاب غذا بکار نبستم ، نتیجه این شد که ساق پاهایم از نزدیکی قدمها ورم کرد آنچه آن که پوست آنها ترکید . عین این آغاز در پاهای همسرم نیز که همراه من امساک و یا من افطار کرد و هر چه خوردم خورد پدید آمد فرقی که داشت این بود که ورم پاهای او از روز پنجم شروع شد به پزشک مراجعه کرد و شرح حال خویش را از ابتدای روزه تا پایان آن برایش گفت حتی غذائی هم که خورده بود باز گو نمود . پزشک تشخیص داد که ورم پاها نتیجه غذای زیاد و بعضی غذاهائی است که هنوز نمی بایست بخورد . سپس دستوراتی به این شرح داد :

۱ - هر روز شش بار غذا بخورد (در هر بار مقدار کمی) .

۲ - دو بار در روز هر دفعه ۱۵ قطره شربت « اتر و والرین »

میل کند .

او هم بدستور پزشك عمل نمود ، پس از سه روز ورم زایل شد . ولی شغل من به من اجازه عمل به این روش را نداد اما مواظب همان حال خود شدم لذا از ورم پاها هنوز هم که شش هفته از افطار می گذرد مقدار کمی باقی است .

۵ - نتیجه امساک من :

سابقاً گفتم که ریه چیم مجروح شد و ۱۱ سال بود که از انجام وظیفه بازمانده بود .

پس از روزه بهبودی یافت و به انجام وظیفه اشتغال دارد . تا آنجا که در هفته پنجم امساک ملاحظه کردم قسمت چپ بدنم در حال حرکت است . لذا پس از یک هفته از پایان روزه نزد پزشك رفتم ، پس از معاینه بر من ثابت کرد که ریه قسمت چپ در حال قیام به وظیفه است . و بیماری شدید اسکیروز از شدتش کاسته است و سبک شده و از عوارض آن اثری بسیار ناچیز مانده ، غیر از اینها مذاق خوراك تغییر کرد بعضی که مشتاق آنها بودم الان از آنها متنفرم و از بعضی که متنفر بودم الان عاشقم مثلاً شیر را اصلاً دوست نداشتم و الان دوست دارم . در آن موقع اساس غذاهای مرا گوشت تشکیل می داد و اکنون از آن نفرت دارم . در ده روز اول پس از افطار احساس ترشی شدیدی می کردم لذا ناچار شدم علی رغم خواهش دلم دوباره برای برطرف شدن ترشی دخانیات استعمال کنم .

۶ - همسر امساک می کند :

عمر او ۴۵ سال . و درست از بیست سال پیش گوشه‌پایش به بیماری « اسکیروز » مبتلا شد . و بهمین سبب خیلی بسختی صدا می شنید . و به سوء هاضمه و ورم رگهای بزرگی قلب نیز مبتلا بود . اینها همه سبب شد که در تابستان دردها بشدت او را ناراحت کنند بطوریکه خواب به چشمش نمی رفت از سردرد بگوشه و مپرس آنچنان وی را مضطرب ساخته بود که مجبور بود پاره‌پاره ای با آب سرد مرطوب کند و برای کاستن شدت آن به سر ببندد . از وقتیکه مقالات جناب عالی مر بوط به فوائد روزه در مجله (نوفویه فریسیا) را مطالعه کرد تصمیم گرفت بخاطر تخفیف بهبودی گوشه‌پایش امساک کند .

شروع روزه و چگونگی سلامتی او :

وی همراهم من شروع به روزه کرد و در یک وقت باهم آن را پایان دادیم یعنی او هم ۳۴ روز امساک کرد اما در هفته اول و مخصوصاً هفته اخیر بروی بسیار سخت گذشت . ولیکن اجمالاً احساس نشاط و سبکی می کرد . و بر شغل خویش ادامه می داد (الان خیاط است) . آنچه من می آشامیدم او هم میل می کرد . درجه حرارت او در ۳۶/۶ ثابت بود . قاعدگی و عادت زنانه بدون ذره‌ای ناراحتی در همان وقت معین برایش پدید می آمد . وزن او در ابتدای امساک ۶۱ کیلو بود اما در هفته اول ۵ کیلو و در هفته دوم ۱ کیلو و ۵۰۰ گرم و در هفته سوم ۲ کیلو و ۵۰۰ گرم ، در هفته چهارم ۲ کیلو و ۵۰۰ گرم ، در هفته پنجم ۵۰۰ گرم از آن کاسته شد . مجموع ۱۲ کیلو گرم .

پایان امساک :

او روزه خود را پیش از پاکیزگی زبان و پیش از پدید آمدن رنگ زرد و قرنقلی بر زبان قطع کرد و بهمین سبب در روزهای اول افطار احساس انحطاط در نیروی خویش می نمود .  
با اینکه میل به خوراک فراوان داشت ، و از این جهت که در خوراک اشتها از من پیروی می کرد پاهایش نیز ورم نمود . ولی از این بابت که بدستور طبیب در انتخاب غذا و اندازه خوردن آن عمل کرد ورم زایل گردید .

نتیجه روزه او :

وضع مزاجی او از نظر تندستی بسیار خوب شد و هاضمه کاملاً بر طرف گردید . گوشه‌هایش از پیش بهتر شد . قلب وی بنام معنی بهبودی کامل یافت .

پزشکی که مورد مراجعه وی قرار گرفته بود پس از معاینه گواهی داد که قلب او از هر نظر صحیح و سالم است و بطور دلخواه وظیفه خویش را انجام می دهد . و اذا گرمی و فشارها را به آسانی تحمل می کند و می خوابد و دیگر احتیاج به گذاشتن پارچه مرطوب روی سر ندارد .

در پایان وجدانم مرا وامی دارد که با صراحت بگویم درمان از طریق روزه تندستی ما را جداً بهمانا گردانید . و به این سبب من و همسرم از اینکه مقالات شما ما را به این نتیجه رسانده ، عالیترین و پیر از دشترین سپاس و درود خویش را که ارق قلبی آکنده از مهر سر چشمه می گیرید به شما «الکسی محترم» تقدیم می داریم .

توجه لازم :

آنچه می بایست مورد توجه قرار گیرد مسئله پدید نیامدن رنگ قرنقلی بر زبان آقای « دورنوفو » است که آیا بواسطه قطره‌های دیده است که وی نوشیده و سیر آثار امساک بهم زده لذا نظافت عمیق و کامل انجام نگشته است . یا نتیجه افطار قبل از وقت است؟ یعنی افطاری در حقیقت قبل از پایان مدت واقعی روزه و قبل از وقت حقیقی پدید آمدن رنگ قرنقلی ، انجام گرفته است . فرضها و احتمالات مختلفی می تواند داشته باشد که من از نظر اینکه او را در روز قطع روزه ندیدم نمیتوانم نظریه خود را اظهار کنم . ولیکن ورم پاها در اثر سوء استعمال خوراکیها است ( از نظر زیاد خوردن یا اینکه بعضی از غذاها را به این رودی نمی بایست بخورد ) .

از طرفی در استعمال نیروی روحی که از جسم تازه و نو بدست آمده اسراف بخرج داده است . با اینکه در دو هفته اول پس از افطار میان روی در مصرف این نیرو بسیار لازم است .

بنابر این لازم است مدت دو هفته در خوردن تأنی بخرج دهد تا تدریجاً از امساک دائمی به استعمال انواع خوراکیها منتقل گردد . و این بستگی به این دارد که غذا را وقت خوردن خوب بجود .

و دیگر اینکه در یک دفعه غذای زیاد مصرف نکند . با توجه به اینکه مدت انتقال از امساک دائمی به انواع خوراکها بیش از دو هفته نبایست طولانی شود .

لازم است تمام افراد روزه دار سعی فراوان کنند که بعد از هفته اول پس از افطار در خوردن افراط و زیاده روی بخرج ندهند .



## هبه گس می تواند یز شك خویش باشد

ب. د کو کین در نامه خود که بتاريخ ۲۲ ماه حزیران سال ۱۹۲۶ نگاشته چگونگی روزه خود را این چنین شرح می دهد :

« در سیزدهم همین ماه امساک ۴۱ روزه خویش را پایان رساندم. من قبلاً مطالبی در باره کم خوری می دانستم؛ زیرا در ۲۰ سال پیش بواسطه کم خوردن از خفقان قلب و التهاب معده نجات یافتم. اما خفقان قلب باز دیگر در یو گوسلاوی در اثر شغل پر مشقتی که سه سال ونیم بعده گرفتم عود کرد. در این مدت من خواب بسیار کمی داشتم. پس از آن به کوه سیاه مسافرت کردم در آنجا در اثر همین بیماری قلبی ترس سراسر بدنم را فرا گرفت؛ زیرا شغلم در کوه سیاه مرا ناچار می ساخت که هر روز مقدار زیادی کوه پیمائی کنم. روی همین اصل عمداً غذا را کم کردم نتیجه خوبی نصیب شد. در خلال یکسال ونیم که در آنجا بسر می بردم احساس می کردم حرکات قلب منظم است و تنددستی دلخواهی دارم. پس از مراجعت از آنجا شغل آسان و معتدلی انتخاب کردم که از هر جهت متناسب بود و از بالا رفتن به کوههای بلند نجات یافتم نتیجه این شد که بدنم شروع به چاقی اضافی کرد تا اینکه تصمیم گرفتم از خوردن کس کم و ورزش (ژیمناستیک) سختی انجام دهم.

در بهار سال گذشته بیش از یک ششم ( $\frac{1}{6}$ ) غذای گذشته نمی خوردم.

ساعت ۲/۵ یا ۳ بعد از نیمه شب بر می خاستم، و با پای برهنه تا کنار نهری که معمولاً در آن خود را می شستم می دویدم. فاصله نهر تا منزل دوهزار گام (به دو) بود.

البته ابتدا مجبور بودم که درین راه چندین بار استراحت کنم لکن اخیراً از خانه تا آنجا فقط به سه تا چهار بار استراحت در بین راه اکتفا می کردم.

هنگامیکه به آنجامی رسیدم. شستشو و شامی کردم سپس با «دو» به خانه بر می گشتم.

علت اینکه به آن زودی از خواب بر می خاستم این بود که غیر از این موقع وقت خالی دیگری نداشتم. علاوه می خواستم کسی مرا نبیند. زیرا چنانکه مرا با این سن و سال می دیدند که در رفتن و باز گشتن می دوم، آنهم با پای برهنه دیوانه ام می خواندند. این کار حتی در روزهایی که باران و باد کمی هم بود ترك نکردم. نتیجه روشنی داشت. چاقی و استعداد چاق شدن از بین رفت. در راه رفتن چابک شدم، جسم پر نشاط گشت بطوریکه انواع ورزشهایی که از ۱۵ سال به این طرف قادر بر انجام آنها نبودم توانستم به انجام آنها قیام نمایم. این پیروزی سبب شد که من باز دیگر به خوردن نصف غذای قبل - بجای یک ششم - باز گردم. و لکن از ورزش خود که همان دویدن از خانه تا کنار نهر و بالعکس و شستشو در آن باشد دست برنداشتم.

تقریباً ۶ ماه ادامه داشت حال طبق دلخواه شد. پاسبانها و ماهیگیران از نیات و استقامت من به حیرت فرورفته بودند خصوصاً در آن سرمای ماه تشرین ۲ که آبها هم یخ بسته بود. از خواب روز خبر نداشتم تنها

از ساعت ۷ تا ۸ عصر درازمی کشیدم. خورا کم نان ذرتی بود که طرز پختن آن را در کوه سیاه آموخته بودم و به آن عادت داشتم.

اما چیزی درباره روزه کامل نشنیده و در اطراف فوائد آن مطلبی نخوانده بودم.

تا اینکه مقالات شمار بوط به «مداوا از طریق روزه» بدستم رسید این مقاله‌ها بیدارباش بزرگ و خوبی بود تا من تصمیم بگیرم و برای بازگشت بینائی کامل چشم و شنوائی گوشم و خلاصه تجدید قوای جوانی خود به این عمل دست بزنم (عمرم الان ۵۸ سال است).

هنگامیکه آن خوراک کمی که قبلاً به آن عادت کرده بودم بیاد آوردم خود را قانع ساختم که من مستعد گرفتن روزه‌ام و بر آن قدرت دارم؛ ولذا انتظار فرصت مناسبی می کشیدم.

ابتدای روزه‌ام ماه «کانون دوم» همین سال (۱۹۲۶) بود اما شغل پر مشقت و سنگین مرا ناچار ساخت که پس از ده روز امساک خود را قطع کنم.

یک مرتبه دیگر در ماه «شباط» روزه را شروع کردم ولی پس از ۹ روز بهمان علت آنرا ترک کردم. ولیکن مدت یک ماه و نیم تنقیه را ادامه دادم زیرا از منقعت مهم آن برای بیرون ریختن مواد سمی از روده‌ها و مبارزه با آن اطلاع داشتم بواسطه اینکه مانند مواد سمی در روده‌ها جسم را مضطرب می کند که آنها را به سلولهای بدن توزیع نماید. و این عمل جسم بخاطر اینست که کار روده‌ها در اثر تحمل این عمل پر مشقت دشوار نگردد. به شما بگویم من هنوز تنقیه نکرده بودم، بلکه از آن نفرت داشتم.

این تنها مقالات شما بود که مرا به استعمال فراوان آن واداشت در

اثر منفی که برای آن شمرده بودید. نتیجه این شد که دستگاه هاضمه همانند جوانی سالم شد و تندرستی من قابل توجه گشت. قیافه‌ام از گذشته خیلی جوانتر می نمایاند. چاقی شدم اما نه آنقدر که آزار برساند. بخلاف چاقی گذشته که مرا ناچار ساخت و سائلی برای رفع چربیها پیدا کنم.

چاقی الان به این معنی نیست که مواد کثیف در بدن باشد و چربیهای زیاد در شکم انباشته شده باشد بلکه به این معنی است که هر عضو به مقدار مناسب از گوشت پوشیده شده و اندامی فر به و متناسب تشکیل داده است. این فایده از برکت همین دو امساک؛ که مدت آن هم کم بود و تنقیه نصیب شد.

برای سومین بار:

پس از آنکه سلامتی خویش را چنین دیدم و وزن خود را متناسب یافتم (۷۹ کیلو گرم) روزه سوم خویشتن را پس از تفحص کامل آغاز کردم. روز سوم ماه «ایاره» روز آغاز آن محسوب می شود ابتدا یک مسهل خوردم و پس از یک روز مسهل دیگری نیز مصرف کردم. روز اول نه تنها غذا نخوردم بلکه آب هم نیاشامیدم تا اینکه جسم خود را از ابتدا عادت دهم که قدرت تحمل تأثیرات روزه را تا آخر پیدا کند. در هفت روز آینده هر روز نیم لیتر آب با کمی آب لیمومی آمیختم و می آشامیدم. میل به غذا آنچنان مهم که قابل گفتن باشد نبود.

ابتدا با خویش قرار گذاشتم که ۱۵ تا ۲۰ روز بیشتر امساک نکنم و مواظب شغل و ورزشهایی که به آن عادت کرده‌ام باشم یعنی درست مثل سابق عمل کنم. اما روزنهم بدنم احساس سرما کرد و لذا آب خنک را ترک

گرفته و شروع به آشامیدن چای نمودم (هر روزه استکان و باهر استکان يك حبه كوچك قند) و بحمد الله بدون اینکه به دارو احتیاج پیدا کنم از این سرما خلاص شدم. ولی از روزیستم شغل بیشتری برایم پیدا شد که ناچار شدم پیاده راه روم یا اینکه از ۶ صبح تا ۶ عصر فقط بایستم از این کار احساس خستگی و سرگیجه نمودم. خویشتن را بر سر دوراهی دیدم که فرار از یکی آنها بیشتر ممکن نبود و می بایست به یکی بالاخره تن در داد. یا قطع امساک، و یا زیاد کردن خوراك. (یعنی استعمال بیشتر قند باچای) دومی را ترجیح دادم، زیرا فکر ترك روزه مرا به تأسف شدید و امیداشت، بویژه که نصف مسافت را طی کرده ام و وقت مناسب دیگری برای تجدید روزه برایم مهیا نبود، لذا بر قند افزودم پس به ۷ حبه كوچك قند و سه ربع ( $\frac{3}{4}$ ) يك لیمو در هر روز رسید. به این طرز توانستم روزه را ادامه دهم و شغل خویش را که مایه زندگیم بود از دست ندهم. زبانه در طول مدت امساک به جز قسمت آخر آن تمیز بود. میل به خوراك در بیشتر اوقات داشتم خصوصاً وقتی که زحمت بیشتری می کشیدم. در هشت روز اول که آب نجوشیده می آشامیدم از همه وقت کمتر احساس گرسنگی کردم. ولی همینکه شروع به نوشیدن چای با قند نمودم فکر خوراك از سرم بیرون نرفت. و معتقدم که نظریه ام در خصوص تأثیر تنقیه در نظافت جسم اکنون به ثبوت رسیده است.

و بطور مسلم نظیف بودن زبان و میل به غذا در این مدت در اثر تنقیه بود زیرا هر روز دو لیتر آب برای این کار مصرف می شد. در ۱۰ روز آخر هر صبح و عصر در هر بار دو لیتر آب برای تنقیه بکار می رفت. فراموش نشود من در روزه دوم که مدت آن ۹ روز بود تا یکماه و نیم بعد تنقیه را

ادامه می دادم و به همین سبب است که معتقدم نه تنها تنقیه ضرر ندارد بلکه منافع بزرگی در بردارد.

بعضی خیال می کنند که این عمل سبب معتاد شدن روده ها به تنقیه می شود در صورتیکه چنین نیست. بلکه حتی پس از ترك آن هم بر نشاط دستگاه هاضمه اضافه می گردد.

خلاصه: روزه سوم در زمان سختی انجام شد زیرا من از ساعت ۶ صبح تا ۶ عصر بکار اشتغال داشتم. در پایان روزه پاهایم قدرت حرکت نداشتند من آنها را مجبور به حرکت می کردم، صبرم لبریز شده بود. تکرار می کنم این ضعف و ناتوانی فقط در پایان روزه به من دست داد. ولی در غیر آن احساس نشاط و قوت می کردم حتی هر صبح ورزشی می کردم که به پرش نزدیک بود. روزهای یکشنبه کنار نهر می رفتم لباسهایم را می شستم و خود شنا می کردم و سپس تالبا سهایم خشک می شد مقابل آفتاب می خوابیدم. لازم به گفتن نیست من از این کار خسته شدم. روزه سوم ماه «ایاره» که روز آغاز روزه ام بود وزن بدنم ۷۹ کیلو بود اما امروز که روز ۲۳ ماه «حزیران» است و روزه پایان یافته به ۶۰ کیلو و ۲۵۰ گرم رسیده است یعنی در مدت ۴۱ روز امساک ۱۸ کیلو و ۷۵۰ گرم از جسم کاسته شده بود کاهش به این زیادی دلیل بر شغل سنگین و خسته کننده من است با اینکه من باچای قند هم مصرف می کردم. چقدر دوست داشتم بدانم آنانکه متخصص فن امساک و روزه هستند در چه موقع به این عمل می پردازند؟ و آیا قند یا مواد دیگری که غذائیت دارد استعمال می کنند یا نه؟ و چه مقدار از وزن آنها کاسته می شود؟ من جسم خویش را محکم و روح خود را قوی می دانستم و لذا

اثر بدی که لباس مرطوب و زبانی که از ایستادن در مجرای باد بهمن  
 میرسد وحشتی نداشتیم. از آب سرد نمی ترسیدم بارها با اینکه یخ بسته  
 بود آنرا می شکستم و در همان نهر شستو می کردم. در زمینهای  
 پرسنگلاخ راه می رفتم و می دویدم - درباره میل به غذا و پیرس!  
 سیری نمیدانستم یعنی چه؟ ولذا می توانستم دوبار پی در پی غذا بخورم.  
 اما الان که روزه پایان یافته معده کوچک شده گویا بهم پیچیده شده  
 ولذا بیش از نصف گذشته غذا نمی خورم معذالک فکر می کنم در روز اول  
 پس از افطار بیش از حدی که باید غذا خوردم ( همان چیزی که شما  
 از آن نپی می کنید ) نتیجه این شد که قسمت پائین پای راستم ورم کرد  
 با اینکه قلم آنطور که معلوم است بخوبی انجام وظیفه می کند. جداً  
 چاق شده ام. امروز که ۱۱ روز از افطارم می گذرد وزنم به ۷۰ کیلو  
 و ۵۰۰ گرم رسیده یعنی در این مدت تقریباً ۱۰ کیلو بر وزنم افزوده شده  
 من از خوش نشینها نیستم و آنقدر پستم نخواهم بود هر غذایی باشد  
 برایم اهمیت ندارد ولذا می بینید به نان ذرت اکتفا می کنم و آنچه  
 اضافه گردد در بخش غذای کامل آنرا قرار خواهم داد یعنی چیزی  
 ضروریات و لوازم نمی شمارم حتی قند و چای و نان شیرین را چیزی  
 مستحبات می دانم.

اجازه دهید نوشته خویش را به تشکر و سپاسگزاری از راهنمائیهای  
 شما در این باره «فوائد امساک» پایان دهیم. ب. د کو کین ۲۳ خزیران ۱۹۲۶  
 از نوشته وی روشن می گردد که ورزش و شستشو با آب سرد به آن  
 طرز که ایشان توصیف کردند او را به درجه کمیابی از نظر محکمی بدن  
 رسانده که میتواند نمونه، و مورد عبرت باشد. و از اینجا استدلال می توان

کرد که انجام بسیاری از کارها به نیروی ارادی انسان بستگی دارد.  
 «د کو کین» گفتند زبانم به جز بخش آخری آن همیشه تمیز بود  
 شاید خواننده تصور کند که این با گفته ما مخالفت دارد. ولی چنین  
 نیست بلکه بعکس گفته ما را اثبات می کند. علت تمیزی اینستکه  
 با تنقیه های پی در پی (با دولینر آب) برای خروج کثافات و مواد اضافی  
 بدن راه تازه ای کشف کرده اند.

علاوه بر این بدن در اثر غذای بسیار ساده ای که مدتها در کوه سیاه  
 می خورده خود پیش از تنقیه نظیف بوده و بهمین جهت کثافتی روی زبان  
 پدید نیامده است ولی علی رغم همه اینها نقطه قرنقلی در قسمت آخر زبان  
 پدید آمده و میل زیاد به غذا در ایام امساک در اثر شغل پر مشقت و سنگین  
 بوده است؛ زیرا کار سنگین در ایام روزه باعث میل به غذا می شود.  
 اضافه کردن قند کار صحیحی بوده و بهمین سبب توانسته تا پایان روزه  
 به شغل خود ادامه دهد.

نان ذرت بیش از یکبار آنرا دیده و خوب می شناسم لذا معترفم  
 که اذید و سهل الهضم و سیر کننده است.

می رود .

هفتاد و پنج درصد (۰/۷۵) از کار افتاده و عاجز است . در سال ۱۹۲۳ پزشکان برای آخرین بار او را معالجه کردند و بیماریهای زیر را برای او تشخیص دادند :

- ۱- بیماری قلب ، ۲- پیه زیاد قلب ، ۳- ورم و کلفتی رگهای بزرگ قلب ، ۴- ورم ریه ها ، ۵- بیماری کبد ، ۶- اسکلیروز عمومی پادرجه های خفیف ، ۷- فتق ، ۸- خراشهای مخصوصی در سر و پاها ، ۹- بواسیر ، ۱۰- تشنج روده ها .

میرغورودسکی امساک کرده و نامه ای به تاریخ ۱۷ ماه حزیران سال ۱۹۲۶ به خانواده خود نوشته که از نظر تان می گذرد :

«امروز بیست و چهارمین روزی است که از امساک من می گذرد . احساس سرور و نشاط می کنم . وضع حالم به بهبودی بشارت می دهد . بعضی از دوستان می گفت اگر من از روزه شما خبر نداشتم تغییر کمی که در قیافه است مشاهده می گردد ، ناشی از دوسه روز بیماری می دانستم . و چنانچه وضع آینده مثل گذشته باشد بدون تردید روزه کامل را (۴۰ روز) در قدرت خویش می بینم» پس از یک هفته خانم وی چنین نوشته است :

«امروز روز سی ام روزه همسرم می باشد . از نظر جسم احساس خوشحالی و تندرستی می کند . ولی در روزهای اخیر احساس کمی ضعف و سستی می نماید . زود عصبانی می شود و تحت تأثیر قرار می گیرد و بهیچان می آید . اما علی رغم همه اینها امید زیادی به بهبودی او داریم زیرا اکنون خوب تنفس می کند و آثار اختناق به چشم نمی خورد . و اکنون می تواند مسافت زیادی راه برود و بدود: همان کاری که

### بیش از یکصد و یازده کیلو وزن

و بیماریهای فراوان دیگر :

چاقی خارج از اندازه (۱۱۱ کیلو ونیم) .

ضعف عمومی بدن .

انحطاط عمومی بدن .

نابسامانی رگهای بزرگ قلب و رگهای دیگر .

ورم ریه ها .

عادت به دخانیات .

نه تنها ، باروزه ناپهنجاری رگهای بزرگ قلب را می توان از بین برد و آنها را بحالت طبیعی برگردانید ، بلکه ورم و نفخ ریه ها که بنام «امفییزما» معروف است و مقصود از آن از بین رفتن حالت صلابت اصلی و طبیعی ریه ها است ، بطوریکه پس از استنشاق ریه ها قدرت نداردند خوب جمع و بسته شوند ، و لذا مقداری هوا در آن باقی می ماند و بیمار از این جهت احساس تنگی نفس و اختناق می کند نیز می توان به این وسیله بهبودی بخشید .

سرگذشت «مخائیل انطونیوس میرغورودسکی» از اهالی بورغاس بلغارستان این حقیقت را کاملاً روشن می کند . وی مردی ۴۷ ساله است و جزء مجروحین زمان جنگ بشمار

قبلاً برای او محال بود. و این است خلاصه جریان روزه «میرغورودسکی»:  
 «چهل روز روزه داشتم ۲۴ کیلو از وزنم که ۱۱۱/۵ کیلو بود  
 کاسته شد پیش از امساک آن چنان ناتوان بودم که هیچ عملی از من ساخته  
 نبود. مگر اینکه کاری بسیار کوچک و آسان باشد آنهم در همان بالاخانه‌ای  
 که در آن قرار دادم. چند روزی بیش نگذشته بود که احساس کردم  
 قوا و نشاطم افزایش یافته و لذا روز پنجم به اداره پست و تلگراف رفتم  
 و این فاصله را در مدت ۱۴ دقیقه طی کردم با اینکه قبلاً برای پیمودن  
 همین راه ۲۵ دقیقه وقت لازم داشتم»

روز نوزدهم احساس ضعف نمودم. درک درونیم همچنان خوب  
 بود. جز اینکه به محض شروع به کار آنچنان خستگی اثر در من  
 می گذاشت که گویا بیش از یک هفته کار کرده‌ام.

روز بیستم: راه می‌رفتم و کارهایم را با سهولتی وصف ناکردنی  
 انجام می‌دادم ولی در عین حال احساس کمی ضعف می‌کردم.

روز ۲۳: چوپ می‌پریدم، راه می‌رفتم، هبزم می‌شکستم و آنها را  
 به آسانی جابجا می‌کردم ولی بزودی خسته می‌شدم. وضعی که از  
 گرمی سرچشمه می‌گیرد حالت مخصوصی دارد که آنرا از ضعفهای  
 ناشی شده از چیزهای دیگر ممتاز می‌کند.

ضعف عمومی است که همه جای بدن را می‌گیرد ولی خیلی ضعیف  
 بطوریکه مانع کار نمی‌شود و میل به شغل را زایل نمی‌سازد. این ضعف  
 در نیمه دوم روزه به شخص روزه‌دار دست می‌دهد و چنانکه گفتم مانع  
 شغل و کار انسان نیست.

ورم ریه‌ها بکلی از بین رفت حتی من از روز دوم امساک، به آسانی تنفس  
 می‌کردم. قبل از امساک بطور وحشتناکی هنگام خواب «خرخر»  
 می‌کردم بطوریکه هیچکس نمی‌توانست در اطاق من بخوابد. اما الان  
 زائل شده است. قفسه سینه بهبودی یافته، ورمها و التهابات محو گردیده  
 است. قلبم بهتر و کوچکتر شده است. دردهای پای راست که از زمان  
 جنگ مبتلا به خراشهایی شده بود نابود شد. فقط نیم دیگر از دردهای  
 پای چپ باقی است.

آقای «میرغورودسکی» هنگامیکه تصمیم بر روزه گرفت، سه هفته  
 پیش از شروع خود را برای ترك دخانیات آماده کرد. اما احساس سختی  
 خطرناکی می‌کرد. ولی پس از شروع به روزه از بوی دخانیات تنفر  
 پیدا کرد. و لذا توانست به آسانی ریشه «دود» را برای همیشه قطع  
 کند. میل به طعام در همان روزهای اول در اوقات غذا پدید می‌آمد.  
 روز چهارم بخاطر جهات مخصوصی با اینکه ظاهراً مدت روزه به پایان  
 نرسیده بود روزه را قطع کرد؛ زیرا علی‌رغم سرخی زبان میل به خوراک  
 پیدا نشده بود.

ظاهر آثار روزه به حد نهائی خود نرسیده بلکه در مجرای طریق  
 خود بهمانعی بر خورد کرده‌اند این مطلب از این جهت گفته می‌شود که  
 دستگاه هاضمه در حالت اعمال مخصوصی قرار داشته‌اند. و تنفیهِ نتوانسته  
 تمام دستگاه را نظیف نماید.

و بدون تردید گروه زیادی قبل از امساک از دستگاههای هاضمه  
 خود بی‌خبرند، و پس از روزه همه چیز برای آنها آشکار می‌گردد.  
 من از جریان آقای ر. ت. ام خبر دارم: زبان او تا روز ۴۶

پا کبزه نشد در این هنگام تنقیه نمود (غیر از تنقیه‌های متعددی که قبلاً انجام داده بود) کثافات غریب و حیرت‌زائی خارج گشت .  
 در روز چهل و هفتم زبان سراسر نظیف شد و میل به خوراک پدید آمد . گویا ، جریان «میرغورودسکی» از این قبیل باشد . بزرگترین دلیل آن اینستکه نقطه‌های زرد و قرنقلی رنگ در زبان وی پیدا نشده است .

### این هم يك نامه

نفخ و ورم ریه‌ها .

آسم (درد مزمن سینه) .

عدم قدرت بر ترك «دود»

مهندس «ایده بوندی» از اهالی (فارسوفی) در نامه خود بتاريخ ۲۴ ماه نیسان سال ۱۹۲۶ چنین می‌نگارد :  
 « در « بورث ارتور » شغلی داشتم که ناچار بودم زیر آنها آنرا انجام دهم و این خود سبب ورم ریه‌ها گشته که آنهم در اثر «دود» همان دودی که قدرت بر ترك و خلاصی از آن نداشتم رو به ازدیاد می‌رفت . از طرفی مبتلا به نفس‌تنگی و «سعال» شدیدی بودم که با خروج مقدار زیادی بلغم همراه بود . غیر از اینها بیماری نداشتم . اما «سعال» و تنگی نفس هر گونه نشاط و نیروی کار را در من کشته بودند .  
 در نامه دیگرش که به تاریخ ۴ ماه جزیران ۱۹۲۶ نوشته این چنین نگاشته است :

«امروز روز (۳۰) است که از امساک من می‌گذرد . و برخلاف انتظار این مسافت را بطور دلخواه طی می‌کنم . در هفته اول به زکام و  
 ۱- «سعال» حرکت طبیعی است که از ریه مواد مضرى خارج می‌کند .  
 المنجد (سمل)

التهاب لوزتین مینلا گشتم پس در رختخواب خوابیدم. درجه حرارت بدن به ۴۰ رسیده بود. اما روزه را قطع نکردم. از همان دو هفته اول نیرو و قدرت «آسم» شروع به ناتوانی کرد و ضعیف شد. و الآن به آسانی راه می‌پیمایم بدون اینکه احساس نفس تنگی کنم. و میتوانم تا طبقه چهارم يك نفس بدوم. همان چیزی که سالها بود حتی آنرا بخواب هم نمی‌دیدم. درك درونیم خوب است، از آثار «نوراستنی» خبری نیست چنانکه کسانی که اطراف من بودند علامات این بیماری را در من نمی‌یافتند.

روز بیستم تصمیم گرفتم «دخانیات» «دود» را ترك کنم با سهولت و آسانی تمام یعنی با طرز بی سابقه‌ای به آن قدرت یافتم. با اینکه قبل از این برای ترك آن کوشش فراوان به خرج داده بودم و میسر نشده بود. در هفته چهارم زبان شروع به تمیز شدن نمود ولی ادامه پیدا نکرد و بار دیگر با کثافات پوشیده شد، و طعم بدی در دهانم احساس می‌کردم که من آنرا بدترین فراورده‌های روزه می‌دانم. ۱۳ کیلو از وزنم کاسته شد و ۱۵ سانت ارمحیط میان تنهام کم گردید.

در ۴- ماه حزیران وزن ۷۲ کیلو و ۲۵۰ گرم قدم ۱/۶۸ متر میان تنه ۹۸ سانت گردن ۳۸/۵ سانت.

در ۵- ماه تموز وزن ۵۹ کیلو- قدم ۱/۶۸ متر میان تنه ۸۳ سانت گردن ۳۶/۵ سانت.

برایم آشکار بود که همه اعضا به سوی خوبی می‌روند اضطراب و ناراحتی سراسر بدنم را گرفته بود زبانم پر از چرك بود مخصوصاً

وسط و اطراف و قسمت آخر آن نزدیک حنجره.

نقیه پی در پی حتی الآن مشغول نظیف کردن و بیرون ریختن کثافات است، لذا به تردید افتادم که نکند در اثر اینکه غذا به جسم نمیرسد مشغول خوردن اعضاء خود شده و بهمین جهت کثافت زیاد از آن خارج می‌شود. ولی تعجب و تعجب در این بود که پس چرا از نیر و قوایم کاسته نشده. بلکه بعکس، سستی و ضعفی که بواسطه بالا رفتن درجه حرارت هنگام التهاب لوزتین پدید آمده بود و من آسپرین مصرف کردم و عرق نمودم، آن ضعف و سستی زایل گردیده و بجای آن نشاط و حسن ادراک درونی قرار گرفته است.

در نامه سوم، که در هشتم ماه حزیران سال ۱۹۲۶ نوشته چنین می‌خوانیم:

«روزه را بطرز شرم‌آوری تمام کردم به این معنی که در روز ۳۳ که فقط يك هفته دیگر بیش به پایان آن نمانده بود آنرا قطع نمودم. علت این بود که حرکات نبض که در حال تندسستی و طبیعی می‌بایست ۶۲ بار باشد به ۴۲ مرتبه کاهش یافته بود. تنها این نبود بلکه نبض ضعیف گردیده بود با اینکه من احساس ضعف نمی‌کردم.

در پایان هفته اول بعد از افطار ملاحظه کردم که قدمهایم از زانو به پائین ورم کرده و لذا غذا را با احتیاط و توجه کامل صرف می‌کردم.

۱- کسانی که میل دارند امساك کنند لازم است قبل از هر چیز اوقات فراغت خود را پر کنند (وقت صبحانه، نهار و شام) و بهترین چیز برای پر کردن جای خالی اوقات خواندن کتاب دکتر کارتون درباره تغذیه و کتاب دکتر کلوغ در موضوع روزه است این دو کتاب یکماه وقت انسان را می‌گیرد علاوه تکرار خواندن آن بی فایده نیست.



پس از گذشتن يك هفته بهبودی یافتیم ولی مدت يك هفته تمام مبنلاً به خونریزی روده گردیدیم سپس بدون معالجه شما یافتیم. برایم روشن است که بدنم بصورت طبیعی بیرون آمده است.

تا حال به گوشت لب نزده‌ام و سعی دارم تا آن زمان که بتوانم نخورم.

اما بیماری «سعال» علی‌رغم اینکه بعضی اوقات کمی بلغم خارج می‌گردید بطور کامل از آن خلاص شده‌ام. از طرفی توانسته‌ام تا الآن لب به دخانیات نگذارم (يك ماه بعد از روزه) بدون اینکه از این جهت احساس ناراحتی بکنم. انکار نمی‌کنم فکر «دود» گاهی در مغزم خطوط می‌کند و لکن همانند هسته خرما به آسانی تمام آنرا از مغزم بیرون می‌اندازم و نفسی عمیق می‌کشم و کار خود را ادامه می‌دهم.

امروز وزن بدنم ۶۶ کیلو است یعنی پس از گذشتن يك ماه از پایان امساک ۸ کیلو به آن افزوده شده‌است، و بنا دارم آنرا در همین حد متوقف کنم و نگذارم سنگین‌تر شود. درك درونی نسبت به خودم بطور دلخواه است و لذا فردا برای دیدار «تشنستو خوفو» پیاده مسافرت می‌کنم مسافت این مسافرت «۲۳۰ ورست»<sup>۲</sup> می‌باشد.

در پایان تکرار می‌کنم از نصیحتها و اندرزهای شما سپاسگزارم. اما آنچه وی راجع به نقصان تعداد حرکات نبض در هفته پنجم

۱- خونریزی روده بزرگ برای کسانی که روزه کامل نمی‌گیرند معمولاً دوسه روز پدید می‌آید ولی به ندرت بکهفته طول می‌کشد و نباید ترسید، احتیاج به معالجه هم نیست. ملاحظه مترجم عربی.

۲- ورست: مقیاس طول اتحاد شوروی است و معادل ۱/۶۰۹ کیلومتر است. «اطلاعات سالانه ۱۳۳۹»

نوشته امری است طبیعی و اهمیت آن ارتباط به شناسائی وضع حرارت و درك درونی انسان و امثال آن دارد؛ زیرا حالت درونی انسان و «تونوس» در این اوقات با هنگامیکه غذا از طریق معده مصرف می‌شود تفاوت دارد.

از مقدار انرژی که جسم در حال عادی به مصرف اعمال داخلی (تنفس، حرکات نبض، ضربان قلب و هضم غذا) میرساند در وقت امساک  $\frac{1}{4}$  آن کاسته می‌شود یعنی بجای ۲۵۰۰ کالوری در وقت عادی ۱۶۰۰ کالوری هنگام امساک بیش مصرف نمی‌شود. ولذا می‌بایست آقای ده بوندی نصف لیوان چای گرم بپاشد و نیم ساعت در رختخواب بخوابد، اگر این عمل هنگام نقص ضربان نبض انجام داده بود مشاهده می‌کرد که حرکات نبض و ضربان قلب به حالت عادی خود باز می‌گشتند. و روزه‌دار باید مادامیکه این موضوع را کاملاً فراموش نکرده به چیز دیگری نیندیشد.

لازم است خوانندگان به این امر مهم توجه داشته باشند: که معالجه ورم ریه‌ها بوسیله امساک در ترك دخانیات (دود) نیر اثر می‌گذارد چنانکه از دو سر گذشت مذکور این مطلب بدست می‌آید؛ بدلیل اینکه آنانی که معتاد به دخانیات هستند و هنگام روزه آنرا ترك می‌کنند پس از پایان امساک تنفر شدیدی از آن پیدامی‌کنند. عادت به «دود» هر چه قدر هم که قدیمی باشد ترك آن بسیار آسان است.

و زشتترین انواع نفخ ریه‌ها عبارت از آن نفخی است که از مسمومیت گازهای خفه کننده پدید آمده باشد آنانی که بوسیله این گازها مسموم شده‌اند قدرت تحمل بوی دخانیات را ندارند.

ظاهرآ روزه مراکز عمیق عصبی را بهبودی می بخشد ، همان  
مراکزی که اگر این گازها به آن برسند بیماری معروف به نفخ ریه  
(ورم ریه‌ها) را در انسان تولید می کند .

وازیتهائی که انسان را امیدوار می کند آزمایشهائی است که  
برای تأثیر روزه بر مبتلایان به گازهای خفه کننده انجام می شود .

## سابقه بیست سال التهاب معده

بهبودی کامل با سی و هشت (۳۸) روز امساک

بیست سال التهاب معده

نرفوز «عصبانی» :

«اسکندر جو کوف» اهل مسکو به سن ۳۵ سالگی دندانپزشک

عصبانی و تند مزاج چنین نوشته است :

«سی سال متوالی رنج و درد بسیار در اثر التهاب معده کشیدم .

در خلال این مدت برای خانواده‌ام ملائکه عذاب بودم . به اولاد خود

حسد می ورزیدم چه رسد به فرزندان دیگران و بیگانگان . من کار

می کردم اما نمی توانستم آنچه آنها می خوردند بخورم ، لذا من

گرسنه بودم و آنها سیر .»

پس از اطلاع از تعلیمات من درباره روزه ، امساک کرد تا اینکه

سراسر زبانش پاکیزه گردید و میل کامل به غذا پیدا نمود ( همان

علاماتی که برای پی بردن به پایان روزه لازم است ) وی به ۳۸ روز

روزه بیش احتیاج نداشت تا از این بیماری خلاص شود .

پس از بهبودی کامل به سرعت نزد من آمد و گفت: « من بهبودی کامل یافتم غذای مورد علاقه من الآن « کاشا » ( یکنوع پختنی باروغن است ) میباشد الآن سعادت و سلامتی و سرور در خانواده ام حکومت می کند . و در حقیقت زندگی نوی به چنگ آورده ام . »

## بیماری چشم و ضعف عمومی بدن را

از این راه معالجه کرد :

خانم « افدو کیا بنروفنا بلبتی نیفا » مدت ۱۲ سال بیمار بود آثار بیماری نشانه دردهای عصبی حاد در پاهای وی بود . سپس چشمانش « آب سیاه » آورد بینائی آن کم شد . او را جراحی کردند تا مدتی سیر بیماری را متوقف ساخت ولی طولی نکشید که به صورت شدیدتر و بدتری عود کرد تا آنجا که مدت دو سال بایکی از دو چشمش نمی توانست به بیند و باردیگر تنها نقاط سرخرنگی مشاهده می کرد . پس چشمها برآمد گیهای آشکاری پیدا کرد و در رگهای گردن وی خون بند آمد ( احتباس خون پدید آمد ) گویا گلبولهای عصبی از سینه به سوی حنجره وی حرکت می کنند . احساس ضعف عمومی می کرد خصوصاً لثهها ، بطوریکه در وقت جویدن غذا دندانهایش در شرف ریختن بود . این بانو فقط ۱۶ روز امساک کرد . بعلمت اینکه میل به غذا روز ۱۵ برای او پیدا شد ، ( البته بطور نادر این چنین اتفاق می افتد ) تندرستی وی چشمگیر بود ، برآمد گیهای چشم از بین رفت ، سستی لثهها ناپدید شد ، دندانها ثابت و محکم شدند درست مانند افرادی که دندانهایشان سالم است می توانست غذا بخورد ، اما بینائی چشم بطور

قابل توجهی به خوبی نگرائید . ولکن بعید نیست که برای بهبودی این قسمت امساک بیشتری لازم بوده است .  
وی از نظر فوائد عظیمی که از روزه برده تصمیم گرفته است  
باردیگر در فرصت بیشتری روزه را تکرار کند .

## چهل و پنج روز امساک او را از بیماریهای

زیر نجات داد :

- التهاب حاد معده .
- نوراستنی عمیق .
- شروع استسقاء .
- اضطراب روحی و فکر پی در پی برای انتحار .
- فلج نیمه از بدن .

تمام این بیماریها در همان روزهای اول به خوبی گرائید . و پس از ۴۵ روز امساک بهبودی کامل یافت .

«استیلا کونسل» دوشیزه‌ای است از اهالی «فیلادلفیا» کم بنیه و بسیار ضعیف ، مبتلا به التهاب شدید معده و نوراستنی ، نیمه راست بدن او فلج شده ، از طرفی دارای افکاری مایخولیائی است و پی در پی ب فکر انتحار و خودکشی است . خانواده وی مجبور گشتند او را به دارالمجانین (تیمارستان) ببرند . پزشکان به خانواده او تذکر دادند که بیماری این دختر چیزی جز اوهام و خیالات نیست .

علاج آن بامدتی استراحت و میل غذای فراوان ممکن است . یعنی لازم است هر روز سه دفعه خیلی سیر غذا بخورد و درفاصله بین این سه مرتبه دو لیتر شیر بیاشامد و چنانچه میل نداشت باید بوسیله‌ای

مخصوص یا از طریق بینی آن را به معده وی برسانند .

بیمار ، به این دستور پزشکان عمل می کرد درحالیکه معتقد بود این روش او را از ناراحتیهای زندگی نجات می دهد و او را به سرحد مرگ و راحتی ابدی می رساند .

نتیجه دستور پزشکان این شد که علاوه بر بیماریهای مذکور مبتلا به استسقاء نیز شد . این بیماریها قدرت برخاستن و حرکت را از وی سلب کردند . از تیمارستان وی را خارج کردند . پزشک دیگری برای معالجه او آوردند . این پزشک دستور داد باید روزه بگیرد . دختر علی رغم تهدید خانواده اش که او را از عواقب وخیم روزه بر حذر می داشتند ، بدستور پزشک عمل کرد و روزه را شروع کرد .

دورسراسر هفته اول امساک ، شبانه روز در رنج خواب خوابید . اما در هفته دوم احساس کرد حالتش خوب است و می تواند روزها روی صندلی بنشیند . روزانه بر نیرو و روشنی فکری او افزوده می گشت . دردهای گوناگونی که جسم او را احاطه کرده بودند شروع به زائل شدن کردند .

روز یازدهم برای تفریح از منزل خارج شد و یک کیلومتر ونیم راه پیمائی کرد . در روز ۲۰ ، ۳ کیلومتر و روز ۲۴ ، ۱۰ کیلومتر راه طی کرد . روز ۳۲ بیشتر روز به تفریح گذراند یعنی از ساعت ۱/۵ بعد از ظهر تا ۱۱/۵ شب قدم می زد و از اینجا به جای دیگر می رفت . خستگی شدید میل به غذا برای او پدید آورد اما پس از سه ساعت این میل زایل شد . خود بیمار چنین می گوید :

« در ایام روزه من احساس هیچگونه فشار و ناراحتی نمی کردم ،

بلکه ، بعکس احساس می کردم حیات جدیدی در سراسر وجودم منتشر می شود و در سراسر جسم سیر می نماید . قوای ادراکی و نیروی فهم من قویتر و نورانی تر می شد . عذابهای روحی همه بر طرف شدند . حیات وزندگی که من همه سختی و ناراحتی می پنداشتم الان پراز سرور و نشاط و روشنائی جلوه می کند . خورشید ، گلها و اشجار که ارزش خود را در نظرم از دست داده بودند . اکنون جمال و زیبائی و ارزش واقعی خود را یافتند . من الآن می توانم قدر آنها را آنچنان که بایست بشناسم . خوشحالی خانواده ام از این پیش آمد و بهبودیم قابل توصیف و نوشتن نیست » .

زبان دوشیزه « کونسل » از روز ۴۴ شروع به پاک شدن نمود . و شانده های میل به خوراک آشکار گردید ، پس از آن دیگر میل غذا از او مفارقت نکرد و لذا در ساعت ۱۲ روز چهل و پنجم افطار کرد . یک تخم مرغ برشته ، کمی نان خشک و کمی پنیر میل کرد . روز دوم صبح باز از همین نوع استفاده کرد . ولی عصر بر مقدار آنها افزود . در طول ایام روزه مقدار ۹ کیلو از وزن اصلی که ۶۳ کیلو بود کاسته گردید .

چند ماهی از پایان روزه وی گذشته که نامهای به پزشک معالج خویش ، همان پزشکی که او را با امساک معالجه کرده بود نوشت . در آن نامه چنین نوشته شده بود که وی : « روز گذشته درحالیکه ۴۰ کیلومتر راه طی کرده بر پشت اسب تفریح ، و بازی کنان

۱ - معلوم است که زبان شخص روزه دار پس از هفته اول امساک با پرده سفیدی پوشیده میشود .

از کوه برگشته است. جانش از چنگال بیماریها رها گشته خوشحال است همانند پرندگان که بر شاخسار درختان نشسته مشغول خواندند اوهم درست مثل آنها است.»

اکنون ۱۱ کیلو بر وزنش اضافه شده در صورتیکه در تمام ایام روزه بیش از ۹ کیلو از وزن او کاسته نشده بود. (۲ کیلو استفاده).  
۱۳ سال بود که پی در پی از عینک استفاده می کرد اما پس از روزه دیگر هیچگونه احتیاجی به عینک ندارد.

من توجه شما را به امر مهم و غیرمنتظره ای جلب می کنم و آن تأثیر خاص روزه برای ازدیاد نور چشم و بهبودی آن و حتی برای نزدیک بینان بسیار مؤثر است حوادث و جریانهای که این مطلب را تأیید می کند بسیار است. برای پی بردن به این حقیقت بهتر است به کتاب دکتر «دیفه» بنام «الصوم الشافی» «روزه شفا بخش» مراجعه فرمائید.

## بیماری استسقاء در آخرین درجه شدت !!

شروع بهبودی از روز دوم امساک.  
نابودی نشانه های استسقاء در پایان هفته سوم.  
پس از ۵۰ روز بهبودی کامل.

«لیونارد ترس» تاجر ثروتمند «فیلادلفیا» مبتلا به بیماری استسقاء شد که از «برونکی تیس» قوی سر چشمه گرفته است. آب تا سینه وی آمده بود، قدرت خوابیدن نداشت، همیشه روی صندلی بزرگی نشسته بود حتی جرئت نداشت سر خود را به صندلی تکیه دهد مبادا حرکت ناراحت کننده ای پدید آید. پزشکان صریحاً گفتند: امیدی برای بهبودی او نیست. اما همینکه جریان دوشیزه «کوتسل» را شنید شروع به روزه کرد، از روز دوم میل به غذا از وی برداشته شد. روز سوم توانست به طبقه سوم منزل رود و خواب گوارائی کند. از روز ۱۱ شروع به رفتن خارج برای تفریح نمود و هر روز ۳ تا ۸ کیلومتر راه طی می کرد.

پس از سه هفته نشانه های استسقاء از بین رفت ولی بی میلی به غذا همچنان مفقود بود جز اینکه هر روز آب دو پرتقال و طرف عصر یک لیموناد گرم میل می کرد. معتقدم همین خوردن آب پرتقال که مخالف با تأثیر روزه است باعث شده که جسم وی نتواند در حد قانونی (۳۵ تا ۴۵ روز)

خود را نظافت کامل بنماید . و لذا «لیونارد» تا روز ۵۰ احساس میل به خوراك نكرده است .

روز ۵۰ دو قطعه از گوشت ران ، کمی نان ، مقداری سرشیر بدون دستور پزشك بلکه با انتخاب خود میل کرد . هر چه دلش می خواست طلب می کرد آنها هم برایش حاضر می نمودند البته کار خوبی می کردند . روز بعد (روز ۵۱) ساعت ۱۲ يك كاسه سیب زمینی ، چند نان شیرین و مقداری غذاهای دیگر خورد و پس از مدت کوتاهی به برنامه غذایی قبل از امساك باز گشت . از وزن او که ۹۴ کیلوگرم بود ۳۱ کیلوی آن کاسته شد .

سلامتی و تندستی او طبق دلخواه گردید .

### از کتاب «روزه شفا بخش»

دکتر «دیفه» بشنوید .

او این سرگذشت را برای ما نقل می کند: خانم ح . ب . که ۷۶ سال از عمرش می گذرد مبتلا به نفس تنگی شد که بعداً به استسقاء مبدل گردید .

پلکهای چشمش ورم کرد آنچنان که پیر زن مسکین تقریباً قدرت گشودن آنها را نداشت . و در اثر ورم گلو قدرت بلعیدن غذا از دست داده بود . گویا نظر فهای پرآبی در زیر پلکها وزیر گلوی وی آویخته اند . علاوه سراسر بدنش احساس سرمای شدیدی می کرد .

چه کسی می تواند برای همچو پیر زن ضعیف و ناتوانی روزه پیشنهاد کند ؟ در صورتیکه تقریباً علامات حیات در وجودش به چشم نمی خورد . هیچکس جرئت نکرد . اما او خود تصمیم گرفت که این عمل را انجام دهد . و انجام داد . آنها کم کم شروع به کم شدن کرد . و وزنها دره دره پائین آمد تا اینکه پس از دو هفته بیمار بهبودی کامل یافت .

## چهل روز امساک

### بخاطر آزمایش و مصونیت

تصمیم من برای امساک جهت نجات از بیماری و یا بهبودی از آن نبود؛ زیرا من از سلامتی و تندرستی کامل بهره مند بودم مخصوصاً نسبت به مردم شهر نشین که خود یکی از آنان محسوب می شوم. بلکه مقصودم ایجاد سدی در مقابل بیماریهای آینده بود، می خواستم بوسیلهٔ روزه خویشتن را در برابر هجوم بیماریهای که معمولاً مردم همه ساله به آن مبتلا می شوند «واکسیناسیون» یا «برمه» نمایم، می خواستم تن خود را از همین بیماریهای بظاهر کوچک که شاید آنرا لازمهٔ زندگی بدانیم، ولذا به آنها بی توجهیم مصونیت بخشم و خلاصه می خواستم از هر نوع انحراف مزاج جلوگیری کنم. اما ناگفته نماند همین بیماریهای که ما به آنها توجه نداریم چه ساجسم و روان انسان را آزار فوق العاده می دهد که از قیام به واجبات خودم باز می ماند و ناراحتیهای بسیاری برای افراد اجتماع پدید می آورد. می توان از این بیماریها که ما آنرا لازمهٔ حیات میدانیم تعدادی شمارش کرد: سردرد، زکام، سوء هاضمه، یبوستی بدن که علت آنرا غالباً نمی دانیم و گرفتگی روحی که انسان نمیداند از کجا پیدا شده است.

منظور دیگر می خواستم خود را آزمایش کنم تا معلوم شود انسان

تا چه اندازه می تواند گرسنگی را تحمل کند بدون اینکه ضرری منوجه وی گردد. بلکه بعکس، منتفعت بسیاری که عبارت از تجدید قوای حیاتی و نمو و رشد اسباب زندگی است از این طریق کسب کند. اقدام به این کار از روی نادانی و جهالت نبود بلکه با علم به فوائد فراوان روزه جهت جسم بود. و با علم به اینکه قوای ادراکی بشر قدرت دارد طریق منتفعت بدن را به آن نشان دهد و او را از راهی که مضرات باز دارد.

در اثر همین اعتقاد راسخ بود که در مقابل پزشکان، دوستان و خانواده و اقوام استقامت به خرج دادم، همانهایی که اصرار داشتند مرا قانع سازند و از این دیوانگی و عمل جنون آمیز (بعقیده آنها) یعنی امساک و روزه منصرف کنند. حقیقتاً آنها این عمل را دیوانگی میدانستند.

ساعت دوازده روز بیست و ششم ماه «کانون دوم» سال ۱۹۱۴ روزه را شروع کردم و در ساعت ۸ بعد از ظهر روز هفتم ماه «آذار» همین سال آنرا پایان دادم یعنی ۴۰ روز و چند ساعت امساک کردم. در تمام این مدت غذا نخوردم فقط آب جوشیده میل می کردم. چرا، از روز ۱۷ تا ۲۷ کمی عسل، قند، آب لیمو و یا آب پرتقال نیز به آن اضافه می کردم. آب جوشیده با تکرار ایام امساک طعمی تلخ بنظر میرساند لذا برای آنکه طعم آن تغییر کند و بتوانم مقدار زیادتری از آن بیاشامم تا بدن بتواند نظافت کند ناچار شدم از مواد بالای آن اضافه کنم تا لذیذتر شود. اما به مراد خود نرسیدم زیرا درست است که طعم تلخ خود را از دست داد ولی لذیذ و گوارا نشد. بلکه طعم آن برای ذائقه ناگوار بود خصوصاً پس از گذشتن چند دقیقه از آشامیدن آن، بهمین سبب دست از آن برداشته و آب خالص می آشامیدم بدون اینکه آنرا با ماده



دیگری ممزوج نمایم .

علاوه به جای ۷ لیوانی که از روز اول تا روز بیست و هفتم می آشامیدم به ۳ تا ۴ لیوان اکتفا کردم .

خلاصه اینکه : در تمام ایام امساک ( ۴۰ روز ) ۵۶ لیتر آب ، ۳ قاشق کوچک عسل ، ۱۱۰ گرم قند و آب دو پرتقال و دو لیمو بیشتر مصرف نکردم .

ناچارم به يك جریان اصلی و جوهری اشاره کنم و آن اینکه من روز بیست و نهم ( ۲۹ ) آب ۸ پرتقال نوشیدم و این بخاطر تصمیمی بود که بر قطع روزه قبل از پایان آن گرفته بودم ، البته این تصمیم نه از این باب بود که احساس گرسنگی می کردم ، و نه از این جهت که میل به طعام داشتم ، و نه از این بابت که نشانه‌های پایان روزه می یافتم ، نه ، هیچکدام نبود بلکه انتظار دعوت نامه‌ای برای مسافرتی طولانی داشتم و نمی خواستم در این سفر روزه باشم . اما قطع روزه پیش از وقت خود مرا کوبید . گرفتار سردرد شدیدی شدم ، احساس کردم قوایم سست شده ، این انحطاط رو به افزایش بود یعنی درست بهمان نسبت که غذا بیشتر می خوردم سستی بیشتر می شد ، و اخیراً هر چه در آن روز خوردم آخر روز استفراغ کردم . به این معنی که خوردنیهای این روز نفعی که نبخشید سهل است ، زیان هم داشت زیرا بواسطه هیجانی که در بدن بوجود آورده بود جسم را ضعیف کرد . جسم عمل نظافت خویش را تمام نکرد و تمام اعضاء داخلی تمیز نشده لذا در مقابل هر نوع عملی که فساد و خلل در کار و عمل

۱ - خواننده توجه دارد که تا چه حد این شخص دقیق بوده و خوب استمر مشق دیگران باشد نکاتی چنین دقیق در داستانهای بعد نیز خواهد خواند . مترجم عربی .

( نظافت بدن ) او وارد آورد مقاومت نشان می داد .

این جریان روشنترین دلیلی بود که اثبات کرد بهترین مستشاری که لازم است در ایام روزه از آن اطاعت نمود همان ندای خود جسم است . روی همین اصل دست از فلسفه بافی برداشتم و تصمیم گرفتم روزه را ادامه دهم تا زمانی که میل به خوراك خود به خود عود نماید .

**در این مدت چه گذشت ؟**

اما آنچه مربوط به مسئله شغل من بود اینست که : در نیمه اول امساک یعنی مدت ۲۰ روز آنرا همانند سابق ادامه دادم . در عین اینکه شغلم ، فکری و خسته کننده بود .

اما در نیمه دوم تدریجاً از آن کاستم بطوریکه در روزه‌های اخیر به کارهای کوچکی که زحمت کمی لازم داشت اکتفا می کردم .

از کارهای جسمی جز ( ۲ تا ۶ ورست ) راه طی کردن بخاطر تفریح کار دیگری نداشتم . ولی روزه‌های یکشنبه در مدت ۲/۵ تا سه ساعت مقدار ۱۰ تا ۱۲ ورست راه می پیمودم . و غیر از این جسم خود را طبق روش «مولر» ورزش می دادم . این ورزش را از روزه تا ۳۷ ادامه دادم . این خلاصه چیزهائی بود که من احساس کردم . اما تغییراتی که در ایام روزه برای جسم پدید آمد از این قرار است :

روز اول : گرسنگی شدیدی همراه درد ، مخصوصاً در اوقات غذا احساس کردم .

روز دوم : احساس گرسنگی به درجاتی کمتر از دیروز بود .

روز سوم : فقط اثری از احساس گرسنگی بیش باقی نبود .

روز چهارم : از این روز تا روز چهارم رغبت و میل به هر نوع خوراك

۲۰۱ - ورست : مقیاس طول اتحاد شوروی است و معادل ۱۰۹ کیلومتر است

در من از بین رفت. چرا اینکه در بعضی اوقات حالت ثقل و سنگینی بر معده تسلط می یافت که ناشی از بیرون ریختن ترشحات هضمی معده و تماس شیرها یا دیواره های آن بود .

این حالت تا روز سی ام (۳۰) ادامه داشت و لکن با میل و رغبت به خوراك همراه نبود درست مانند حالتی که برای بعضی از افراد در اثر تأخیر غذا از وقت معین پدید می آید. اما تصور لذت خوراك و غذا در تمام ایام روزه از من مفارقت نکرد . به همین سبب هر گاه غذاهای رنگارنگی می دیدم احساس لذت می کردم .

نیروی خیال احیاناً ، بوژه در ایام اخیر اشکال غذاهای لذیذ ، خوشمزه و رنگارنگ برایم ترسیم می نمود . ولی ترسیم خوراکی لذیذ رغبتی در من ایجاد نمی کرد . گویا قوه اراده و نیروی بزرگ عقل مرا قانع می ساختند که بزودی ( پس از پایان امساك ) هنگام خوردن آنها خواهد رسید آن وقت لذیذتر و سودمندتر است .

روی همین اصل می توانستم از بازار صیادان گذر کنم و انواع خوراکیهای لذیذ را زیر و رو کنم و بوی خوش آنها را استشمام نمایم بدون اینکه احساس ناراحتی کنم . باخویش گفتم این خوردنیها پس از پایان روزه لذتی به من خواهند داد که تا به حال سراغ نداشته باشم . این گونه افکار بود که در من نشاط ادامه روزه را برمی انگیزخت .

روز دوم امساك روده ها از دست زیادی غذاهائی که دائماً در آنها موجود بود رهائی یافتند . با این مواد اضافی موادی بلغمی شکل که دیواره های روده ها خارج کرده بود همراه بود . به این معنی که نظافت روده ها پس از ترك خوراك آغاز گشته بود .

پس از آن این گونه نظافت هر ۸ روز یا ده روز يك بار انجام می شد و بیشتر موادی که به خارج ریخته می شد عبارت از موادی بلغمی ، صفرائی و عصاره های معده بود .

در روز اول پر نشاط بودم و چیزی جز احساس گرسنگی مرا رنج نمی داد .

اما از روز دوم ، سوم و چهارم نشاط تبدیل به ضعف و تنگی نفس و سستی عضلات و ناتوانی اعضاء از انجام وظیفه خود گردید . در درون وجودم احساس عملی خفیف شبیه احتراق می کردم . ولی این عوارض مرا از اشتغالات روزانه ام باز نداشت . و لکن صریح بایست گفتم که لذتی هم از این اشتغال نمی بردم ، دهانم همیشه خشك بود .

تا روز بیستم هر صبح پس از برخاستن از خواب پشت گردنم درد خفیفی می گرفت . اما پس از روز بیستم این درد احساس نشد .

روز پنجم : نشاط و فرح به طرز شگفت انگیزی عود کرد تا آنجا که مرا به ورزش «ژیمناستیک» طبق طریقه «مولر» واداشت . با اینکه چهار روز بود آنرا ترك کرده بودم . ولی از روش مولر در «ژیمناستیک» فقط بخش دوم آن را عمل می کردم ( که عبارت از راه رفتن و دویدن بود ) اما بخش اول یعنی شستن با آب سرد ترك نمودم ، زیرا جسم برای جلوگیری از سرما ناچار است مقداری حرارت مصرف کند و بدون تردید من در طول ۴۰ روز روزه به این مقدار حرارت احتیاج داشتم و از آن بی نیاز نبودم .

از روز پنجم تا سی و پنجم تغییرات قابل تذکری در جسم پدید نیامد . در تمام این ایام حال خیلی خوب و چیزی از اشتغالاتم نکاستم .

در مسئله خواب با گذشته تفاوتی احساس نشد ، نه از نظر تعداد ساعات و نه از جهت کیفیت استراحت .

اما حرارت بدن و ضربان نبض ، بحالت طبیعی ، و با قبل از امساک تفاوتی پیدانکرده بود از طرفی عوامل اخراج کننده مواد اضافی قوی و نیرومند شده و بر لاغری جسم افزوده می گشت این دو ، دلیل و گواه روشنی بود بر اینکه در داخل بدن عملی بزرگ انجام میشود .

کلیه ها تا روز ۱۵ در اصراف به خارج می فرستادند ولی پس از آن تا پایان روزه بول دارای رنگ زرد و سرخ شدید بود . اخلاط بینی و دهان زیاد شد .

اخلاط بینی روزی ام قطع شد اما اخلاط دهان تا یک روز به پایان روزه ادامه داشت طعم بدی داشت . در اثر کثرت آن مجبور بودم مرتب آنها را بیرون بریزم ، ته ظرفی که آب دهان و بینی در آن ریخته بودم رسوب سفیدی جمع شده بود .

این مواد اضافی کثیف و عفونی را که مشاهده کردم عزم و جزم بیشتری برای ادامه روزه پیدا کردم ؛ زیرا فکر می کردم اگر قبل از پایان روزه غذا بخورم با همین کثافات مخلوط می گردد ، این فکر تمام اعضاء مرا به لرزش می آورد و لذا خواستم روزه را تا پایان حقیقی آن که عبارت از نظافت کامل جسم و اخراج تمام مواد فاسد آن می باشد ادامه دهم . هنگام آشامیدن آب ناچار بودم چندبار آب را مضمضه کنم و دهانم را بشویم تا اینکه چیزی از این مواد کثیف با آب مخلوط نگردد . در پنج روز اخیر کمی خون از لثه هایم خارج شد .

عرق در سراسر ایام امساک از پوست بدن خارج نشد ، سهل است

حتی رطوبتی هم روی بدن پیدانشد . وجه بسا این جریان از اعمالی که هر هفته انجام می دادم ناشی شده بود و آن اینکه هفته ای یکبار با آب گرم شستشو می کردم و ۱۰ تا ۱۵ دقیقه خود را در معرض بخار قرار می دادم . این خود عملی است که عرق زیادی از جسم خارج می کند .

ریه ها بخوبی تمام انجام وظیفه می کردند زیرا زیادیهائی که از خون بیرون ریخته میشد می سوزاندند و لذا احياناً بوی بدی هنگام بازدم از تنفس احساس می شد . من هم دوست داشتم احتراق بیشتری در ریه ها پدید آید و بهمین علت تا سرحد توانائی کوشش داشتم مدت بیشتری در صحرا و جاهای خلوت ، که هوای لطیف با اکسیژن بیشتر دارد می گذراندم و نفسهای عمیق و پشت سر هم می کشیدم .

هنگام خواب شبها پنجره اطاق را باز می گذاشتم . در طول ۲۱ روز ۱۳ کیلو و ۵۰ گرم و در مدت ۱۹ روز ۶ کیلو و ۷۵۰ گرم از وزنم کم شد که در تمام ایام امساک ( ۴۰ روز ) ۱۹ کیلو و ۸۰۰ گرم می شود . در هفته آخر ضعف بیشتری احساس می کردم ، ناچار شدم از مسافت تفریح خود بکاهم .

و مجبور شدم روزی ۲۰ دقیقه استراحت کنم ، زیرا خستگی این هفته فشار طاقتفرسائی داشت . و هنگامیکه از خواب بر می خواستم چند ثانیه احساس سرگیجه می کردم .

بیشتر ساعات دوروز آخر در رختخواب استراحت کردم ، نه آنکه نمی توانستم راه بروم ، نه ، بلکه میخواستم قوای جسمی خود را مصرف نکنم . پس از ملاحظه ، فهمیدم که روزه هنگام استراحت خیلی بیشتر از وقت حرکت و راه پیمائی میتواند جسم را لطیف سازد ، بهمین طمع

استراحت کردم تا يك نظافت كامل و عميق وریشه دار از بدن بعمل آید .  
و تمام مواد زائد از آن خارج شوند . این تنها چیزی است که امساک  
کننده از روزه خویش توقع دارد .

روز ۳۹ تا ۴۰ سر گیجه تکرار شد و ضعف سختی بهم دستداد .  
چیزها و مطالب دیگری نیز احساس کردم که گفتن و یا توصیف  
آن برایم مشکل است

این نشانه‌ها همه روشن می‌ساختند که ذخیره‌های داخلی بدن که  
مصرف آن بی‌ضرر است به پایان رسیده است . در این عقیده تردیدی نداشتم  
زیرا میلی و اشتها ، عود نمود ، کثافات موجود در دهان کم شد و بوی  
بدن زایل گردید . بخاطر تمام این علامات حکیم به پایان یافتن ایام  
روزه کردم .

ساعت ۸ بعد از ظهر روز هفتم ماه « آذار » روزه را قطع کرده و  
کاسه‌ای که نصف آن شیر و نیمه دیگرش در آب تشکیل میداد آشامیدم .  
ولی قبل از آشامیدن پزشکی طلب کردم تا مرا معاینه کند و خون  
و بولم را تجزیه نماید تا جهت شایهت بین گفته طب و آنچه من بدست  
آورده‌ام آشکار گردد .

پس از آزمایش معلوم شد که مبتلا به هیچکدام از بیماری‌هایی که  
مرا از آنها می‌ترساندند نشده‌ام : نه مرض قند ، نه کم‌خونی و نه بیماری  
دیگری که از عواقب وخیم آنها مرایه وحشت می‌لنداختند ، تنها نشانه‌های  
بسیار کمی به نسبت ۲ در هزار ظاهر گردیده بود که دلیل خستگی کلیه‌ها  
در ایام امساک بود .

خلاصه : من روزه را در وقت مناسب و طبیعی آن قطع کردم و چیز

ندای وجدان دلیلی بر آن ندارم .

و این حقیقت ، گفته پیشین مرا ثابت میکند که : انسان می‌باید  
در اوقات مشکل و سخت فقط به ندای شعور درونی خود توجه کند و از آن  
پیروی نماید ، همان شعوری که سراسر سلول‌های کوچک و بزرگ جسم  
را پر کرده است .

تجزیه خون روشن ساخت که در هر میلیمتر مکعب خون  
( ۴ / ۵۲۰ / ۰۰۰ ) گلبول سرخ و ( ۶۵۰۰ ) گلبول سفید موجود است .  
نسبت این دو بهم نسبت ۱ به ۶۹۵ می‌باشد . مقدار هیمو گلوبین ۷۱  
درصد است یعنی همه چیز تقریباً حالت طبیعی خود را دارد . بنا بر این  
نتیجه تجزیه با استنتاج من مطابقت داشته و استنتاج مرا اثبات کرد .

اما پزشك مذکور علی‌رغم اعتراف خود به درستی تجزیه حتی يك  
کلمه هم که باعث خوشنودی من شود نگفت ، بلکه ، برخلاف مشاهده  
تجزیه و تحلیل مرا با گفته‌های نادرستی ارباب کرد . در ابتدا به من  
گفت که مبتلا به بیماری « اسکریبوت » هستم و لکن من نه وحشت کردم  
و نه گفته او را تصدیق نمودم ؛ زیرا آنچه او می‌گفت من احساس  
نمی‌کردم .

در مرتبه دوم گفت عضلات پا و دست و قسمتی دیگر از اجزاء بدن  
ضعیف گردیده ، ولی به این حرف او اهمیت ندادم ؛ زیرا من قبلاً احساس  
ضعف می‌کردم و آن خود نتیجه طبیعی امساک است که اندکی پس از  
افطار زایل شد .

برای مرحله سوم فقط مقدار کمی غذا نسخه کرد ، این بار نیز  
اطاعتش نمودم و گرنه میبایست پس از امساک به این طولانی باز هم

گرسنه بمانم .

برای دفعه چهارم داروهائی دستور داد ، آنهم با پایداری مخصوصی آنرا تحصیل نکردم ؛ زیرا احساس احتیاج بآنها نمیکردم .

وقتی فهمیدم وی قدرت راهنمایی مرا ندارد و نمیتواند مرا به چیزهای مفیدی رهبری کند و مرا از آنچه اطلاع ندارم آگاه سازد با او خدا حافظی کردم و علی رغم ناتوانی وضعی که داشتم برای تهیه وسائل مطبخ و خوراک به بازار رفتم .

روز اول : با همان شیر همزوج به آب ( چنانکه گفتم )

اکتفا نمودم .

روز دوم : ساعت ۱۰ يك استکان قهوه و يك لیوان شیر و چند قطعه

نان خشک صرف شد . ساعت ۱۲ يك لیوان شیر و ۴ دانه بیسکویت .

ساعت ۴ بعد از ظهر نصف کاسه‌ای از « من » پخته شده با شیر و چند گرم

تخم ماهی و کمی نان خشک خوردم . ساعت ۶ يك لیوان شیر و تقریباً

۱۱۰ گرم ماست آب رفته . ساعت ۸ شب يك تخم مرغ برشته با نان خشک

میل شد .

روز سوم : ساعات غذا مانند روز قبل تنظیم کردم و مجموع خوراک

این روز از این قرار بود : ۲ تخم مرغ با کمی نان ۴ لیوان شیر و قهوه سه ربع

شیر و يك ربع قهوه ( ۳ شیر ۱ قهوه ) ۴۰۰ گرم بیسکویت ۱۵ دانه

انجیر ، کمی تخم ماهی بانان ، يك ظرف از ( من ) طبخ شده بوسیله شیر .

۲ پرتقال ، مقداری پنیر ، يك لیوان و نصف شیر .

روز چهارم : ۷ لیوان شیر و قهوه ( ۴ شیر ۱ قهوه ) ۱۱۰ گرم

۱- ( من ) شیره مخصوصی است که از تنه بعضی درختان خارج شده و همانجا خشک

می شود شبیه عسل است . و زود به نام دارد .

بیسکویت يك نیمه نان طبی و تخم ماهی دو لیوان و نیم شیر ۱۱۰ گرم ماست  
آب رفته با عسل ۱۱۰ گرم بادام ۲ پرتقال ۲ کاسه از « من » طبخ شده  
بوسیله شیر .

در روز های بعد همین برنامه را ادامه دادم اما سعی می کردم

خوردنی های تازه تری بدست آورم از قبیل : گردو ، سیب ، گلابی ،

موز ، انجیر ، انگور ، انواع شیرینی ها ، راحت الحلقوم ، ماست

سبب زمینی و امثال اینها .

در ضمن بعضی از خوردنیها را مثل تخم مرغ ، تخم ماهی از آن کم

کردم .

از همان روز اول متوجه شدم که نیرویم روبه افزایش است و بر

نشاطم افزوده می گردد و میل و اشتهایم به خوراک وصف نا کردنی است .

آنچنان که با کوشش فراوان خواسته های آنرا بر آوردم .

پس از سه روز ۱۴۰۰ گرم و هفت روز بعدتر ۶۸۰۰ گرم بر وزنم

اضافه شد یعنی در ۱۰ روز ۸ کیلو و ۲۰۰ گرم اضافه گردید .

تجزیه و تحلیل بول و خون پس از گذشتن ۱۰ روز از افطار روشن

ساخت که بدنم همانند پیش از امساک گردیده است . حتی دوستانم که

در آخرین روزهای روزه مرادیده بودند نمی توانستند اکنون که مرا

با این قیافه و تندرستی می بینند چشمان خود را تصدیق کنند که من با این

هیكل سالم همان شخص آن روزی هستم ، الان که این نامه می نویسم دو هفته

از افطار گذشته و احساس میکنم تمام اعضاء با عالیترین وجه مشغول انجام

وظیفه هستند . ومن شاد و مسرور و پر نیرو و با نشاطم .

۲۳ آذر سال ۱۳۱۴ ن . میلی شنی کوف .

### چه بگویم ؟

راستی هر انسانی این ظرف را مشاهده می کرد گرچه يك ثانیه ، و این مواد کثیف و عفونی را می دیدم و جمی شد که اینها جسم بشر و زندگی وی را مسموم می کنند ، تردیدی برایش پیش نمی آمد که چنانچه انسان از اینها آزاد نشود سالم نخواهد ماند . و با وجود اینها دائماً در معرض بیماریهای گوناگون قرار خواهد گرفت ، و لازم است که به انحلال طبیعی جسم که ما بطور ساده و آسان آنرا بیماری عصبی نام می نهم یقین نماید . و عبارت دیگر باید توجه داشته باشد که بدن در معرض انحلال طبیعی ، همان بیماری خاصی که به آسانی میتوان آنرا بیماری عصبی « نوراستنی » نام نهاد ، قرار خواهد گرفت .

در بهبودی امراض بوسیله امساک دائماً سه امتیاز وجود دارد :

- ۱- بیماری را از ریشه قطع می کند و جسم را از دست آنها آزاد می سازد ، سراسر جسم را پاک ، و ناز و پود آنرا از امراض شنشومی دهد .
- ۲- عوامل و آثار روزه تنها همان بخش بیمار بدن را بررسی نمی کند بلکه همه جای آنرا تحت سیطره خویش قرار می دهد .

- ۳- این عوامل متکی به نیروی ارادی نفسانی فوق العاده ای در انسان می باشد و این نیروی ارادی اثری آنی در قلع و قمع میکروبها دارد . آری چنانچه انسان خود در پی ضعیف ساختن خویش نباشد و اراده خود را برای آزادی جسمش بسیج کند از هر بیماری نجات می یابد ، هر چند آنرا قابل علاج ندانند ؛ زیرا این نیروی ارادی که در وی نهفته شده تمام میکروبها را می کشد ، و چنین نیست که میکروب بتواند به انسان آسیب رساند

## روزه

### عالیترین داروی شفا بخش

من اگر بخواهم حوادثی که نشان می دهد روزه و امساک وسیله درمان بیماریهای گوناگون است بشمارم مسلماً قادر نخواهم بود؛ زیرا روزانه دهها بیمار به این طریق بهبودی می یابند. بهبودی اینان دلیل آشکاری است. براینکه روزه های پی در پی باروش منظم بر جسم بشر تأثیری غیرعادی می بخشد که تمام بیماریهای عصر حاضر و یا اقلاً نودوپنج درصد آنها را نابود می سازد .

من الان نمی خواهم بحث مستدلی مربوط به اندازه تأثیر امساک بر بیماریها عنوان کنم ، بلکه ، می خواهم بعنوان نمونه سرگذشتی واقعی را بگویم تا خواننده راه آزاد ساختن تن را از بیماری بیابد . بااین کار آشکار خواهد شد که این راه نتیجه پر اهمیتی در طب عملی دارد .

آقای میلی شنی کوفه که داستانش گذشت از افرادی است که چهل روز روزه داشته و از روی ذکاوت و فهم خویش تمام موادی که از راه دهان و بینی او خارج شده در ظرف مخصوصی قرار داده . آری آنچه در ده روز آخر جمع شده بود در ظرفی جمع کرده و بمن نشان داد .

آری همین میکربهایی که علوم پزشکی روز در حول و حوش آن سرو صدا به پا کرده ، با همان نیروئی که در وجود بشر قرار دارد نابود می شوند . در حقیقت پریشی است کدامیک در صحنه جنگ پیروز و غالب است ؟ میکربها یا انسان ؟

پاسخ : از مدتی پس دراز علم گمان می کرد که هضم غذا در دستگاه هاضمه بواسطه باکتریها است و بدون آنها هضم نمیشود ، بنابراین باکتریها از انسان نیرومندترند .

ولی دکتر «کلوغ» از پانزده سال (۱۵) پیش بپا خاست تا تشخیص دهد که کدامیک از باکتریهای دستگاه هاضمه سودمند و کدام زیانبخش است ؟

آزمایشهای وی پاسخی غیرمنتظره برای سؤال بالا است «در صحنه جنگ انسان قویتر است یا باکتریها ؟» روش آزمایش دکتر (کلوغ) اینگونه بود : افراد متعددی که از نظر سلامتی در حد وسط قرار داشتند مورد آزمایش قرار داد و به آنها غذاهائی که کاملاً ضد عفونی شده بودند خوراند ، سپس مدفوعات آنها را مورد آزمایش قرار داد تا اندازه نمود باکتریها را در آن مشاهده کند .

خیال می کرد براین مواد قسمت زیادی باکتری خواهد دید ولی حقیقت غیر از این بود ، بلکه خیلی کم بود . و پس از گذشتن ده روز اصلاً از باکتریها براین مواد چیزی پدیدار نبود ، وی به این نتیجه اکتفا نکرد بلکه غذاها را بدل به غذای ضد عفونی نشده نمود ؛ این بار باکتریها فقط در مدفوع عده بسیار کمی از آنها مشاهده گردید ، و بقیه آنها خالی از هر نوع باکتری بود ، این موضوع نشان می دهد

که پیدایش باکتری در دستگاه هاضمه انسان در مرحله اول بخاطر بی توجهی و بی احتیاطی خود او است و مخصوصاً در اثر غذائی است که می خورد .

و در مرحله دوم ترشحاتی که برای هضم غذا در معده و رودهها بوجود می آید نیروی کشتن باکتریها را در خود نهفته دارند . بنابراین لازم است که انسان با دست خود به خود ضرر نزند ، در صورتیکه می تواند بطرز دلخواه از سلامتی بهره مند گردد ، و روز بروز برصحت و عافیت خویش بیفزاید .

خلاصه : «در صحنه نبرد ، انسان بر باکتریها پیروز است بشرط اینکه خود را ضعیف و ناتوان نسازد و خویش را از عوامل ضعف بدور دارد .»

دهند باید مانع شد .

شیر مقدار زیادی از میل بیمار و نیروی هضمی وی را از بین می برد بدون اینکه فائده مهمی باو برساند .

اما تخم مرغ ، سفیده آن که تقریباً غذائیت مهمی ندارد ، زرده آن هم اولاً تولید گازهای زیان دار می کند . و ثانیاً بسبب روغن حاد و گوگردی که در آن نهفته است کبد را چرکین مینماید ، مخصوصاً آن زمان که با عصاره گوشت بهم آمیخته گردد .

و باید گفت مسمومیت درجه اول در غذا از ناحیه گوشت است ، به ویژه اینکه در خرید آن توجه نمی کنند و همیشه بیات و مانده آن را در بازار میخرند نه ، تازه آن ، در حقیقت پس از نرم شدن که باید گفت آغاز پوسیدن گوشت است از آن استفاده می کنند به این معنی که گوشت از حالت نخستین ( حالت سفت بودن بعد از دیج ) به حالت دوم ( حالت نرمی که همان حالت پوسیدن و تجزیه است ) تحول یافته است . اهمیت گوشت در غذای انسان از ارقام زیر بخوبی روشن میشود .

ناظرین بهداشت در کشور های منمدن کمی شیر را ریخته آزمایش می کنند در هر گرم آن ۱۰۰۰۰ میکرب ( باسیل ) وجود دارد .

اما آزمایش دکتر ( رودریک ) از منحصصین در مؤسسه بهداشتی ( تل کریک ) ثابت نموده که عدد ( باسیل ) موجود در انواع گوشتها ، خیلی بیش از آنچه در شیر موجود است می باشد . و اساساً قابل مقایسه نیست . بلکه حتی بیش از تعدادی است که در ( فضله ) بعضی حیوانات خانگی یافت میشود .

## مبتلایان به کم خونی ، سل و ضعف عمومی را

می توان با روزه بهبودی بخشید ؟؟

در بخش مداوا با روزه بدترین حالات ، حال مبتلایان به سل و کم خونی است ؛ زیرا آنان همیشه احساس ضعف می کنند ، و بهمین سبب دست از داروهای طبی برداشته و دائماً به دامن آنها چسبیده اند و نگرانی خاصی سر تا پای وجود آنها را فرا گرفته . از طرف دیگر علم پزشکی که بر قواعد علمی قرار دارد ( یا بعبارت صحیحتر قواعدی که مدعی علمی بودن آن هستند ) آری همین قواعد چشمپارا بسته و به آنها دستور می دهد هر چه بیشتر از مواد غذایی برای تقویت خود استفاده کنند و از همین راه آنان را به قبرستان نزدیک می سازد .

انسان مسلول ریه و استخوانهایش پر عفونت است . و با این حال جسم وی را پر از عفونت تازه ای میکنند : ( روغن ، تخم مرغ ، شیر ، گوشت ، گوشت و گوشت ) تمام این خوردنیها مواد عفونی است ، زیادیهائی در خون باقی میگذارد که خون را مسموم و کلبه و کبد را بیش از اندازه خسته می کند .

بعضی ها وحشت میکنند و می گویند : آیا از تخم مرغ و شیر هم باید

منع کرد ؟

پاسخ اینستکه : آری ، چنانچه قسمت عمده غذا را اینها تشکیل



تعداد (باسیل) موجود در گوشت و فضلۀ بعضی حیوانات از این

قرار است :

در گوشت بیضه	۱۵۰۰۰۰۰۰
» » غمبور	۷۵۰۰۰۰۰۰
در کبد خنزیر	۹۵۰۰۰۰۰۰
در فضلۀ تازه گاو	۱۵۰۰۰۰۰۰
در فضلۀ تازه بز	۲۰۰۰۰۰۰۰
در فضلۀ تازه اسب	۳۰۰۰۰۰۰۰

نمونه‌های گوشت مورد آزمایش از مغازه‌های هفت بازار مختلف

تهیه گردید .

با کتریها در گوشت‌های معمولی که افراد می‌خورند تقریباً با اندازه

آنچه در بالا دیدید بود .

در بین این با کتریها انواع میکربهایی یافت میشود که شبیه

با کتریهای موجود در معدۀ انسان بیمار است . اکثر میکربهای نامبرده

با حرارتی که در آشپزخانه بکار می‌رود کشته نمی‌شوند بلکه به ۱۱۵

درجه حرارت لا اقل برای مدت دو ساعت احتیاج دارد .

دکتر (روجه) می‌گوید : احتمال میرود برای افراد صحیح و سالم

آب گوشت تجویز کنم اما برای افراد بیمار ابدأ جائز نیست؛ زیرا در دست

نصف ماده جامد در آن سم است ، سم برای روده‌های بشر .

با اینحال بیمار مبتلا به سل و کم خونی به امر پزشک و طب امروز

شکم خویش را از اینگونه غذاها پرمیکند .

شخص مبتلا به سل با اینکه ضعیف و ناتوان است آیا جرئت اقدام

به امساک خواهد نمود ؟

در عین اینکه دارویی بهبودی بخشتر و پرمفعت تر از آن برای

وی یافت نخواهد شد .

اما فراموش نباید کرد که امساک می بایست طبق مزاج و حال

شخص باشد و زمان و اندازه سلامتی وی در نظر گرفته شود .

بعنوان مثال : چنانچه بیماری ، کم خونی حقیقی باشد ( چون

گاهی کم خونی گفته می‌شود از نظر اینکه خون به کثافات آلوده است)

یعنی نقص واقعی خون باشد روزه بر طریق مخصوصی باید انجام شود .

مبتلا به چرك ریه ها حقیقتاً مبتلا به با کتریهای مضر است ،

ولی مبتلا به کم خونی در معرض ابتلاء به « با کتری » قرار

گرفته است .

علاوه با کتریها یک نوع قارچ و گیاهند ، اینها تا وقتی که زمبنة

مساعد در اختیار دارند موجودند . در حقیقت تا چرك و کثافات ، در بدن

موجود است آنها نیز زنده اند . و وقتی که این کثافات از بدن رفت خود

بخود نابود میشوند .

بنابراین برای مبارزه با آنها احتیاج به دارویی است که با پشت

کار تمام بدن را نظیف نماید ؛ زیرا جسم و تن خالی ، از هر گونه عفونت

و چرك زاهد را بر میکربها مسدود می‌سازد و چنانچه وارد آن گردند فوراً

آنها را میکشد .

پس روزه که قبل از هر کار بدن را تمیز میکند برای نجات از این

بیماری ضروری بنظر میرسد .

ولی ما انکار نمی کنیم که گام اول و مرحله شروع بکار ، از نظر

مبتلایان به سل و کم خونی وحشتناک بنظر میرسد - با خود میگویند : من که نیروی تحمل گرسنگی را ندارم . از کجا این قدرت را کسب کنم ؟ در صورتیکه الآن در وجود خود نیروئی سراغ ندارم ، اگر غذا نخورم جسمم از چه چیز خون میسازد ؟ پاسخوی اینستکه :

در بدن شخص مسلول مواد عمونی بسیار یافت میشود ، این مواد با خون آمیخته می گردند و در آن سنگینی ایجاد میکند . بهمین سبب بر مبتلای به این بیماری لازم است ، قبل از هر کار خویش را از این مواد کثیف رهایی بخشد . آن وقت است که احساس قوت و نشاط خودکاری در خویش میکند .

بارهایی از این مواد ، قوا و نیروئی که بی خود مصرف میشده مصرف جسم می شود .

و با همین قوا که تحویل کارخانه تن داده می شود نشاط می آید و با مواد داخل آن خون جدید و صاف ساخته می گردد . آری ، به جسم خود اجازه بدهید که با همین مواد موجود در خون و بدن ، همان موادی که قدرت بر مصرف آنها تا وقتی که غذا از راه معده به آن میرسد نداشت مواد تازه و مفیدی برای سلامت خود بسازد .

به او کمک کنید و روزه بگیرید و هر گونه غذائی را موقتاً از او قطع کنید ، که در این وقت است ، بدن آنچه در خویش می یابد مورد بررسی قرار میدهد ، آنچه بحال خود مفید میدانند نگه میدارد و آنچه بر ضرر خویش تشخیص دهد از راه دهان بخارج حمل میکند .

برای انجام این کار چیزی کم ندارد ، بلکه ، تمام اسباب و آلات

و مواد ضروری آماده و در اختیار دارد .

این شماست که دستگاه تن را از کار باز میدارید ؛ زیرا غذا های فراوانی بطرف معده می فرستید و او را به کار سنگینی که قدرت بر انجام آن ندارد وادار می کنید .

و بهمین دلیل نمیتواند به بررسی آنها پردازد ، لذا هم دستگاه تن از کار می افتد و هم شمارا به هلاکت میکشاند .

بیایید مدتی آن را وا گذارید تا استراحت کند ، بر آن سخت نگیرید تا از این مشکلات رهایی یابید .

و وظیفه گروه دوم پاسبانی تن است آنها با « باکتریها و سلولها »  
و خلاصه با میکروبهای مضر مبارزه کرده آنها را می کشند و نابود  
می کنند .

میزان گلبولهای سرخ در انسان متوسط معادل  $\frac{1}{10}$  (یک پنجم) ، و  
کمبود میزان این گلبولها معادل کمبود اکسیژن خواهد بود یعنی  
هر قدر میزان گلبولهای سرخ کم شود بهمان اندازه از مقدار اکسیژن  
بدن کاسته خواهد شد مثلاً : اگر از میزان گلبولهای سرخ یک دهم  
کاسته شود یک دهم از اکسیژن بدن کاسته خواهد شد . و آثار اختناق  
و خفگی در انسان پیدا می شود .

این بود قضاوتهای علم طب امروز که برای مبارزه با امساک و  
روزه به آن تکیه می کند . و لذا می بینید با جرئت مخصوصی پیروان  
خویش را مخاطب ساخته و با صدای بلند به آنها می گوید :

« شاید شما هم در صدد جنایت هستید؟ می خواهید روزه بگیرید؟  
خون شما بدون روزه گرفتن کم است ، آیا می خواهید همین مقدار  
کم را هم نابود سازید؟

اگر نخورید از کجا خون بدست می آید؟ اگر خون شما کم شد  
زندگی شما پایان یافته . این خرافات که مربوط به پیره زنهاست کنار  
بگذارید . علم این خرافات را از بین برده است . اگر بهمین دیوانگی  
باقی بمانید من دست از معالجه شما خواهم کشید . با این کار خود کشتی  
می کنید . راستی اگر می خواهید شوخی و مزاح کنید با خویشان مزاح  
کنید مرا داخل مکنید و گرنه به شما کمک نخواهم کرد . بر شما  
لازم است هر چه بیشتر بخورید تنها راه خلاصی شما همین است »

## بدن انسان برای زندگی آفریده شده ، نه مرگ

دو کلمه درباره شغل کارخانه خون سازی :

کارخانه سازنده خون در وجود انسان بطور اجبار و خودکار  
انجام وظیفه می کند از همین دستگاه ( دستگاه سازنده خون ) می توان  
پی برد به اینکه بشر برای رسیدن به نتیجه های عالی و هدفهای بزرگی  
آفریده شده که در زمانهای آینده فعالیتهای بزرگی را دنبال کند .

در خون انسان متوسط ( ۶۵ کیلو وزنی ) ۳۰ هزار میلیارد  
گلبول سرخ وجود دارد . هر کدام اینها شش هفته زندگی می کنند .  
در هر ثانیه ۷ میلیون از آنها می میرند و همچنین در هر ثانیه ۷ میلیون  
از این گلبولها تولید می شود تا موازنه حفظ گردد آیا عظمت  
کارخانه خون سازی بدن انسان را دریافتید؟!

ولی تعداد گلبولهای سفید در جسم انسان تقریباً هزار بار از تعداد  
گلبولهای سرخ کمتر است . معدل آنچه در یک میلیمتر مکعب خون  
از گلبولهای سرخ می یابیم ۵ تا ۶ میلیون است ولی معدل گلبولهای  
سفید در یک میلیمتر مکعب ۶ تا ۷ هزار است .

وظیفه دسته اول گرفتن اکسیژن از هوای موجود در ریه ها و  
بردن و توزیع کردن به تمام سلولهای جسم می باشد و در بازگشت به ریه  
هر چقدر گاز کربن بیابند به ریه برمی گردانند .

اینها کلماتی است که از دهان يك نفر پزشك به شخص بیمار و روزه دار گفته می شود. خانواده و دوستان او از روی محبت وعده ای از روی ترحم بوی نظر می افکنند و می گویند: آیا باید تو عملی انجام دهی که مانند انتحار کنندگان باشی؟ آیا راسنی مطلب به این آسانی درك نمی کنی؟ اگر غذا نخوری خون از کجا بدست می آید؟

مگر نمی دانید حیات و زندگی گلبولهای سرخ بیش از شش (۶) هفته نیست. مدت روزه و امساك هم ۶ هفته است بنابراین آخرین روز امساك آخرین گلبول سرخ می میرد. و انسان بدون خون باقی می ماند. وای با این مصیبت !!

ولی با این همه حقیقت غیر از این است و هرگز چنین مصیبتی پیش نخواهد آمد. زیرا درجسم انسان عامل دیگری غیر از گلبولهای سرخ و سفید نهفته است. و آن است که در زندگی و مرگ این گلبولها اثر می گذارد این عامل «تونوس» نام دارد. حقیقت «تونوس» کاملاً روشن نیست. بیمار می شود که پزشکش بارها نام تونوس را می برد ولیکن جمله ای که کاملاً این معما را حل کند از دهان وی نخواهد شنید تا بدرستی قانع شود.

آنچه تا حال معلوم گشته اینستکه: از اعماق مراکز جسم بشر در هر ثانیه ۲۰ لرزه و یا ۲۰ موج از انرژی عصبی برمی خیزد و سراسر شبکه های عصبی و خون و تار و پود وجود او را می گیرد. اما منبع این انرژی کجا است؟ هیچکس نمیداند. !! و این انرژی ما را بکدام سرچشمه زندگی متصل می سازد؟ کسی ندانسته. !! تنها چنانچه انگشتان را در گوش قرار دهید صدای امواج و لرزش

حرکات آنرا خواهید شنید. در این هنگام است که ما صدائی قوی و متصل درخون به گوشمان می رسد. این صدای مخصوص همان «تونوس» است همان آشار نیاتارای خون است. نیاتارای زندگی که در هر انسانی جاری است تا آنجا و آن زمان که کس نداند. باجهش و سرعت وحشتناکی همچون سرعت برق جریان دارد (۲۰ موج در ثانیه).

بشر سی درصد تا پنجاه درصد (۳۰٪ تا ۵۰٪) از خوردنیهای خویش را برای حفظ همین «تونوس» بکار می برد. آری برای همین «تونوس» که گردش خون و حرارت را در ما ایجاد می کند.

و از آنجا که اندازه غذایی که درجسم بشر هنگام روزه مصرف می شود دوسوم (۲/۳) و قنهای عادی است (از ۲۵۰۰ کالوری به ۱۶۰۰ کالوری تنزل میکند) معلوم می گردد که نیروی «تونوس» هم در وقت امساك تغییر می کند و بصورت «تونوس» تازه با صفات جدید بیرون خواهد آمد. آری «تونوسی»، که باید درس صبر و استقامت را بیاموزد.

بیا گارای انرژی که در زمین وجود انسان جاری است حرارت زندگی را ایجاد می کند. و هر چقدر از جهت عوامل فیزیولوژی کسری داشته باشد برای آن باقوة نفسانی خویش تهیه می کند. عقلی مخصوص دارد که اشتغال به عمل می ورزد و دستورات خویش را صادر می کند و باقوة آسمانی خود آنها را با سرعت به مرحله اجراء می گذارد. مثلاً: اگر شخصی گرفتار «آپاندیسیت» گردد بلافاصله در همان ساعتی التهاب بر تعداد گلبولهای سفید اضافه می شود و تعداد آنها به ۲۰۰۰۰ در يك میلیمتر مکعب می رساند در حالیکه هنگام تندرستی شش تا

هفت هزار بیش نیست (۶۰۰۰ تا ۷۰۰۰) . ولی در التهاب و عفونت ریه‌ها تعداد آنها به صد هزار (۱۰۰۰۰۰) خواهد رساند. این واقعیت انسان را متحیر می‌کند. و سؤال می‌نماید که چگونه می‌شود شخص مبتلا به بیماری کهنه ، چیزی نخورد و این همه گلبولهای اضافی را سازمان بدن تحویل دهد ؟ ! اما جهل و نادانی و تعجب ما باعث از بین رفتن يك حقيقت و واقعيّت نخواهد شد . تن انسان اين تعداد كه گفته شد بدست می‌آورد . و وظیفهٔ خویش را انجام می‌دهد .

گلبولهای سرخ نیز همین حال را دارند. یعنی: با اینکه هر کدام از گلبولهای سرخ بیش از ۶ هفته زنده نمی‌مانند ، اما پس از پایان روزه که تقریباً شش (۶) هفته است می‌بینیم جسم ما خالی از خون نیست تنها ۱۷ تا ۲۰ تا ۲۵ درصد از تعداد گلبولهای سرخ کاسته شده .

از این مطلب چنین بر می‌آید که جسم انسان اگر چه غذا نخورد مواعظ تولید خون است و هشاد درصد (۸۰٪) خون را تولید می‌نماید. بنا بر این اگر انسان معدهٔ خویش را از مثل آب گوشت، تخم مرغ، کوفته ، و خوراکیهای سنگین و ثقیل پرنکند بدن از تولید خون که لازمهٔ حتمی زندگانی است باز نمی‌ایستد ، زیرا ساختن خون عملی احمقانه است و جسم انسان چنین عمل احمقانه‌ای انجام نخواهد داد . بلکه بعکس بادرک بیشتری انجام وظیفه می‌کند ؛ زیرا برای ساختن خون قوت و نیروی خویش را تشدید می‌کند ، زیرا وقتی مشاهده کرد که سیر عادی زندگی در اثر « کمبود غذا » تغییر کرد و ممکن است خطری به او روی آور شود احتیاطات لازم را مراعات می‌کند و مواد لازم را تهیه می‌نماید .

موادی که برای این کار لازم است در خود بدن موجود است . از این مواد در مرحلهٔ اول سلولهای ضعیف و بیمار و املاح زاید و مضرى که از گوشت پدید آمده مصرف می‌کند. سپس کلسیم نامرغوبی که باز از گوشت ناشی شده مصرف می‌گردد. بخاطر اینکه بدن وقتی که از طریق معده غذا استعمال می‌کند وقت کافی برای دفع این نوع کلسیم ندارد و لذا آنرا در دیواره‌های شریانه‌ها و بافتها ذخیره می‌کند . و همینها است که از تراکم آن بیماری معروف بنام ( اسکلیروز ) تولید می‌شود. بعد از آن آهن نامرغوبی که آنها از گوشت پدید آمده ، همان آهنی که برای تولید خون بکار نمیرود و در کبد و پیچ و خمهای دیگر بدن پنهان شده مصرف می‌شود . سپس نوبت چربیها می‌رسد همان چربیهای بدی که از گوشت گاو ، خوک . و مرغ پدید آمده و برای نمو عضلات بکار نرفته ، بلکه طبقاتی تشکیل داده ، این چربیها را جسم در جاهای مختلف انبار کرده در جاهای خالی شکم ، اطراف قلب و زیر موهای سر ، ولی در هر کجا انبار شده باشد برای همان محل زیان بخش است به این معنی که به عمل هضم ، تنفس و قلب زیان می‌رساند و پیازه‌های مو را می‌کشد .

پس از همهٔ اینها دورهٔ مصرف مواد قندی می‌رسد همان قندهای اضافی که در خون وجود دارد که دیر یا زود تولید مرض قند می‌کند .

۱ - برای ذوب چربیهای انبار شده درجهٔ حرارتی لازم است که آن چربی را ذوب نماید. یعنی اگر این روغن و چربی از گوشت گاو ، گرفته شده حرارت بدرجه‌ای لازم است که دبی، گاو را ذوب می‌کند . در چربی گاو ۴۰ درجه و در انسان که از گیاهان تشکیل شده ۲۷ درجه لازم است . و باید دانست که هضم روغنی که از خوراکیهای گیاهی بدست آمده برای جسم آسان تر است . و اما روغنهای دیگر برای آن ممکن نیست جز بعد از اصلاح و کارهای مقدماتی.

خلاصه: پس از آنکه جسم از مضم غذاها از طریق معده راحت شد و جان خود را از دست مواد ثقیل و سنگین خوراکی بدر برد شروع به مصرف مواد مذکور می کند. با این کار تحت تأثیر «تونوس» اولاً: سنونی برای رندگی جسم پدید می آورد. و بدن را نیرو می بخشد. و در مرحله دوم به جای گلبولهای سرخ و ضعیف مصرف شده گلبولهای سرخ تازه ای ایجاد می کند. این گلبولهایی که فعلاً به وجود آمده گرچه تعدادشان از گلبولهای سابق کمتر است ولی بر آنها برتری دارند. در مرتبه سوم، تمام کثافات و مواد عفونی موجود در بدن از راه دهان به خارج می ریزد.

**حوادث و ملاحظات بسیاری این نکته را روشن می کند که دستگاه سازنده خون در انسان با شعوری عالی در موقع امساک بشر را بسوی زندگی، نه مرگ پیش می برد.**

چنانچه نخواهیم این واقعیت را بپذیریم هیچگاه قدرت نداریم علت ازدیاد و افزایش نشاط و نیروی افراد ضعیف و کم خون را در وقت شروع روزه توجیه کنیم. این حقیقت نزد ما مفهوم و آشکار است؛ زیرا اگر چه خون از نظر مقدار کمتر می شود ولی بهمان اندازه موجود، نیرومندتر از نوع خویش است یعنی مقدار خون موجود در بدن روزه دار را با همین مقدار از خونهای افراد غیر روزه دار مقایسه کنید، آنکه در جسم روزه دار است برتری دارد. بیمار مبتلا به بیماری (اسکلروز) تمام جسم و نازو پودش به میزان خطرناکی مملو از کلسیم است. جسم این کلسیم را در وقت روزه برای ساختن خون بکار می برد و به این ترتیب جسم از مواد سنگین و پیرکننده آزاد می شود و بد جوانی می گراید.

دکتر (زو) می گوید: از روز سوم و چهارم امساک کننده و روزه

دار حالت سبکی و نشاط در خود می بیند و دلایل سلامتی خویش را مشاهده می کند. بلکه، احساس می کند که دوران نشاط کودکانه باز گشته است. تمام افرادی که روزه داشته اند بر این گفته گواهند.

دکتر (گلب) منحصص مرض قند در باره فائده روزه برای این بیماری می گوید: روزه در ابتدا مواد قندی موجود در جسم را کم می کند سپس آنرا کاملاً زائل می سازد. و بیمار را زنده می کند، در این هنگام صورت بیمار گلگون می گردد. پس از آنکه روزه داشت و از نشانه های زندگی خالی بود. و قیافه ای که از آن درد و رنج می بارید بشاش و خندان می یابیم. تنفس وی عادی، حرکات او و گامهایش بسیار قوی و نیرومند و باوقار است، ولی بر بیمار است که این را مدتی با صبر و بردباری خلیل ناپذیر بپیماید. و پس از پایان روزه لازم است از غذاهای گیاهی و نباتی استفاده کند. با این روش کثافات خون هم زائل می گردد. آنوقت باید گفت انسان حیات تازه ای پیدا می کند.

قلب ضعیف از همان روزهای اول امساک قوی می گردد، زیرا یکی از ذخیره ها و پس اندازی که جسم در آن قرار می دهد مواد روغنی است. و از طرفی جسم پس از شروع روزه این مواد روغنی را اول استعمال می کند و به مصرف بدن می رساند. این کار سبب می شود که آن سنگینی از قلب برداشته می شود و عضلات آن محکم و نیرومند می گردد. از بهبودی سریعی که برای مبتلا به استقساء بواسطه روزه پیش می آید بی به املاح فراوان و بی فائده و اضافی که با روزه از بین می رود می بریم. هر جزئی از املاح ۹۶ جزء آب خون را می مکد و مصرف می کند. و از نظر اینکه گرسنگی املاح و نمکهای معدنی را

خارج می کند ، مقدار آبی که با آنها آمیخته گشته نیز خارج می شود .  
این عمل فوراً انجام می گیرد .

حرارت و زخمها و دملهای داخلی و خارجی بدن در آغاز روزه شروع  
به خوب شدن و تمیز شدن می نمایند . و پوست بدن جوش می خورد  
بواسطه اینکه تا وقتی دهانه جراحات و دملها باز می ماند که کثافات و  
مواد عفونی بسیار در جسم یافت شود که این زخمها راه خارجی آنها  
می باشد . و اما پس از آنکه جسم بواسطه روزه و امساک از مواد عفونی  
تمیز و پاکیزه شد جراحات جوش خورده و التیام پیدا می کند .

خلاصه بگوئیم : جسم در هنگام روزه بجای غذاها از مواد  
داخلی با انواع متفاوتی که دارد استفاده می کند و در تمام مدت  
روزه اینها را بجای غذا مصرف می نماید . و در وقت معین تمام  
مواد کثیف و عفونی که در جسم قرار دارد و خمیره و ریشه هر  
بیماری تشکیل می دهد ، بخارج ریخته می شود .

از اینجا به خوبی آشکار می گردد که چرا روزه و امساک سبب  
بهبودی تمام بیماریها است ؟ بخاطر اینکه بیماری با بر طرف  
شدن کثافات و مواد عفونی بر طرف می گردد آری با بر طرف  
شدن همان مواد عفونی که اساس هر بیماری را تشکیل می دهد .  
بنابر این جسم خویشتن را بوسیله روزه از داخل نظیف و پاکیزه  
کنید و برای انجام این کار ، ثبات و استقامت و تصمیم و دور  
اندیشی بکار بندید . و آنگاه باشید که با این عمل بیماری از  
جسم شما خارج می شود همانگونه که شیاطین به فرمان مسیح (ع)  
از بدن افراد خارج شدند .

۱ - این جمله اشاره به تغییرات مختلفی است که در حالات مسیح (ع) در  
انجیل آمده که او به فرمان خدا شیطان را از وجود افراد بیرون می داند .

اما نقصان خون بواسطه روزه هیچگونه ضرری ندارد بلکه نفع  
بسیار دارد زیرا جسم را و امیدارد که خون تازه و جدیدی بسازد این مطلبی  
است که علوم پزشکی و طب قدیم هم به آن گواهی میدهد، بدلیل اینکه طب  
قدیم در وقت بیماری میل زیادی به حمامت و گرفتن خون از بدن داشت و اینکار  
فوائد بسیاری بهمراه داشت که قابل انکار نیست . در عصر اخیر در ولایات  
متحدہ امریکا عده ای پیدا شده اند که خون میفرورشدند به کسانی که احتیاج  
به خون داشته باشند .

و در بعضی بیمارستانها تا بلوهائی نصب شده که هر کس میخواهد  
چیزی از خون خویش را بفروشد نام خود را روی آن بنویسد .

دو نفر بزرگ بنام دکتر « جیفین » و دکتر « گمنس » این  
قبیل اشخاص را تحت مطالعه و بررسی قرار داده اند و نتیجه مطالعات  
آنها از این خون فروشان چنین است :

« از ۸۴ نفر از این افراد که مورد آزمایش قرار گرفتند ، و عمر  
آنها بین ۲۰ تا ۴۰ سال بود و مدت ۴ تا ۶ هفته خون میفرورخته اند و  
تعداد دفعه های گرفتن خون از آنها از ۱ تا ۲۴ بار بوده و در هر مرتبه  
۴۰۰ تا ۵۰۰ گرم از آنها خون گرفته شده ، ۴۹ نفر آنها از پیش حالشان  
بهبتر شده . ۱۹ نفر آنها هستند که بر وزن هر کدام ۴ کیلو گرم اضافه  
گردیده و حتی یک نفر از آنها به کم خونی مبتلا نشده اند . »

استاد ما «جون کوفسکی» با کتری شناس معروف برای ما نقل نمود :  
وقتی که در روسیه رئیس لابراتوار سرم سازی برای مبارزه با مالاریا بوده .  
هزارها اسب و گاو برای تهیه سرم در اختیار داشته . وی میزان تولید  
لابراتوار روسیه را به ۲۸ هزار لیتر «سرم» در سال بالا برد .

حیوانات تلقیح شده به بیماریهایی که مخصوص جنوب است مبتلا میشدند و تا زمان استخراج خون آنها فرا می رسید همه به شدت لاغر می شدند .

اینها هرده روز یکبار خون آنها را می گرفتند و در هر مرتبه ۴ لیتر از هر حیوان . اما همین حیوانهای لاغر و سست که بعد هلاکت رسیده بودند پس از چندبار استخراج خون آنها حالشان خوب و نشاط آنها بیشتر و نیرومند تر ، و برای تحمل کارهای سنگین از گذشته قویتر بودند .

من هم وقتی که تحت مراقبت پزشکان در بیمارستان روزه داشتم به روز بیست و پنجم که رسیدم پزشکان به وحشت افتادند زیرا گلبولهای سرخ خون از ۶ تا ۷ میلیون در میلیمتر مکعب به سه میلیون و نیم کاهش یافت و از طرفی «اسیتون و آلبومین» در من آشکار شد . این هم بر ترس آنها افزود . بهمین سبب يك اخطار رسمی بدست من دادند و در آن تاکید شده بود که چنانچه روزه را ادامه دهم و از آن منصرف نگردم در خطر واقع می شوم و هیچ چیز قدرت برگرداندن آنها را ندارد .

ولی علی رغم گواهی و اخطار آنان من در خود احساس نشاط و قوت می کردم و لذا با آنها موافقت نکردم . و نظر آنها به اینکه مرگ من نزدیک شده پذیرفتم . آن «اسیتونی» که دلیل بر تجزیه و خراب شدن خون است درست ، ولی ، نه آنقدر که انسان را به نابودی بکشاند و مرگ .

خلاصه : تجزیه و از بین رفتن و خراب شدن خون در این میان

هست ولی نه همه خونها .

درجه حرارت جسم من آشکار می ساخت که من بیمار نیستم و بهیچگونه خطری تهدید نشده ام . پس چرا از ظهور اسیتون در مدت روزه وحشت کنیم ؟

به ویژه که من از قبل می دانستم که خون کم می شود ولی بر نیر و اضافه می گردد .

پس همین الآن که خون به کمبودی می رود من به خواسته خود می رسم .

پس ترس و خوف یعنی چه ؟ من مرتب به زندگی نزدیک می شوم نه مرگ .

درست شش روز با پزشک خود گفتگو داشتم وی هر روز تذکر میداد که من می میرم ولی من با او موافقت نمی کردم بلکه ، با دلیل درستی عقیده خود را اثبات می کردم تا وقتی که زمان ، خود نزاع ما را حل نمود و صدق گفته مرا ثابت ساخت .

نظریه من با عمل آشکار گشت تنها سه روز روزه را قطع کردم که معلوم شد مقدار ( اسیتون ) از روز دوم شروع به کاسته شدن نموده است .

اما روز سوم تنها اثری از آن بیش نمانده . پس از آنکه بر پزشکان آشکار ساختم که آنها بی جا از ظهور ( اسیتون ) وحشت داشتند روزه را ادامه دادم ۱۲ روز دیگر روزه داشتم تا اینکه امساک به پایان رسید . پس از آن شروع به خوردن غذا نمودم ۵ روز و نیم گذشت ۹ کیلو بر وزنم اضافه شد .

به این ترتیب هول و هراسها که بدون حقیقت بود پایان پذیرفت و صدق نظریه و گفتار من آشکار گشت .



را که گذراندم اعتقاد پیدا کردم به اینکه قدرت بر انجام این کار همانند دیگران دارم لذا روزه را ادامه دادم تا پایان رساندم. راستی نمیتوانم آنچه برایم پیش آمده باور کنم. ثمره امساک من صحت و تندرستی و فوه واقعی است.

دکتر «بیریتسکی» از حادثه دیگری مرا آگاه ساخت که خود کاملاً طرف را می شناسد و از جریان خبر دارد خلاصه آن چنین است : «مردی در «فیلاند» به بیماری مالاریای بسیار بدی دچار شد که عوارض و بیماریهای دیگری نیز همراه داشت. تعداد گلبولهای سرخ خون او بمیزان وحشتناکی پائین آمده تا اینکه به ۴۰۰/۰۰۰ در میلیمتر رسید اما بیمار علی رغم تمام اینها بهبودی یافت. هنگامیکه مرا کر عصبی، بخاع بزرگ و مغز صحیح و سالم باشند می تواند با تأثیر «تونوس» هر گونه نقضی که در خون پدید آید با سرعت تمام جبران کند. و اینهم باید دانست که اعصاب عموماً هیچگاه مبتلا به بیماری در مدت روزه نخواهند شد. بلکه صحیح و سالم می مانند. حتی چنانچه روزه بسیار طولانی شود و روزه دار بسرحد مرگ برسد باز هم هیچگونه اثری روی اعصاب نخواهد گذاشت.

توضیح :

دکتر «دیوی» برای فهمیدن اندازه کمبود و نقصان هر يك از از اعضاء انسانی که از گرسنگی مرده است تحقیق جالبی را بعمل آورده و به این حقائق رسیده است :  
چربی نود و هفت درصد از وزن اصلی موجود آن کاسته می شود (۹۷٪)

پیر مرد دیر باور

يك مرد روسی در بلگراد بنام غ. ی. موجود است که ۵۰ سال از عمرش گذشته است. در فاصله دو سال ۲ مرتبه روزه گرفت که هر بار ۳۵ تا ۴۰ روز طول کشید از نظر نشاط و صحت و سلامت همانند مردی چهل ساله شد. وی از این فائده دوستان خویش را آگاه ساخت.

دوستی داشت پیر مرد و کم بنیه و بس لاغر. گفتار او را که شنید آهی کشید و با حزن تمام گفت : این عمل بر من پیر مرد شکل است. دوست او پرسید چرا؟ پاسخ داد : من سه روز قدرت ندارم تا چه رسد به ۴۰ روز. در وجود من خون نیست تا توان روزه داشته باشد. دوست او نگاهی به وی انداخت ولی دهانش از هم گشوده نشد؛ زیرا نمی خواست فکر ناقص دوستش را مورد گفتگو قرار دهد. و او را قانع کند که عقیده او باطل است.

پس از آن آقای روسی برای شش (۶) ماه از بلگراد مسافرت نمود و بعد از بازگشت به دوست پیر مرد خویش برخورد ولی نتوانست به آسانی او را بشناسد؛ زیرا او چاق شده و صورتش سرخ و گلگون گردیده بود. علت این وضع را از وی جویا شد. گفت : «پس از آنکه شما مسافرت کردید من در باره گفته شما کمی اندیشیدم، سپس خویشن را تحریص و تهییج کرده و تصمیم بر روزه گرفتم. روزهای اول

عضلات سی درصد از وزن اصلی موجود آنها کاسته می شود (۰.۳۰٪)  
 کبد شصت و شش درصد از وزن اصلی آن کاسته می شود (۰.۶۶٪)  
 طحال شصت و سه درصد از وزن اصلی آن کم می شود (۰.۶۳٪)  
 خون هفده درصد از وزن اصلی آن کم می شود (۰.۱۷٪)  
 ولی اعصاب مرکزی چیزی را مطلقاً از دست نمی دهند.  
 از این مطلب کوتاه به خوبی معلوم می شود که آثار گرسنگی  
 روی اعصاب اثری نمی گذارد. ولذا می بینیم روزه دار می تواند کارهای  
 فکری را دنبال کند و احساس می کند که فکر او کاملاً راحت است.

## زندگی چیست؟

بعضی خیال می کنند زندگی و حیات یعنی همین خونهای  
 موجود در رگهای ما، ولی صحیح نیست، باید گفت: زندگی اراده ای  
 است مخصوص که به وسیله آن به انسان زندگی و حیات بخشیده می شود.  
 اگر آن اراده به وجود آمد از نور رگهای جسم انسان پر از خون گشته  
 و گرم و پر نشاط می گردد.

آری همان رگهایی که بعضی خیال می کردند از حیات خالی  
 شده پر می شود مسلم است که علاقه به زندگی لازم است توأم با اراده  
 حیات باشد.

این علاقه باید سراسر وجود انسان را بگیرد و با امواج «تونوس»  
 همگام گردد. همان «تونوس» که ما آنرا بمنزله آبخار زندگی از  
 نیروهای ناخود آگاه می دانیم. آبخار و بیاگرای عجیب و حیرت آوری  
 که در ما نهفته شده. آری در این هنگام گلبولهای سرخ خون شروع  
 به رشد نموده افزایش می یابند و سراسر جسم و زوایای تن ما را پر می کنند.  
 «ابو فراط» دوران امساک و روزه بهبودی بخش را تعیین نموده  
 و آنرا با دقت و هوشیاری کامل توصیف کرده است. او می گوید:  
 «گرسنگی شفا می دهد، ضعیفی کند. و می میراند.»  
 این گفته وی کاملاً با حقیقت آمیخته است. زیرا روزه در هفته های

اولی احیاناً آنچنان بهبودی می بخشد که باید جزء مهمترین عجایب روزگار خواند. در هفته ۵ و ۶ روزه دار قوایش سست و احساس انحطاط می کند. و اما پس از گذشتن از ۴۰ روز (یعنی پس از تمیز شدن زبان) ادامه دادن روزه و امساک انتحار و خود کشی بشمار می رود. بواسطه اینکه جسم در این وقت مواد مضر و زائدی برای مصرف ندارد. بلکه آنچه هست همان تاروپود و سلولهای صحیح و سالم است لذا آنها را مصرف می کند یعنی خود را می خورد. لازم است انسان، روزه را تا این حد ادامه ندهد، بلکه لازم است تمام نیروی حیاتی خویش را (که در مدت امساک زیاد می شد) برای مبارزه با دشمنان داخلی (عقوتها، باکتریها و باسیلها) بکار بندد. و بدون تردید به آرزوی خویش خواهد رسید.

تنها چیزی که می تواند وی را به آرزوی خویش برساند، اراده است، اراده، اراده.

### توجه لازم !!

ذکر این نکته نیز لازم است که تونوس و نشانه های ظاهری آن که عبارت از:

(حرارت، نبض، و احساس نیروی داخلی است) همه در وقت امساک تغییر می کنند ولی این تغییرات نباید سبب ترس و وحشت قرار گیرد. بواسطه اینکه روزه دار حتی يك قدم هم به خطر یا مرگ نزدیک نمی شود.

تغییر حرارت بدن و نبض و مانند آن هیچ جای تعجب نیست؛ زیرا قبلاً گفتیم که جسم در مدت روزه دوسوم ( $\frac{2}{3}$ ) آنچه در حال عادی مصرف می کرد، مصرف می کند (۱۶۰۰ کالوری بجای ۲۵۰۰ کالوری) این حالت تازه ای است در زندگی جسم و قیام آن بوظائف مختلف خود. اینجا است که میدانیم مسلماً تغییراتی در حرارت و نبض وی پدید خواهد آمد.

ولی این تغییر جدید و تازه نتایجی در بردارد که نمی توان آنرا کم اهمیت دانست. و نباید این موضوع اساسی را فراموش کنیم تا به اشتباهاتی که دامنگیر پزشکان شده است گرفتار نشویم، زیرا عده بسیاری از آنها وقتیکه می بینند شخصی که ۳۰ روز روزه داشته حرارت بدن او از ۳۷ درجه به ۳۶ درجه رسیده آنرا مریض و بیمار می شمارند. یا دلیل بر ناسلامتی می گیرند و لذا شروع بمعالجه روزه دار می کنند و برای بالابردن درجه حرارت و زیاد نمودن حرکات نبض وی کوشش می کنند.

این پزشکها نمی توان با پزشکی که سعی میکند حرارت بدن انسان سالم را از ۳۷ درجه به ۳۸ درجه برساند فرق گذاشت. این هر دو کار غلط است.

آنچه بر تحیر انسان می افزاید اینست که من در طول دو سال متوالی که بیماران را باروزه طبابت می کنم و اجسام را باروزه تمیز و پاکیزه می نمایم درك کرده ام که این نظافت بسیار عمیق است و حوادثی درخشان بوقوع پیوسته که بسا بهبودی بیمار هماهنگ بوده و بحد کافی، بطوریکه بر پزشکان امکان می دهد تا از سیر روزه و آثار و عوارض آن

مراقبت کنند. تا آنها را قانع سازد به اینکه پائین آمدن درجه حرارت از ۳۶٫۵ به ۳۶ و مانند آن نتیجه طبیعی آثار روزه است. و مارك بیماری به آن نچسبیده است.

بنابراین ترسی از روزه وجود ندارد، بلکه بسیار مفید و ضروری است برای تمام بیماران بویژه مبتلایان به سل و کم خونی، آری برای همین افرادی که قربانی اشتباهات خود یا پزشکان شده اند.

باید گفت اینان به روزه بیش از دیگران محتاجند و تردیدی نداشت؛ زیرا بیماری آنها بواسطه کثافات بسیاری که در جسم آنها قرار داشته و در آن زندگی می کنند می باشد و حتی قسمتی از آنها همانند کرمها و انگلها که در مزبله زندگی می کنند محل حیات خود را جسم بشر قرار داده اند.

### مهمترین پرسش؟

مهمترین پرسش اینست که چگونه باید امسالکرا با نیروی بیماران تطبیق داد؟ این سؤال مربوط به پزشکان است که باید به آن پاسخ گویند.

ولکن حل و پاسخ اجمالی آن چنین است: که شخص مسلول که می خواهد روزه بدارد لازم است خویش را مجهز کند و بیش از افراد غیر مسلول خویش را محافظت و آماده نماید و با احتیاط باشد.

سپس لازم است قبل از شروع روزه، طریقه زنده ساختن و بحرکت در آوردن آبشار و نیاگاری (تونوس) را به بیمار آموخت. علاوه باید دانست، راستی این کم خونی، کم خونی حقیقی است یعنی نقص و ضعف در خون است یا اینکه مقصود از کم خونی همان است که در نزد پزشکان معروف است و مراد کثیف بودن خون و نظیف نبودن آن است نه نقصان و کم بود حقیقی خون؟

کم خونی حقیقی نشانه هایی دارد که در همان ده روز اول آشکار می گردد؛ بخاطر اینکه آثار روزه، در این ده روز اثر مخصوصی بر این بیماری دارد که با تأثیرش با سایر بیماریها تفاوت دارد. این علامات سبب می شود که انسان احتیاطات ضروری و لازم را از دست ندهد. و راههای مناسبی بدست آورد. ولی کم خونی غیر حقیقی، انسان می تواند

از نشانه‌های آن در هفته اول آنرا تشخیص دهد. نشانه‌ها و علامتهایی که دلیل این موضوع است (کم خونی غیر حقیقی) عبارت است از: نشاط، نیرو و سبکی جسم و مانند اینها.

اما وسائل فعال برای تقویت و زیاد شدن (تونوس) در مرحله اول خود امساک است. که قوای مصرفی جهت هضم غذا را به اندازه کافی بر اعضاء جسم بخش می کند.

در مرحله دوم آفتاب، هوای پاک و آب (بر پزشکان لازم است بیاموزند که چگونه ممکن است که از آبهای طبی به تمام بیماران، نه آنانکه ضعف هاضمه دارند، بهره رسانند) و زمین (به پشت خوابیدن) و غیر از اینها.

پس باید دستگاه هاضمه را تمیز و تقویت نمود، تا اینکه کسی که می خواهد روزه بگیرد، قبل از شروع روزه قوای لازم را به حد وفور ذخیره نماید پس از انجام این اعمال باور کنید که روزه خود یاری کننده قوا و نیروی مذکور است.

اما چگونگی معالجه جسم و تقویت آن با غذاهای مناسب بحثی است جدا و روشی مخصوص دارد که ما در جزء دوم همین کتاب که آنرا (درمان باغذا) نام نهاده ایم از آن بحث خواهیم کرد. ولی من در اینجا نظر عده ای از متخصصین و دانشمندان با نفوذ را از نظر علمی یاد آور می شوم و پس از آن نظریه خویش را هم خواهم گفت.

### نظریه پزشکان بزرگ

دکتر «کارتون» کتابی بزرگ و گرانمایه را جمع به خوراکیها نگاشته. اساس نوشته وی و محوری که مباحث کتاب اطراف آن می چرخد در این جمله خلاصه می شود:

این سخن عین گفتار او است: «بیماریهای سموناکون وجود خارجی ندارد بلکه آنچه می بینیم کثیف شدن جسم است بوسیله عفونتهای باکتریها و ترشحات غیر مورد لزوم، و طبقات اضافی عضلات کهنه و فرسوده، و چربیهای که بدن را به زحمت می اندازد. به این سبب است که معالجه نباید برای مبارزه با میکربها باشد، بلکه می بایست برای پاکیزه ساختن تن بکار بسته شود، برای پاکیزه ساختن جسم از کثافتاتی که میکربها هم جزء همین مواد فاسد شمرده می شوند.» وی گفته خویش را با نوشته «ابوفراط» تأیید نموده آنجا که می گوید:

«بهر اندازه که بر خوراک بیمار بیفزائید بر زیان وی افزوده آید» گواه دیگر خویش را نوشته دکتر «اشترنبرگ» آورده. این کتاب در «پتر و گراد» درباره گرسنگی و اثر آن روی مسلولین نگاشته شده است وی از سال ۱۹۱۷ تا ۱۹۲۰ درباره تأثیر گرسنگی بر مسلولین

۱- دکتر، ب. «کارتون» مهمترین پزشکان پاریس است، کتابهای بسیاری تألیف نموده و هر کدام آنها در عالم پزشکی پر قیمت و با ارزش است. مترجم عربی

تحقیقاتی داشته که به این صورت بیرون آمده است. او اثبات کرده که گرسنگی که اخیراً در روسیه (از ۱۹۱۷ تا ۱۹۲۰) پدید آمده است آنچه علوم پزشکی انتظار داشت (که از این رهگذر زیانهای بسیاری به مسلوبین وارد می آید) بوجود نیامد زیرا گروه بسیاری از آنان مقدار ۲۰ تا ۳۰ درصد از وزنشان کاسته شد ولی آن چرك ریوی و عفونتی که برای ریهها پیش بینی می شد پدید نیامد زیرا اثر نامطلوب گرسنگی بر این بیماران بسیار کم بود.

همین مطلب بهما اجازه می دهد که بگوئیم: پزشکانی که در قبیله «کامیک» (در روسیه) هستند و سل را با روزه و امساک معالجه می کنند بر روش تازه اروپائی اند. و هیچگونه ترس و وحشتی از میکرب سل (باسیل کوخ) ندارد. همان میکربی که آنرا همچون افعی کشنده ای می خوانند، آری افراد بسیاری این میکرب را افعی کشنده ای می دانند.

**دکتر «مویسه»** می گوید: «سر بازهای مسلول ما که قبل از صلح و بعد از صلح از آلمان برگشتند، تعدادشان نسبت به تمام لشکر بسیار کم بود. از بررسی حال این بیماران درسی کمیاب آموختیم که باید آنرا در سراسر احوال در سبهای کمیابی که از جنگ جهانی گرفتیم بنگاریم. ما پس از آنکه اسیران خود را با آلمان مبادله کردیم، دو گروه از لشکریان ما بازگشتند که هر کدام از ۱۵۰۰۰ سرباز تشکیل شده بود.

تعداد بیماران مبتلا به سل چهارده درصد آنها بود و ۳ تا ۵ نفر در خطر بودند.

پس دکتر «کارتون» به گفته خویش اضافه می کند: «من نمونه های فراوانی دارم که روشن می سازد، افراد بسیاری که با سلامتی تمام به خانه

خویش بازگشتند، در آنجا غذاهای عالی را خوردند و از گوشت فراوان استفاده نمودند و چاق شدند و بدنهای آنها بزرگ و قوی شد. بدنهای آنها پر از «توکسن» همین سموم کشنده ای شد که بوسیله غذاهای مقوی وارد بدن انسان می گردد. و چند ماهی نگذشت که مبتلا به بیماری دستگاه هاضمه شدند پس از آن به کم خونی و سپس به سرفه شدید مبتلا شدند و خون استفراغ می نمودند و بالاخره با بیماری «سل» مزمن گانی را ترك گفتند.

**دکتر «لوفر»** در نوشته خویش که به کنگره و کنفرانس پزشکی سال ۱۹۰۵ مربوط به «سل» تقدیم داشته چنین نوشته است: «من سه نفر مسلول را تحت بررسی قرار دادم و آنها را به دقت معالجه کردم. نخست در مدت دو ماه دستور دادم غذاهای پر گوشت به آنها بدهند هر هفته یک کیلو بر وزن آنها اضافه می گشت اما بیماری بدتر جلوه می نمود نیروی بیماران کم و بسستی گرائید دستور دادم نصف گوشتی که بآنها می دادند بدهند، این کار از وزن آنها کاست و بر سلامتی آنها افزود، این پیشرفت و خوب شدن در نشاط آنها و در معاینات پزشکی از آنها آشکار بود.» دکتر «کارتون» با صدای رسا و آمیخته با نازاحتی می گوید: «عده ای از دختران کم سن و جوان و کم نیرو را می شناسم که برای آنها نسخه ۱۸ تا ۲۰ تخم مرغ نوشته اند. و میدانیم بیماری که ۱۸ تخم مرغ می خورد باید هر روز ۲۵۸ گرم مواد «ازتی» را هضم کند، با اینکه وی به بیش از ۵۰ گرم احتیاج ندارد. هر چه از این بیشتر باشد باری است که بردوش دستگاه هاضمه می گذارند تا نابود گردد.»

گوشت فروشی را سراغ دارم که روزی يك كيلو گوشت خام می خورد به خیال اینکه این عمل او را از بیماری نجات می بخشد (خونریزی بینی و خونریزی پس از سرفه داشت) ولی بر بیماریش اضافه می گردید و شدت آن بیشتر می شد.

و در حقیقت بسیار تعجب نمود از اطاعت این بیماران از پزشکانی که غذاهای مقوی را نسخه می کنند.

دکتر «بیدو» می گوید: «سل» خود بیماری مستقلی نیست بلکه باید آنرا فاضل آب و مصب بیماریهای بزرگتر بدانست که مدتها بر آنها گذشته و الان در یکجا بهم پیوسته اند. «سل» منشأ و سرچشمه آن بیماریها نیست بلکه نتیجه آنها است» دکتر «کارتون» می گوید: «مبارزه با بیماری «سل» از طریق مبارزه با «باسیل» (میکروب سل) تنها ضرر و هوسرانی بیش نیست که اصحاب «لابراتوار» انجام می دهند. داروها و وسائلی که در این راه به کار می برند ضرر آنها برای بیمار مسلول به مراتب بیشتر است تا میکروبهایی که بنام (باسیل کوخ) خوانده می شود. « آزمایش دکتر روجه:

وی خرگوشهایی را ۵ تا ۷ روز گرسنه گذاشت و سپس با میکروب (کولیت) تلقیح نمود ضرری به آنها نرسید.

اما با همین (سرم میکروب کولیت) حیوانات دیگری را تلقیح نمود بدون اینکه قبلاً آنها را گرسنه نگه داشته باشد، آنها به زودی به این بیماری مبتلا شدند و در مدت ۲ تا ۲۰ روز از پای درآمدند. (از کتاب هضم و تغذیه) دکتر روجه

بیماریها مانند زنجیرهایی هستند که حلقه های بسیاری دارد

و پشت سرهم قرار داده شده که نتیجه آخرین آنها «اسکلروز» و سپس «سل» می باشد. علت تمام اینها غذاهای سنگین و نامنظم است.

دکتر «کارتون» می گوید: «بیمار مبتلا به سل و سوء هاضمه باید مانند بیمار مبتلا به سوء هاضمه معالجه کند نه مانند مبتلا به سل» «گاهی اتفاق می افتد پس از اینکه چند ماه بیماری، تحت معالجه پزشکان بنام «مسلول» قرار می گیرد می فهمند که این بیماری به سوء هاضمه و بیماری گبد نزدیکتر است تا به «سل».

کم مصرف نمود.

آهن خوب و مفید برای تغذیه در سبب زمینی و اسفناج بسیار یافت می شود، آری در همین سبب زمینی که بظاهر آهنی در آن نمی یابیم، اما اسفناج را باید خوب جوشانید و آب آنرا ریخت، برای بار دوم و سوم جوشانند و آب آن ریخت و خلاصه آنقدر جوشانند که (اسید او کسالیك) از بین برود، زیرا (اسید او کسالیك) بحال معده ضرر دارد - و تنها آهن و کلسیم گرانبهای آن باقی بماند.

آلبومین عالی در ماست آب رفته و گرده یافت می شود.

**دکتر « کارنون »** طرز انتقال «سل» را به خانواده ها به این صورت تشریح می کند: «خانواده ای دهاتی از ده خویش به شهر منتقل می شود در صورتیکه کاملاً صحیح و سالم است. در شهر مرسوم است شیرینیهای زیاد، روغن و ادویه محرک مانند فلفل و غیر آن بسیار استعمال می شود. او هم به این خوراکیها عادت می کند خلاصه وی در شرایطی زندگی می کند که معمولاً مهبج و محرک است این دسته بدون اینکه آثار زیانبار این نوع زندگی را احساس کنند عمر خود را طی می نمایند. ولی نوبت نسل بعد آنها که رسید به چاقی و بیماریهای کبد، شقیقه، سنگ کلیه، خونریزی، و امثال اینها دچار می شوند و نشانه های (اسکلیروز) در آنها پیدا می شود.

نسل سوم قیافه هولناک خطر را به چشم خویش می بینند و لذا ناچار می گردد احتیاط و تعقل را در انتخاب نوع غذا از دست ندهد. و به مبارزه بیماری قند و زبادی آلبومین در خون و غیر اینها از عوارضی که دلالت بر اضمحلال و نابودی این نسل می کند

## نتیجه گفتار دکتر «کلوغ»

در باره سل و کم خونی

معالجه کم خونی معمولی، سفلیس، مالاریا، کثافت و چرک ریه، دملهای بسیار بدو مسمومیت با گلوله بوسیله ترک غذا و ترک خوراکیهای گوشت دار ممکن می شود. و از آنطرف دستور خوردن زرده تخم مرغ و انواع سبزیهایی که از ماده آهن بی نیاز باشند. اینها چنانچه با گوشت پخته نشوند فائده آنها خیلی بیشتر است. کم خونیهای شدید با خوردن گوشت بدتر می شود زیرا آهن موجود در گوشت بدترین آهنهایی است که انسان در غذاها می یابد. کثافت و چرک ریه در صورت استعمال گوشت خطرناکتر می شود. اما شیر و سبزی در این بیماری مفید و گرانبهایند. مهمترین علت ضرر گوشت اینست که کلیه ها و کبد را بسیار خسته می کند، و آنها را سنگین می نماید. این اعضاء در بیماری نامبرده سنگین هستند بدون خوردن گوشت و چنانچه گوشت هم بخورد بلائی بر آن بالا فرود است. مخصوصاً که گوشت جسم را به کلسیم خوبی که برای ترمیم سلولها و اجزاء بدن از آن بی نیاز نیستیم مجهز نمی کند. اما (آلبومین) به مقدار کافی از آن را در شیر و زرده تخم مرغ می یابیم.

ولی باید توجه داشت که غذاهای آلبومین دار در بیماری چرک و عفونت ریه مضراست. بهمین سبب بهتر است از این دو مخصوص تخم مرغ



قیام نماید . در این هنگام تعداد دختران از پسران بیشتر می شود و افراد عقیم و نازا زیاد می گردد . آثار سرطان و چرکین شدن ریهها پدیدار می شود . این است رشته ارتباط بیماریها بیکدیگر ، که مدتها است بر افکار مخفی مانده و مورد توجه پزشکان قرار نگرفته؛ زیرا علوم پزشکی بنا دارد برای هر بیماری نام مستقلی معین کند در صورتیکه بیماریها همهشکله و قیافههای گوناگونی هستند از يك بیماری اساسی که آن هم از چگونگی زندگی زندگانی شهری عصر ما سرچشمه می گیرد . که باید گفت مربوط به جهل در طرز مصرف غذاها و خوراك از نظر بهداشت است .

این نادانی مربوط به طرز تغذیه جای تعجب نیست ، محیط زندگی امروز ما مملو از اشتباهات ، فریبهها و غرورها است . «

بدون تردید وضع مبتلایان به چرک ریه و رماتیزم مفاصل ، بسیار دردناک است . ولی باید آنها هم تسلیم یأس و ناامیدی نشوند ؛ زیرا بدن آنها بهر قدسست و ناتوان باشد ، در عین حال نیروهای پرتأثیری در خود نهفته دارد که تأثیر آن خیلی زیادتر از آن ضعف و ناتوانی است ولی بشرط اینکه آنها را پاکیزه کنند ، بنابراین لازم است که بر جسم خویش بار سنگینی که قدرت تحمل آنها ندارد بار نکند تا بتواند در راه زندگی جدیدی گام بردارد .

**دکتر « روزیمان »** در کتاب خود **( فیزیولوژی انسان )** می گوید : تمام اعضاء و اجزای بدن انسان قدرت نو سازی دارند . منتهی با درجات متفاوت . و نیروی خون بر نو سازی ، از همه اعضاء برتر است . چنانچه مقداری از خون از بین برود بزودی عوض آن

ساخته می شود .

در مرحله اول (پلاسم) را می سازد پس از آن گلبولهای سفید و سپس گلبولهای سرخ . بافتهای عضلات نیز از نو ساخته می شود . حتی استخوان چنانچه قشر روی آن سالم باشد نو سازی می شود .

دانشمندی بنام « بونفیک » دو سوم (  $\frac{2}{3}$  ) کبد حیوانی را قطع کرد پس از چند روز شروع به رشد و نمو کرد و پس از چند هفته کامل گردید و بحجم اولی برگشت .

بنابراین ازاله بیماری و بر طرف نمودن عذابهایی که از ضعف سرچشمه می گیرد بستگی به اراده انسان دارد . پیدایش بیماری در جسم دلیل و گواه روشنی است بر اینکه جسم احتیاج به نظافت دارد .

و از طرفی وسائل نظافت عمیق در خود جسم قرار داده شده پس لازم است ما جسم را راحت گذاریم و از خوردن معاش داریم تا به این کار مهم اقدام نماید . خود را از این حالت بد ، وسختی که برایش پدید آورده ایم نجات دهد .

خانم « افدوکیا » که از مهاجرین روسیه بود گرفتار همین عوارض شد ، از مدتی پیش ضعف بر او چیره شده بود . وهنگامیکه در روسیه بود قبل از اینکه مهاجرت کند همواره بیمار بود . لذا ناچار شد بسوی آبهای معدنی که در روسیه و در خارج آن فرار داشت سفر کند به امید اینکه سلامتی خود را بازیابد . او مبتلا به بیماری نفخ شکم ، بیماری قلب ، ورم رگهای بزرگ قلب ، التهاب کبد ، صفراء و یرقان بود این بیماریها قوای او را چنان از بین برده بودند که تمام فصل زمستان بستری بود و تنها در تابستان از اطاق خویش بیرون می آمد . این وضع چند

سال ادامه داشت .

در پائیز سال گذشته مرگه به وی کاملاً نزدیک شده بود حتی شبی شوهرش را بیدار ساخت و از او خواست که تلگرافی به پسرش برسد و به او اطلاع دهد که او در شرف مرگ است .

ولی هنگامیکه بوسیله مجلات از اثر عجیب روزه آگاه گشت شروع به امساک نمود . چه کسی می توانست گمان برد که او می تواند روزه را تحمل کند ؟ بالاتر ، کسی نمی توانست بیندیشد که وی جرأت فکر چنین روزه ای داشته باشد شخص ضعیف و کم بنیه ، و ۴۰ روز روزه ابداً ! ولی در عین حال آن که به فکر نمی آمد عملی شد .

در روز سوم احساس کرد که دمبدم به سوی سلامتی پیش می رود . روز چهارم صبح برخاست و باروحی پر از نشاط شروع به تهیه غذا برای شوهرش نمود ، و با خود شعر می خواند . بطوریکه تمام افرادی که او را می شناختند و شدت بیماری وی را می دانستند که او را به مرحله یأس و نومیدی رسانده است به حیرت افتادند . روز پانزدهم : احساس درد سخنی در ناحیه کبد کرد که پایان آن خارج شدن سنگریزه بود .

روز هجدهم : میل به غذا پیدا نمود ولی به آن اعتنا نکرد و تصمیم گرفت که تا روز ۲۱ نصف روزه کامل ادامه دهد .

ولی این روز که رسید بار دیگر میل به غذا مفقود گشت . این دلیل بود بر اینکه میل به خوراک در روز ۱۸ یعنی قبل از پایان روزه ، تصادفی بیش نبوده و تن بار دیگر به نظافت جسم بوسیله عوامل روزه پرداخته است ولی در عین حال روز ۲۱ روزه را قطع کرد .

این زن آلان زنده است ، صحیح و با نشاط بکارهای خویش می پردازد دردهای کبد ، صفراء ، زایل گشت و انتفاخ رگهای بزرگ قلب تخفیف حاصل نمود ، با اینکه خانم مذکور بیش از نصف روزه لازم را نگرفته . ولی در نظر دارد به زودی روزه کامل ( ۴۰ روز ) را بگیرد .

خویش را با چاقو مجروح ساختم خون از آن جاری شد! زیرا بسیار غلیظ شده بود. و تقریباً بدون ماده روان بود. محل جراحت مسدود گشت بدون اینکه دردی یا التهابی یا چرک داشته باشد. این زخم در سه روز بهبودی حاصل نمود.

پس من غذاهای گیاهی و حبوبات نشاسته دار خوردم ولی با این غذاها تخم مرغ و شیر نخوردم. باردیگر دست خویش را مجروح ساختم کمی خون جاری شد و درد گرفت. کمی چرک کرد و التهاب و برافروختگی کمی احساس شد ولی بهبود و التیام آن کمی از مدت زخم اول بیشتر طول کشید.

مدتی گذشت شروع به خوردن گوشت و مقداری الکل با غذاها نمودم و دوباره همان آزمایش را تکرار کردم یعنی دست خود را بریدم بیش از دو دفعه قبل خونریزی داشت. رنگ خون روشنتر و خون از گذشته رقیقتر بود. و مبتلا به درد و التهاب شدم، مدتی از زخم چرک می آمد. و بهبودی کامل نیافت تا اینکه دو هفته روزه داشتم.

از گفته های گذشته ما بخوبی روشن شد که ضعف، کم خونی و چرک ریه نه تنها مانع امساک و روزه نیستند بلکه، انسان را تهییج و تحریص می کنند که برای بدست آوردن بهبودی کامل کوشش کند.

ولی چنانچه کسی بخواهد خویش را آماده کند و قوا را بسیج نماید تا اینکه امساک بر وی آسان گردد زیرا احیاناً روزه مشقت دارد. هیچ مانعی ندارد.

اما اگر این آمادگی برای کسی ممکن نیست یا وقت بسیاری می گیرد یا برای او بسختی ممکن میشود بهتر این است که با احتیاط کامل

## سرگذشت استاد اهرت

داستان استاد اهرت که سابقاً گذشت به روشنی آشکار می سازد که انسان میتواند چشم خویش و حتی خون خود را بوسیله امساک نو سازی کند.

وی به التهاب کلیهها گرفتار بود آنچنان التهابی که پزشکان از حیات او مأیوس شده بودند. در حالیکه بیش از ۳۱ سال از عمر او نگذشته بود.

ولی با روزه و تغذیه مناسب بهبودی یافت و از خطر نجات پیدا کرد.

حتی الآن پس از ۸ سال قدرت دارد دو ساعت و ۱۵ دقیقه بدون بدون اینکه کوچکترین ضرری متوجه او گردد. و یکبار ۸۵ ساعت پی در پی راه رفت.

### دلیل واضح:

برای پی بردن به منفعت روشنی که از طریق امساک بدست می آید مخصوصاً که تغذیه مناسبی داشته باشد راهی روشن پیش پای خواننده می گذاریم.

استاد اهرت مذکور میگوید: « پس از آنکه روزه را به انتهی رساندم شروع به خوردن میوه های خام نمودم پس از آن طرف پائین دست

و بارعایت اعتدال روزه بگیرد . اینکه میگویم حتی در این حال روزه را ترك نکند بخاطر اینستکه چه بسا این فرصت گرانبها از دست بدهد و پس از آن راهی برای خلاصی نیابد و بواسطه اینستکه تأخیر ، و امروز و فردا کردن برای بیشتر افراد به منزله فراموشی و اهمال کامل و تمام است .

این گفته هارا می گویم و خویشتن را مسئول میدانم ! !

میگویم ، و تنها هدف ، خلاصی و نجات کسانیستکه نمی دانند

چه کنند ؟

آری همانپائی که چون به مصیبتی و یا سختی گرفتار شدند و سلامتی خویش را در خطر دیدند راه را گم میکنند . وشك و تردید ، آنها را به این طرف و آن طرف میدواند .

من از اعماق قلب و درون خویش احساس میکنم و میدانم که انسان مجهز به قوای بسیاری است .

بنا بر این لازم است آتش اراده را در درون خویش شعله ور کنیم و چراغ رغبت به زندگی روشن نماییم

آنوقت است که چشمان ما به نیرو هائی که هیچگاه به آن نمی اندیشیدیم و به خواب نمی دیدیم روشن میشود . این قوای درونی جنبش میکند و ما را از مشکلات این راه نجات می بخشد .

روزه دار باید به خود بگوید : روزه طولانی ، خود عملی فیزیولوژی است و اتمام آن به نیروی روحی بسیار بستگی دارد .

و علت اینکه نیروی روحی کند تر از نیروی جسمی بازمی گردد همین است ، همانطور که سابقاً گفته شد . زیرا در این جا قوای نفسی بیشتر

مصرف میشود .

## آیا می توان این نسخه را برای جوانان و افرادی

که جسم آنها رشد کامل نکرده است نوشت ؟

آیا این نسخه را می توان برای همه کس نوشت ؟ یعنی راسنی

مداوا از این راه برای همگان است یا اینکه مخصوص کسانیستکه جسم آنها نمو و رشد خود را نموده است ؟

طب امروز برای مداوای کودکان مسلول راهی انتخاب نموده

و وسائلی بکار می برد که باید گفت : عذابهای طاقتفرسائی است مانند :

سوزاندن ورمهای سلی بوسیله آهن گذاخته (و یا بریدن استخوانها)

با روش ( دکتر کالو ) . من شخصاً دیدم پزشکان عده ای را این چنین

معالجه می کنند حتی افرادی از بستگان خودم . پس از این مقدمه کوتاه

باید به سؤال بالا پاسخ بگویم :

« آری ، ممکن است کودکان را از این طریق نیز مداوا نمود »

ولی باید بگویم این سؤال باید موضوع بحث و بررسی دقیق

قرار گیرد با آزمایشهایی که شده هم اکنون آشکار گشته است که جسمی

که رشد آن کامل نشده همانند بدنهای کامل تحت تأثیر آثار و عوامل

روزه قرار می گیرد و ای بدنهای دسته اول در معرض ضرر بیشتری است

از دسته دوم ، اما از جهت دیگر با قوای جوانی خویش بر گروه دوم

برتری دارد که ممکن است نتیجه های خیره کننده و عجیبی بیار آورد

در حالیکه بدنهای نمو یافته تنها می توانند بهبودی معمولی خود را باز یابند .

**دکتر «گلب» و جوان ۱۶ ساله :**

اکنون به جریانی که برای دکتر «گلب» و یک جوان ۱۶ ساله پیش آمده است توجه کنید :

این جوان مبتلا به مرض قند شد همان بیماری که درباره آن گویند چنانچه در جوانی پدید آمد بسیار سخت می گیرد و انسان را سرعت به مرگ می کشاند . وی را به بیمارستان بردند و مدت ۵ ماه در آنجا ماند . او عطش بسیار داشت بطوریکه در روز ، ۱۴ لیتر مایعات مختلف می نوشید . مقدار مواد قندی که هر روز با بول خارج می شد به ۱۲۰۰ گرم می رسید . آثار بیماری استسقاء بصورت کشنده ای در قافه وی نمایان شد .

پس از آنکه کوشش اطباء بی نتیجه ماند او را به دکتر «گلب» برای آزمایش طریقه خود تسلیم کردند . او شروع به معالجه نمود . از طریق دادن مسهل و روزه در فواصل مختلف . هر دفعه ۳ تا ۶ روز . پس از انقضاء دو هفته از این معالجه مواد قندی در بول پیدا نمی شد . عطش زایل گردید ، مقدار بول در روز به یک لیتر رسید . از ورم صورت اثر کمی پیش نماند . اما بیمار صبرش لریزشد و تا بهبودی کامل صبر نکرد . شروع به خوردن غذاهای گوناگون کرد و در میان آنها خوراکیهای مضر بود . لذا بیماری عود نمود اما مقدار قند از ۵۰ گرم در روز بالا نرفت .

لذا مجدداً شروع به روزه نمود و همان روش سابق را تعقیب کرد . و بهبودی کامل یافت . چنانچه درجات مرض قند از درجات بیماری وی پائین تر باشد بادو یا سه روز روزه مواد قندی از بین می رود .

**سرگذشت دیگر :**

دختری ۷ ساله مبتلا به مرض قند شد . مقدار بول در روز ۶ لیتر و مواد قندی ۴۰۰ گرم . اتفاقاً قبل از معالجه ظرفی پر از آب جوش روی پای او سرنگون شد پایش سوخت چه سوختنی ! پنج روز وی را وادار به امساک کردند و مرهمی (الکس) روی جاهای سوخته شده گذاشتند ، تقریباً آخر هفته بهبودی یافت . مقدار قند پس از روزه پنج روز از ۴۰۰ گرم به ۲۳ گرم کاهش یافت و بول از ۶ لیتر به یک لیتر رسید . حال دختر طبق دلخواه گشت . اما نظر به اینکه سن او کم بود و علاقه زیادی به او داشتند بستگان از موافقت نکردند که بیش از این او را وادار به امساک و روزه نمایند . و بهبودی کامل پیدا کند .

## بررسی و مطالعه درباره آثار امساک

### دوره های آثار امساک

برای دست یافتن به بهبودی بیماریها ناچار باید دوره های آثار روزه را دانست :

در دوسه روز اول : حرارت بدن  $1/5$  تا  $1/5$  درجه پائین می آید و پس از آن تا آخر روزه یکنواخت است و بر این درجه ثابت می ماند . قلب بطور محسوس قوی می شود ، از شدت استسقاء و « نرفوز » کاسته می گردد .

شش روز اول : سختترین روزهای روزه دار است . در همین روزها است که خون از مواد کهنه و مانده و عفونتهای بسیار پاک می گردد .

مسئله نظافت در بدن بر نظم استوار می گردد . در جسم اسنان تحول مفید و اساسی پدیدار می گردد . از اثر (اسکلروز) می گاهد .

در روز ۱۰ تا ۱۲ اول : بدن از چرکها و کلسیم اضافی پاک گشته و مبتلایان به (اسکلروز) مرتب به طرف بهبودی کامل می روند . زخم معده اگر مرمن نباشد ، و التهابات آن ، زائل می شود .

از روز ۱۰ تا ۱۴ : دستگاه عصبی تمیز می گردد و يك دسته از اعصاب تقویت می شود . آثار عرق النساء زائل می گردد . و با تخفیف پیدا می کند . روزهای ۱۴ تا ۲۱ : تمام قلب پاک می گردد .

و استسقاء بر طرف می شود .

روزهای ۲۱ تا ۳۰ : راحت ترین روزهای دوزه دار است . روزهای مهمی شدن است . زیرا در این روزها جسم سنگینترین و بدترین و ناراحت کننده ترین عفونتها و سوخته ها و خاکسترها را برای خارج ریختن آماده می سازد . ده روز آخر : آخرین کثافات بیرون ریخته می شود و لذا روزه دار از خوردن تنفر شدیدی دارد . و در صورتیکه بخواد روزه را قبل از پاک شدن کامل زبان ، قطع کند ، نامدنی از میل حقیقی به غذا محروم است . بیماریهای حنجره نابود می شود ، معده از التهابات قدیمی بهبودی می یابد ، ورمهای بزرگ قلب و ریتین زایل می شود .

بعضی دوره های آثار امساک بواسطه علامات مخصوصی از یکدیگر جدا و فاصله می گیرند . این علامات و نشانهها از قبیل طعم تلخ آب دهان ، زیاد شدن کثافت پرده سفیدی که روی زبان قرار دارد . این یکی دلیل بر خارج شدن آخرین مواد زیا نبخش است . ظهور این مواد در خارج بواسطه دهان است . گاهی زبان بطور موقت از این پرده پس از عوارض مذکور پاک می گردد و میل به خوراک پیدا می شود ولی زود گذر است ( مخصوصاً بعد از دهه دوم ) اهمیت علمی و دانستن این دورهها بسیار زیاد است . مثل اگر شخصی به عرق النساء مبتلا باشد و هشت روز روزه بدارد احساس می کند که خوب شده است و لکن به بهبودی کامل نایل نشده . ولی اگر ۱۲ تا ۱۴ روز امساک کند . این وقت نه تنها کافی برای ریشه کن کردن بیماری است ، بلکه ، اثر آن ریختن تمام عفونتها به خارج است . در این هنگام با صدای رسا فریاد می کند بهبودی کامل حاصل شد . گویا خاری بوده کنده شده . یادست پیغمبری بر آن گذاشته اند .

آنچه مربوط به این نمونه گعتم در باره تمام دوره‌های روزه خواهیم گفت و لذا امساک ۲ تا سه روز احیاناً نتایج می‌آورد که با بهره‌های امساک متصل و پشت سرهم، متفاوت است. لازم است با آزمایش، دوره‌ها به مدت‌های دقیق و معین تعیین شود. این کار بزودی اهمیتی بی‌ظنیر برای نجات از بیماریها پیدا خواهد نمود.

«تونوس» نو

این مسئله بایستی مورد تحقیق و توجه قرار گیرد. در سه روز اول امساک چنین بنظر می‌رسد که جسم در صدد بدست آوردن درجه حرارتی است که بتواند تا آخر روزه آنرا ثابت نگاهدارد. تا زمانی که تمام کثافات بیرون ریخته شود در این موقع حرارت از ۵/۰ تا ۱/۵ درجه پائین می‌آید و پس از آنکه درجه معینی را انتخاب نمود تا آخر باقی است. تغییرات نبض بیشتر است. و احیاناً در دهه آخر بدرجه‌ای می‌رسد که باید کاملاً متوجه بود ولی برخلاف آنچه بعضی خیال می‌کنند هیچگونه خطری ندارد و بر گرداندن آن بحالت عادی بسیار سهل است برای این کار يك لیوان چای داغ و یا نیم ساعت استراحت در رختخواب گرم کافی است.

«اسیتون»

ظهور و پیدایش «اسیتون» در خون دلیل شروع به تجزیه است. ولیکن این تجزیه برخلاف آنچه پزشکان امروز تصور می‌کنند خطری همراه ندارد.

دکتر «سلوفت سوف» در یکی از کتابهای مشهور خود در باره «تجزیه بول» می‌نویسد:

«اسیتون همانند آلبومین است یعنی ظهور و پیدایش گاهی دلیل بر عوامل بیماری است و گاهی هم همراه با بعضی از عوامل فیزیولوژی جسم است.

در وقت امساک «اسیتونوریا» غالباً در روز سوم آشکار می‌شود. دکتر «موبان» که این سؤال را آموخته، بنوع مخصوصی آنرا توسعه داده است، می‌گوید: «اسیتونوریا» همیشه دلیل بر حالت خطر در خون نیست، تنها می‌رساند که جسم شروع به خوردن خود کرده، یعنی از مواد قندی و روغنی و آلبومینی داخل خود مصرف می‌کند، و این سبب گرسنگی است. خواه مدت آن طولانی باشد یا کوتاه و سبب لاغر شدن است. نسبی باشد یا کلی.»

اسیتون در حالت ضعف کم‌هم پیدامی‌شود مانند وضعی که از مسهل پدید می‌آید. دکتر «موبان» آنرا در هشت درصد از افرادی که مسهل آشامیده‌اند مشاهده کرده است. و ممکن است در کسی که ۱۲ ساعت غذا نخورده بیابیم ولی پس از شروع به خوردن زایل می‌شود.

تمام اینها با بررسی و مطالعات من منطبق است.

در روز ۳۰ تا ۳۱: اطراف زبان سفید و وسط آن شروع به زردی می‌کند.

در روز ۳۲ تا ۳۳: در میان زبان و نصف قسمت زرد نقطه قرنفلی،

خاکستری رنگ پیدا می‌شود.

در روز ۳۴ تا ۳۵: قسمت قرنفلی و خاکستری بزرگتر شده و اطراف

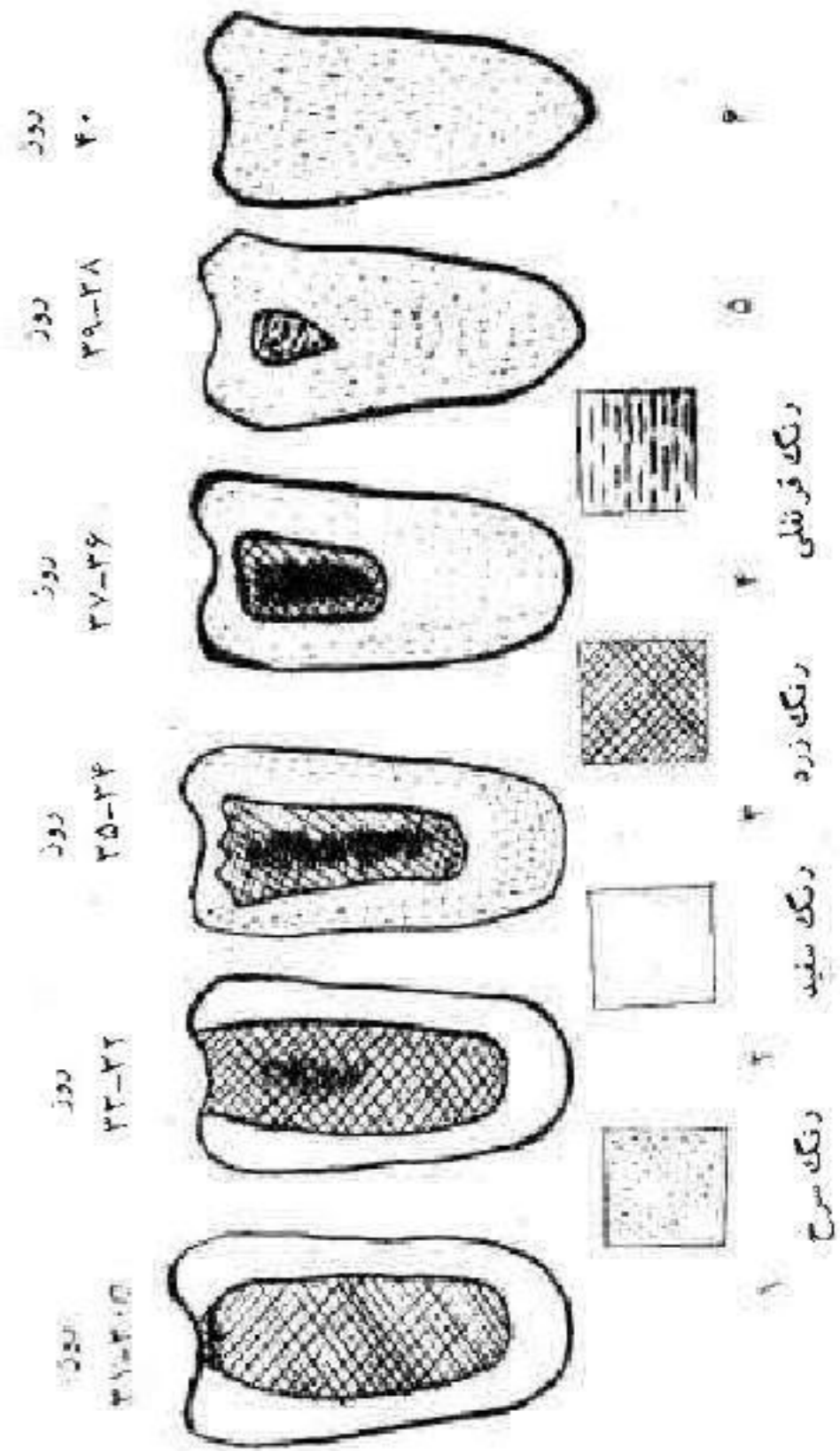
زبان شروع به پاك شدن از چرک‌های سفید می‌کند

وسرخ می گردد و قسمت زردی کم می شود .  
 در روز ۳۶ تا ۳۷ : زردی تقریباً زائل می شود و قسمت قرنفلی کوچک  
 می گردد . کثافات و سوخته های مواد ، خارج شده ،  
 تنها دنباله آنها باقی است .  
 در روز ۳۸ تا ۳۹ : تقریباً تمام زبان سرخ است . در ثلث آخری زبان  
 نقطه کوچک بودائرمما تندی با رنگ زرد مایل به قرنفلی  
 آشکار می شود و دنباله ای دارد که بطرف جلوی زبان  
 کشیده می شود . از اینجا آشکار می شود که این نقطه  
 نیست بلکه منقذ موجهای چرکی است که از جسم  
 انسان خارج می گردد . و در واقع مصب رودخانه  
 این چرکها محسوب می شود . این اولین جزء ظاهری  
 آن چرکها است . و تنها پوست نازکی نخواهد بود .  
 نقطه مذکور زایل می شود . دنباله برای بار آخر  
 از بین می رود و زبان پاکیزه می شود . و سرخ  
 می گردد . میل حقیقی و اشتهای واقعی برای بار اول  
 بعد از مدت طولانی امساک پیدا می شود .

**ارزش زبان از میان این آثار**

استاد دکتر «فیزل» مقاله ای درباره شناسائی و تشخیص بیماریها  
 از طریق زبان منتشر ساخته یعنی از تغییرات و پرده سفیدی که بر زبان می آید  
 میتوان بیماریها را شناخت .  
 مقاله مذکور پر ارزشی است که ارتباط محکم اعضاء داخلی را

**شرح قیافه زبان و تغییراتی که برای آن در دهه آخر  
 پیدا می شود .**





بازبان اثبات می کند. این شواهد پاره‌ای از آن با گفته‌های ما راجع به رابطه داخلی و همیشگی بین سطح زبان و داخل شکم منافاتی ندارد. و پاره ای هم با آنچه ما اثبات کردیم کاملاً موافق و هماهنگ است.

حق اینست که چنانچه ما وجود پرده سفید بر زبان را دلیل بر کثافت آب دهان یا اخلاط بگیریم هیچگاه نمیتوان ظهور سفیدی مذکور را دلیل بر التهاب معده و پیدانشدن آن را دلیل بر زخم معده دانست، با اینکه این بیماری باید کثافات بیشتری تولید نماید. و این کثافات با آب دهان باید آمیخته گردد و زبان را چرکین کند. ولی واقع خلاف آنست؛ زیرا زبان در بیماری (قروح) و زخم معده سرخ می نماید. اما کسیکه تسلیم صحت گفتار من گردد حل این عقده بروی آسان می گردد. و میدانند که لازم نیست چرک و کثافت زخم های معده تا وقتی که راه نزدیکتری پیدا می کنند از راه دور تری که در زبان باشد خارج شوند. آری تا وقتی که در خود معده طریقی بیابند، راه دیگری انتخاب نمی نمایند.

در بیماری «تصلب شرایین» و التهاب کبد پرده ای بر زبان آشکار می گردد ولی در سرطان کبد بهمان دلیل که گفتیم زبان سرخ و پاکیزه میماند.

ارتباط میکابیکه داخلی زبان و اعضاء مختلف بدن همیشه بدر زمان معین و در حدود معلوم آشکار می گردد.

مثلاً اوائل نمو سرطان معده بر آمد گیهای قسمت آخر زبان بزرگتر می گردد همانطور که درباره آن چندبار سخن گفته شد. همین علامت در سرطان کیسه صفرا و نیز پدید می آید. تمام این نشانه‌ها با

روشنی تمام از اتحاد و ارتباط اعضاء داخلی سخن می گویند: آری از يك اتحاد میکابیکه.

پزشکان مؤسسه بهداشتی (تل کریک) با دستگیری دکتر «کلوغ» آب دهان بیمارانی که زبان آنها از پوست سفیدی پوشیده بود تجربه و تحلیل کردند نتیجه آزمایش این بود که میکربهای روده آنها از نوع میکربهایی است که بر زبان آنها است.

چند روز آب دهان اینها را در شیشه سر بسته نگاه داشتند پس از آن مشاهده شد که بوی این آب دهان مانند بوی مردار است.

دکتر کلاتون چگونگی تغذیه و نمو سلولها که اساس جسم زنده را تشکیل میدهند شرح می دهد او میگوید: «مواد غذایی پوسته سلول را شکافته وارد آن می گردند. و از آنطرف زیادیها و فضلههای غذاها پوسته را دریده بیرون می آیند، این وظیفه دو جانبه اعضاء بسیاری از حیوانات عالی است.

اعضاء این چنینی میتوانند غذا پذیرند و رد کنند یعنی میتوانند مواد غذایی را بکنند و میتوانند بیرون بریزند. دو عمل عکس هم انجام دهند. از این اعضاء می توان پوست، روده ها، معده، کبد و غده ها را نام برد.

من پس از مطالعات و مراقبات بسیار فهمیدم که زبان هم جزو این گروه است؛ زیرا آن غذا و خوراکی را به طرف معده می فرستد (در موقعیکه از خارج تغذیه میکند) و باقی مانده غذاها را از همین راه بخارج می فرستد (در موقعیکه بدن از ذخیره های داخلی تغذیه کند، یعنی هنگام روزه)

گوتهریق مدت برای نظافت باروزه :

شما از نظر جسمی قدرت تحمل روزه را دارید . اما آیا از نظر عصبی این نیرو را در خود مشاهده می کنید ؟ و آیا می توانید آن لاغری که از این رهگذر پدید می آید تحمل نمائید ؟

پیرشی است مهم از نظر علمی مخصوصاً برای افرادی که قلب و اعصاب آنها ناراحت است .

من ثابت میکنم و با تأکید میگویم که انسانی که میخورد و راه می رود ، در صورتیکه مؤنه داخلی و کافی داشته باشد هر ساعت بخواد و اراده کند میتواند ۴۰ روز روزه بدارد . این گفته در صورتیکه مدتی کم قبل از آن بفاصله کمی روزه طولانی نگرفته باشد ولی معنی این گفته این نیست که هر انسانی قادر است در مرحله اول چهل روز روزه بدون آمادگی قبلی بگیرد .

موانع اصلی این کار سه چیز است :

۱ - اعصاب : بسیاری هستند که کثافت جسمشان زیاد و کهنه است اینان اعصابشان زود تهییج می شود و تحت تأثیر قرار می گیرند . این افراد روزهای آخر روزه بر آنها بسیار مشکل خواهد گذشت . بخاطر اینکه ایام اخیر روزه دار احساس می کند که با چاقویی آنچه به استخوانهای وی آویخته است و آنچه در مخزن تارپود های بدن از کثافات موجود است میراشند .

ضعف به او هجوم می آورد ، خواب از چشمش می پرد . اینجا است که در تردید واقع میشود که آیا میتواند روزه را با آخر برساند یا نه ؟

خصوصاً که افراد اطراف او اصرار دارند او را قانع سازند که از این عمل جنون آمیز دست بکشد ، ناچار میشود که تسلیم خواسته آنها گردد . و روزه را ترك کند .

درحالیکه پیش خود می گوید : نه من مرد این کارم ، نه این قبا به قامت من جوراست .

حقیقت اینست ، او مرد این کار هست ولی بدون مطالعه کافی اقدام به این عمل نموده است .

۲ - لاغری : درجه لاغری در روزه داران به اختلاف بدنهای آنها مختلف است و امساک کننده در دو هفته اول ۱۰ تا ۱۲ کیلو از وزن خود را از دست میدهد . بیشتر این کاستگی در ناحیه شکم است ، قسمتهای خالی در شکم پیدا میشود و چروک می خورد و اعضایی همانند (معدده ، کلیه ها و کبد ) که بالای این چروکها قرار گرفته بآنها نزدیک میگردد و آویزان می شود .

این حال باعث دردهائی پشت سرهم می گردد . کلیه ها درد می گیرند و ناراحت میشوند گویا بیمارند . در عین اینکه حقیقت عکس است ، کلیهها بتمام معنی راحتند و ناراحتی از عضله هائی است که کلیه به آنها بستگی دارد . جلوی شکم از طرف بالا فرو میرود تا آنجا که نزدیک است به ستون فقرات بچسبد . در جای معدده بخشی خالی پیدا میشود که اندازه سه مشت گره شده خالی جای میدهد .

ستون فقرات همانند ازه ، پیدا میشود . رانها آنچنان لاغر میشوند که به دو عصا می مانند . پشت انسان باریک می گردد . گویا کسی اسانرا آنچنان فشرده است که لباس را وقت شستن . و هر حرکتی انجام میدهد

چنین می پندارد که پشتش صدا میکند.

اینها در واقع چیز مهمی نیست ، بزرگترین مصیبت های روزه دار اینستکه خانواده و خویشان وی این تغییرات و لاغری را بادیده شك و تردید و بلکه ، ترس بر او می نگرند .

هیچگاه از زبان آنها کلمه ای تشویق آمیز نخواهد شنید . جز اینکه بعضی از آنها قبلاً روزه گرفته و منتعت و فائده آنرا بدانند و گرنه بهترین جمله ای که از آنان خواهد شنید این است «روزه را ترك كن! دیوانگی بس است . فردا پزشك خواهم آورد»

بدون تردید پزشك اگر آمد در مقابل روزه دار ایستادگی بخرج می دهد و مقاومت مینماید . مخصوصاً روزهای آخر روزه . اینجا است که اگر امساک کننده ست اراده باشد نمی تواند خود را قانع سازد که جسم وی به گرسنگی عادت کرده و دردهای موقتی که احساس میشود بیشتر نخواهد شد . بلکه برعکس بزودی ذایل میگردد ، لذا تسلیم اراده پزشك گشته روزه خویش را قطع میکند .

### مسئله کم خونی

مانع سوم : کم خونی است :

مقصود ، کم خونی واقعی است ، نه آنکه از چرب کپهای موجود در خون و مواد دیگر و سلولهای ضعیف و فاسد سر چشمه گرفته است . بهتر است نام این قسمت را (ضعف خون یا فساد خون) گذاشت ولی مقصود از کم خونی حقیقی آنستکه حالتی برای تن به وجود آید که خون کم شود و یا جلو ایجاد خون را بگیرد . در اینحال تنها نظیف نمودن ، قادر

نیست جسم را از خون بی نیاز سازد .

چرا ، ممکن است روزه ای بر اصل تعقل باشناسائی وضع بهداشتی بدن کارخانه سازنده خون را که متوقف شده بود برآه بیاندازد . و گرنه ، چنانچه روزه باقوای بیمار تطبیق نکند جسم او زیان می بیند و ناچار است روزه را ترك کند و او هم مثل دیگران می گوید : من مرد اینکار نیستم ، و این کار کار من نیست . در صورتیکه باید گفت آنطور که باید شروع تکرده و شرائط آنرا مراعات نموده است .

بنابراین برای افرادی که مبتلا به کم خونی حقیقی هستند لازم است چنانچه بخواهند روزه بگیرند احتیاطات لازم را مراعات کنند . روزه را به اندازه قوای خود بگیرد . با اینحال چنانچه با روزه های کوتاه و مکرر بهتر شود ناچار باید يك روزه کامل (۴۰ روز) اگر چه یکبار باشد بگیرد . زیرا با آزمایش روشن گشته و تجربه های بسیاری از بیماران گواهی می دهد که تنها روزه کامل است که می تواند اعماق جسم را تمیز و پاکیزه کند و ریشه بیماریهای مزمن را از بین ببرد . مانند التهاب معده که ۲۰ سال سابقه داشته است . ثبات و استقامت داخلی جسم بهترین راهنما برای شناسائی مدتی است که لازم است روزه داشت . پس اگر کسی مبتلا به کم خونی باشد ، و اگر مبتلا به ضعف عمومی بدن بود تنها دلیل برای مدت لزوم امساک همان ثبات داخلی و توانائی است . مسلم است که شما خواننده نمی خواهید در وقت امساک ثبات داخلی و اطمینان به قوا و قدرت خویش بر عمل را از دست بدهید . پس باید این اطمینان را نصب العین خویش قرار دهید که مانند عقربه مغناطیسی باشد بهر طرف چرخید پیروی کنید . و تا آنجا که راهنمایی

به لزوم روزه ، نمود از آن تبعیت کنید . لازم است روزه شما روی این برنامه باشد . تا آن اندازه که طاقت دارید امساک کنید و تا سرحد مشقت شدید نرسانید . و کارهای معمولی خود را ترك نگوئید .  
آنگاه که انسان بر خویشتن اطمینان داشته باشد هر چند نیروی وی بحد متوسط باشد ، با صبر نمودن به نتیجه مقصود خواهد رسید .

### آسانترین راه

کسانی که مایل به انجام این روزه هستند می توانند ۵ تا ۱۲ روز یکبار یا دو بار روزه بدارند چنانچه مشاهده کنند که قادر به ادامه روزه نیستند و نمی توانند کارهای روزانه خود را انجام دهند ، در روز پنجم یا چهارم یا سوم روزه خود را قطع نمایند . یگانه مقیاس اینست که شعور ذاتی آنها بر جا و قدرت بر انجام کارهای روزانه داشته باشند .  
پس از آنکه چند روزی بعد از روزه بتعداد همان روزهایی که روزه گرفته است استراحت نمود باردیگر شروع به روزه کند . و مسلم است که این مرتبه بر او آسان تر است ، زیرا جسم وی کمی نظیف شده ، و لازم است این دفعه تعداد روزها دو برابر یا يك برابر و نیم باشد یعنی : تا وقتی که روزه دار به مانع تازه ای برخورد کند ، که ادامه روزه بر وی مشکل باشد . اما اگر نوع موانع همان چیزهای گذشته بود باید دانست که از هر خطر ناگهانی انسان بدور است . و از این ناحیه می تواند مطمئن باشد . سپس روزه را قطع می کند سه برابر ایام این روزه استراحت می کند . پس از آن برای سومین بار شروع می کند . در این بار هر کس باشد لازم است روزه را تا آخر ادامه دهد یعنی تا وقت تمیز شدن

زبان از تمام کثافات و سرخ شدن سراسر آن و میل واقعی به غذا . بدون تردید از دهم مرتبه گذشته مطالبی فهمیده و فوائد عمومی آن بر وی ثابت شده است . و لذا می تواند خاندان خویش و اطرافیان را با نتایجی که گرفته قانع سازد تا اینکه وی را بحال خود وا گذارند . و این نکته مهمی است . روزه بر این طریق بسیار آسان است زیرا به مدتهای کم تقسیم شده و تدریجاً زیاد می شود تا روزه کامل شود .

این روش چنانچه با غذاهای مناسب در ایام فاصله بین روزه ها آمیخته گردد ، بر فائده و نجات از بیماری افزوده می شود ، حتی ممکن است به آثار شگفت انگیزی منتهی شود . با این روش ممکن است شکم و رانها و رشت انسان لاغر شود ولی صورت از طراوت خویش نیفتد ( این کار برای خانمها پراهمیت است ) و ممکن است کسیکه پر خور است جسم خویش را ضعیف کند و خود را از (پیه) زیاد رهایی بخشد بدون اینکه از خوردن همیشگی بکاهد .

درباره این قسمت در کتاب دیگر خویش بنام (مداوا با خوردنیها) مفصل بحث خواهیم کرد .

باید بر خواننده ثابت باشد که فوائدی که از روزه برده می شود بسیار است هر چند مدت روزه کم باشد ( یعنی اگر چه سه روز یا سه ساعت باشد ) حتی نیم ساعت روزه هم بی اثر نخواهد بود ، بر میل و اشتها می افزاید . خلاصه : آثار روزه و امساک بسیار عجیب است و باید گفت روزه اعجاز می کند .

### دستور همگانی

به تمام افرادی که تصمیم روزه دارند نصیحت می کنم به اینکه این

دستور عمومی را فراموش نکرده بکار بندند. زیرا کمتر اشخاص یافت می شوند که از آن بی نیاز باشند و آن اینکه: « لازم است يك هفته بعنوان تجربه روزه بدارید، تا آنچه از آثار امساک در جسم شما آشکار می شود با چشم خویش مشاهده کنید و این خود مقیاسی برای اثرات پیش آمدهای هفته های پنجم و ششم خواهد بود، تا از آنچه نباید بترسید نترسید »

نصیحت و پند دیگرم به افرادی است که برای بار اول تصمیم دارند امساک کنند:

« برایینان است که تنهایی شروع به این کار نکنند بلکه با چند نفر از دوستان، زیرا هر کدام از اینها نتایج و ملاحظات تازه ای را مشاهده می کنند. چون می تواند عوارضی که بر وجود خود می بیند با دیگری مقایسه کند و بداند کدامیک از اینها مخصوص وی و کدام عمومی و مشترك با دیگران است و می فهمد چه وسائل با این عوارض مناسب است. مطلب دیگر اینکه امساک يك دسته با هم در يك وقت از سرزنشها و مسخره ها می گاهد. زیرا جزء ناموس جهان است که به رأی گروه بیش از رأی و نظریه فرد احترام می کنند.

### دستورات لازم برای روزه مؤثر

در روز اول: لازم است مسهلی بیاشامد، تا تمام راه و طریقتهای غذا نظیف و پاکیزه شوند. و نباید به عوض مسهل تنقیه نماید. زیرا این کار تنها يك بخش از این دستگاه را بیشتر تمیز نمی کند و آن (روده بزرگ است).

در مرحله اول: لازم است در تمام ایام امساک خویشتن را هر روز وزن نماید و این را در دفتری مخصوص بنگارد؛ زیرا این مطالب حقیقتی بسیار مهم و پر ارزش است و در آینده بس مفید خواهد بود. و لازم است محیط سینه و گردن و میان تنه خود را اندازه بگیرد. و در مرحله دوم: باید هر روز درجات حرارت بدن خویش را در آن دفتر ثبت کند.

در مرحله سوم واجب است در هفته اول هر روز يك لیتر و نیم آب نظیف با ۳۲ تا ۳۵ درجه حرارت سانتیگراد تنقیه نماید. و ۱۵ تا ۲۰ دقیقه آنرا نگاهدارد تا اینکه جسم آب بمکد. و برای این کار بهتر است بر سر زانوها تکیه کند تا با آسانی آب به اعماق روده ها برسد. و باید اطراف ناف خویش را دائره مانند بادست برمی مالش دهد. از آن طرف باید دانست که نمیتوان بجای این تنقیه ها مسهل بکار برد. زیرا مقصود از تنقیه تنها نظافت روده ها نیست، بلکه، برای رساندن آب به اجزای عمیق این دستگاه نیز هست.

چون از راه معده در وقت مناسب آب به آنها نمیرسد، بلکه از وقت خود تاخیر می افتد، فضله ها و زیادیهای جسم خشک می شود و از سبب خود بطرف خارج متوقف میگردد و يك نوع مسمومیت موقت به وجود می آورد. و این خود سبب سرگیجه و سردرد میشود.

روزه دار خیال می کند این ناراحتی از امساک سرچشمه گرفته ما هم از این گمان تعجب نمی کنیم ولی تأکید می کنیم که این گمان غلط و سبب واقعی آن همان خشکی مواد کثیفی است که در وقت مناسب آب بآنها نرسیده است.

دلیل بردستی این گفته ما اینستکه این گونه عوارض با استعمال

تنقیه ازین می‌رود مسهل در این موقع بکار نمی‌خورد زیرا آن از جسم آب زیادی می‌گیرد، در صورتیکه بدن بآب بسیاری محتاج است. و لذا آشامیدن مسهل در این وقت تولید اختلالاتی در روده‌ها میکند که ممکن است بیش از یک روز ادامه پیدا کند.

پس از پایان هفته اول میتوان از تنقیه نمودن کاست ولی باید توجه داشت که تنقیه زیان ندارد بلکه باعث نشاط جسم می‌گردد و با این کار امساک کننده میتواند از عوارض بسیاری که از پیوستن سر چشمه می‌گیرد رهایی یابد و چنانچه سردرد با تنقیه بر طرف نشد میتواند هر سه روز یا چهار روز یک بار به اندازه احتیاج مسهل بخورد.؛ زیرا مواد کثیف در روده‌ها چنانچه خشک گردید همانند چوب پنبه می‌شود، فشار متبادل بین این وروده‌ها در بیشتر اوقات سردرد پیدا می‌آورد. همانطور که گفته شد.

بر روزه دار لازم است که در تمام مدت روزه هیچ نخورد بلکه، آب و چای سبک که بایک قاشق شکر و آب لیمو آمیخته باشد میل نماید. قراردادن پوست پرتقال در آب، در شب، و آشامیدن آن آب، در روز بعد، بسیار مفید و رطوبت آور و نشاط زا است.

ولی بهتر است به اندازه ضرورت و مقتضای آن بیاشامد. ضمناً باید توجه داشت از قسمت های کاسه شده بدن مقداری آب عاید بقیه بدن میشود.

(هر روز نیم تا سه ربع (  $\frac{1}{4}$  تا  $\frac{3}{4}$  ) کیلو از وزن امساک کننده کم میشود، و با توجه به اینکه هفتاد و پنج درصد بدن انسان آب است این مقدار عاید بقیه می‌گردد) و لازم است توجه داشت که آبی که از طریق معده

وارد جسم می‌گردد بتمام نقاط دور دست بدن در مواقع ضروری نخواهد رسید. بهمین سبب تا بدن خواهش آب نکند نباید آشامید. و هیچ دلیلی بر آشامیدن آب زیاد یا ترك تنقیه نیست.

تا انتهای روز اول روزه دار میل به خوردن دارد. سپس تا آخر روز چهارم میل بر طرف می‌گردد. در این هنگام (پس از ۴۰ روز) زبان از کثافات پاك گشته و میل و اشتیای قوی که دلیل بر پایان یافتن نظافت جسم است عود مینماید.

در این هنگام باید شروع به خوردن نمود. ولی تنها میل به غذا کافی نیست که انسان یقین به نظافت کند بلکه، بایست زبان هم نظیف و سرخ گردد؛ زیرا گاهی است که اشتیائی ضعیف پدید می‌آید که ناشی از کوشش و خستگی بسیار است.

این میل و اشتیائی که از رحمت سرچشمه گرفته حقیقی نیست، با آشامیدن دو جرعه آب خنک از بین می‌رود.

از روز ۳۰ تا ۳۱: رنگ زبان زرد گشته و نقاط خاکستری در آن آمیخته است.

این تغییر می‌رساند که جسم در حال بیرون ریختن بدترین کثافات موجود در خویش است بهمین علت من امساک کننده را نپوش می‌کنم و می‌ترسانم که مبادا چیرهایی شبیه اخلاط و چرك که در دهان است قورت بدهد. زیرا آنچه در این وقت از دهان و بینی خارج میشود همانند سم، لازم است آنرا بیرون بریزند. و لازم است بارهای متعدد دهان خود را با آبی که روی پوست پرتقال یا لیمو از شب ریخته و مانده شستشو دهد.

روزه دار باید کارهای روزانه خویش را انجام داده و در رختخواب نخواهد جز اینکه مجبور باشد و جریان مهمی ایجاب کند. ولی در عین حال باید از رحمت فوق العاده هم خود داری کند زیرا اشتها و میل کاذب میآورد. خوابیدن باعث تب و ضعف حفره های دستگاه هاضمه می گردد.

بدین جهت است که نباید خوابید ، بواسطه اینکه حفره های این دستگاه بایست نیرومند باشند تا بتوانند وظائف زیادی را که پس از پایان روزه بعهده دارند انجام دهند .

پس از گذشتن دوروز از افطار بایستی غذای معمولی و به اندازه دلخواه صرف نمود. همین دوروز خوردن غذاهای سبک کافی است. و چون بدن میخواهد بزودی آنچه از وی کاسته گشته جبران کند نباید آنرا از خوردن غذا محروم کرد .

بایست روزه دار اول غذاهای رقیق و آبکی بخورد مانند ( شیر ، شوربا ... ) پس از آن انواع طبع شدنی و پختنی مثل برنج و بعد سرخ کردنها مثلاً :

صبح روز اول : شیر، قهوه، چای ، آب پرتقال . و ظهر کمپوت، برنج . عصر ، شوربا ، سبزیها و سبب زمینی.

روز دوم : صبح ، برنج ، ظهر میوه ، سبب زمینی ، پنیر نرم ، معز گردو کوبیده ، از اینها ممکن است کمی در روز اول هم خورد ، عصرها سرخ کردنی

آخرین غذائی که اجازه داده می شود گوشت است ؛ زیرا آن سبب کثافتاتی میشود که در جسم باقی مانده و عفونت ایجاد میکند ، و

لذا بهتر است که انسان از خوردن گوشت دوری کند . در جلد دوم این کتاب تمام تعلیمات ضروری درباره اینکه چگونه بجای غذای گوشت دار به خوراکیهای گیاهی بپردازیم ، با طریق مفید و مناسب شرح خواهیم داد .

از این راه میتوان مهیا شد که باردیگر جسم خود را کثیف نکنیم ، پس از آنکه يكبار آنرا باروزه تمیز و پاک ساخته ایم ، ولی در عین حال این تعلیمات را اجمالاً میگویم تا بر بصیرت خواننده بیافزاید .

### دو نکته اساسی :

بایست این دو نکته را فراموش نکرد :

۱- غذاها کاملاً جویده شود .

۲- از افراط در خوردن بپرهیزد و هنگامیکه معده به

### آهستگی گفت :

« بس است » از خوردن خود داری کنید .

دفعات غذا خوردن باید متعدد و مقدار غذا در هر مرتبه باید کم باشد .

و باید دانست که تنها فرد مسئول از سوء هضم و اختلالات وارد در دستگاه هاضمه خود شما خواهید بود . حفظ این دستگاه تنها بعهده شما است از روز سوم بعد از افطار بایست مسئله میل راحته نظم و برنامه قرار داد .

افراط در خوردن در مدتی طولانی قلب را خسته میکند ، زیرا بایست تمام مواد جذب شده را ، آن بنقاط و سلولهای بدن برساند . چنانچه قلب را خسته نمائیم تا اینکه از قیام به وظیفه خود سست شود و نتواند

کاری که بدوی محول است درست انجام دهد ، پاها ورم خواهد کرد . گفتگوئی نیست که این ورم موقت است ولی بهتر اینستکه اصلاً نباشد .

يك جمله کوتاه به کسیکه روزه را پایان داده میگویم :  
« تعجیل و سرعت برای جبران آنچه از وزن تو کاسته شده نباید کرد ، زیرا آن خود تدریجاً و به آسانی حاصل خواهد شد . و از طرفی مسئله خوردن را نباید در این موقع کوچک شمرد . پس از پایان روزه جسم خویش را وزن نمائید ، محیط میان تنه ، سینه و گردن را اندازه بگیرید . »

**هشدار مهم !!**

باید با اراده آهنین و تصمیم محکم این راه را پیمود . با خویشتن بگوئید اولاً : غذا را تا پایان روزه نخواهم چشید . ثانیاً : صحت و سلامتی بسوی من روی آورده و بایست آنرا به چنگ آورم . خویش را در ایام روزه بیمار شمارید . بر کارها و شغلای عادی خود مواظبت کنید ، و از کارهای سنگین پرهیز نمائید . پس از افطار تا سه هفته باید خویشتن را بیماری تازه بهبودی یافته حساب کنید و با خود مثل او معامله نمائید . نیروهای تازه خود را حفظ کنید . و به جسم خویش امکان دهید که سلامتی خود را در اختیار خویش بگیرد .

از تمام افرادی که روزه می گیرند خواهش می کنم از نتایج آن مرا مطلع سازند مخصوصاً از عوارضی که احياناً با گفتههای من در این کتاب مخالفت دارد . عنوان و نشانی من : یوگوسلاوی - بلگراد آلکسی سوفورین . عین همین عنوان و نشانی برای افرادی است که بخواهند چیز تازه ای از من سؤال کنند . و یا در باره بیماری خویش

مشورت نمایند .

آنانیکه با توجه و تعقل امساک می کنند بیچ زیانی مبتلا نخواهند شد . ولی در عین حال تصرف در نندستی انسان کار آسانی نیست . روی این اصل من هر گونه مسؤلیتی را در برابر کسانیکه بدون مشورت و بدون در نظر گرفتن تعلیمات من از این روش استفاده می کنند از خود سلب می نمایم . پایان کتاب

۱ - بدون تردید عبارت اخیر بعضی از خوانندگان را به وحشت می اندازد که بدون مشورت سؤلف ( سوفورین ) امساک کنند و لذا توجهی دهم که مقصود وی از این اعلام خطر روزه کامل ( ۴۰ روز ) بدون مشورت است نه روزه های کوتاه . دلیل بر این گفته سراسر کتاب است ؛ زیرا می گوید که عده بسیاری ۷ روز ۱۰ روز ۱۲ و ۱۵ و ۲۰ روز بدون مشورت از وی روزه گرفته و به نتیجه رسیده اند من نیز توصیه می کنم هر کس که میل به گرفتن روزه دارد بایست در بار اول روزهای زیادی را روزه ندارد . و بهتر است در مرتبه اول ۵ تا ۷ روز بگیرد و پس از گذشتن ۳۰ یا ۳۰ روز ۷ روز دیگر و بعد از ۲۰ روز ۱۰ روز دیگر و همچنان تدریجاً . پس از اینها می تواند ۴۰ روز امساک نماید چنانچه بخواهد . اما اگر بخواهد ۴۰ روز روزه بدارد بایست از تعلیمات مردی بصبر و آگاه از این روش پیروی کند ؛ زیرا هفته پنجم به سختی می گذرد و عوارض دردناکی دارد که چنانچه روزه دار رانما و مشاور مطمئنی بهمراه نداشته باشد از اینها وحشت می کند و منجر به قطع روزه و ضایع گردانیدن فائده اساسی و گرانبهای عمل خواهد شد . من از صمیم قلب آرزو داشتم که از آنچه از روزه خویش در نظر داشتم و باید تذکر دهم در این چاپ بگویم . مخصوصاً آنچه در هفته پنجم بر من گذشت ، تا خواننده فائده بیشتری برد . ولی ضیق وقت و کثرت مشاغل خصوصی این مطلب را به فرصت دیگری موکول ساخت .

لازم است قبل از پایان گفتارم تقاضا کنم که تمام افرادی که این کتاب را می خوانند با توجه و دقت بخوانند و دست کم قبل از شروع به روزه دو بار آنرا دقیق مطالعه کنند .

ارشمندیت سخائیل خلوف .



## نگاهی به گذشته آمیخته با تأسف !!

به قلم مترجم عربی

بر خواننده از مطالعه این کتاب روشن می گردد که روزه کامل یا ترك هر نوع خوردنی روش تازه ای نیست ، زیرا گروه بسیاری از پزشکان مشهور جهان و غیر آنها از سائر طبقات در زمانهای گذشته روزه داشته اند . روزه در میان گروههای مختلف بشر با درجات متفاوت در تاریخ گذشته بشر معروف بوده است اولین کسانی که به فواید مهم آن آشنا شده اند و آنرا بکار بستند هندیها بودند .

تاریخ گواه است که آنها مدتی پس دراز قبل از مسیح (ع) روزه می داشته اند هیچکس تاریخ این عمل را ذکر نکرده جز اینکه آنرا با آثاری شگفت انگیز و کماباز نظر بهداشتی و صحت همراه آورده است . اما علی رغم تمام اینها روزه آنطور که باید در بین افراد بشر انتشار داشته باشد ندارد . و مقام شایسته خود را احراز نکرده است . عدم انتشار و عدم توجه به اهمیت روزه از علل متعددی سرچشمه می گیرد که مهمترین آنها به دو علت بازگشت می نماید :

۱ - پزشکان : اینها در مقابل این عمل مقاومت نشان می دهند ، زیرا با توجه مردم به این عامل قوی و نجات بخش بازار و دکان آنها کساد می شود ، لذا است هم «پزشکان گواهینامه ای!» و هم آنانکه خود

را به این لباس در آورده اند به مخالفت با آن برمی خیزند .

۲ - مشکلات روزه : زیرا امساک از انسان درخواست می کند که بزرگترین لذتهای خود را قربانی کند ، آنها در مدتی که کوتاه نیست (لذت غذاها با اختلاف انواع آن) و بر هیچکس پوشیده نیست که برای این کار چه اندازه فداکاری و قدرت اراده لازم است که اکثر ، این مقدار در وجودشان نهفته نیست .

هر گاه افراد سست اراده ای شروع به روزه نمایند و مردد بین ترك و ادامه آن باشند و طیبی به آنها بگوید : « شما ضعیف هستید ، احتیاج به غذاهای مقوی دارید ، چطور از خوردن دست کشیده اید ؟ مگر نمی دانید که فیزیولوژی و پاتولوژی ثابت کرده اند که خودداری از خوراك در چند روز متوالی يك نوع خودکشی و انتحار است ؟ »  
وقتی که روزه دار این گفتار را از پزشك می شنود رعب و ترس در دل وی جایگزین می شود و او را مجبور می سازد که غذاهای مقوی بخورد و روزه را ترك گوید .

انسان سست اراده در خود استعداد قربانی نمودن لذتها برای تندرستی نمی بیند ، مخصوصاً اگر این لذات همانند لذات غذا مهم جلوه کند . سبب اینکه از پزشکی که با امساک و روزه مخالفت می کند بیشتر پیروی می کنند ، تا آنکه به انجام آن بشارت می دهد ، همین مشکل ترك لذات است گرچه این پزشك از نظر علم نیرومندتر و از جهت دلیل متین تر و گفتارش روشنتر و واضحتر باشد . این است علت ناآشنائی مردم به مداوا از این طریق ، و معرفی نشدن روزه به جمعیت در صورتیکه بیشتر پزشکان مشهور از این روش تاسرحد قابل ستایشی ترویج نموده اند .

تا آنجا که خودشان تحت مراقبت همکاران خویش روزه گرفته تا آنان را به نتایج و فوائد روزه قانع سازند .

بعنوان مثال : دکتر تنر را می توان نام برد که همکاران وی او را در این موضوع سخت تحت فشار قرار دادند و او هم این ناراحتیها همه را متحمل شد تا آنها را نسبت به نتایج روزه قانع سازد و از این راه خدمتی به جهان انسانیت کند وی مبتلا به ضعف اعصاب هاضمه بود تا آن حد که چیزی نمانده بود که بکلی مایوس شود . و در آن موقع سال ۴۷ عمر خویش را می گذراند . و از نظر اینکه خود پزشک بود دارویی نبود که استعمال نکند اما نتیجه ای نگرفت . درمرحله آخرین به روزه پناه آورد و بهبودی اساسی و کامل یافت تا آنجا که احساس کرد جوانی وی برگشته است . هنگامیکه مشاهده نمود که پزشکان وی را در این عمل تصدیق

نمودند تصمیم بر این گرفت که تحت مراقبت آنها ۴۰ روز روزه بدارد . آنها هم پیشنهاد او را پذیرفتند . اما مراقبت آنها در ابتدا پر قساوت و خالی از هر نوع رحم و مروت بود ؛ زیرا آنها در ۱۴ روز اول حتی اجازه آشامیدن آب هم به وی ندادند (با اینکه نخوردن آب جزو شرطهای مورد توافق آنها نبود) اجازه بیرون رفتن از اطاق به وی نمی دادند در عین اینکه هوای آن کثیف بود . دشمنی بالاتر اینکه نمی گذاشتند خواب به چشم وی برود ، چراغی پر نور در اطاق وی قرار داده بودند تا اینکه تمام اعمال وی را تحت کنترل قرار دهند .

بخاطر اینکه نکند عمل کوچکی انجام دهد که بعقیده آنها از سختی گرسنگی بکاهد . پس از اینکه ۱۴ روز گذشت به وی روزی دوبار اجازه بیرون آمدن از اطاق خود دادند که تفریح کند ولی شخص مورد

اطمینانی همراه وی گذاشتند تا وی را مراقب باشد . در وقت تفریح از حوض عمومی (که آب آن قابل شرب و تمیز بود) جلو چشم جمعیت آب می آشامید . وی روزه خود را در هفتم ماه «آب» به پایان رسانید (در ۲۸ ماه حزیران شروع نموده بود) سال ۱۸۸۰ یعنی ۴۰ روز روزه داشته بود . ۱۵ کیلو از وزن او کاسته گردیده بود . پس از پایان آن در مدتی خیلی کم آنچه از دست رفته بود و از ورزش کاسته شده بود بدست آورد . اما از نظر تندرستی بگو و مپرس و در این باره کافی است که بدانیم دکتر «تنر» پس از آن بیمار نشد یعنی درست پس از ۴۷ سالگی که این روزه گرفته تا ۹۰ سال که زندگی را بدرود گفت ندانست بیماری یعنی چه ؟ پس از این جریان تمام بیماران خویش را با روزه درمان می نمود . وی همیشه با تأکید می گفت روزه شفا می بخشد و نیروهای جسمی و عقلی انسان را تجدید می کند .

پزشکان معاصر وی او را بسیار ستودند ولی این کار و عملش را يك نوع جرئت و یا بخطر انداختن بدن تلقی می کردند . اکنون به نکته ای رسیدیم که بس پراهمیت است و بستگی به حل سؤالی دارد که در فکر بیشتر افرادی که درباره فوائد روزه مطالعاتی دارند خطور می نماید .

پرسش اینست : چرا این روش (روزه گرفتن) بین تمام افراد بشر معمول نگشته ؟ و چرا این طریق هم حداقل مثل راههای دیگر پزشکی انتشار نیافته در صورتیکه بالاترین راه برای بهبودی است ؟ با اینکه گروه بسیاری از این روش دفاع نموده و در میان آنها پزشکان فاضل و مخلصی یافت می شود . !!

پاسخ : گفتیم موانع همگانی نشدن روزه بسیار است و مهمترین آنها مقاومت بسیاری از پزشکان و افراد ناباب است ، و فداکاری بزرگی که در این راه لازم است . اضافه کنم چنانچه شخصی بیایم که حاضر به فداکاری باشد و در مقابل این دسته از پزشکان و مسخره‌های قوم خویش و تویخهای آنها و تمام دوستان مقاومت نماید و به سوی روزه پیشروی کند عمل وی را کاری گزاف در زندگی و به خطر انداختن بدن می‌شمارند . و مادامیکه این کار را مخاطره بدن و جسم می‌دانند و از آن طرف بدن و تن مهمترین سرمایه انسان است . نتیجه طبیعی آن چنین می‌شود که پزشکان مردم را قانع سازند به اینکه این عمل جان را به خطر انداختن می‌دانیم و لذا اقدام به آن جائز نیست ؛ زیرا انسان دو جان ندارد تا بایکی تجربه آموزد و با ازدست‌دادن آن بوسیله جان دیگری زندگی کند . و بدون تردید اگر این حرف صحیح باشد ( که روزه به خطر انداختن جان است !! ) این نتیجه‌گیری صحیح خواهد بود . علاوه بر این گروه بسیاری از نظر اینکه امساک کننده در این مدت عوارض و دردهائی نصیب می‌شود که عزم وی را سست و ترس در قلب او می‌افند نسبت به روزه بدین هستند .

**الکسی سوفورین** ( نویسنده این کتاب ) روش تازه‌ای که از آزمایشها و تجربه‌ها سرچشمه گرفته است پیشنهاد می‌کند و آنرا تحت برنامه منظمی در آورده است که می‌توان با بکار بستن این برنامه از عوارض دردناک و آنچه از قبیل سردرد و سرگیجه و مانند آن است جلوگیری نمود .

۱ - توجه داشته باشید بیشتر افرادی که روزه داشته‌اند بیماری بوده‌اند که می‌خواسته‌اند از بیماری رهائی یابند .

و لذا در توانائی همه افراد است که مدت مناسب با خود باروش **الکسی سوفورین** امساک کنند و گوهر گرانبهای سلامتی را بازیابند . عبارت دیگر انتشار روزه با این روش اعتقاد به خطر انداختن جان را زایل و بجای آن اعتقاد به اینکه روزه طریقی است عملی و انسانرا از لغزش و سقوط در دره بیماری حفظ خواهد کرد و رهائی می‌بخشد جایگزین خواهد شد .

ولی معنی این نوشته این نیست که روش **الکسی سوفورین** کمال خویش را پیموده و مجالی برای تکمیل آن نیست ، نه ، ماهیچگاه به آن معتقد نخواهیم بود . نویسنده کتاب هم به آن اعتقاد ندارد و لذا از تمام پزشکان درخواست می‌کند که در این کار مداخله کنند . و ملاحظات مفیدی که از آزمایشهای گوناگون و غیر قابل انکار دارند بر آن بیفزایند . آنچه می‌توان راجع به روش وی گفت اینستکه : او این روش را به درجه‌ای رسانده که هر گونه ترس و وحشت ضرر را از آن دفع خواهد نمود . و چنانچه بعضی عوارض رنج آور برای روزه‌دار پیش آمد بایکار بستن تدبیرهای لازم بر طرف می‌شود . مهمترین این عارضه‌ها ، گرسنگی و میل به استفراغ و مانند اینها است . و باید توجه داشت که اینها اغلب پس از روزی ام آشکار می‌شود . و ممکن است چنانچه بیمار به مرض کلیه مبتلا باشد در ده روز اول هم این عوارض پیش آید و تنها وسیله دفع آشامیدن نیم لیتر آب نیم گرم است . و از جهت اینکه بدن با آب نیم گرم میانه ندارد تقریباً پس از دو دقیقه آن را استفراغ می‌کند ، تمام موادی که باعث ناراحتی و سردرد شده همراه آن خارج می‌گردد و احساس ناراحتی می‌کند .

در هر حال تردیدی ندارم که بحث و بررسی ها و مراقبتهای دقیق «الکسی سوفورین» و دیگران که رحم و عطف نسبت به بیماران بشریت دارند آنان را به اکتشاف چیزهائی میرساند که امساك را سهل نماید. آری طبق نظریه «تکامل» روشوی هم راه کمال را می بیناید. هر چیزی در مرحله آشکار شدن کوچک سپس کم رشد و نمو میکند تمام اختراعات بار اول کم اهمیت جلوه میکند و سپس به طرز حیرت انگیزی پیش میرود. ولذا من هم بامؤلف این کتاب همصدا میشوم و از پزشکان با اخلاص تمنا میکنم که با دیده کنجکاو و با بصیرتی در راه پیش برد این داروی شفا بخش یامایاری کنند. و نتایج آزمایشهای علمی و دقیق خود را بآن بیفزایند.

و معتقدیم میدان وسیعی برای این کار در اختیار داریم و شخصیت اجتماعی آنها خواسته های مهم آنها را برمی آورد. و می دانیم که برادران انسانی حق زحمتهای آنها را می شناسند، بویژه بیماران، و با اموال و طپیدن دلها از آنها تشکر می کنند. مسلم است که سپاسگزاری قلبی از تمام اموال روی زمین و گنجهای آن عالتر است.

و باید گفت: بزرگترین پاداشی که پزشك می برد آرامش وجدان و شادی روحی است، که توانسته به برادر انسانی خود خدمت کند و او را از بیماری نجات بخشد. خدمت یکنفر پزشك از یکی از دوراه ممکن است:

۱- اینکه شخصی و فرد معینی را ارشاد میکند و او را تپبیج و تشویق به روزه مینماید.

۲- راه و رسم و طریقه روزه گرفتن و مداوا نمودن با این روش را

به عموم از راه نوشتن یاد میدهد. مخصوصاً یا توجه به اینکه روزه دار به تشجیع بسیار محتاج است بخصوص اگر از افراد ضعیف الاراده و علاقمند به کیف و لذت باشد.

خوشبختانه روز بروز بر تعداد طرفداران امساك و روزه افزوده میشود و امید می رود که در آینده نزدیکی پیروزیهای چشمگیری در این زمینه بدست آید.

ارشمندتریت مخائیل خلوف.

۱- یکی از ارکان مهم قائلین به روزه در میان پزشکان دکتر کلوغ است. شهرت او قابل گفتگو نیست. نام وی در این کتاب بسیار آمده است. جدیدترین کتاب مربوط به امساك تا آنجا که من خبر دارم نوشته دکتر وفیداور آساگا، می باشد و فصل مهمی در آخرین تألیف خود که در سال ۱۹۲۹ به چاپ رسیده به روزه اختصاص داده است. دکتر «مرتیس» نیز مقاله مفصلی از ولایات منجده آمریکا برای مجله «فیفر» فرستاده. مجله هم آن را در این سال (۱۹۳۰) منتشر نمود.