

اعجاز خوراکیہا



www.KetabFarsi.com

اعجاز حورا کيها

دکتر غياث الدين جزايري



مؤسسة انتشارات امير كبير
تهران، ۱۳۶۶



جزایری، دکتر غیاث‌الدین

اعجاز خوراکیها

چاپ هجدهم : ۱۳۶۲

چاپ نوزدهم : ۱۳۶۶

چاپ و صحافی : چاپخانه سپهر، تهران

حق چاپ محفوظ است

تیراژ : ۳۳/۰۰۰ نسخه

بِسْمِ

مقدمه نویسنده

تأثیر جنگ دوم جهانی منحصر به تغییر نقشه‌های جغرافیایی نبود بلکه این جنگ مبدأ تحولات عظیمی در علوم و فنون نیز گردید.

در خلال این جنگ، اتم که جزء لایتجزا محسوب می‌شد متلاشی شد، فکر جهانی لاپلاس فراموش گردید و معلوم شد جهان بنایی است که از پاره‌های کهر بایی و شیشی نامعلوم به نام نوترون ساخته شده است و دیگر کسی دنبال حلقه مفقوده نمی‌گردد. جبر علت و معلولی هم روانه دیار فراموشی شد.

علم پزشکی و داروسازی نیز از این تحولات بی‌بهره نماند. زیرا در خلال این جنگ پنی‌سیلین و به دنبال آن سایر داروهای ضد حیات میکرب یکی پس از دیگری ساخته شد و افکاری که از عصر پاستور متوجه واکسن و سرم شده بود بسوی قارچها برگشت و توجه داروسازان به فواید میکربها و مواد غذایی جلب گردید.

با اینکه بشر از بدو خلقت خود با مواد خوراکی
سروکار داشته و از آنها استفاده کرده معذک چنانچه
باید و شاید پی به اهمیت آنها نبرده و آنگونه که باید
از خوراکیها بهره‌مند نشده است.

این کتاب که اعجاز خود اکیها نام دارد خوانندگان
عزیز را متوجه اهمیت مواد خوراکی کرده و بر طول
عمر آنها خواهد افزود و صحت و سلامت را که منشاء
سعادت و خوشبختی است به رسم ارمغان تقدیم آنها
خواهد نمود.

دکتر غیاث الدین جزایری

سخنی در باره چاپ دوم

چاپ اول کتاب اعجاز خوداکیها به سرعتی بیش از حد انتظار تمام شد و به قول ظریفی اعجاز خوداکیها در فروش هم معجزه کرد همانطور که قلم نویسنده در پروراندن مطالب اعجاز نشان داده بود.

معمولاً هر کتابی مورد توجه و علاقه دسته مخصوصی قرار می‌گیرد. یا کتاب علمی است که اساتید فن، علما و دانشمندان به خریدن و خواندن آن علاقه‌مند می‌شوند، یا یک کتاب به علت سادگی جملات مورد توجه عوام قرار می‌گیرد و کسانی که مختصر سواد خواندن و نوشتن دارند آنرا می‌خوانند. یا کتاب فکاهی است که اهل ذوق و هنر آن را می‌پسندند و به خواندن آن رغبت می‌نمایند. نوع دیگر ادبی است و مورد توجه صاحبان علم و ادب قرار می‌گیرد.

یک کتاب را زنان بیش از مردان می‌پسندند، کتاب دیگر را فقط مردان می‌خرند و می‌خوانند، خلاصه چون سلیقه‌ها مختلف است هر کس کتاب را به سلیقه خود انتخاب می‌کند. اما کتاب اعجاز خوداکیها مورد توجه عموم طبقات واقع

شد. استادان فن، دانشمندان و ادبا، شعرا و صاحبان ذوق و طبقة عوام، زن و مرد، بزرگ و کوچک، کارگر و کارفرما، وضیع و شریف، همه و همه به خریدن و خواندن آن علاقه نشان دادند، هر کس به سلیقه خود آنرا تعبیر نمود، چنانکه روحانیون و مردم خدا شناس که خوراکیها را آیات پروردگار می دانند این کتاب را بهترین درس خداشناسی دانسته و در محافل دینی به توصیف آن پرداختند. یکی از وعاظ در ضمن یک سخنرانی که از رادیو نیز پخش می گردید چنین گفت: ما جنگ لفظی نداریم کسانی که طبیعت را صاحب شعور می دانند خداشناس می باشند. در نظر ما انند با خدا و طبیعتی که صاحب شعور باشد فرقی ندارد.

اعجاز خوراکیها

پس از تعطیل ناگهانی مجلهٔ منطق که دوستان و خوانندگان با وفا زیاد داشت ارتباط قلمی ما با خوانندگان گرامی قطع شد ولی رشتهٔ محبت و علاقه‌ای که بین هیأت تحریریه و خوانندگان عزیز ایجاد شده بود بقدری محکم بود که حتی گذشت ایام هم نتوانست تاروپود آنرا از هم بگسلاند چنانکه بارها کتبا و شفاهاً از ما می‌خواستند که مجله را هرچه زودتر منتشر کنیم و حتی عده‌ای حاضر شدند مخارج طبع و توزیع آنرا در اختیار ما بگذارند ولی متأسفانه انتشار مجدد مجله به‌علی برای ما مقدور نگردید و برای اینکه ارتباط ما با خوانندگان عزیز و با وفا کما فی السابق برقرار باشد در صدد بر آمدیم که تألیفات و نگارشات جدید جناب آقای دکتر غیاث‌الدین جزایری مدیر دانشمند مجلهٔ منطق را به تدریج منتشر سازیم لذا از بین یازده کتابی که ایشان اخیراً نوشته‌اند اعجاز خوراکیها را که بسیار جالب و مفید می‌باشد انتخاب کرده و به خوانندگان

گرامی مجله منطق تقدیم می‌نماییم.
 برای ما جای بسی خوشوقتی است که این
 خدمت مورد پسند عموم طبقات قرار گرفت و ما را بر
 آن داشت که جلد دوم این کتاب که اسرار خوراکیها
 نام دارد و همچنین کتاب رد کتر کارد و چنگال پداهم به
 دنبال آن منتشر سازیم. ناری در این موقع که کتاب
 اعجاز خوراکیها برای چهارمین بار و اسرار خوراکیها
 برای سومین بار چاپ و منتشر می‌شود موقع را مغتنم
 شمرده به خوانندگان با وفای این کتاب درود فراوان
 می‌فرستیم.

از طرف هیئت تحریریه مجله منطق

اسماعیل پورسعید

غذا معجزه دارد

غذا به جای دوا

هر قدر علم بیشتر از اسرار طبیعت پرده بردارد و انسان به کمک چراغ دانش به اعماق اتم و لابلای عناصر و مواد راه یابد اهمیت غذا بیشتر شناخته می شود.

روزی که بشر با به عرصه وجود گذاشت و طبیعت به عنوان چشم روشنی مواد خوراکی را به او هدیه کرد نخستین چیزی که انسان به وجود آن پی برد و به دنبال آن به تکاپو افتاد همین خوراکیها بود. سالها گذشت که انسان برای سدجوع و رفع گرسنگی از این هدایای طبیعت استفاده می نمود و برای رفع آلام و درمان بیماریهای خود متوسل به اوهام و خرافات می شد و چون از این راه نتیجه ای به دست نیآورد بر تلاش خود افزود تا اینکه چهار هزار سال پیش حکما و دانشمندان یونانی پی به خواص بعضی از خوراکیها برده و تعداد زیادی از علفهای تلخ و بدمزه را به عنوان دارو شناختند.

این کشف مهم توأم با چند اشتباه اساسی بود زیرا آنها تصور کردند دارو هر چه تلختر و بدطعم تر باشد تأثیرش بیشتر

است و خوراکیهای مانوس و لذیذ که عنوان غذا دارند فاقد اثر دارویی می باشند.

این اشتباه به همین جا خاتمه نیافت بلکه بیماران که احتیاج به مواد غذایی مفید داشتند از خوردن بعضی از مواد خوراکی تحت عنوان پوچ پرهیز منع می شدند. این اشتباهات هنوز هم ادامه دارد و مورد استفاده واقع شدن املاح و مواد مصنوعی به جای گیاههای طبی مزید بر علت شده است.

اگر سابقاً مریض را از خوردن میوه پرهیز می دادند لااقل او را با فلوس و پرسیاوشان و تخم خیار و ترنجبین که دارای ویتامینهای مفید بودند معالجه می کردند ولی امروز پزشکی جدید سولفات دوسود را به جای فلوس و سنا آورده و ترپین و بنزوات دوسود جانشین گل بنفشه و عرق کاسنی گردیده است.

حال اگر بیماران را هم به دستور خاله قزی و کلثوم ننه از خوردن سرخ کردنی و چیزهای بودار و میوههای مفید پرهیز دهیم نباید امیدی به بهبود آنها داشته باشیم. اکنون پس از چهار هزار سال آب گلایی جانشین فلوس شده و سولفات دوسود گس و شور و سولفات دومیزی تلخ را هم از بین داروها خارج کرده است.

ما در این کتاب شما را به اسرار نهفته در خوراکیها آشنا کرده و رمز طول عمر یعنی آب حیات را به شما نشان می دهیم و به شما ثابت خواهیم کرد که کلیه امراض مستقیم و غیرمستقیم با سوء تغذیه ارتباط داشته و درمان همگی بیماریها در مواد غذایی جمع شده است. ما در اینجا غذاهای لذیذ خوش بو و خوش طعم را جانشین دواهای نسامطبوع و تلخ و شور می کنیم و به شما می آموزیم که چگونه باید غذا بخورید تا هیچگاه بیمار نشوید. غذای خوب نه تنها انسان را سیر و سخت ترین بیماری او را

درمان می کند بلکه به او عمر طولانی می بخشد، او را زیبا و خوش اندام می کند، رنگ چهره و پوست او را تغییر می دهد. فکر و استعداد او را تقویت می نماید.

اگر فردی خوی ددی پیدا می کند، اگر مردی حساسیت طایی می شود، اگر انسانی خرفت و کودن درمی آید، اگر بشری سرآمد نوابغ دهر می گردد همه این تغییرات اثر مواد خوراکی است.

بچه اگر در رحم پسری کاکل زری یا دختری گیسو گلابتون می شود نتیجه موادی است که مادر هنگام آبستنی خورده است.

اگر نوزاد زبانش می گیرد، اگر به صورت و بدنش خال یا لکه های ماه گرفتگی پیدا می شود. اگر رنگش سیاه است، اگر سفید یا سرخ است، اگر چشمش مشکلی یا زاغ یا آبی است، اگر مویش سیاه، بور یا طلایی است، همه اینها با غذایی که مادر هنگام آبستنی خورده است بستگی دارد و با غذایی که کودک بعد از تولد می خورد می توان آنها را تغییر داد.

اگر می شنوید فلان مرد در سن چهل سالگی زن شد، اگر می بینید که یک دختر هجده ساله پسر گردید، اگر ملاحظه می کنید که یک آدم مو بور موی مشکلی درمی آورد، اگر مشاهده کردید که از یک پدر و مادر قد کوتاه فرزند بلندقد به وجود آمد تعجب نکنید زیرا غذا از این گونه معجزه ها زیاد دارد.

آیا خوراکیها اینهمه معجزه دارند؟

در اثر توسعه علم داروسازی و غذاشناسی خواص زیاد و فواید

بی شماری در مواد خوراکی پیدا شده و روز به روز اهمیت غذا بیشتر می شود. یک روز برای خوراکیها هنری جز پر کردن شکم قائل نبودند. بعد معلوم شد این غذایی که انسان می خورد سوخت بدنش را تأمین می کند. کم کم ویتامینها یکی پس از دیگری کشف گردیدند و متعاقب آنها الکتالوئیدها و املاح پیدا شدند و اکنون معلوم شده است که مواد خوراکی هورمونهای بی دارند. حالا دیگر شما غذا را برای سیری نمی خورید بلکه برای ادامه حیات یعنی یک زندگی توأم با نشاط میل می نمایید.

تا به آتجا رسید دانش من

که بدانم همی که نادانم

در قرن اخیر مطالعات زیادی در مورد مواد خوراکی شده و اطلاعات دقیق و برادرشی جمع آوری گردیده ولی می توان گفت هنوز یک مزارم فواید آنها کشف نگردیده است. هنوز نکات تاریک و مطالب مجهول در مواد خوراکی زیاد است. غذا نه تنها در زندگی انسان مؤثر است بلکه در زندگی پس از مرگ هم تأثیر زیاد دارد. یک جسد زود فاسد می شود، یک بدن مدتها در خاک دست نخورده و سالم می ماند، یکی زود متعفن می شود، دیگری کمتر یو پیدا می کند. همه اینها نتیجه و تأثیر موادی است که صاحب آن در ایام زندگی خورده است.

همه اینها را من در صفحات و مجلدات این کتاب با دلیل و برهان و شواهد گوناگون به شما ثابت می کنم.

رمز طول عمر

بهترین هدیه ای که طبیعت به عنوان چشم روشنی به انسان تقدیم کرده و ما می خواهیم در این کتاب به خوانندگان تقدیم کنیم

رمز طول عمر با آب حیات است ولی قبل از آنکه وارد اصل موضوع شویم باید بدانیم عمر زیاد چه نتیجه‌ای دارد.

آیا شما می‌خواهید عمرتان زیاد شود یا خیر؟ زندگی زیاد لذت دارد یا نه؟ در هر صورت ما در این کتاب شما را به این سر بزرگ واقف می‌سازیم و این اسرار ازل را برای اولین بار از زیر پرده بیرون می‌آوریم. شما در هر سن و در هر مرتبه و مقام که باشید می‌توانید از آن استفاده کنید و بقیه عمر خود را سه برابر نمایید.

پیری زودرس

در گیرودار زندگی اشخاصی را می‌بینید که در عنوان جوانی قوای حیاتی خود را از دست داده و دارای ضعف مفرط و بیماریهای مزمن گردیده‌اند. این اشخاص که از زندگی رنج می‌برند بدون شك به آن علاقه‌مند نمی‌باشند. اینگونه اشخاص پیر نیستند، ممکن است که سن آنها از شصت یا پنجاه سال هم کمتر باشد.

اینها را باید بیمار و حلیل نامید نه پیر کهن سال. پیران حقیقی نشان از صد سال بیشتر است و در آن سن نیز کسالتی ندارند، از زندگی رنج نمی‌برند. عمر زیاد آنها را خسته نمی‌کند.

مانند پیران زودرس فشارخون - سوءهاضمه و از اینگونه بیماریها ندارند. ممکن است در سن صد و ده سالگی مانند نود سالگی قوی‌البینه نباشند و بعضی از حواس آنها کمی ضعیف شده

باشد ولی بدون شك استقامت آنها در مقابل امراض و سردوگرم روزگار از جوانان پیرشده بیشتر است.

آنها در مقابل حوادث مانند درختهای کهن پابرجا می‌باشند، معده و کبد آنها از خیلی جوانها سالم‌تر است.

اشتهای آنها به غذا بسیار است و اگر گاهی از کمی‌اشتها گله می‌کنند، مقصودشان آن است که نمی‌توانند مانند بعضی از جوانها يك قاب پلو با پنج سیخ کباب سلطانی را بلع کنند. نمی‌توانند در يك نشست يك نان سنگك را با سه دسته کله و پاچه میل کنند. ولی غذا به اندازه‌ای که لازم دارند می‌خورند و اگر بیش از آن اشتها ندارند دلیل سوء هاضمه نیست.

آنها می‌خواهند مانند روزگار جوانی که بیشتر کار می‌کردند و برای رشد و نمو نیز مصالح لازم داشتند غذا بخورند، در صورتیکه در این قسمت از عمر دستگاه پیشرو بدن که محصولش رشد و نمو می‌باشد تعطیل می‌شود و از فعالیتهایی که انسان در جوانی داشت به نسبت زیاد کاسته می‌گردد و در نتیجه با داشتن ذخیره زیاد نیروی کمتری لازم دارد.

همانطور که ماشین در سربالایی بنزین زیاد مصرف می‌کند و در سرازیری مصرف سوختش کم می‌شود و حتی قسمتی از راه راهم می‌تواند بدون مصرف بنزین پیماید يك انسان کهنسال هم در سرازیری عمر به غذای کمتری احتیاج دارد.

فرق عمده و اساسی آنها با جوانان پیر شده این است که

در سرازیری عمر با داشتن ذخیره کافی احتیاجی به نیرو ندارند و اینها در فراز عمر در وسط گردنه، آنجایی که ماشین زندگانی احتیاج به سوخت بیشتری دارد راه ورود بنزینشان مسدود شده است و برای جلوگیری از سقوط ناگزیرند سنگ پشت چرخشان بگذارند و دست به‌دامن این پزشک و آن جراح که مکانیسه‌های ماشین زندگانی هستند بزنند و سرانجام به‌قعر دره سقوط کنند.

ماشین زندگانی

شما شوfer ماشینی هستید که ناگزیر است این راه پر دامنه را که دارای پیچ‌وخمهای زیادی است پیمایید، ابتدای جاده سر بالایی است و این فراز تا سرفله معمولاً صد سال طول می‌کشد از آن پس ماشین شما وارد سرازیری می‌گردد، و شما می‌توانید با صرف بنزین کمتر بقیه راه را به راحتی طی کنید. ولی چنانچه ناشیگری به‌خرج داده، مانند قبل از رسیدن به‌قله سوخت مصرف نماید ماشین شما به‌قعر دره سقوط خواهد کرد.

هنگام جوانی یعنی در سر بالایی جاده باید بدون پنجر شدن و بدون پاره شدن ترمز تا قله پیروزی پیش بروید، در این راه نباید باک بنزین شما سوراخ شود، شمعهای مولد برق ماشین باید مرتب کار کند، فنرهای ماشین نباید بشکند، راه ورود بنزین این ماشین نباید مسدود شود، و لوله‌اگزوز آن نباید دوده بگیرد.

خوشبخت کیست؟

خوشبخت راننده‌ای است که چنین ماشینی داشته باشد.
ماشینی که سر بالایی را به راحتی طی کند و سرایشی را آهسته و
باحزم و احتیاط بدون درد سر ببیند.

آیا شما خوانندگان گرامی نمی‌خواهید آدم خوشبخت و
باسعادتی باشید، نمی‌خواهید سوار ماشینی شوید که شما را بین راه
معطل نکند.

آیا نمی‌خواهید که این راه با صفا و خوش منظره را با
موقبت به انتها برسانید؟

آیا مایل نیستید که در این راه دچار سختی و رنج و تعب
نگردید؟

اگر چنین آرزویی دارید بیایید به اندرزه‌های من
گوش کنید.

دستورهای ساده و کم خرج این کتاب به شما عمر طولانی
و زندگانی پر نشاطی می‌دهد.

عمر طولانی که در طی آن هرگز طعم تلخ کسالت و ناخوشی
را نخواهید چشید.

ما به شما داروهایی می‌دهیم که درمان قطعی کلیه بیماریهاست.
این داروها طعم تلخ و بوی زننده‌ای ندارند، همگی آنها مطبوع

و معطر و خوش مزه می‌باشند، بهای آنها از یک دهم داروهای بی‌فایده
و زیان‌آوری که به نام داروهای اختصاصی به شما می‌فروشند کمتر

است. این داروها را از اروپا و امریکا نمی‌آورند، مرکز فروش
آنها نیز داروخانه نیست، تقرباً هم در آنها کمتر

می‌شود.
دکان میوه فروشی سرگذر و دکه سبزی فروش محل شما

مرکز فروش این داروهای ارزان قیمت و پرازش است. گاهی هم دوره‌گردها آنها را به کوچه شما می‌آورند و با صدای بلند به شما عرضه می‌نمایند.

مژده به داروسازان

من با نوشتن این کتاب امیدوارم بتوانم غذا را جانشین دوا کنم و شما را از این کار پر مسئولیت نجات دهم و آنوقت فرصت زیادی برای مطالعات علمی و خدمت به خلق پیدا خواهید کرد و بیش از این دلال اسپیالیته‌های چرند خارجی نخواهید شد و از کشور هم بدون جهت به جیب کمپانیهای بی انصاف خارجی ریخته نمی‌شود.

يك پیشنهاد مفید به زمامداران کشور

از این پس باید نام وزارت بهداشتی به وزارت خواربار و بهداشت مواد غذایی تغییر یابد و مردمی که از خوردن داروهای تلخ و ناگوار بیزارند به خوردن خوراکیهای شیرین و لذیذ عادت کنند.

من آنچه شرط بلاغ است با تو می‌گویم
تو خواه از سختم پندگیر و خواه ملال

چه اشخاصی عمر طولانی می‌کنند

درست به اطراف خود نگاه کنید و دفتر خاطرات زندگانی خود را ورق بزنید و ببینید چه اشخاصی در عصر شما عمر طولانی داشته‌اند.

سالخوردگی در انحصار طبقه و دست و نژاد مخصوصی نیست، باشغل و منصب هم ارتباطی ندارد. فقیر و غنی هم از آن به یکسان برخوردار می‌شوند. در بین سلاطین گذشته - رجال و اعیان - بازاری و اداری - کارگر و کارفرما - سرمایه دار و بی سرمایه و اشخاص معمر زیاد بوده و خواهد بود.

بی سواد و با سواد هم در این مورد فرقی ندارند، من در عمر خود يك حلوا فروش - يك قناد - دو پزشك - سه روحانی - سه مرد سیاسی - دو معلم - يك لحاف دوز - يك تاجر - يك ملاك - يك تخمه فروش - يك بنا و يك پولدار را دیده‌ام كه سن آنها از صد تجاوز کرده است.

آیا فکر زیاد عمر را کم می‌کند؟

عده‌ای طول عمر را نتیجه کم فکری یا خیال راحت و آسودگی خاطر می‌دانند. در صورتیکه اینطور نیست، در بین پزشکان تحصیل کرده و دانشمندان و مخترعین و کاشفین و علمای ریاضی و هیأت به کرات افراد مسن و سالخورده پیدا شده و می‌شود و چه بسا اشخاص کم فکر و افرادی سواد که با داشتن زندگانی راحت عمرشان کوتاه بوده است.

مصایب روزگار هم عمر را کوتاه نمی‌کند

اگر از اشخاصی که در جوانی شکسته شده، پیری زودرس دارند سؤال کنید که چرا به این زودی پیر شده‌اید بدون شك به شما جواب می‌دهند مصایب روزگار و سختی زندگانی ما را در عنفوان جوانی علیل و فرتوت ساخته است در صورتی که چنین نیست، مصایب روزگار برای همه وجود دارد. کسانی که بیشتر عمر

کرده‌اند بدون شك زیادتر به این مصایب دچار شده‌اند.

غالب معمرین اولادان طبقه اول خود را از دست می‌دهند و داغ اولاد که مادر تمام مصیبت‌هاست در آنها اثر می‌کند و شاید تا آخر عمر نیز آنها را فراموش نکنند. خانمی را می‌شناسم که تقریباً صد سال عمر دارد و چهل سال است در فقدان آخرین فرزندش اشك می‌ریزد و در عین حال بنیه‌ای قوی و جثه‌ای سالم دارد.

اینجانب شخصاً پدران و مادران سالخورده‌ای را می‌شناسم که عزیزان خود را از دست داده‌اند و مصیبت عظیمی را تحمل نموده‌اند، با اینگونه مصایب برای انسان دشوار است، زندگانی را قدری تلخ می‌سازد اما باید انصاف داشت و درست قضاوت کرد.

این تلخیها هیچگاه به اندازه سوء هاضمه انسان را آزار نمی‌دهد. داغ اولاد سخت است ولی داغ حقیقی زخم کفگیرك است که در بدن مبتلایان به بیماری قند پیدا می‌شود.

همه در فراق یاران غمگین می‌شوند ولی غم و اندوهی که يك نفر مبتلا به تپش قلب دارد به مراتب از مفارقت احباب زیادتر است. ممکن است شما از شنیدن خبر يك حریق و سوختن نیمی از سرمایه خود متألم شوید ولی تألم حقیقی را کسی دارد که سالهاست مبتلا به سردرد شدیدی شده و بیماریش مزمن و غیر قابل علاج باشد.

شما ممکن است فقیر و بدون سرمایه باشید. تحمل چنین وضعی قدری دشوار است، ولی خواهش می‌کنم با من همراه شوید تا شما را نزد یکی از سرمایه داران عمده ببرم که متأسفانه به فشار خون مبتلا شده و حاضر است تمام سرمایه خود را با سلامتی شما

معاوضه کند .

یکی را به حق یا نا حق زندانی می کنند. زندان جای بدی است ولی به مراتب حال چنین شخصی از حال آن حضرت اشرف که به بیماری نقرس مبتلا و در بستر زندانی شده بهتر است.

اگر شما را شبانه گرفته و به یکی از نقاط بد آب و هوا تبعید کنند بدون شك متأثر خواهید شد. ولی حال رفیق شما که مدتهاست به روماتیسم مبتلا شده از حال شما تأسف آورتر است. اگر در يك ورقه حکم محکومیت به ده سال حبس با اعمال شاقه نوشته شده باشد، و در ورقه دیگر نتیجه آزمایش مثبت سرطان باشد و شما را مخیر کنند یکی از آن دو ورقه را قبول کنید یعنی ده سال حبس شوید و یا مبتلا به سرطان گردید، مسلماً شما حکم دادگاه را به ورقه آزمایشگاه ترجیح می دهید .

آیا بیماریهای عفونی عمر را کم می کند؟

درست است که بیماری عفونی انسان را ضعیف و علیل کرده و از عمر او کمی می کاهد، صحیح است که امراض عفونی تلفاتی دارند ولی این روزها مخصوصاً پس از کشف داروهای آنتی بیوتیک^۱ تلفات امراض عفونی فوق العاده کم شده است و روز به روز کمتر می شود، ولی به طور دقیق می توانیم بگوییم که تلفات امراض عفونی همیشه حتی قبل از پیدایش این داروها از مرض چاقی کمتر بوده است.

کشتاری که همه روزه سوء هاضمه می کنند از مجموع

۱ - از قبیل پنی سیلین - استروپتوموسین و امثال آنها.

تلفات حاصله از تمام میکربها بیشتر است. مرض سل وحشتناکترین بیماریهای عفونی است ولی از سرطان وحشتناکتر نیست. تراخم برای چشم ضرر دارد ولی زبان شیکوری کمتر از آن نمی باشد. این روزها در نتیجه لوله کشی آب آشامیدنی در کشورهای مترقی خطر حصه و اسهال خونی از بین رفته و حتی يك مبتلا دیده نمی شود ولی در همان ممالک متمدن و مترقی همه روزه عده ای قربانی نوشیدن نوشابه های الکلی می شوند. از مسمومیت های غذایی حرفی نمی زنم، از نقرس و روماتیسم آماری نشان نمی دهم.

مرض قند و زیادی اوره را ندیده می گیرم، زیاد شدن کلسترل خون را اهمیت نمی دهم زیرا همه کس می دانند که این امراض همه روزه چه اندازه تلفات می دهند. قربانیان هر يك از این امراض اگر ده برابر دیفتری نباشد اقلاً دو برابر هست.

سابقاً بیماری سوزاك غده ای را عقیم و نازا کرده، از نعمت داشتن اولاد محروم می ساخت. امروزه این خطر تا اندازه ای برطرف شده ولی تعداد زنان و مردان عقیم زیادتر است. چرا؟ زیاد عجله نکنید دلیلش را در صفحات بعد خواهید یافت. این روزها در نتیجه پیشرفت علم داروسازی سیفلیس و عوارض آن بایک یا چند تزریق بکلی معالجه می شود ولی هنوز نتوانسته اند برای معالجه امراض کبد دارویی تهیه کنند.

مرض جذام شاید هنوز غیر قابل علاج باشد. سابقاً مجذومین را از شهرها بیرون می کردند زیرا قیافه های هولناک داشتند. انصاف داشته باشید قیافه يك مجذوم وحشتناکتر است یا قیافه يك شیرهای. خطر آن مرض بیشتر است یا این ابتلا که از

بیست میلیون جمعیت ایران چند میلیونش شیرهای و فقط هزار نفرش جذامی است .

زنگ خطر سوء تغذیه

از مطالب فوق به این نتیجه می‌رسیم که بیماریهای عفونی امراض خطرناکی بوده و عمر را کوتاه و عده‌ای را تلف می‌کند. اما تلفات این امراض نه تنها از یک دهم بلکه از یکصدم تلفات ناشیه از سوء تغذیه کمتر است.

در يك آمار دوازده هزار نفری از مردگان تهران فقط ۹۸ نفر آنها با امراض سل - حصبه - ذات‌الریه - سیاه‌زخم و سایر امراض عفونی مرده دیده می‌شود. حال بد نیست که این آمار را به‌عنوان زنگ خطر سوء تغذیه انتشار دهیم.

۹۸	مردگان با امراض عفونی
۱۹۴	تصادف - تصادم - نزاع - قتل
۳۶	مسموم
۱۲۵۰	آوبتانوز (کمی ویتامین)
۱۱۸	سرطان
۳۶۰	سکته
۱۳۰۰	فشار خون
۱۶۰	افراط در نوشابه
۴۳۰	بیماری قند
۲۹۳۰	عوارض کبد
۱۴۳۲	سوء هاضمه
۹۷۰	نفریت و امراض کلیه

« ۱۰۴۳	مسمومیت غذایی
« ۱۱۵۰	بیماری قلب
« ۵۹۵	رما تیسس - سیاتیک - نفرس

جمع ۱۲۰۶۶ نفر

این آمار که با مراجعه به پزشکان معالج و متوفیات تهران برداشته شده نشان می‌دهد که سوء تغذیه تا چه حد در کمی و زیادی جمعیت شهری مؤثر است.

این آمار را در شهری مانند تهران برداشته‌ایم که به وفور نعمت مشهور بوده و همواره میوه‌های چهار فصل را می‌توان پیدا کرد.

حال اگر به دهات دور افتاده و شهرهایی برویم که در آنجا میوه جز در فصلش دیده نمی‌شود و در آنجاها تلفات کم شدن ویتامین بدن چندین برابر این آمار است و در دهاتی که گوشت را قرمه کرده و چند ماه نگاه می‌دارند تلفات مسمومیت غذایی مضاعف می‌باشد.

سوء تغذیه زجرکش می‌کند

انسان وقتی حصبه گرفت مرضش دوران کوتاهی دارد، در این مدت یا خوب می‌شود یا می‌میرد. دو یا سه هفته بستری شدن برای مریض و اطرافیان او چندان دشوار نیست ولی بیچاره کسی که مبتلا به فشار خون شود و از او بیچاره‌تر کسانی که بایستی از این مریض پرستاری نمایند. این بیچاره باید سالها رنج ببرد و ناله بکند و اطرافیان خود را عاجز کند و بعد با حال فجیعی رخت از این دنیا بر بندد. وضع بیمار نفریتی از مبتلا به فشار خون بدتر است.

سالها بستری می‌شود، پشت پایش ورم می‌کند، زبانش بند می‌آید، ادرارش قطع می‌گردد، فریادش نه تنها اهمل خانه بلکه اطرافیان و همسایگان را هم به ستوه می‌آورد. پس اگر شخصی سیاه زخم گرفت و در مدت سه روز مرد سعادتمندتر از دیگری است که بیماری قند دارد و غذایش نان سوخته و سرانجامش گرفتن کفگیرك و قطره قطره ادرار کسردن و بالاخره مردن است.

امراض عفونی با غذا جلوگیری می‌شود

با تغذیه نه تنها می‌توان امراض عفونی را معالجه کرد بلکه با خوردن غذای خوب و متناسب می‌توان از ابتلا به کلیه امراض جلوگیری کرد.

راه جلوگیری از ابتلا به امراض مسری

همه می‌دانند که عامل اصلی بیماریهای عفونی موجوداتی هستند کوچک که به نام میکرب نامیده شده‌اند. پس از آنکه پاستور این عامل اصلی امراض عفونی را کشف کرد همه تصور می‌کردند که با جلوگیری از سرایت میکربها می‌توانند ریشه امراض را از جهان برکنند، لذا خوردن آب جوشیده و غذای کاملاً پخته در سرتاسر اروپا متداول و مدگردید. استریل کردن کارد و چنگال، الکل زدن به دست، جوشانیدن ظروف غذا خوری و ضد عفونی کردن منازل و محل سکونت برای مردم مدپرست اروپا يك امر عادی بود و دانشمندان و کسانی که این دستورها را تبلیغ می‌کردند یقین داشتند که پس از مدت

کوتاهی نسل میکربها از بین رفته و دیگر احدی بیمار نخواهد شد.

همه منتظر بودند که آمار متوفیات و مبتلایان به امراض روز به روز کمتر شود ولی متأسفانه نه تنها این روش مثر ثمر واقع نشد و از تعداد بیماران نکاست بلکه نصف بیشتر مردم اروپا مخصوصاً اشخاص دقیق و حرف شنو یعنی کسانی که بیش از دیگران مواظب خود بودند و از میکرب می ترسیدند و دستورات پزشکان را کورکورانه اطاعت می کردند مریض و علیل گردیدند. البته بیماری اینها از نوع بیماریهای عفونی نبود بلکه در نتیجه فرار از خوراکیهای خام و جوشانیدن اغذیه و نابود کردن ویتامینهای آنها، امراض دیگری دامنگیرشان شده بود.

فرار از میکربها میسر نیست

شما می توانید با آدم مسلول هم غذا و هم بستر نشوید و نباید هم بشوید ولی آیا می توانید هوای کوچه را که ناگزیر به استنشاق آن هستید تحت نظر بگیرید؟ همه روزه تعداد زیادی مسلول از خیابانهای شهر عبور می کنند و خلط سینه خسود را به زمین می اندازند، این خلط که پراز میکرب است خشک می شود و باغبار داخل هوا می گردد، باد هم آنها را به خانه شما منتقل کرده هوای منزل شما را آلوده می سازد.

مبارزه با میکربها مقدور نیست

اگر بشر متمدن امروز قوای نظامی و تسلیحاتی و علمی خود را با بمبهای هیدرژنی و اتمی به کار برد محال است بتواند نسل يك حيوان كوچك مثلاً پشه را از بین ببرد.

وقتی مبارزه با پشه مقدور نیست بدون شك مبارزه با میکربها که دیده نمی‌شوند غیر مقدورتر است و از طرفی کلیه موجودات عبت آفریده نشده و هر يك فوایدی برای طبیعت و انسان دارند که محال است طبیعت از آنها صرفنظر کند.

همین مگس ناقابل که امروز شما در شهرها و دهات او را با سمپاشهای پر از محلول د - د - ت دنبال می‌کنید و در خانه خود با امشی و وسایل دیگر می‌خواهید نسل او را از زمین بردارید و تاکنون موفق نشده‌اید فواید زیادی دارد. آن روزهایی که بشر فاقد هواپیما بود مگسها هواپیمای میکربهای مفید و مضر بودند. درعین حال مقدار زیادی از کثافات و میکربها را می‌خوردند و از بین می‌برند فقط مختصری از آنها را با پا و پر خود به این طرف و آن طرف منتقل می‌سازند. بهترین راه مبارزه با مگس از بین بردن کثافات است.

وقتی شهری زباله‌دانیهای سر باز نداشت. هنگامی که مردم متوجه خطر مگس شده خوراکیهای خود را از دسترس آنها خارج کنند، چون دیگر وجود مگس مفید نیست خود به خود از بین می‌روند و احتیاجی به سمپاشی و امشی زدن نیست.

میکربهای مفید

میکربها همه مضر نیستند بلکه تعداد زیادی از آنها فواید سرشاری دارند.

همانطور که در جنگل چند حیوان وحشی و خونخوار زندگی می‌کند، هزارها حیوان مفید و چرندگان بی‌آزار و مرغهای خوش-المان در آنجا سکونت دارند. درختها و گیاهان مفید و سبزه‌های خرم که هوای جنگل را تمیز می‌کنند و بامیوه و نتایج خود هزارها

شکم را سیر می‌سازند وجود دارند.

آیا عقل سلیم و فکر صائب شما اجازه می‌دهد که تمام آن جنگل را برای از بین بردن چند حیوان درنده آتش زده و نابود سازید. مسلماً شما اجازه نمی‌دهید و نباید هم بدهید.

همین پلنگ آدمخوار که از ترس او بدون اسلحه وارد جنگل نمی‌شوید، پوستش در روی شانه‌ها و خانمها خودنمایی کرده مفید بودن خود را اعلام می‌دارد. شما لازم نیست جنگل را آتش بزنید، خودتان را قوی‌تر از پلنگ بکنید او تسلیم شما می‌شود. مگر امروز درسیرکها از وجود شیر و سایر حیوانات غیر اهلی استفاده نمی‌کنند؟ بشری که این گونه قادر به رام کردن و استفاده بردن از حیوانات درنده است احتیاجی به نابود کردن جنگل ندارد. شما می‌توانید در راه این حیوانات دام بگذارید، جلو اعمال بی‌رویه و وحشیگری آنها را با اسلحه تدبیر بگیرید و از وجود آنها استفاده‌های زیاد کنید.

وضع میکربها هم تقریباً شبیه حیوانات بزرگ است. در مقابل يك ميكرب موزی و خطرناك هزارها ميكرب مفید وجود دارد.

همان میکربهای خطرناك و زیان‌آور هم گاهگاهی به درد می‌خورند و از وجودشان استفاده‌های زیادی می‌شود. به‌طوری‌که امروز بعضی از امراض را با ابتلا به‌مرض دیگر معالجه می‌کنند.

در بنگاههای علمی از وجود همین میکربها استفاده کرده داروی ضد آنها را می‌سازند. امروز در اکثر آزمایشگاهها مقادیر زیادی از همین میکربهای موزی را اهلی و هزینه‌هنگفتی برای تولید نسل آنها مصرف می‌کنند.

پس با این وصف باید بگوییم مبارزه با میکربها نه مفید است و نه مقدور و برای عدم ابتلا به امراض عفونی و جلوگیری از خطر این موجودات نامرئی باید خود را قوی سازیم و چاره‌ای جز این نداریم .

داروهای آنتی بیوتیک هم مفید نیستند

بعد از جنگ جهانی دوم که تازه پنی سیلین کشف شده بود سر و صدای عجیبی در جهان بلند شد و همه تصور کردند که با این داروی معجزه دار می توانند نسل عدّه زیادی از میکربها را از بین ببرند .

کارخانجات داروسازی به دنبال این کشف مهم داروهای مؤثری مانند استرپتومیسین، کلرمیسین و دهها نوع داروهای مفید دیگر که اثر میکرب کشی آنها زیاد بود ساختند .

این اکتشافات و اختراعات به امید این بود که تمام امراض را از بین ببرند و معالجه و درمان ساده تر و آسانتر شود .

ولی اکنون پس از سالها تجربه و پیدایش انواع و اقسام این گونه دواها کمترین نتیجه‌ای عاید بشر نشده است و حتی مرض سوزاک که در مقابل این داروها ضعیف است از بین نرفته است. تزریق این داروها با اینکه در ابتدا بی ضرر به نظر می رسید چندان هم بدون زیان نبود .

امروز ثابت شده است که تزریق پنی سیلین بقدر یک بیماری حصبه انسان را ضعیف می سازد و از عمر کم می کند، ویتامینهای بدن را می سوزاند، میکربهای مفید بدن مخصوصاً میکربهایی که در معده زندگی کرده و تولید ویتامین ب می نمایند همه را نابود می سازد.