

## 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 بیمار آن

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 پاهاى خویش 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 بخوابم. 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

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 تنوم 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 بزردی 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 پراز چرك 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 امساکم 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 روزه 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 قسمتهای 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- آسایدنی‌هایم 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 : 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 آلم 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 و رشد 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 بی 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 نظرم 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 آنچنان 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 چپ 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 - همسرم 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 پاره‌های با آب سرد مرطوب کند و برای کاستن شدت آن به سر ببندد . از وقتی که مقالات جناب عالی مر بوط به فوائد روزه در مجله (نوفویه فریمیا) 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 يك وقت باهم آن را پایان دادیم یعنی او هم ۳۴ روز امساک کرد اما در هفته اول و مخصوصاً هفته آخر بر وی 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 سوء هاضمه کاملاً برطرف گردید . گوشه‌هایش از پیش بهتر شد . قلب وی بنام معنی بهبودی کامل یافت .

پزشکی که مورد مراجعت 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 و نیم 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 و نیم 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 آنجایی 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. ولیکن از ورزش خود که همان دویدن از خانه تا کنار نهر و بالعکس و شستشو در آن باشد دست برداشتم.

تقریباً ۶ ماه ادامه داشت حال طبق دلخواه شد. پاسبانها و ماهیگیران از ثبات 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 پرمشقت 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 ترك 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 زوده‌ها در اثر تحمل این عمل پرمشقت دشوار نگردد. به‌شما 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 ترك

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 میبایست به یکی بالاخره تن در داد. یا قطع امساک، و یا زیاد کردن خوراک. (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 زندگی بود از دست ندهم. زبانه در طول مدت امساک به جز قسمت آخر آن تمیز بود. میل به خوراک 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 خوراک 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 بهمین 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 مپرس! 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 دوروز 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 جزو 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.