

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 آئینده 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 و نیم) .

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 می‌بریدم، 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 می پیمایم بدون اینکه احساس نفس تنگی کنم. و میتوانم تا طبقه چهارم يك نفس بدوم. همان چیزی که سالها بود حتی آنرا بخواب هم نمی دیدم. درك درونیم خوب است، از آثار «نوراستنی» خبری نیست چنانکه کسانی که اطراف من بودند علامات این بیماری را در من نمی یافتند.

روز بیستم تصمیم گرفتم «دخانیات» «دود» را ترك کنم با سهولت و آسانی تمام یعنی با طرز بی سابقه ای 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 می کردم که من آنرا بدترین فرآورده های روزه می دانم. 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 می روند اضطراب و ناراحتی سراسر بدنم را گرفته بود زبانم پر از چرك بود مخصوصاً

وسط و اطراف و قسمت آخر آن نزدیک حنجره<sup>۱</sup>.

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 می شود. 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 می خوانیم:

«روزه را بطرز شرم آوری 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 می بایست ۶۲ بار باشد به ۴۲ مرتبه کاهش یافته بود. تنها این نبود بلکه نبض ضعیف گردیده بود با اینکه من احساس ضعف نمی کردم.

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 می کردم.

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 می گیرد 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.

ظاهرأ 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 .

وازیجهائی 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 درر خنخواب 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  
یافتدند . 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. معتمد 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

### بخطرات 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 بیماریهایی 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 بیماریهایی 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 همزوج 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 است مرمشق دیگران باشد نکاتی چنین دقیق در داستانهای بعد نیز خواهد خوانند . 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 چیزهایی 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 درجانی 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 امساک ) 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 امساک 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 خشک 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  
( $4/520/000$ ) گلبول سرخ و ( $6500$ ) گلبول سفید موجود است .  
نسبت این دو بهم نسبت ۱ به ۶۹۵ می‌باشد . مقدار هیموگلوبین 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 « اسکرپوط » 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 کاسه ای 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 سبزمینی 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 هیکل 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 . و من 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 تو 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  
تواند 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. بر اینکه 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 سرگذشتیهای  
واقعی را بگویم تا خواننده راه آزاد ساختن تن را از بیماری بیابد .  
با این 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