

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

قرار است :

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

نمونه‌های گوشت مورد آزمایش از مغازه‌های هفت بازار مختلف

تهیه گردید .

با کتریها در گوشت‌های معمولی که افراد می‌خورند تقریباً با اندازه

آنچه در بالا دیدید بود .

در بین این با کتریها انواع میکربهایی یافت میشود که شبیه

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

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

درجه حرارت لا اقل برای مدت دو ساعت احتیاج دارد .

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

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

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

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

شکم خویش را از اینگونه غذاها پرمیکند .

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

به امساک خواهد نمود ؟

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

وی یافت نخواهد شد .

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

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

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

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

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

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

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

گرفته است .

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

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

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

بخود نابود میشوند .

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

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

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

آنها را میکشد .

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

بیماری ضروری بنظر میرسد .

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

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

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

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

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

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

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

و مواد ضروری آماده و در اختیار دارد .

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

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

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

بدن انسان برای زندگی آفریده شده، نه مرگ

دو کلمه درباره شغل کارخانه خون سازی :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

حیوانات تلقیح شده به بیماریهایی که مخصوص جنوب است مبتلا میشوند و تا زمان استخراج خون آنها فرا می رسد همه بشدت لاغر می شدند .

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

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

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

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

هست ولی نه همه خونها .

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

توضیح :

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

پیر مرد دیر باور

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

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

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

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

زندگی چیست؟

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

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

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

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

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

توجه لازم !!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

مهمترین پرسش؟

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

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

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

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

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

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

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

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

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

نظریه پزشکان بزرگ

دکتر «کارتون» کتابی بزرگ و گرانمایه را جمع به خوراکیها نگاشته. اساس نوشته‌وی و محوری که مباحث کتاب اطراف آن می‌چرخد در این جمله خلاصه می‌شود:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

دکتر «لوفر» در نوشته خویش که به کنگره و کنفرانس پزشکی سال ۱۹۰۵ مربوط به «سل» تقدیم داشته چنین نوشته:

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

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

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

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

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

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

بیماریها مانند زنجیرهایی هستند که حلقه های بسیاری دارد

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

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

کم مصرف نمود.

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

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

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

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

نتیجه گفتار دکتر «کلوغ»

در باره سل و کم خونی

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

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

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

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

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

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

ساخته می شود .

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

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

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

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

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

سال ادامه داشت .

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

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

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

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

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

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

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

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

مدتی گذشت شروع به خوردن گوشت و مقداری الکل با غذاها نمودم و دوباره همان آزمایش را تکرار کردم یعنی دست خود را بریدم بیش از دو دفعه قبل خونریزی داشت. رنگ خون روشنتر و خون از گذشته رقیقتر بود. و مبتلا به درد و التهاب شدم، مدتی از زخم

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

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

اما اگر این آمادگی برای کسی ممکن نیست یا وقت بسیاری می گیرد یا برای او بسختی ممکن میشود بهتر این است که با احتیاط کامل

سرگذشت استاد اهرت

داستان استاد اهرت که سابقاً گذشت به روشنی آشکار می سازد که انسان میتواند چشم خویش و حتی خون خود را بوسیله امساک نو سازی کند.

وی به التهاب کلیهها گرفتار بود آنچنان التهابی که پزشکان از حیات او مأیوس شده بودند. در حالیکه بیش از ۳۱ سال از عمر او نگذشته بود.

ولی با روزه و تغذیه مناسب بهبودی یافت و از خطر نجات پیدا کرد.

حتی الآن پس از ۸ سال قدرت دارد دو ساعت و ۱۵ دقیقه بدون بدون اینکه کوچکترین ضرری متوجه او گردد. و یکبار ۸۵ ساعت پی در پی راه رفت.

دلیل واضح:

برای پی بردن به منفعت روشنی که از طریق امساک بدست می آید مخصوصاً که تغذیه مناسبی داشته باشد راهی روشن پیش پای خواننده می گذاریم.

استاد اهرت مذکور میگوید: «پس از آنکه روزه را به انتهی رساندم شروع به خوردن میوه های خام نمودم پس از آن طرف پائین دست

و بارعایت اعتدال روزه بگیرد . اینکه میگویم حتی در این حال روزه را ترك نکند بخاطر اینستکه چه بسا این فرصت گرانبها از دست بدهد و پس از آن راهی برای خلاصی نیابد و بواسطه اینستکه تأخیر ، و امروز و فردا کردن برای بیشتر افراد به منزله فراموشی و اهمال کامل و تمام است .

این گفته هارا می گویم و خویشان را مسئول میدانم ! !

میگویم ، و تنها هدف ، خلاصی و نجات کسانیستکه نمی دانند

چه کنند ؟

آری همانپائی که چون به مصیبتی و یا سختی گرفتار شدند و سلامتی خویش را در خطر دیدند راه را گم میکنند . وشك و تردید ، آنها را به این طرف و آنطرف میدواند .

من از اعماق قلب و درون خویش احساس میکنم و میدانم که انسان مجهز به قوای بسیاری است .

بنا بر این لازم است آتش اراده را در درون خویش شعله ور کنیم و چراغ رغبت به زندگی روشن نماییم

آنوقت است که چشمان ما به نیرو هائی که هیچگاه به آن نمی اندیشیدیم و به خواب نمی دیدیم روشن میشود . این قوای درونی جنبش میکند و ما را از مشکلات این راه نجات می بخشد .

روزه دار باید به خود بگوید : روزه طولانی ، خود عملی فیزیولوژی است و اتمام آن به نیروی روحی بسیار بستگی دارد .

و علت اینکه نیروی روحی کند تر از نیروی جسمی بازمی گردد همین است ، همانطور که سابقاً گفته شد . زیرا در این جا قوای نفسی بیشتر مصرف میشود .

آیا می توان این نسخه را برای جوانان و افرادی

که جسم آنها رشد کامل نکرده است نوشت ؟

آیا این نسخه را می توان برای همه کس نوشت ؟ یعنی راسنی مداوا از این راه برای همگان است یا اینکه مخصوص کسانیستکه جسم آنها نمو و رشد خود را نموده است ؟

طب امروز برای مداوای کودکان مسلول راهی انتخاب نموده و وسائلی بکار می برد که باید گفت : عذابیهای طاقتفرسائی است مانند : سوزاندن ورمهای سلی بوسیله آهن گذاخته (و یا بریدن استخوانها) با روش (دکتر کالو) . من شخصاً دیدم پزشکان عده ای را این چنین معالجه می کنند حتی افرادی از بستگان خودم . پس از این مقدمه کوتاه باید به سؤال بالا پاسخ بگویم :

« آری ، ممکن است کودکان را از این طریق نیز مداوا نمود »

ولی باید بگویم این سؤال باید موضوع بحث و بررسی دقیق قرار گیرد با آزمایشهایی که شده هم اکنون آشکار گشته است که جسمی که رشد آن کامل نشده همانند بدنهای کامل تحت تأثیر آثار و عوامل روزه قرار می گیرد و ای بدنهای دسته اول در معرض ضرر بیشتری است از دسته دوم ، اما از جهت دیگر با قوای جوانی خویش بر گروه دوم برتری دارد که ممکن است نتیجه های خیره کننده و عجیبی بیار آورد