

در حالیکه بدنهای نمو یافته تنها می توانند بهبودی معمولی خود را باز یابند .

دکتر «گلب» و جوان ۱۶ ساله :

اکنون به جریانی که برای دکتر «گلب» و یک جوان ۱۶ ساله پیش آمده است توجه کنید :

این جوان مبتلا به مرض قند شد همان بیماری که درباره آن گویند چنانچه در جوانی پدید آمد بسیار سخت می گیرد و انسان را سرعت به مرگ می کشاند . وی را به بیمارستان بردند و مدت ۵ ماه در آنجا ماند . او عطش بسیار داشت بطوریکه در روز ، ۱۴ لیتر مایعات مختلف می نوشید . مقدار مواد قندی که هر روز با بول خارج می شد به ۱۲۰۰ گرم می رسید . آثار بیماری استسقاء بصورت کشنده ای در قافه وی نمایان شد .

پس از آنکه کوشش اطباء بی نتیجه ماند او را به دکتر «گلب» برای آزمایش طریقه خود تسلیم کردند . او شروع به معالجه نمود . از طریق دادن مسهل و روزه در فواصل مختلف . هر دفعه ۳ تا ۶ روز . پس از انقضاء دو هفته از این معالجه مواد قندی در بول پیدا نمی شد . عطش زایل گردید ، مقدار بول در روز به یک لیتر رسید . از ورم صورت اثر کمی پیش نماند . اما بیمار صبرش لریزشد و تا بهبودی کامل صبر نکرد . شروع به خوردن غذاهای گوناگون کرد و در میان آنها خوراکیهای مضر بود . لذا بیماری عود نمود اما مقدار قند از ۵۰ گرم در روز بالا نرفت .

لذا مجدداً شروع به روزه نمود و همان روش سابق را تعقیب کرد . و بهبودی کامل یافت . چنانچه درجات مرض قند از درجات بیماری وی پائین تر باشد بادو یا سه روز روزه مواد قندی از بین می رود .

سرگذشت دیگر :

دختری ۷ ساله مبتلا به مرض قند شد . مقدار بول در روز ۶ لیتر و مواد قندی ۴۰۰ گرم . اتفاقاً قبل از معالجه ظرفی پر از آب جوش روی پای او سرنگون شد پایش سوخت چه سوختنی !

پنج روز وی را وادار به امساک کردند و مرهمی (الکس) روی جاهای سوخته شده گذاشتند ، تقریباً آخر هفته بهبودی یافت . مقدار قند پس از روزه پنج روز از ۴۰۰ گرم به ۲۳ گرم کاهش یافت و بول از ۶ لیتر به یک لیتر رسید . حال دختر طبق دلخواه گشت .

اما نظر به اینکه سن او کم بود و علاقه زیادی به او داشتند بستگان از موافقت نکردند که بیش از این او را وادار به امساک و روزه نمایند . و بهبودی کامل پیدا کند .

بررسی و مطالعه درباره آثار امساک

دوره های آثار امساک

برای دست یافتن به بهبودی بیماریها ناچار باید دوره های آثار روزه را دانست :

در دوسه روز اول : حرارت بدن $1/5$ تا $1/5$ درجه پائین می آید و پس از آن تا آخر روزه یکنواخت است و بر این درجه ثابت می ماند . قلب بطور محسوس قوی می شود ، از شدت استسقاء و « نرفوز » کاسته می گردد .

شش روز اول : سختترین روزهای روزه دار است . در همین روزها است که خون از مواد کهنه و مانده و عفونتهای بسیار پاک می گردد .

مسئله نظافت در بدن بر نظم استوار می گردد . در جسم اسنان تحول مفید و اساسی پدیدار می گردد . از اثر (اسکلروز) می گاهد .

در روز ۱۰ تا ۱۲ اول : بدن از چرکها و کلسیم اضافی پاک گشته و مبتلایان به (اسکلروز) مرتب به طرف بهبودی کامل می روند . زخم معده اگر مرمن نباشد ، و التهابات آن ، زائل می شود .

از روز ۱۰ تا ۱۴ : دستگاه عصبی تمیز می گردد و يك دسته از اعصاب تقویت می شود . آثار عرق النساء زائل می گردد . و با تخفیف پیدا می کند . روزهای ۱۴ تا ۲۱ : تمام قلب پاک می گردد .

و استسقاء بر طرف می شود .

روزهای ۲۱ تا ۳۰ : راحت ترین روزهای دوزه دار است . روزهای مهمی شدن است . زیرا در این روزها جسم سنگینترین و بدترین و ناراحت کننده ترین عفونتها و سوخته ها و خاکسترها را برای خارج ریختن آماده می سازد . ده روز آخر : آخرین کثافات بیرون ریخته می شود و لذا روزه دار از خوردن تنفر شدیدی دارد . و در صورتیکه بخواند روزه را قبل از پاک شدن کامل زبان ، قطع کند ، نامدنی از میل حقیقی به غذا محروم است . بیماریهای حنجره نابود می شود ، معده از التهابات قدیمی بهبودی می یابد ، ورمهای بزرگ قلب و ریتین زایل می شود .

بعضی دوره های آثار امساک بواسطه علامات مخصوصی از یکدیگر جدا و فاصله می گیرند . این علامات و نشانهها از قبیل طعم تلخ آب دهان ، زیاد شدن کثافت پرده سفیدی که روی زبان قرار دارد . این یکی دلیل بر خارج شدن آخرین مواد زیا نبخش است . ظهور این مواد در خارج بواسطه دهان است . گاهی زبان بطور موقت از این پرده پس از عوارض مذکور پاک می گردد و میل به خوراک پیدا می شود ولی زود گذر است (مخصوصاً بعد از دهه دوم) اهمیت علمی و دانستن این دورهها بسیار زیاد است . مثل اگر شخصی به عرق النساء مبتلا باشد و هشت روز روزه بدارد احساس می کند که خوب شده است و لکن به بهبودی کامل نایل نشده . ولی اگر ۱۲ تا ۱۴ روز امساک کند . این وقت نه تنها کافی برای ریشه کن کردن بیماری است ، بلکه ، اثر آن ریختن تمام عفونتها به خارج است . در این هنگام با صدای رسا فریاد می کند بهبودی کامل حاصل شد . گویا خاری بوده کنده شده . یادست پیغمبری بر آن گذاشته اند .

آنچه مربوط به این نمونه گعتم در باره تمام دوره‌های روزه خواهیم گفت و لذا امساک ۲ تا سه روز احياناً نتائجی می آورد که با بهره‌های امساک متصل و پشت سرهم، متفاوت است. لازم است با آزمایش، دوره‌ها به مدت‌های دقیق و معین تعیین شود. این کار بزودی اهمیتی بی نظیر برای نجات از بیماریها پیدا خواهد نمود.

«تونوس» نو

این مسئله بایستی مورد تحقیق و توجه قرار گیرد. در سه روز اول امساک چنین بنظر می رسد که جسم در صدد بدست آوردن درجه حرارتی است که بتواند تا آخر روزه آنرا ثابت نگاهدارد. تا زمانی که تمام کثافات بیرون ریخته شود در این موقع حرارت از ۵/۰ تا ۱/۵ درجه پائین می آید و پس از آنکه درجه معینی را انتخاب نمود تا آخر باقی است. تغییرات نبض بیشتر است. و احياناً در دهه آخر بدرجه ای می رسد که باید کاملاً متوجه بود ولی برخلاف آنچه بعضی خیال می کنند هیچگونه خطری ندارد و بر گرداندن آن بحالت عادی بسیار سهل است برای این کار يك لیوان چای داغ و یا نیم ساعت استراحت در رختخواب گرم کافی است.

«اسیتون»

ظهور و پیدایش «اسیتون» در خون دلیل شروع به تجزیه است. ولیکن این تجزیه برخلاف آنچه پزشکان امروز تصور می کنند خطری همراه ندارد.

دکتر «سلوفت سوف» در یکی از کتابهای مشهور خود در باره «تجزیه بول» می نویسد:

«اسیتون همانند آلومین است یعنی ظهور و پیدایش گاهی دلیل بر عوامل بیماری است و گاهی هم همراه با بعضی از عوامل فیزیولوژی جسم است.

در وقت امساک «اسیتونوریا» غالباً در روز سوم آشکار می شود. دکتر «موبان» که این سؤال را آموخته، بنوع مخصوصی آنرا توسعه داده است، می گوید: «اسیتونوریا» همیشه دلیل بر حالت خطر در خون نیست، تنها می رساند که جسم شروع به خوردن خود کرده، یعنی از مواد قندی و روغنی و آلومینی داخل خود مصرف می کند، و این سبب گرسنگی است. خواه مدت آن طولانی باشد یا کوتاه و سبب لاغر شدن است. نسبی باشد یا کلی.

اسیتون در حالت ضعف کم هم پیدامی شود مانند وضعی که از مسهل پدید می آید. دکتر «موبان» آنرا در هشت درصد از افرادی که مسهل آشامیده اند مشاهده کرده است. و ممکن است در کسی که ۱۲ ساعت غذا نخورده بیابیم ولی پس از شروع به خوردن زایل می شود.

تمام اینها با بررسی و مطالعات من منطبق است.

در روز ۳۰ تا ۳۱: اطراف زبان سفید و وسط آن شروع به زردی می کند.

در روز ۳۲ تا ۳۳: در میان زبان و نصف قسمت زرد نقطه قرنفلی،

خاکستری رنگ پیدا می شود.

در روز ۳۴ تا ۳۵: قسمت قرنفلی و خاکستری بزرگتر شده و اطراف

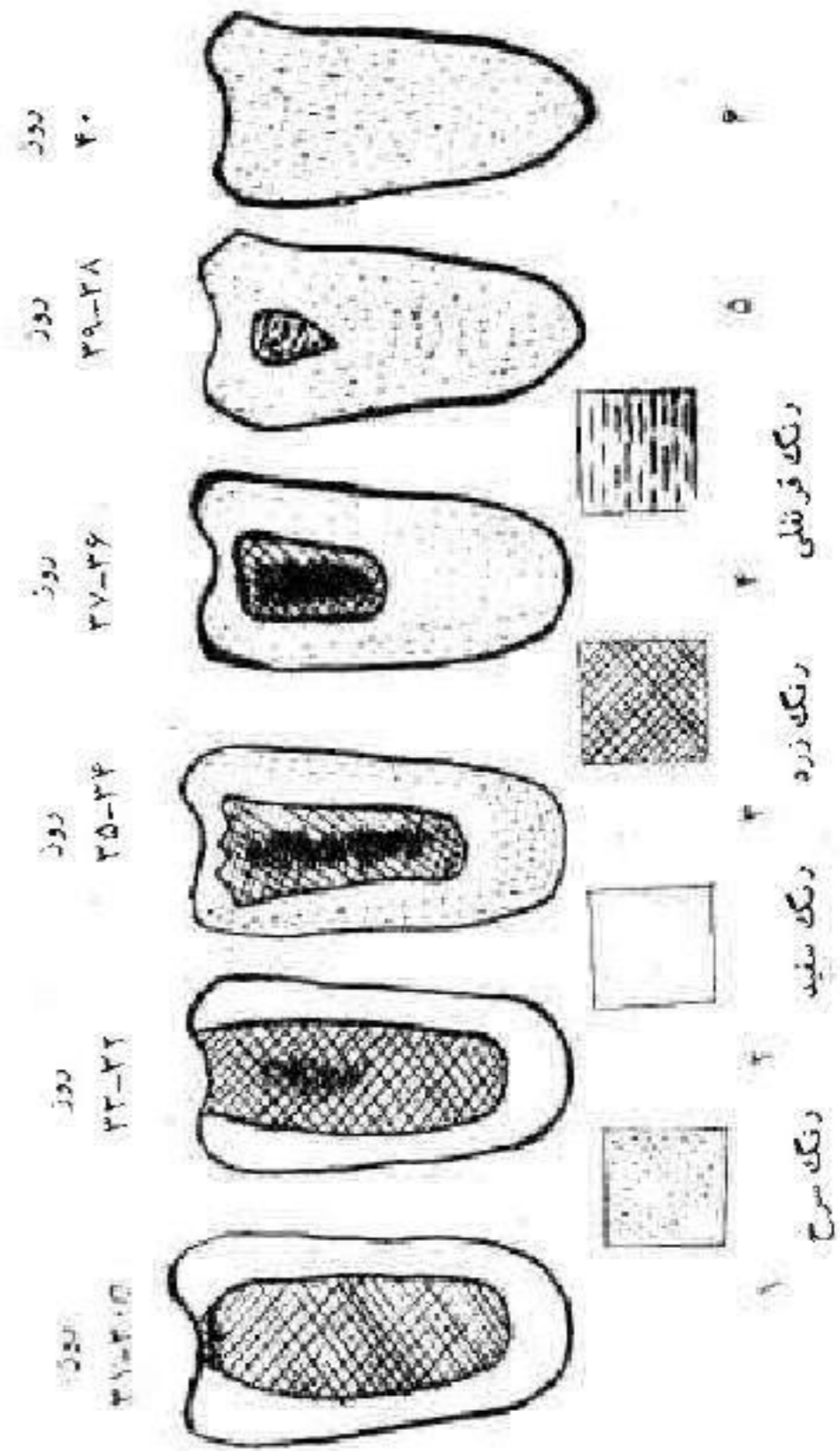
زبان شروع به پاك شدن از چرکهای سفید می کند

وسرخ می گردد و قسمت زردی کم می شود .
 در روز ۳۶ تا ۳۷ : زردی تقریباً زائل می شود و قسمت قرنفلی کوچک
 می گردد . کثافات و سوخته های مواد ، خارج شده ،
 تنها دنباله آنها باقی است .
 در روز ۳۸ تا ۳۹ : تقریباً تمام زبان سرخ است . در ثلث آخری زبان
 نقطه کوچک بودائز مانند باریک زرد مایل به قرنفلی
 آشکار می شود و دنباله ای دارد که بطرف جلوی زبان
 کشیده می شود . از اینجا آشکار می شود که این نقطه
 نیست بلکه منقذ موجهای چرکی است که از جسم
 انسان خارج می گردد . و در واقع مصب رودخانه
 این چرکها محسوب می شود . این اولین جزء ظاهری
 آن چرکها است . و تنها پوست نازکی نخواهد بود .
 نقطه مذکور زایل می شود . دنباله برای بار آخر
 از بین می رود و زبان پاکیزه می شود . و سرخ
 می گردد . میل حقیقی و اشتهای واقعی برای بار اول
 بعد از مدت طولانی امساک پیدا می شود .

ارزش زبان از میان این آثار

استاد دکتر «فیزل» مقاله ای درباره شناسائی و تشخیص بیماریها
 از طریق زبان منتشر ساخته یعنی از تغییرات و پرده سفیدی که بر زبان می آید
 میتوان بیماریها را شناخت .
 مقاله مذکور پر از شواهدی است که ارتباط محکم اعضاء داخلی را

شرح قیافه زبان و تغییراتی که برای آن در دهه آخر پیدا می شود .



بازبان اثبات می کند. این شواهد پاره ای از آن با گفته های ما راجع به رابطه داخلی و همیشگی بین سطح زبان و داخل شکم منافاتی ندارد. و پاره ای هم با آنچه ما اثبات کردیم کاملاً موافق و هماهنگ است.

حق اینست که چنانچه ما وجود پرده سفید بر زبان را دلیل بر کثافت آب دهان یا اخلاط بگیریم هیچگاه نمیتوان ظهور سفیدی مذکور را دلیل بر التهاب معده و پیدانشدن آن را دلیل بر زخم معده دانست، با اینکه این بیماری باید کثافات بیشتری تولید نماید. و این کثافات با آب دهان باید آمیخته گردد و زبان را چرکین کند. ولی واقع خلاف آنست؛ زیرا زبان در بیماری (قروح) و زخم معده سرخ می نماید. اما کسیکه تسلیم صحت گفتار من گردد حل این عقده بروی آسان می گردد. و میدانند که لازم نیست چرک و کثافت زخم های معده تا وقتی که راه نزدیکتری پیدا می کنند از راه دور تری که در زبان باشد خارج شوند. آری تا وقتی که در خود معده طریقی بیابند، راه دیگری انتخاب نمی نمایند.

در بیماری «تصلب شرایین» و التهاب کبد پرده ای بر زبان آشکار می گردد ولی در سرطان کبد بهمان دلیل که گفتیم زبان سرخ و پاکیزه میماند.

ارتباط میکابیکه داخلی زبان و اعضاء مختلف بدن همیشه بدر زمان معین و در حدود معلوم آشکار می گردد.

مثلاً اوائل نمو سرطان معده بر آمد گیهای قسمت آخر زبان بزرگتر می گردد همانطور که درباره آن چند بار سخن گفته شد. همین علامت در سرطان کیسه صفرا و نیز پدید می آید. تمام این نشانه ها با

روشنی تمام از اتحاد و ارتباط اعضاء داخلی سخن می گویند: آری از يك اتحاد میکابیکه.

پزشکان مؤسسه بهداشتی (تل کریک) با دستگیری دکتر «کلوغ» آب دهان بیمارانی که زبان آنها از پوست سفیدی پوشیده بود تجزیه و تحلیل کردند نتیجه آزمایش این بود که میکربهای روده آنها از نوع میکربهایی است که بر زبان آنها است.

چند روز آب دهان اینها را در شیشه سر بسته نگاه داشتند پس از آن مشاهده شد که بوی این آب دهان مانند بوی مردار است.

دکتر کلاتون چگونگی تغذیه و نمو سلولها که اساس جسم زنده را تشکیل میدهند شرح می دهد او میگوید: «مواد غذایی پوسته سلول را شکافته وارد آن می گردند. و از آن طرف زیادیها و فضله های غذاها پوسته را دریده بیرون می آیند، این وظیفه دو جانبه اعضاء بسیاری از حیوانات عالی است.

اعضاء این چنینی میتوانند غذا پذیرند و رد کنند یعنی میتوانند مواد غذایی را بکنند و میتوانند بیرون بریزند. دو عمل عکس هم انجام دهند. از این اعضاء می توان پوست، روده ها، معده، کبد و غده ها را نام برد.

من پس از مطالعات و مراقبات بسیار فهمیدم که زبان هم جزو این گروه است؛ زیرا آن غذا و خوراکی را به طرف معده می فرستد (در موقعیکه از خارج تغذیه میکند) و باقی مانده غذاها را از همین راه بخارج می فرستد (در موقعیکه بدن از ذخیره های داخلی تغذیه کند، یعنی هنگام روزه)

گوتهریق مدت برای نظافت باروزه :

شما از نظر جسمی قدرت تحمل روزه را دارید . اما آیا از نظر عصبی این نیرو را در خود مشاهده می کنید ؟ و آیا می توانید آن لاغری که از این رهگذر پدید می آید تحمل نمائید ؟

پیرشی است مهم از نظر علمی مخصوصاً برای افرادی که قلب و اعصاب آنها ناراحت است .

من ثابت میکنم و با تأکید میگویم که انسانی که میخورد و راه می رود ، در صورتیکه مؤنه داخلی و کافی داشته باشد هر ساعت بخواد و اراده کند میتواند ۴۰ روز روزه بدارد . این گفته در صورتیکه مدتی کم قبل از آن بفاصله کمی روزه طولانی نگرفته باشد ولی معنی این گفته این نیست که هر انسانی قادر است در مرحله اول چهل روز روزه بدون آمادگی قبلی بگیرد .

موانع اصلی این کار سه چیز است :

۱ - اعصاب : بسیاری هستند که کثافت جسمشان زیاد و کهنه است اینان اعصابشان زود تهییج می شود و تحت تأثیر قرار می گیرند . این افراد روزهای آخر روزه بر آنها بسیار مشکل خواهد گذشت . بخاطر اینکه ایام اخیر روزه دار احساس می کند که با چاقویی آنچه به استخوانهای وی آویخته است و آنچه در مخزن تارپود های بدن از کثافات موجود است میراشند .

ضعف به او هجوم می آورد ، خواب از چشمش می پرد . اینجا است که در تردید واقع میشود که آیا میتواند روزه را با آخر برساند یا نه ؟

خصوصاً که افراد اطراف او اصرار دارند او را قانع سازند که از این عمل جنون آمیز دست بکشد ، ناچار میشود که تسلیم خواسته آنها گردد . و روزه را ترك کند .

درحالیکه پیش خود می گوید : نه من مرد این کارم ، نه این قبا به قامت من جوراست .

حقیقت اینست ، او مرد این کار هست ولی بدون مطالعه کافی اقدام به این عمل نموده است .

۲ - لاغری : درجه لاغری در روزه داران به اختلاف بدنهای آنها مختلف است و امساک کننده در دو هفته اول ۱۰ تا ۱۲ کیلو از وزن خود را از دست میدهد . بیشتر این کاستگی در ناحیه شکم است ، قسمتهای خالی در شکم پیدا میشود و چروک می خورد و اعضایی همانند (معدده ، کلیه ها و کبد) که بالای این چروکها قرار گرفته بآنها نزدیک میگردد و آویزان می شود .

این حال باعث دردهائی پشت سرهم می گردد . کلیه ها درد می گیرند و ناراحت میشوند گویا بیمارند . در عین اینکه حقیقت عکس است ، کلیهها بتمام معنی راحتند و ناراحتی از عضله هائی است که کلیه به آنها بستگی دارد . جلوی شکم از طرف بالا فرو میرود تا آنجا که نزدیک است به ستون فقرات بچسبد . در جای معدده بخشی خالی پیدا میشود که اندازه سه مشت گره شده خالی جای میدهد .

ستون فقرات همانند ازه ، پیدا میشود . رانها آنچنان لاغر میشوند که به دو عصا می مانند . پشت انسان باریک می گردد . گویا کسی اسانرا آنچنان فشرده است که لباس را وقت شستن . و هر حرکتی انجام میدهد

چنین می پندارد که پشتش صدا میکند.

اینها در واقع چیز مهمی نیست ، بزرگترین مصیبت های روزه دار اینستکه خانواده و خویشان وی این تغییرات و لاغری را بادیده شك و تردید و بلکه ، ترس بر او می نگرند .

هیچگاه از زبان آنها کلمه ای تشویق آمیز نخواهد شنید . جز اینکه بعضی از آنها قبلاً روزه گرفته و منتعت و فائده آنرا بدانند و گرنه بهترین جمله ای که از آنان خواهد شنید این است «روزه را ترك كن! دیوانگی بس است . فردا پزشك خواهم آورد»

بدون تردید پزشك اگر آمد در مقابل روزه دار ایستادگی بخرج می دهد و مقاومت مینماید . مخصوصاً روزهای آخر روزه . اینجا است که اگر امساک کننده ست اراده باشد نمی تواند خود را قانع سازد که جسم وی به گرسنگی عادت کرده و دردهای موقتی که احساس میشود بیشتر نخواهد شد . بلکه برعکس بزودی ذایل میگردد ، لذا تسلیم اراده پزشك گشته روزه خویش را قطع میکند .

مسئله کم خونی

مانع سوم : کم خونی است :

مقصود ، کم خونی واقعی است ، نه آنکه از چرب کپهای موجود در خون و مواد دیگر و سلولهای ضعیف و فاسد سر چشمه گرفته است . بهتر است نام این قسمت را (ضعف خون یا فساد خون) گذاشت ولی مقصود از کم خونی حقیقی آنستکه حالتی برای تن به وجود آید که خون کم شود و یا جلو ایجاد خون را بگیرد . در اینحال تنها نظیف نمودن قادر

نیست جسم را از خون بی نیاز سازد .

چرا ، ممکن است روزه ای بر اصل تعقل باشناسائی وضع بهداشتی بدن کارخانه سازنده خون را که متوقف شده بود بر راه بیاندازد . و گرنه ، چنانچه روزه باقوای بیمار تطبیق نکند جسم او زیان می بیند و ناچار است روزه را ترك کند و او هم مثل دیگران می گوید : من مرد اینکار نیستم ، و این کار کار من نیست . در صورتیکه باید گفت آنطور که باید شروع تکرده و شرائط آنرا مراعات نموده است .

بنابراین برای افرادی که مبتلا به کم خونی حقیقی هستند لازم است چنانچه بخواهند روزه بگیرند احتیاطات لازم را مراعات کنند . روزه را به اندازه قوای خود بگیرد . با اینحال چنانچه با روزه های کوتاه و مکرر بهتر شود ناچار باید يك روزه کامل (۴۰ روز) اگر چه یکبار باشد بگیرد . زیرا با آزمایش روشن گشته و تجربه های بسیاری از بیماران گواهی می دهد که تنها روزه کامل است که می تواند اعماق جسم را تمیز و پاکیزه کند و ریشه بیماریهای مزمن را از بین ببرد . مانند التهاب معده که ۲۰ سال سابقه داشته است . ثبات و استقامت داخلی جسم بهترین راهنما برای شناسائی مدتی است که لازم است روزه داشت . پس اگر کسی مبتلا به کم خونی باشد ، و اگر مبتلا به ضعف عمومی بدن بود تنها دلیل برای مدت لزوم امساک همان ثبات داخلی و توانائی است . مسلم است که شما خواننده نمی خواهید در وقت امساک ثبات داخلی و اطمینان به قوا و قدرت خویش بر عمل را از دست بدهید . پس باید این اطمینان را نصب العین خویش قرار دهید که مانند عقربه مغناطیسی باشد بهر طرف چرخید پیروی کنید . و تا آنجا که راهنمایی

به لزوم روزه ، نمود از آن تبعیت کنید . لازم است روزه شما روی این برنامه باشد . تا آن اندازه که طاقت دارید امساک کنید و تا سرحد مشقت شدید نرسانید . و کارهای معمولی خود را ترك نگوئید .
 آنگاه که انسان بر خویشتن اطمینان داشته باشد هر چند نیروی وی بحد متوسط باشد ، با صبر نمودن به نتیجه مقصود خواهد رسید .

آسانترین راه

کسانی که مایل به انجام این روزه هستند می توانند ۵ تا ۱۲ روز یکبار یا دو بار روزه بدارند چنانچه مشاهده کنند که قادر به ادامه روزه نیستند و نمی توانند کارهای روزانه خود را انجام دهند ، در روز پنجم یا چهارم یا سوم روزه خود را قطع نمایند . یگانه مقیاس اینست که شعور ذاتی آنها بر جا و قدرت بر انجام کارهای روزانه داشته باشند .
 پس از آنکه چند روزی بعد از روزه بتعداد همان روزهایی که روزه گرفته است استراحت نمود باردیگر شروع به روزه کند . و مسلم است که این مرتبه بر او آسان تر است ، زیرا جسم وی کمی نظیف شده ، و لازم است این دفعه تعداد روزها دو برابر یا يك برابر و نیم باشد یعنی : تا وقتی که روزه دار به مانع تازه ای برخورد کند ، که ادامه روزه بر وی مشکل باشد . اما اگر نوع موانع همان چیزهای گذشته بود باید دانست که از هر خطر ناگهانی انسان بدور است . و از این ناحیه می تواند مطمئن باشد . سپس روزه را قطع می کند سه برابر ایام این روزه استراحت می کند . پس از آن برای سومین بار شروع می کند . در این بار هر کس باشد لازم است روزه را تا آخر ادامه دهد یعنی تا وقت تمیز شدن

زبان از تمام کثافات و سرخ شدن سراسر آن و میل واقعی به غذا . بدون تردید از دهم مرتبه گذشته مطالبی فهمیده و فوائد عمومی آن بر وی ثابت شده است . و لذا می تواند خاندان خویش و اطرافیان را با نتایجی که گرفته قانع سازد تا اینکه وی را بحال خود وا گذارند . و این نکته مهمی است . روزه بر این طریق بسیار آسان است زیرا به مدتهای کم تقسیم شده و تدریجاً زیاد می شود تا روزه کامل شود .

این روش چنانچه با غذاهای مناسب در ایام فاصله بین روزه ها آمیخته گردد ، بر فائده و نجات از بیماری افزوده می شود ، حتی ممکن است به آثار شگفت انگیزی منتهی شود . با این روش ممکن است شکم و رانها و ریش انسان لاغر شود ولی صورت از طراوت خویش نیفتد (این کار برای خانمها پراهمیت است) و ممکن است کسیکه پر خور است جسم خویش را ضعیف کند و خود را از (پیه) زیاد رهایی بخشد بدون اینکه از خوردن همیشگی بکاهد .

در باره این قسمت در کتاب دیگر خویش بنام (مداوا با خوردنیها) مفصل بحث خواهیم کرد .

باید بر خواننده ثابت باشد که فوائدی که از روزه برده می شود بسیار است هر چند مدت روزه کم باشد (یعنی اگر چه سه روز یا سه ساعت باشد) حتی نیم ساعت روزه هم بی اثر نخواهد بود ، بر میل و اشتها می افزاید .
 خلاصه : آثار روزه و امساک بسیار عجیب است و باید گفت روزه اعجاز می کند .

دستور همگانی

به تمام افرادی که تصمیم روزه دارند نصیحت می کنم به اینکه این

دستور عمومی را فراموش نکرده بکار بندند. زیرا کمتر اشخاص یافت می شوند که از آن بی نیاز باشند و آن اینکه: « لازم است يك هفته بعنوان تجربه روزه بدارید، تا آنچه از آثار امساك در جسم شما آشکار می شود با چشم خویش مشاهده کنید و این خود مقیاسی برای اثرات پیش آمدهای هفته های پنجم و ششم خواهد بود، تا از آنچه نباید بترسید نترسید »

نصیحت و پند دیگرم به افرادی است که برای بار اول تصمیم دارند امساك کنند:

« براینان است که تنهایی شروع به این کار نکنند بلکه با چند نفر از دوستان، زیرا هر کدام از اینها نتایج و ملاحظات تازه ای را مشاهده می کنند. چون می تواند عوارضی که بر وجود خود می بیند با دیگری مقایسه کند و بداند کدامیک از اینها مخصوص وی و کدام عمومی و مشترك با دیگران است و می فهمد چه وسائل با این عوارض مناسب است. مطلب دیگر اینکه امساك يك دسته با هم در يك وقت از سرزنشها و مسخره ها می گاهد. زیرا جزء ناموس جهان است که به رأی گروه بیش از رأی و نظریه فرد احترام می کنند.

دستورات لازم برای روزه مؤثر

در روز اول: لازم است مسهلی بیاشامد، تا تمام راه و طریقهای غذا نظیف و پاکیزه شوند. و نباید به عوض مسهل تنقیه نماید. زیرا این کار تنها يك بخش از این دستگاه را بیشتر تمیز نمی کند و آن (روده بزرگ است).

در مرحله اول: لازم است در تمام ایام امساك خویشتن را هر روز وزن نماید و این را در دفتری مخصوص بنگارد؛ زیرا این مطالب حقیقتی بسیار مهم و پر ارزش است و در آینده بس مفید خواهد بود. و لازم است محیط سینه و گردن و میان تنه خود را اندازه بگیرد. و در مرحله دوم: باید هر روز درجات حرارت بدن خویش را در آن دفتر ثبت کند.

در مرحله سوم واجب است در هفته اول هر روز يك لیتر و نیم آب نظیف با ۳۲ تا ۳۵ درجه حرارت سانتیگراد تنقیه نماید. و ۱۵ تا ۲۰ دقیقه آنرا نگاهدارد تا اینکه جسم آب بمکد. و برای این کار بهتر است بر سر زانوها تکیه کند تا با آسانی آب به اعماق روده ها برسد. و باید اطراف ناف خویش را دائره مانند بادست برمی مالش دهد. از آن طرف باید دانست که نمیتوان بجای این تنقیه ها مسهل بکار برد. زیرا مقصود از تنقیه تنها نظافت روده ها نیست، بلکه، برای رساندن آب به اجزای عمیق این دستگاه نیز هست.

چون از راه معده در وقت مناسب آب به آنها نمیرسد، بلکه از وقت خود تاخیر می افتد، فضله ها و زیادهای جسم خشک می شود و از سبب خود بطرف خارج متوقف میگردد و يك نوع مسمومیت موقت به وجود می آورد. و این خود سبب سرگیجه و سردرد میشود.

روزه دار خیال می کند این ناراحتی از امساك سرچشمه گرفته ما هم از این گمان تعجب نمی کنیم ولی تأکید می کنیم که این گمان غلط و سبب واقعی آن همان خشکی مواد کثیفی است که در وقت مناسب آب بآنها نرسیده است.

دلیل بردستی این گفته ما اینست که این گونه عوارض با استعمال

تنقیه ازین می‌رود مسهل در این موقع بکار نمی‌خورد زیرا آن از جسم آب زیادی می‌گیرد، در صورتیکه بدن بآب بسیاری محتاج است. و لذا آشامیدن مسهل در این وقت تولید اختلالاتی در روده‌ها میکند که ممکن است بیش از یک روز ادامه پیدا کند.

پس از پایان هفته اول میتوان از تنقیه نمودن کاست ولی باید توجه داشت که تنقیه زیان ندارد بلکه باعث نشاط جسم می‌گردد و با این کار امساک کننده میتواند از عوارض بسیاری که از پیوستن سر چشمه می‌گیرد رهایی یابد و چنانچه سردرد با تنقیه بر طرف نشد میتواند هر سه روز یا چهار روز یک بار به اندازه احتیاج مسهل بخورد؛ زیرا مواد کثیف در روده‌ها چنانچه خشک گردید همانند چوب پنبه می‌شود، فشار متبادل بین این وروده‌ها در بیشتر اوقات سردرد پیدا می‌آورد. همانطور که گفته شد.

بر روزه‌دار لازم است که در تمام مدت روزه هیچ نخورد بلکه، آب و چای سبک که بایک قاشق شکر و آب لیمو آمیخته باشد میل نماید. قراردادن پوست پرتقال در آب، در شب، و آشامیدن آن آب، در روز بعد، بسیار مفید و رطوبت آور و نشاط زا است.

ولی بهتر است به اندازه ضرورت و مقتضای آن بیاشامد. ضمناً باید توجه داشت از قسمت‌های کاسه شده بدن مقداری آب عاید بقیه بدن میشود.

(هر روز نیم تا سه ربع ($\frac{1}{4}$ تا $\frac{3}{4}$) کیلو از وزن امساک کننده کم میشود، و با توجه به اینکه هفتاد و پنج درصد بدن انسان آب است این مقدار عاید بقیه می‌گردد) و لازم است توجه داشت که آبی که از طریق معده

وارد جسم می‌گردد بتمام نقاط دور دست بدن در مواقع ضروری نخواهد رسید. به همین سبب تا بدن خواهش آب نکند نباید آشامید. و هیچ دلیلی بر آشامیدن آب زیاد یا ترک تنقیه نیست.

تا انتهای روز اول روزه‌دار میل به خوردن دارد. سپس تا آخر روز چهارم میل بر طرف می‌گردد. در این هنگام (پس از ۴۰ روز) زبان از کثافات پاك گشته و میل و اشتیای قوی که دلیل بر پایان یافتن نظافت جسم است عود مینماید.

در این هنگام باید شروع به خوردن نمود. ولی تنها میل به غذا کافی نیست که انسان یقین به نظافت کند بلکه، بایست زبان هم نظیف و سرخ گردد؛ زیرا گاهی است که اشتیائی ضعیف پدید می‌آید که ناشی از کوشش و خستگی بسیار است.

این میل و اشتیائی که از رحمت سرچشمه گرفته حقیقی نیست، با آشامیدن دو جرعه آب خشک از بین می‌رود.

از روز ۳۰ تا ۳۱: رنگ زبان زرد گشته و نقاط خاکستری در آن آمیخته است.

این تغییر می‌رساند که جسم در حال بیرون ریختن بدترین کثافات موجود در خویش است به همین علت من امساک کننده را نپیمایم و می‌ترسانم که مبادا چیرهایی شبیه اخلاط و چرك که در دهان است قورت بدهد. زیرا آنچه در این وقت از دهان و بینی خارج میشود همانند سم، لازم است آنرا بیرون بریزند. و لازم است بارهای متعدد دهان خود را با آبی که روی پوست پرتقال یا لیمو از شب ریخته و مانده شستشو دهد.

روزه دار باید کارهای روزانه خویش را انجام داده و در رختخواب نخواهد جز اینکه مجبور باشد و جریان مهمی ایجاب کند. ولی در عین حال باید از رحمت فوق العاده هم خود داری کند زیرا اشتها و میل کاذب میآورد. خوابیدن باعث تب و ضعف حفره های دستگاه هاضمه می گردد.

بدین جهت است که نباید خوابید ، بواسطه اینکه حفره های این دستگاه بایست نیرومند باشند تا بتوانند وظائف زیادی را که پس از پایان روزه بعهده دارند انجام دهند .

پس از گذشتن دوروز از افطار بایستی غذای معمولی و به اندازه دلخواه صرف نمود. همین دوروز خوردن غذاهای سبک کافی است. و چون بدن میخواهد بزودی آنچه از وی کاسته گشته جبران کند نباید آنرا از خوردن غذا محروم کرد .

بایست روزه دار اول غذاهای رقیق و آبکی بخورد مانند (شیر ، شوربا ...) پس از آن انواع طبع شدنی و پختنی مثل برنج و بعد سرخ کردنها مثلاً :

صبح روز اول : شیر، قهوه، چای ، آب پرتقال . و ظهر کمپوت ، برنج . عصر ، شوربا ، سبزیها و سبب زمینی .

روز دوم : صبح ، برنج ، ظهر میوه ، سبب زمینی ، پنیر نرم ، معز گردو کوبیده ، از اینها ممکن است کمی در روز اول هم خورد ، عصرها سرخ کردنی

آخرین غذائی که اجازه داده می شود گوشت است ؛ زیرا آن سبب کثافتاتی میشود که در جسم باقی مانده و عفونت ایجاد میکند ، و

لذا بهتر است که انسان از خوردن گوشت دوری کند . در جلد دوم این کتاب تمام تعلیمات ضروری درباره اینکه چگونه بجای غذای گوشت دار به خوراکیهای گیاهی پردازیم ، با طریق مفید و مناسب شرح خواهیم داد .

از این راه میتوان مهیا شد که باردیگر جسم خود را کثیف نکنیم ، پس از آنکه يك بار آنرا باروزه تمیز و پاک ساخته ایم ، ولی در عین حال این تعلیمات را اجمالاً میگویم تا بر بصیرت خواننده بیافزاید .

دو نکته اساسی :

بایست این دو نکته را فراموش نکرد :

۱- غذاها کاملاً جویده شود .

۲- از افراط در خوردن بپرهیزد و هنگامیکه معده به

آهستگی گفت :

« بس است » از خوردن خود داری کنید .

دفعات غذا خوردن باید متعدد و مقدار غذا در هر مرتبه باید کم باشد .

و باید دانست که تنها فرد مسئول از سوء هضم و اختلالات وارد در دستگاه هاضمه خود شما خواهید بود . حفظ این دستگاه تنها بعهده شما است از روز سوم بعد از افطار بایست مسئله میل راتحت نظم و برنامه قرار داد .

افراط در خوردن در مدتی طولانی قلب را خسته میکند ، زیرا بایست تمام مواد جذب شده را ، آن بنقاط و سلولهای بدن برساند . چنانچه قلب را خسته نمائیم تا اینکه از قیام به وظیفه خود سست شود و نتواند

کاری که بدوی محول است درست انجام دهد ، پاها ورم خواهد کرد .
گفتگویی نیست که این ورم موقت است ولی بهتر اینستکه اصلاً نباشد .

يك جمله کوتاه به کسیکه روزه را پایان داده میگویم :
« تعجیل و سرعت برای جبران آنچه از وزن تو کاسته شده نباید
کرد ، زیرا آن خود تدریجاً و به آسانی حاصل خواهد شد . و از طرفی
مسئله خوردن را نباید در این موقع کوچک شمرد . پس از پایان روزه
جسم خویش را وزن نمائید ، محیط میان تنه ، سینه و گردن را اندازه
بگیرید . »

هشدار مهم !!

باید با اراده آهنین و تصمیم محکم این راه را پیمود . با خویشتن
بگوئید اولاً : غذا را تا پایان روزه نخواهم چشید . ثانیاً : صحت و
سلامتی بسوی من روی آورده و بایست آنرا به چنگ آورم . خویش
را در ایام روزه بیمار شمارید . بر کارها و شغلای عادی خود مواظبت
کنید ، و از کارهای سنگین پرهیز نمائید . پس از افطار تا سه هفته باید
خویشتن را بیماری تازه بهبودی یافته حساب کنید و با خود مثل او معامله
نمائید . نیروهای تازه خود را حفظ کنید . و به جسم خویش امکان
دهید که سلامتی خود را در اختیار خویش بگیرد .

از تمام افرادی که روزه می گیرند خواهش می کنم از نتایج آن
مرا مطلع سازند مخصوصاً از عوارضی که احياناً با گفتههای من در این
کتاب مخالفت دارد . عنوان و نشانی من : یوگوسلاوی - بلگراد
آلکسی سوفورین . عین همین عنوان و نشانی برای افرادی است که
بخواهند چیز تازه ای از من سؤال کنند . و یا در باره بیماری خویش

مشورت نمایند .

آنانیکه با توجه و تعقل امساک می کنند بیچ زیانی مبتلا نخواهند
شد . ولی در عین حال تصرف در تندرستی انسان کار آسانی نیست . روی
این اصل من هر گونه مسؤلیتی را در برابر کسانیکه بدون مشورت و
بدون در نظر گرفتن تعلیمات من از این روش استفاده می کنند از خود
سلب می نمایم .
پایان کتاب

۱ - بدون تردید عبارت اخیر بعضی از خوانندگان را به وحشت می اندازد که
بدون مشورت سؤلف (سوفورین) امساک کنند و لذا توجهی دهم که مقصود وی از
این اعلام خطر روزه کامل (۴۰ روز) بدون مشورت است نه روزه های کوتاه .
دلیل بر این گفته سراسر کتاب است ؛ زیرا می گوید که عده بسیاری ۷ روز
۱۰ روز ۱۲ و ۱۵ و ۲۰ روز بدون مشورت از وی روزه گرفته و به نتیجه
رسیده اند من نیز توصیه می کنم هر کس که میل به گرفتن روزه دارد بایست
در بار اول روزه های زیادی را روزه ندارد . و بهتر است در مرتبه اول ۵ تا
۷ روز بگیرد و پس از گذشتن ۳۰ یا ۳۰ روز ۷ روز دیگر و بعد از ۲۰
روز ۱۰ روز دیگر و همچنان تدریجاً . پس از اینها می تواند ۴۰ روز امساک
نماید چنانچه بخواهد . اما اگر بخواهد ۴۰ روز روزه بدارد بایست از تعلیمات
مردی بصبر و آگاه از این روش پیروی کند ؛ زیرا هفته پنجم به سختی می گذرد
و عوارض دردناکی دارد که چنانچه روزه دار رانما و مشاور مطمئنی بهمراه
نداشته باشد از اینها وحشت می کند و منجر به قطع روزه و ضایع گردانیدن
فائده اساسی و گرانبهای عمل خواهد شد . من از صمیم قلب آرزو داشتم که
از آنچه از روزه خویش در نظر داشتم و باید تذکر دهم در این چاپ بگویم .
مخصوصاً آنچه در هفته پنجم بر من گذشت ، تا خواننده فائده بیشتری برد .
ولی ضیق وقت و کثرت مشاغل خصوصی این مطلب را به فرصت دیگری
موکول ساخت .

لازم است قبل از پایان گفتارم تقاضا کنم که تمام افرادی که این کتاب را
می خوانند با توجه و دقت بخوانند و دست کم قبل از شروع به روزه دو بار
آنها دقیق مطالعه کنند .

ارشمندیت سخائیل خلوف .

نگاهی به گذشته آمیخته با تأسف !!

به قلم مترجم عربی

بر خواننده از مطالعه این کتاب روشن می گردد که روزه کامل یا ترك هر نوع خوردنی روش تازه ای نیست ، زیرا گروه بسیاری از پزشکان مشهور جهان و غیر آنها از سائر طبقات در زمانهای گذشته روزه داشته اند . روزه در میان گروههای مختلف بشر با درجات متفاوت در تاریخ گذشته بشر معروف بوده است اولین کسانی که به فواید مهم آن آشنا شده اند و آنرا بکار بستند هندیها بودند .

تاریخ گواه است که آنها مدتی پس دراز قبل از مسیح (ع) روزه می داشته اند هیچکس تاریخ این عمل را ذکر نکرده جز اینکه آنرا با آثاری شگفت انگیز و کمابال نظر بهداشتی و صحت همراه آورده است . اما علی رغم تمام اینها روزه آنطور که باید در بین افراد بشر انتشار داشته باشد ندارد . و مقام شایسته خود را احراز نکرده است . عدم انتشار و عدم توجه به اهمیت روزه از علل متعددی سرچشمه می گیرد که مهمترین آنها به دو علت بازگشت می نماید :

۱ - پزشکان : اینها در مقابل این عمل مقاومت نشان می دهند ، زیرا با توجه مردم به این عامل قوی و نجات بخش بازار و دکان آنها کساد می شود ، لذا است هم «پزشکان گواهی نامه ای!» و هم آنانکه خود

را به این لباس در آورده اند به مخالفت با آن برمی خیزند .

۲ - مشکلات روزه : زیرا امساک از انسان درخواست می کند که بزرگترین لذتهای خود را قربانی کند ، آنها در مدتی که کوتاه نیست (لذت غذاها با اختلاف انواع آن) و بر هیچکس پوشیده نیست که برای این کار چه اندازه فداکاری و قدرت اراده لازم است که اکثر این مقدار در وجودشان نهفته نیست .

هر گاه افراد سست اراده ای شروع به روزه نمایند و مردد بین ترك و ادامه آن باشند و طیبی به آنها بگوید : « شما ضعیف هستید ، احتیاج به غذاهای مقوی دارید ، چطور از خوردن دست کشیده اید ؟ مگر نمی دانید که فیزیولوژی و پاتولوژی ثابت کرده اند که خودداری از خوراك در چند روز متوالی يك نوع خودکشی و انتحار است ؟ »
وقتی که روزه دار این گفتار را از پزشك می شنود رعب و ترس در دل وی جایگزین می شود و او را مجبور می سازد که غذاهای مقوی بخورد و روزه را ترك گوید .

انسان سست اراده در خود استعداد قربانی نمودن لذتها برای تندرستی نمی بیند ، مخصوصاً اگر این لذات همانند لذات غذا مهم جلوه کند . سبب اینکه از پزشکی که با امساک و روزه مخالفت می کند بیشتر پیروی می کنند ، تا آنکه به انجام آن بشارت می دهد ، همین مشکل ترك لذات است گرچه این پزشك از نظر علم نیرومندتر و از جهت دلیل متین تر و گفتارش روشنتر و واضحتر باشد . این است علت ناآشنائی مردم به مداوا از این طریق ، و معرفی نشدن روزه به جمعیت در صورتیکه بیشتر پزشکان مشهور از این روش تاسرحد قابل ستایشی ترویج نموده اند .

تا آنجا که خودشان تحت مراقبت همکاران خویش روزه گرفته تا آنان را به نتایج و فوائد روزه قانع سازند .

بعنوان مثال : دکتر تنر را می توان نام برد که همکاران وی او را در این موضوع سخت تحت فشار قرار دادند و او هم این ناراحتیها همه را متحمل شد تا آنها را نسبت به نتایج روزه قانع سازد و از این راه خدمتی به جهان انسانیت کند وی مبتلا به ضعف اعصاب هاضمه بود تا آن حد که چیزی نمانده بود که بکلی مایوس شود . و در آن موقع سال ۴۷ عمر خویش را می گذراند . و از نظر اینکه خود پزشک بود داروئی نبود که استعمال نکند اما نتیجه ای نگرفت . درمرحله آخرین به روزه پناه آورد و بهبودی اساسی و کامل یافت تا آنجا که احساس کرد جوانی وی برگشته است . هنگامیکه مشاهده نمود که پزشکان وی را در این عمل تصدیق

نمودند تصمیم بر این گرفت که تحت مراقبت آنها ۴۰ روز روزه بدارد . آنها هم پیشنهاد او را پذیرفتند . اما مراقبت آنها در ابتدا پر قساوت و خالی از هر نوع رحم و مروت بود ؛ زیرا آنها در ۱۴ روز اول حتی اجازه آشامیدن آب هم به وی ندادند (با اینکه نخوردن آب جزو شرطهای مورد توافق آنها نبود) اجازه بیرون رفتن از اطاق به وی نمی دادند در عین اینکه هوای آن کثیف بود . دشمنی بالاتر اینکه نمی گذاشتند خواب به چشم وی برود ، چراغی پر نور در اطاق وی قرار داده بودند تا اینکه تمام اعمال وی را تحت کنترل قرار دهند .

بخاطر اینکه نکند عمل کوچکی انجام دهد که بعقیده آنها از سختی گرسنگی بکاهد . پس از اینکه ۱۴ روز گذشت به وی روزی دوبار اجازه بیرون آمدن از اطاق خود دادند که تفریح کند ولی شخص مورد

اطمینانی همراه وی گذاشتند تا وی را مراقب باشد . در وقت تفریح از حوض عمومی (که آب آن قابل شرب و تمیز بود) جلو چشم جمعیت آب می آشامید . وی روزه خود را در هفتم ماه «آب» به پایان رسانید (در ۲۸ ماه حزیران شروع نموده بود) سال ۱۸۸۰ یعنی ۴۰ روز روزه داشته بود . ۱۵ کیلو از وزن او کاسته گردیده بود . پس از پایان آن در مدتی خیلی کم آنچه از دست رفته بود و از ورزش کاسته شده بود بدست آورد . اما از نظر تندرستی بگو و مپرس و در این باره کافی است که بدانیم دکتر «تنر» پس از آن بیمار نشد یعنی درست پس از ۴۷ سالگی که این روزه گرفته تا ۹۰ سال که زندگی را بدرود گفت ندانست بیماری یعنی چه ؟ پس از این جریان تمام بیماران خویش را با روزه درمان می نمود . وی همیشه با تأکید می گفت روزه شفا می بخشد و نیروهای جسمی و عقلی انسان را تجدید می کند .

پزشکان معاصر وی او را بسیار ستودند ولی این کار و عملش را يك نوع جرئت و یا بخطر انداختن بدن تلقی می کردند . اکنون به نکته ای رسیدیم که بس پراهمیت است و بستگی به حل سؤالی دارد که در فکر بیشتر افرادی که درباره فوائد روزه مطالعاتی دارند خطور می نماید .

پرسش اینست : چرا این روش (روزه گرفتن) بین تمام افراد بشر معمول نگشته ؟ و چرا این طریق هم حداقل مثل راههای دیگر پزشکی انتشار نیافته در صورتیکه بالاترین راه برای بهبودی است ؟ با اینکه گروه بسیاری از این روش دفاع نموده و در میان آنها پزشکان فاضل و مخلصی یافت می شود . !!

پاسخ : گفتیم موانع همگانی نشدن روزه بسیار است و مهمترین آنها مقاومت بسیاری از پزشکان و افراد ناباب است ، و فداکاری بزرگی که در این راه لازم است . اضافه کنم چنانچه شخصی بیایم که حاضر به فداکاری باشد و در مقابل این دسته از پزشکان و مسخره‌های قوم و خویش و تویخهای آنها و تمام دوستان مقاومت نماید و به سوی روزه پیشروی کند عمل وی را کاری گزاف در زندگی و به خطر انداختن بدن می‌شمارند . و مادامیکه این کار را مخاطره بدن و جسم می‌دانند و از آن طرف بدن و تن مهمترین سرمایه انسان است . نتیجه طبیعی آن چنین می‌شود که پزشکان مردم را قانع سازند به اینکه این عمل جان را به خطر انداختن می‌دانیم و لذا اقدام به آن جائز نیست ؛ زیرا انسان دو جان ندارد تا بایکی تجربه آموزد و با از دست دادن آن بوسیله جان دیگری زندگی کند . و بدون تردید اگر این حرف صحیح باشد (که روزه به خطر انداختن جان است !!) این نتیجه گیری صحیح خواهد بود . علاوه بر این گروه بسیاری از نظر اینکه امساک کننده در این مدت عوارض و دردهائی نصیب می‌شود که عزم وی را سست و ترس در قلب او می‌افند نسبت به روزه بدین هستند .

الکسی سوفورین (نویسنده این کتاب) روش تازه‌ای که از آزمایشها و تجربه‌ها سرچشمه گرفته است پیشنهاد می‌کند و آنرا تحت برنامه منظمی در آورده است که می‌توان با بکار بستن این برنامه از عوارض دردناک و آنچه از قبیل سردرد و سرگیجه و مانند آن است جلوگیری نمود .

۱ - توجه داشته باشید بیشتر افرادی که روزه داشته‌اند بیماری بوده‌اند که می‌خواسته‌اند از بیماری رهائی یابند .

و لذا در توانائی همه افراد است که مدت مناسب با خود باروش **الکسی سوفورین** امساک کنند و گوهر گرانبهای سلامتی را بازیابند . عبارت دیگر انتشار روزه با این روش اعتقاد به خطر انداختن جان را زایل و بجای آن اعتقاد به اینکه روزه طریقی است عملی و انسانرا از لغزش و سقوط در دره بیماری حفظ خواهد کرد و رهائی می‌بخشد جایگزین خواهد شد .

ولی معنی این نوشته این نیست که روش **الکسی سوفورین** کمال خویش را پیموده و مجالی برای تکمیل آن نیست ، نه ، ماهیچگاه به آن معتقد نخواهیم بود . نویسنده کتاب هم به آن اعتقاد ندارد و لذا از تمام پزشکان درخواست می‌کند که در این کار مداخله کنند . و ملاحظات مفیدی که از آزمایشهای گوناگون و غیر قابل انکار دارند بر آن بیفزایند . آنچه می‌توان راجع به روش وی گفت اینستکه : او این روش را به درجه‌ای رسانده که هر گونه ترس و وحشت ضرر را از آن دفع خواهد نمود . و چنانچه بعضی عوارض رنج آور برای روزه‌دار پیش آمد بایکار بستن تدبیرهای لازم بر طرف می‌شود . مهمترین این عارضه‌ها ، گرسنگی و میل به استفراغ و مانند اینها است . و باید توجه داشت که اینها اغلب پس از روزی ام آشکار می‌شود . و ممکن است چنانچه بیمار به مرض کلیه مبتلا باشد در ده روز اول هم این عوارض پیش آید و تنها وسیله دفع آشامیدن نیم لیتر آب نیم گرم است . و از جهت اینکه بدن با آب نیم گرم میانه ندارد تقریباً پس از دو دقیقه آن را استفراغ می‌کند ، تمام موادی که باعث ناراحتی و سردرد شده همراه آن خارج می‌گردد و احساس ناراحتی می‌کند .

در هر حال تردیدی ندارم که بحث و بررسی ها و مراقبتهای دقیق «الکسی سوفورین» و دیگران که رحم و عطف نسبت به بیماران بشریت دارند آنان را به اکتشاف چیزهائی میرساند که امساك را سهل نماید. آری طبق نظریه «تکامل» روشوی هم راه کمال را می بیناید. هر چیزی در مرحله آشکار شدن کوچک سپس کم رشد و نمو میکند تمام اختراعات بار اول کم اهمیت جلوه میکند و سپس به طرز حیرت انگیزی پیش میرود. ولذا من هم بامؤلف این کتاب همصدا میشوم و از پزشکان با اخلاص تمنا میکنم که با دیده کنجکاو و با بصیرتی در راه پیش برد این داروی شفا بخش یامایاری کنند. و نتایج آزمایشهای علمی و دقیق خود را بآن بیفزایند.

و معتقدیم میدان وسیعی برای این کار در اختیار داریم و شخصیت اجتماعی آنها خواسته های مهم آنها را برمی آورد. و می دانیم که برادران انسانی حق زحمتهای آنها را می شناسند، بویژه بیماران، و با اموال و طپیدن دلها از آنها تشکر می کنند. مسلم است که سپاسگزاری قلبی از تمام اموال روی زمین و گنجهای آن عالتر است.

و باید گفت: بزرگترین پاداشی که پزشك می برد آرامش وجدان و شادی روحی است، که توانسته به برادر انسانی خود خدمت کند و او را از بیماری نجات بخشد. خدمت یکنفر پزشك از یکی از دوراه ممکن است:

۱- اینکه شخصی و فرد معینی را ارشاد میکند و او را تپبیج و تشویق به روزه مینماید.

۲- راه و رسم و طریقه روزه گرفتن و مداوا نمودن با این روش را

به عموم از راه نوشتن یاد میدهد. مخصوصاً یا توجه به اینکه روزه دار به تشجیع بسیار محتاج است بخصوص اگر از افراد ضعیف الاراده و علاقمند به کیف و لذت باشد.

خوشبختانه روز بروز بر تعداد طرفداران امساك و روزه افزوده میشود و امید می رود که در آینده نزدیکی پیروزیهای چشمگیری در این زمینه بدست آید.

ارشمندتریت مخائیل خلوف.

۱- یکی از ارکان مهم قائلین به روزه در میان پزشکان دکتر کلوغ است. شهرت او قابل گفتگو نیست. نام وی در این کتاب بسیار آمده است. جدیدترین کتاب مربوط به امساك تا آنجا که من خبر دارم نوشته دکتر وفیداور آساگا، می باشد و فصل مهمی در آخرین تالیف خود که در سال ۱۹۲۹ به چاپ رسیده به روزه اختصاص داده است. دکتر «مرتیس» نیز مقاله مفصلی از ولایات منجده آمریکا برای مجله «فیفر» فرستاده. مجله هم آن را در این سال (۱۹۳۰) منتشر نمود.