

« شرمی ای ناخلف از روی پدر باید کرد »

چند با حسرت و اندوه بسر باید کرد / چاره درد دل از اشک بصر باید کرد
 تا یکی یار توان دید در آغوش رقیب / چند با غصه شب هجر سحر باید کرد
 چند مانند زنان پرده نشین باید بود / مرد آساسری از پرده پدر باید کرد
 چند این زندگی ذلت و تنگ آلوده / جامه مرک چه زیباست بسر باید کرد
 تا کی از نادرو سیر و سوس توان گفت سخن / شرمی ای ناخلف از روی پدر باید کرد
 زاستخوان پدر آدم نتواند شد کس / خویش را مصدر افعال و اثر باید کرد
 تا یکی دست بروی هم و این ذات را / حمل بر حکم قضا یا بقدر باید کرد
 سعی و کوشش کن و آنکه بخدا دار امید / کز پس رنج طمع گنج و گهر باید کرد
 آدمی میرسد از کوشش خود بر مقصود / سخت از این سستی امروزه حذر باید کرد
 غم مای نخورد کس غم خود باید خورد / فکر فردای ز امروز بتر باید کرد
 حاصل از مزرعه کوشش خود باید برد / وز متاع دگران صرف نظر باید کرد
 اگر ت حاصلی از کشته خویش است طمع / آب یاریش هم از خون جگر باید کرد
 حرف حق گر چه بسی تلخ بود باید گفت / خانه زهد و ریا زیر و زبر باید کرد
 چون طبییی بزبان یکدله می باید بود / وز سرو جان بره دوست گذر باید کرد
 (تاج الحکما نائیبی اصفهانی)

(حفظ الصحه عملی بقیه از شماره های قبل)

حالا که مقداری شرح مضرات غذا های گوشتی را بیان کردیم لازم است ذکرى از اغذیه نباتی که قوه غذائی آنها بیشتر و یا اقلا مساوی با گوشت است بکنیم بعد پردازیم بشرح احوال مشروبات الکلی و دخانیات و چای و قهوه (مخدرات) در صورتیکه در

علف ساده آن چه لازمه قوت دادن به حیوانات از قبیل اسب و گاو و غیره میباشد و لایق بر آنکه آنها را توانائی اعمال شاقه بدهد و وجود داشته باشد. چقدر باید زیادتیر باشد قوه غذائی بقولات و حبوبات و سبزیجات. خیلی از ممالک مخصوصاً اهالی دهات و کوهستان که غذای معمولشان از این قبیل است بسیار کم ناخوش میشوند و قوه و بنیه مزاجی و طاقتشان در کار خیلی زیاد و گندم و جو و ذرت و بلوط و عدس و سایر بقولات با کمی چربی غذای متداولی آنهاست و کاملاً از خوردن گوشت و مشروبات مسکرة و سایر محرکات محرومند. يك غذای نباتی بما اجازه میدهد که منظمأ بدون خستگی های بیموقع کارهای خودمانرا انجام دهیم فقط باید دقت کرد که در انتخاب و ترکیب ساختن آنها موافق قواعد رفتار شود.

بقولات از قبیل لوبیا و عدس و نخود مخصوصاً باقلا مغذی تر از گوشتند بدون اینکه عناصر مضره اثر گرم کننده و تب آورنده آنها داشته باشند از ده تا پانزده درصد عناصر مغذیه آنها زیادتر از گوشت است. *بیتال جامع علوم انسانی*

تحصیل قوتی که مردم از گوشت انتظار دارند از عهده بقولات به خوبی برمی آید.

این مسئله نیز مسلم است که بقولات و انواع غذاهای نباتی بطی الهضم و نفاخند اگر آنچه را که لازمه آنهاست از خوب درست کردن موافق طبیعت رفتار نشود.

غذاهای نباتی محتاج بحرکت زیاد و کار است در هوای آزاد

با این رعایت تقویت بسیار نمایانی بدن میدهند و قوای روحی را خیلی دقیق میسازند کسانیکه تا کنون از خوردن بقولات نتیجه مطلوبه را بدست نیارده اند لازم است بدستورالعمل ذیل آنها را درست کنند. هر يك از بقولات را که بخواهند استعمال کنند دوازده ساعت قبل از موقع طبخ آنها شسته بعد در ظرفی ریخته روی آنها از آب پوشانند. پس از انقضای مدت آنها در همان آبیکه از درون خیس خورده بجوشانند وقتی نرم شد بتوسط الک های سیمی پوستش را بگیرند و بگذارند تا خوب پخته شود و برای بهتر کردن طعم آن در هنگام طبخ قدری نمک و کره میتوان بان زد.

هر قسم بقولات را اگر بترتیب فوق بپزند اشخاص کم حرکت و خانه نشین هم بدون احساس جزئی صدمه میتوانند بخورند.

برای کارگران که زحمت جسمانی زیاد دارند بقولات پخته تنها غذای مقوی است. بلافاصله بعد از بقولات از حیث قوه غذایی حبوبات معروفه است از قبیل گندم و برنج و ذرت و غیره.

حبوبات فیما بین مغذیات مقام مهمی را داراست و شامل تمام عناصر لازمه برای يك غذای کافی میباشد یعنی حاوی البومینات و مقدار زیادی نشاسته و مواد صمغی و کمی هم چربی میباشد.

بهترین طریقه استعمال حبوبات آنستکه از آنها نان بسازند و نانهای معمول ساخته شده یعنی با آرد الک شده و نمک دار جواب احتیاجات بدن را نمیدهد. سبوس حبوباترا باید داخل در طبخ نمود و نباید حبوبات را با آسیا زیاد نرم نمود سبوس اهمیت زیادی

در تغذی و هاضمه دارد . جزء اعظم مواد مغذی حیوانات در سبوس آنهاست مخصوصاً فسفات ها (فسفر برای تغذیه دماغ و مراکز اعصاب خیلی واجب است بدون فسفر قوه مخیله سلب و فاقد میشود)

بنابراین کسانی که سبوس را داخل نان نمیکند خبط فاحشی مینمایند نان کامل مزیت های ذیل را نیز داراست (مقصود از نان کامل نانیست که از آرد گندم ساخته شود) غده های بزاق را ترشح انداخته آب دهان را زیاد میکند . بر حدث عمل معده در تولید عصیر معدی میافزاید حرکت دودی امعاء را زیاد میکنند و مناسبت دانع براز را بخوبی و سهولت فراهم میسازد .

در فصل مخصوص فوائد عمده نان کامل را ذکر خواهیم کرد در اینجا فقط قارئین محترم را متذکر میسازیم که تمام چیزهای لازم برای تشکیل و نگهداری بدن انسانی در يك جبه گندم وجود دارد استعمال نان کامل توأم با میوه بر فائده ترهه خواهد شد اشخاصی که گرفتار اختلال عمل هاضمه میباشند بخوردن نان و میوه نتایج بسیار دیده اند دکتر دك معروف یکی از کسانیست که غذایش را منحصر به نباتات نموده سلامتی و زرنگی و برکاری و بشاشت چهره خود را شاهد خوبی این طریقه قرار داده و میگوید نان کامل نه فقط مقام مفتخر و محترمی در سر سفره دارد بلکه مقام مشخص و عالی در دواخانها داراست زیرا اوست که مرض موذی نامطبوع یبوست را معالجه مینماید . همه کس میدانند که یبوست چه مرضهای مبرم بدی را تولید میکند ، از قبیل اسهال و فراوانی خون در اسافل

بدن و بواسیر و امراض کبدی و تب و اختلال روحی و بد خلقی و جنون و غیره : هزاران اشخاص بدون استعانت دوا بخوردن نان علاج تمام دردهای مذکور خود را نموده اند. نان کامل مخصوصاً برتری و مزیت غیر قابل تقدیرش بر سایر ادویه جات این است که هم غذاست و هم درمان مثل سایر ادویه جات مضرت ببدن نمیرساند و موقع مخصوص هم برای استعمال ندارد اگر در تمام عمر برای رفع گرسنگی از آن خورده شود ذره ضرر و صدمه از آن ببدن عارض نمیشود. بر همه کس واضح است که از تحریکات ادویه مسهله بروده استرخاء آن حاصل میگردد و عمل طبیعی خود را از دست میدهد رفع این علت را هم نان کامل میکند هنگام خوردن نان لازم است آنرا خوب بجوند و از آب دهان کاملاً آنرا بخیسانند تا بدین وسیله مقدار زیاد آب دهان داخل معده شده و اثر های مفید خود را برساند. از یکطرف املاح غلیظی بزاق مقداری از اسید های تازه تولید شده در معده را غشا میکند و از طرفی نان را تبدیل میکند بصبغ و قند و دخول اینها هم بمقدار زیاد در معده عمل هاضمه را قوی و نیکو میسازد.

چه غذا های لذیذ مغذی و مقوی ارزان میتوان درست کرد از برنج و باغور و جو و ذرت باشیر یا بدون شیر در نمره آینده مختصر طریق و فوائد استعمال هر یک را بعرض قارئین محترم میرسانیم

« بقیه دارد »

« دکتر حسینقلی »