

جداول اشیاء ممنوعه و اغذیه محظوره

به یاد مرحوم دکتر یوسف میرو نقدیم به دوستانم، پزشکان انسان دوست: مهدی آذر، احمد آذیر، هوشنگ دولت آبادی، (که معاله شوخی او با این نوشته تحدید شدنی است)، اکبر ربوسی، علاءالدین منوچهری، علی محمد میر، محمد علی میرو محمد باقر نصیریور، صادق نظام مافی، اردشیر سهاوندی، احمد پلدا.

محمد قزوینی دانشمند سیار نامور اخیر ایران یکی از نوادر اشخاصی بود که در هر کاری دقت مقرون به سرحد و سواس و اعمال روش تحقیق و مطالعه در امور را رعایت می کرد. این روحیه را در زندگی شخصی و خانوادگی هم ازدست نمی گذارد. ارجحله در نگاه داشتن حساب مواجب و نحوه دریافت و برداشت از آن را جزء جزء ثبت و ضبط می کرد و قسمتهائی از آن بطور نمونه در مقدمه "یادداشت های قزوینی" (چاپ دانشگاه تهران در ده جلد) آمده است.

قزوینی ضعیف البینه بود و از بیماریهای مزمن حگری و معدی که گاه به گاه او را می آزرده بسیار متأثر و متألم می شد. بهمین ملاحظه سعی می کرد که در خوردن اغذیه رعایت حفظ الصحة بنماید. یعنی حتی المقدور از خوردن اغذیه نامناسب خودداری کند. برای اینکه بداند که چه خوردنیهای برای مزاحش خوب نیست و برای او درد آورست روش دقیق مطالعه را در مسط حالات خود بنماید یک طبیب پیش گرفته بود و تأثیر اغذیه را در خود می سنجید و در ورقه هائی معمولاً با تاریخ یادداشت می کرد. تعدادی از این ورقه ها که خودش آنها را "ورقه" می خواند (بعلمت کوچکی قطعه کاغذ) و تحت عنوان حفظ الصحة و حفظ صحت نام گذاری کرده است و مربوط به سالهای ۱۹۳۲ تا ۱۹۳۷ است و یادداشت های تحقیقی او که تقی زاده به من سیرده است ایک به چاپ رسانیده می شود، ازین باب که قزوینی دانشمند بسیار دقیق و نکته سنج را که دارای روحیه شوخ طبع و زامزه ای بوده است بهتر بشناسم. ناگفته نماند که بر روی بعضی ازین ورقه ها علامت بعلاوه (+) به قلم سرخ به تعداد یکی و دوتا و سه تا گذارده شده است، به منظور آنکه اعتبار و اهمیت آن ورعه را بسنایند.

از نکته های مورد توجه درشت نوشتن بعضی کلمات به منظور تأکید و تکرار کلمات و عباراتی است که بیشتر می خواسته است مورد توجهش قرار گیرد.

حفظ الصفة خلاصه

اگر میخواهی تکلی سبک بعد از عذاب باشی
و اگر میخواهی از دل در که هنوز لایق آن نباشی
تکلی آزاد باشی ، و اگر میخواهی که عفت
عارضت شود ، و با لایحه اگر میخواهی که ادا به
با کار که منتظر بعد از آن کار از پند سرگذرند
از گذشته و تکرار صد بار تکلی سبک
بکار پند را جمع انصاف

تکرار کن

و با کمال میل دندان روی هر
گذاردن با تفریح هر چند مقاومت کن

حفظ الصفة

هرگز هرگز هرگز

ارتکب راز در برتبه (یعنی نام او ظاهر هرگز) ما کار کن
خند که دیت من این کار را کردم با اینکه ناظر را علم هرگز
هر روز علم که تفریح را از آن خود ایستادیم از آنجا که هرگز نام او را
در نتیجه افتاد بعد از آنکه مریض بودیم و حال ما غمی بسیار
خوب است و در آن روزها مجید شدیم و هیچ ناظری نماند

یا باید هیچ رایه و گرویر نخورد یا باید بسیار کم مثلا "ثمن ربع خورد. نه مثل دیشب که تقریباً نصف ربع قطعاً" بلکه بیشتر رایه خوردم و امروز تمام روز را هم قبض و هم لوآرم مذکوره‌اش راداشتم. دوپل کرم خیلی سریع الهضم است در مزاج من.

* ۲۳/۳/۹۱ (۱۹) - اگر می‌خواهی دل‌درد عمیق مبهم طولانی‌نگیری حتماً "و تعبداً" و بدون سوال از علت آن باید نان تازه را مطلقاً و فی جمیع الازمنه الی آخر عمر ترک کنی و اگر غیر آن هیچ نباشد هیچ نخوری و گرسنگی بکشی بهتر و به سیره، عفاً نزدیکتر است که دو سه دقیقه نان بخوری و بعد هشت الی ده دوازده ساعت دل‌درد بکشی مثل امشب.

زله، گوشت هیچوقت هیچوقت نخور که آنهم برای معده و امعاء بسیار بد و بسیار بطنی الهضم است.

* ۲۳/۶/۲ (۱۹) - ۱ نان تازه نخور که نخور که نخور که امشب دل‌درد دائم عمیق متصلی از بعد از شام الی حال که دو نیم است عارض من شده، - و مه‌ما ممکن هیچ هیچ نان نخور و فقط بیسکویت بخور.

(۲) دیرتر از ساعت ۸ اگر آسمان به زمین بیاید شام نخور که نخور که نخور.

(۳) شب یک سوپ و سپس یک دو لقمه نان و سبزی بخور فحسب و دیگر مثل ناهار یک سوپ و یک سبزی و یک پنیر و سپس یک دسر مفصل نخور که در دلدل و انزعاج نخورد ندارد، خلاصه کم بخور که کم بخور که کم بخور ای احمق.

(۴) باز هم مکرر میگویم شب کم بخور، کم بخور، کم بخور، کم بخور.

* ۱۹۳۳/۹/۲۳ (۱) - ۱ - غذاهائی که هیچ هیچ نباید خورد: ترب و تربچه، کلم، باقسامها، کنسرو باقسامها از ماهی و حیوانات و سبزیجات.

۲ - غذاهائی که با کمال احتیاط و بیش از یک مرتبه در یک هفته نباید مطلقاً و اصلاً خورد: برنج خواه بطور پلو و کته یا بطور هریره در سوپ (تعدد اکل آن یا اکثار از اکل آن یا هردو مورت قبض بسیار بسیار شدید و در نتیجه مورت دل‌درد بسیار بسیار شدید که جز بمسهل تسکین نمیگیرد، نه اساک از غذا فائده دارد کما هو عادت فی امثال هذه الموارد نه خوردن میوجات پس نخور برنج را جز یک مرتبه در هفته آنهم بمقدار متعارفی یعنی یک بشقاب معمولی خیلی خیلی پخته، نه دوسه بشقاب، و الحذر الحذر از برنج زنده برسم ایتالیائیها).

دیگر لوبیای سفید (نه لوبیای تازه، سبز) است خواه خشک و خواه تازه که اقرب به احتیاط آنست که در هفته‌ای یک مرتبه بیشتر خورده نشود، آنهم خیلی خیلی پخته. ولی محسوساً و از روی تجربه مکرر میتوان دومرتبه هم در هفته خورد ولی نه دو روز پشت سرهم یا بطریق اولی دومرتبه در یک روز، بلکه به فاصله سه چهار روز از یکدیگر.

دیگر نوی یعنی رشته‌فرنگی است باقسامها که مثل برنج باید یک مرتبه در هفته بیش نخورد و احوط ترک کلی یا بطور اتفاق گاهگاه در فواصل بسیار بسیار بعیده و با کمال گرسنگی خوردن است. (الحذر از رشته فرنگی با تخم مرغ که مطلقاً نباید خورد).

دیگر قلقل فرنگی شیرین است که باید مثل رشته‌فرنگی بطور اتفاق و بلکه یکی دومرتبه در تمام سال بیشتر نخورد که بسیار مضر و مورت التهاب و عطش و معسد امعاء است .

دیگر گوشت گوساله است (گوشت گوسفند و گاو را که مطلقاً نباید خورد) که اقرب به احتیاط ترک کلی است یا یکی دومرتبه در سال یا شاید یک‌مرتبه در ماه، یا اگر خیلی خیلی اشتها و میل بآن روی دهد یک‌مرتبه در هفته است لاغیر، ولی چنانکه گفتیم احوط و اسلم ترک کلی آنست چه بتحریره، امساله (تابستان ۱۹۳۳) معلوم حسی صریح غیرقابل تردید من شد که مورت نکس عرق‌النساء است چه یکی دومه ژوئیه و اوت را که یکی دو بلکه دوسه مرتبه در هفته گوشت گوساله سیخوردم دیدم کم‌کم علامات و امارات عرق‌النساء از درد پشتهای رانها و خستگی سریع بمجرد اندکی راه رفتن و غیره دارد. پیدا میشود و سپس بواسطه درد دندان فحاشی که در اواسط سپتامبر ۱۹۳۳ گرفتم فوراً برای دوسه روزی خوردن گوشت را قدری ترک کردم. پس از رفع درد دندان و ورم فک کم‌کم معجز درد پشت رانها هم بکلی رفع شد و دیگر از راه رفتن و سربالائی رفتن خستگی سریع شدید عارض نمیشود. لهدذا از آنروز تاکنون (۲۳ همان ماه) دیگر لب به گوشت از ترس تحدد ظهور هم در پشت رانها و هم درد دندان نزده‌ام و خیال هم دارم ان‌شاء‌الله میچ نرم یا بسیار بسیار نادرا" کماذکرت مثلاً ماهی یا هر دوسه ماهی یکبار بطور اتفاق و صدقه .

دیگر تخم مرغ است که بعینه در حکم گوشت است و باید یا هیچ نخورد یا بسیار بسیار نادرا" یکی دو ماهی یک مرتبه آنهم بطور اتفاق و تصادف .
اما جدول اغذیه‌ای که برای من مضر نیست و دائماً یا غالباً آنها را برحسب تحریره مکرر مشدد میتوانم بخورم ، از قرار ذیل است :

سوپ ، ولی یا سبزمینی و سبزیجات از قبیل ترشه یا تره تیرک و تره و کرفس و گاه‌گاه هم بسا شلغم و هویج و گاه هم با تمات ولی میچوقت نباید با برنج خورد (بجای سبزمینی) که از بیوست و دلدرن مرا میکشد .

دیگر پوره سبزمینی که بسیار بسیار سریع الهضم است در مزاج من ، ولی بشرط اینکه تازه و از سر بار بردارند نه اینکه از صبحی یا از دیروز مانده باشند و گرم کنند که طعمش خراب می‌شود و انسان با لذت نمیخورد و در نتیجه مورت اختلال اعمال هضمی و سایر عواقب وخیمه آن میشود .

دیگر عموم سبزیجات سبز تازه مانند سالاد یخته با قسامها و اسفناج پخته (ولی نه اکتار و نه ادمان از این اخیر) و ترشه چه در سوپ و چه بطور سبزی (ولی نه اکتار و نه ادمان از آن) ، و دیگر گلم کلم که بسیار سریع الهضم است (ولی نه اکتار و نه ادمان) ، و دیگر کدو با قسامها چه کدوی کوچک یعنی Courgette و چه کدوی بزرگ رشتی potirou ولی نردو را سرخ کرده آنهم با روغن نه با زیت ، و دیگر بادنجان ولی بشرط عدم اکتار و ادمان و دیگر شلغم و هویج ولی بشرط تقلیل از آن یا فواصل زیاد و بطور پوره در سوپ خوردن نه همنظوری ، و دیگر تمات پخته بهر قسمش ولی باز بشرط عدم اکتار و عدم ادمان .

سیبزمینی سرخ کرده در روغن یا در زیت بسیار بطنی الهضم است در مزاج من . چیرهای خام از قبیل سالاد باقسامها (و خیار که نمود بالله) و امثال ذلک فوق العاده ثقیل و مولد اوجاع امعاء است و مهما ممکن باید از آن احتراز کرد . ولی بعضی اقسام سالاد نرم غیرسخت را مانند قلب گاهوی لطیف یا سالاد موسوم به "ماش" و تمات رسیده میتوان گاهگاهی بسیار نادرا" بمقدار بسیار قلیل و با مضع کامل خورد .

دیگر نان مطلقا" و اصلا" نباید خورد چه هزار مرتبه بتجربه رسیده است که یک مرتبه آن هیچ معلوم نمیشود و دو مرتبه آنهم شاید بشرح ایضا" ولی کم کم که متراکم میشود یک مرتبه یک درددل بسیار شدید مولمی در شخص پیدا میشود که دوسه روزی میکشد که به امساک ویا تقلیل و اقتصاد میوه و نحو ذلک کم کم رفع بشود ، ولی اگر بجای نان بسکویت خورده شود از این نتایج و عواقب وخیمه انسان مصون و محفوظ است .

دیگر مابین جمیع اقسام پنیرها فقط پنیر گرویر آنهم اصلش و بسیار خوش که سخت و کم سوراخ نباشد آنهم بمقدار بسیار بسیار قلیلی با مضع کامل ، و دیگر پنیر تازه دمی سل و دو بل که رم و گاه نیز پنیر برسالو ولی خوش و تازه اش و کم نمکش را میتوانم خوب تحمل کنم . ولی بری و روکور و بین لوک و سایر پنیرهای مختصر مورت اوجاع و آلام امعاء است باید بکلی از آنها احتراز نمود .

عموم میوحات بدون استثناء بشرط آنکه ترش یا نیم ترش نباشند و بشرط آنکه خام و نارس یا نیمرس نباشند در مزاج من بسیار بسیار نافع و سریع الهضم و معذی و مشهی و محلل و هاضم و ملین و مدر و مفرح و محدد اشتهای معقود و مسکن درد دل و محدد عادت معقوده قضا حاجت و حیای جمیع مزایای حفظ الصحی است و بسیار مخلوق مبارکی است میوه و از نعم الهی است برای ضعفا و شیوخ و نافعین و نازک مزاجان و مرضی کلیة . ولی تکرار میکنم باید از میوحات ترش نیمرس مانند لیموی ترش و پرتقال نمرس و نارنگی نیمرس و انگور نیمرس مطلقا" و اصلا" احتراز نمود . بهترین و سهل الهضم ترین و دارا ترین مزایای مذکوره میوحات رسیده (ولی نه از حد گذشته که مسهل شدید است) شیرین معطر پر آب است مانند گلابهای خوب (اواخر سپتامبر) و خربزه جنوب (اوایل الی اواخر سپتامبر) و هندوانه کذلک و انگور شیرین خوب (اواخر سپتامبر) و پرتقال تقریبا" در تمام سال ولی در سپتامبر بهترین پرتقالها پرتقال برزیل است که در تمام دنیا مثلش نیست گمان میکنم .

* ۱۹/۱/۸/۳۴ (۱۹) - اگر میخواهی بعد از غذا دلدردنگیری هیچوقت هیچوقت هیچوقت (مگر یک مرتبه در ماهی مثلا" آنهم بیات بیات) نان نخور بل فقط به بسکوت و هریرحات سبزیجات اکتفا کن .

* ۱۹/۱۰/۲۴/۳۴ (۱۹) یا دو علاوه سرخ - اگر میخواهی صحیح و سالم باشی و درد جگر نگیری هیچوقت مطلقا" و اصلا" و هیچ اسمی و عنوانی نه لبنیات بخور (از پنیر باقسامها تازه و کهنه و است و شیر) و نه چربی حیوانی (که بقول دکتور کورنیو عینا" دفع میشود و هیچ همص نمیشود مطلقا") نه کره و نه روغن زیتون ، همه اینها بتجربه شخصی مکرر رسیده مورت عودت درد جگر خواهد

* ۱۴/۱۱/۳۴ (۱۹) - گل کلم امروز خوردم و یکی دو ساعت بعد از غذا مکرر درد در طرف راست (یعنی جگر ظ) حس کردم. شاید این سبزی برای جگر بدست. پس یا هیچ نباید دیگر گل کلم خورد یا بقصد تجربه با احتیاط و مراقبت باید خورد. ملاحظه کرد آیا هر دفعه درد می‌آید یا خیر.

* ۱۸/۱۱/۳۴ (۱۹) مهم - (با سه تا علامت بعلاوه، سرخ) - امشب ساعت ۷ حال بسیار خوب بود و فوق‌العاده گرسنه‌ام شد و فقط و فقط یک بشقاب و نیم سوپ خوردم که همیشه می‌خوردم و حال در کمال خوبی بود. ولی چون مقداری (فرب یک قسمت معمولی) پنیر کما میر و قدری نیزدمی سل خوردم در حدود ده و نیم حالا درد دل در نسبتاً شدیدی عارض میشود و حال آنکه فرب یک ماه یا یک ماه ونیم بود که بعد غن طیب هیچ هیچ پنیر نمی‌خوردم و فقط سوپ ولرم و میوه‌جات می‌خوردم. اصلاً "و ابدا" درد دلی عیج عارض نشد. واضح واضح است که سبب عمده بل سبب وحید یگانه و قدر متیقن سبب معمول غالبی درد دل پنیر است خصوصاً "و علی الاخص پنیرهای کهنه" (و لبنیات عموماً". پس ای مرد حرف شالامل را بشنو و هیچ هیچ پنیر و لبنیات مطلقاً نخور.

* ۲۵/۶/۳۵ (۱۹) - (با یک علامت بعلاوه، سرخ) - پنیر با قسامها را بسیار بسیار کم بخور. راپه را که از همه بهتر تحمل میتوانی کرد باید فقط یک تلیکی کوچک اندازه کرافت خورد و بجز از آن هرچه میل و رغبت زیادتر از آن داشته باشی باید امساک کنی، و از همه بهتر آنست که مہما امکان از پنیر مطلقاً احتساب کنی.

* ۲۵/۶/۳۵ (۱۹) - هیچوقت نان نخور، این دفعه! اخیر نزدیک بود که مرا بکشد دو سه روز نان خوردن متوالی من.

* ۸/۵/۳۶ (۱۹) - (۱) هیچوقت چیز داغ و بلکه هم گرم زیاد نخور (۲) هیچوقت ترشی یعنی سالاد و امثالہ نخور (۳) هیچوقت بیسکوت خالی یعنی خشک نخور و همیشه در سوپ تر کن و بخور، باین سه دستور العمل حتماً و دائماً و بدون استثنا یکدفعه همیشه عمل کن تا لثه بالای خارجی دست راستت درد نگیرد که مکرر این قضیه در این اواخر روی داده است و میدهد.

* ۷/۸/۳۶ (۱۹) - با یک علامت بعلاوه، سرخ - پنیر پرسالو Port-Salut و پنیر و اصلاً "و ابدا" و بوجه من الوجوه که در عرض این دو هفته اخیر یک مرتبه در ده روز قبل که قدری افراط در آن کردم محدث درد کمر شدید شد که فرب ده روز دوام کرد و یک مرتبه دیگر که باز قدری افراط در آن کردم باعث احداث وضعی در کمرم شد که ۱۵-۱۶ ساعت طول کشید و حالا قدری تخفیف یافته است.

* ۷/۸/۳۶ (۱۹) - برنج گویا بل بنحو قطع و یقین در مدت بحران درد کمر اینروزها بسیار بسیار بد است چون قبض می‌آورد و قبض سم قاتل است برای این فقره، در صورتیکه پریروز بکلی خوب شده بود درد کمرم و بیرونها رفتن. چون دیروز ناهار برنج مفصلی با بادنجان خوردم یک مرتبه حالم رو به بد شدن گذارد و درد مجدداً ظاهر و کم‌کم شدت کرد و ۱۳ ساعت تمام تقریباً مدهوش از ۱۰ شب - ۱۱ صبح روز بعد نوی رختخواب افتاده بودم و حالا که چند دقیقه است که برخاسته‌ام کم‌کم شروع حس دل‌درد مخصوص که از خصائص اشیا قاضیه است که فرب ۲۴ ساعت بعد در حین (ناخوانا)

از اعضاء غلاظ دست می دهد کرده ام . پس این واضح است که از برنج بوده است این حمله؛ فجائی درد و مدهوشی . نباید دیگر خورد تا این حال باقی است اصلا" و ایدا".

* ۳۶/۱۱/۳۰ (۱۹) - باید قول شرف داد که کماصبر هیچ هیچ دیگر نخورد .

* ۳۶/۱۲/۵ (۱۹) - باید حتما" و حتما" - افلا" برای مدتی - جسع ترشبات و مخصوصا" لیموی ترش را با چای و غیره من جمیع الوجوه ترک کرد . چه چند روزی است تقریبا" لاینقطع یک نوع درد مبهمی در معده و نیز در اعضاء حس میکنیم ، و امروز که بکلی آرام شده بود بمحض نوشیدن چای با لیمو دوباره درد ظاهر شد با عین همان علامات ، حتما" حتما" باید ترک کرد .

* امروز ۳۶/۱۲/۱۲ صبحی که یک دو قطره؛ بسیار بسیار کم لیموی ترش در چای ریختم و فاصله نیم ساعتی بعد دل درد مخصوص شروع کرد که هیچ هیچ گمان نمی کردم که اینقدر بسیار قلیل (فی الواقع یک یا دو قطره نه بیشتر) باز هم مؤثر باشد ، از این واضح شد که ترشی مخصوصا" ناشتا فوق العاده برای من مضر و مورت دل درد است بدون شبهه .

* ۳۷/۲/۸ (۱۹) - امروز برای من قطع و علم و یقین حاصل شد که یکی از این دوجیز برای من بسیار بد است و مورت دل درد نسبتا" شدید مطولی است : یا سالاد خام (و افلا" کرسون و افلا" سابقهای آن که همه را امروز نیمه حاویده خوردم) ، یا ترشینی که در سالاد میریزند ، زیرا که تا ناهار سالم بسیار بسیار خوب و سبک و سبکبار بودم . از یکی دو ساعت بعد از ناهار دل درد مخصوص (ناخوانا) شروع شد و تا ساعت هشت که هنوز است دوام دارد ، محض احتیاط و امتحان تا یکی دو هفته باید نه ماش و نه اسکارل و نه شیکوره املپوره ، و هر یک ازینها را که میل کردی پیخته اش را بخور مثل ماش که دو کاهوی پخته خوردم و اگر چه قدری بیمزه بود ولی بسیار صحیح و سالم (بود) و انسان عاقل باید بیمزگی را اگر خود در جمیع غذاهای دائمی او باشد بر درد و وجع و ناتندرستی البت الف البت ترحیح بدهد . پس از تاریخ امروز الی سه هفته دیگر افلا" باید هیچ سالاد خام نخورد .

دنباله دارد

پیشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
۳۰.۱۱.۳۶ موم انسانی

حفظ العیة

باید در شرف (۱) که کماصبر هیچ هیچ دیگر
نخورد