

بررسی روزه از نظر طبی

(۵)

فوائد کم خوراکی

در آماریکه از بهداشت جهانی منتشر شده ، بیش از ۱۰-۱۵ درصد از مردم روی زمین گرسنه‌اند (و قریب ۳۰ درصد کم غذا) یعنی از آن اندازه «کالری» که مورد نیاز بدنشان است کمتر خوراک دریافت می‌کنند - عواملی که در کم رسیدن خوراک باین عده کثیر دخالت دارد ، بسیار مختلف و متعدد بوده و اصول آنها بقرار زیر است:

کمبود مواد اولیه نباتی و حیوانی - کثرت جمعیت در بعضی مناطق و عدم توازن مواد خوراکی دسترس ، باتعداد جمعیت خورنده آن مواد - بعضی عادات مذهبی مانند امساک از خوردن مواد حیوانی - جنگها و کشتارها - وجود فواصل طبقاتی بسیار زیاد بطوریکه یک طبقه از اجتماع از شدت سیری رنج میبرد ، و طبقه دیگر از گرسنگی - شیوع بعضی بیماریهای عفونی و تقلیل قدرت کار در کشاورز و نیروی انسانی .

آیا تا چه حد کم خوراکی برای سلامتی انسان زیان آور است :

درست است که طبق محاسبات دانشمندان مقدار ۲۸۰۰ تا ۳۵۰۰ «کالری» برای یک شخص معمولی لازم است ، ولی با تجاری که روی حیوانات مختلف وانسان بعمل آمده و با مطالعه ای که از روی مقدار خوراک بعضی از مردم دربین ملل مختلف انجام گرفته ، میتوان باین نتیجه کلی رسید که بدن انسانی در این قسمت نیز که تحمل کم خوراکی باشد ، بوجه شگفت انگیزی «قدرت سازگاری» **Adaptability** دارد .

بطوریکه می‌تواند تا مدت های مدید با حداقل غذا نه فقط کار عادی را انجام دهد ، بلکه گاه اتفاق افتاده که اعمال نسبتا شدید و کارهای دستی را نیز بخوبی انجام داده است ، و این عمل در انسان بعلت داشتن ساختمان مغزی خاص و نیروی شگرف روانی خاص ، که او را از سایر موجودات ممتاز میسازد ، فوق العاده قابل تحسین و اعجاب است . هنوز هم گفته «اتواتر» **Atwater** که در ۶۴ سال قبل بیان کرده کاملا صادق است که: «انسان میتواند با هر مقدار انرژی یا نیتروژنی که در دسترس داشته باشد ، تعادل خود را حفظ کند و به زندگی و حتی کار خود ادامه دهد - موضوع اصلی آنستکه چه اندازه نیتروژن بحال او مفید است .»

عواملی که در تنظیم و تثبیت ساختمان پروتئینی سلولهای بدن دخالت دارند ، و باوجود نامالایمات و سختیها و بی‌غذائیها این سازمان اصلی ، بدنی را بوجه شگفت انگیزی ثابت نگاه میدارد (هومئوتاز) هنوز هم کاملا شناخته نشده‌اند ولی مسلم است

که تابع تغذیه شخص از یکطرف ، و هورمون‌ها از طرف دیگر است ، بعلاوه ایندوعامل اساسی ازراه سلسله اعصاب بیکدیگر ارتباط دارند ، بطوریکه از یکطرف مقدار خوراک شخص ازراه تنظیم اشتها تعیین شده ، و از طرف دیگر درهرسلول «متابولیسم» پروتئین‌ها از راه تنظیم مقدار مواد لازم وارد به سلول (انابولیسم) و آنهایی که از آن خارج می‌شوند (کاتابولیسم) انجام می‌گیرد و جدا کردن این عوامل ازیکدیگر کار بسیار پر زحمت و بیفایده‌ای است زیرا در حقیقت در بسیاری از موارد جداکردنی نیستند .

تجربیات پاریزکوا **Paris Kova** نشان داده‌است که اگر موش هائی را عادت دهند از ابتدای زندگی پس از گرفتن از شیر ، غذای پرکالری و پرچربی مصرف کنند برای تمام مدت عمر خویش پرخور باقی میمانند حتی اگر رژیم آنها در طول مدت زندگی تغییر کند، یعنی نوع احتیاج هر حیوان بستگی تامی بمقدار خوراک هائی دارد که از ابتدا بوی تجویز می‌شود .

تجربیات ترمولیر **Tremolieres** بر روی موش هائی انجام گرفته که بطورمتناوب ، تحت بیغذائی یا روزه موقتی قرار گرفته‌اند (منهای ۰.۴٪ متابولیسم برای مدت هفت روز) و درفواصل آنها دوره‌های قرارداشته که خوراک آنها کامل بوده است (۱۰۰ درصد برای ۷روز) این کار پنج دوره تکرار شده و ملاحظه کرده است که بمرور، حیوان مقدارازتی را که دفع میکند ووزنی که از آن کم میشود درزمان روزه کمتر میشود وعبارت دیگر حیوان با هرروزه اعتیاد بیشتری به کم خوری پیدا میکند و فقط چربیهای آن زودتر مصرف میشوند .

موشهائی که باین طریق به روزه عادت میکنند مقدار دفع کالری آنها به ۱۵ درصد گرم تقلیل می‌یابد ولی موشهای مسن یک چنین قدرت سازگاری ندارند ، بنابراین مقدار کالری و نیتروژن مصرف شده در دوره مخصوصی از عمر همراه با نظم خاص خوراک تجویز شده ، سبب پیدایش واکنشهای مخصوص در بدن حیوان میشود که منجر به تنظیم و تثبیت تعادل ازتی و هومئوستاز پروتئینی او میگردد که با شرایط مختلف زندگی بعدی او چندان تغییر نمیکند بعبارت دیگر بهر طور بدن را از ابتدا عادت دهند بهمان طوره عادت میکند و ساختمان سلولها مخصوصا پروتئینهای خود را که اساس سازمان بدن است تنظیم نموده و تطابق میدهد .

حالا اگر نظرمان را برای چند لحظه از آزمایشگاه ولابراتوار و تجربه روی حیوان بعالم انسانها برگردانیم ، مشاهده خواهیم نمود که در اینجا نیز وضع همانطور است .

ما خود در زندگی روز مره کرارا شاهد بوده‌ایم که بسیاری از مردم در همین کشور با حداقل غذا نه فقط کارهای معمولی خود را انجام میدهند بلکه در روستاها و در بدترین شرائط زندگی مانند سرمای زیاد یا گرمای زیاد بکارهای سخت کشاورزی می‌پردازند ، یا در راههای کشور و در ساختمانها ، عملگی میکنند که از سخت ترین کارهاست . اگر دقتی در نوع غذا و مقدار غذای آنان شود باین نتیجه میرسیم که اکثر آنان یا نان خالی

یا نان و پنیر و ماست و سبزی و در صورت امکان روغن یا کره یا شیر یا شیره زندگی میکنند، کالری مورد نیاز خود را که هیچگاه از سه هزار کالری تجاوز نمیکنند، با نان و مواد قندی تامین می کنند و ویتامینها را از روغن حیوانی (ویتامین آ و د و ا) یا سبزیها یا میوه های فصل (ویتامین های گروه ب و ث) بدست می آورند و نشانه هایی از ضعف و خستگی یا کمبود غذائی ندارند.

البته در اینجا لازم است یادآور شویم که بیشتر آنان از بیماریهای عفونی و «پارازیتی» چون آلودگی آب - عفونتهای روده - انگلهای روده - یرقانها - مالاریا و نظائر آن، مکنست رنج ببرند که در تغذیه و فعالیت آنها اثر میگذارد، ولی آنان که از این ناملایمات بدورند، فعالیت کافی با رژیم کم کالری دارند و باز اگر اندکی در غذاهائی که روزانه مصرف میکنیم یا در رستورانها و یا مهمانخانهها میخوریم، دقت کنیم خواهیم دید که قسمت اعظم آنها زیادبست و نوعی اسراف نعمتهای خداوند است و الا بایک غذای ساده هم میتوان سالم بودوهم میتوان سالم کار کرد، و سالم فکر کرد، و این حداقل نیز بیشتر تابع عادت و تربیت زمان کودکی و بلوغ است - اتفاقاً هم تجربه و هم علم ثابت کرده که قدرت مقاومت روحی و جسمی اشخاص کم خور، بمراتب بیشتر از اشخاص پرخوراست و بی مناسبت نیست حکایت معروف سعدی دانشمند شهیر خودمان را از کتاب گلستان در اینجا نقل کنیم تا ثابت شود بیش از هفت قرن قبل، این موضوع به تجربه، مسلم شده است و دانشمندان جدید از نظر تجربه روی حیوان آنرا مجدداً باثبات رسانده اند و آن این استکه .

دو درویش خراسانی ملازم صحبت یکدیگر سفر کردند، یکی ضعیف بود که هر بهدوشب افطار کردی و دیگری قوی که روزی سه بار خوردی اتفاقاً بردر شهری بنهمت جاسوسی گرفتار آمدند، هر دورا بخانه ای کردند و در بگل بر آوردند بعد از دو هفته معلوم شد که بیگناهند در را گشادند قوی را دیدند مرده، و ضعیف جان سلامت برده. مردم درین عجب ماندند. حکیمی گفت - خلاف این، عجب بودی آن یکی بسیار خوار بوده است، طاقت بینوائی نیاورد و بسختی هلاک شد. وین دگر خویشتن دار بوده است لاجرم بر عادت خویش صبر کرد و سلامت بماند.

اتفاقاً اعتیاد به کم خوری نه فقط قدرت و مقاومت انسان را در مقابل نرسیدن خوراک بالا میبرد، بلکه مقاومت بدن را در مقابل عفونتها نیز تا حدودی افزایش میدهد و شاهد را از کتاب بست و تیلور **Best, Taylor** فیزیولوژیست های معروف و کلاسیک می آوریم.

«کم غذائی برخلاف عقیده عموم مقاومت بدنرا در مقابل عفونت ها نه فقط کم نمیکند، بلکه بالا میبرد (باستثنای سل و بعضی کمبود ویتامینها) - تجربیاتی که Cannon و همکاران او در «میزوتو» کرده اند نشان داده که غلظت «گاما گلوبولین» در پلاسمای اشخاص که کم غذائی داشته اند اندکی پائین آمده، ولی

هیچگاه همراه با ازدیاد قابلیت آنها بگرفتن بیماریهای عفونی نبوده است ، بلکه از طرفی این کم غذاها **Sumi-Starbed** کمتر از همقطاران خود ابتلا به عفونت ها را کم میکند - مثلا **Mae eay** نشان داده است که موشهای کم غذا خورده ، بطورشگفت انگیزی از ابتلا بعفونتهای لابراتواری ، مصون میمانند و همچنین عده دیگر نشان داده اند که بیماریهای معمولی در حیواناتیکه خوب تغذیه کرده اند ، بیش از آنها که کم غذا خورده اند ، استعداد ابتلا باین بیماریها را دارند - البته اگر عفونتها شدید باشد ، آنهاکه وضع تغذیه شان بدتر است زودتر از یا درمیآیند ، بعضی بیماریهای غیر عفونی ممکنست بوسیله کم غذائی بهتر شوند ، مانند «هیپرتانسیون» بیماریهای (سرطانی و دیابت) ، در حیوانات کم غذائی شدید مسلما نمو «تومورها» را متوقف میکند ولی در انسان هنوز بثبوت نرسیده است .

اگر نظری بتاریخ صدر اسلام بیندازیم وحتى شرح حال دانشمندان را که در قرون اخیر در ایران زندگی میکرده و برای صفای روح ریاضت جسمی میکشیده اند ، از نظر بگذرانیم باین نتیجه میرسیم که در شرح حال پیشوایان دین کرارا بوسیله دوستان و دشمنان ذکر شده ، که با چند قرص نان وشیرشتر یا خرما یا سرکه یا «قاووت» زندگی می کرده اند ، و با وجود این نه فقط از قدرت معنوی خارق العاده برخوردار بوده اند ، بلکه از نظر جسمی نیز فوق العاده بوده اند ، مخصوصا در صدر اسلام بیشتر وقت مسلمانان به جنگ وستیز و ناملاتمات روحی وجسمی و کوچ ورحیل ولشکر کشیها ، وشدائد و سختیها میگذشته ، واحتیاج بنیروی روحی وجسمی زیاد تر بوده است واین ها افسانه نیست حقاقتی است که در بیشتر کتبههای شرح احوال بزرگان حتی بوسیله مستشرقین معرض نیز ذکر شده است وجای انکار نیست .

پس باین نتیجه میرسیم که بدن انسان طرفه معجونست ، که هر طور آنرا عادت دهند بهمان خومیگیرد ، وچه عادتی از آن بهتر که همه ساله از سن بلوغ بیعد یکماه کمتر خوراک خورده شود ، واین عادت بطور متناوب ادامه یابد .

«بقیه صفحه ۹»

در نخستین آیه مورد بحث یکی دیگر از عالیترین قوانین اجتماعی اسلام که بر اصول دادخواهی و مبارزه با تعدی و ستم این آئین آسمانی استوار است ، بیان شده است . و آن اینکه نبرد با ستمگر و مبارزه با انواع ظلم ، نه تنها وظیفه یک فرد و یا دو فرد از مسلمانان است ، بلکه بر عموم وظیفه است که با طبقه ستمگر مبارزه کنند و لذا فرمود: **فقاتلوا الی تبغی همگی با گروه ستمگر نبرد نمائید تا بفرمان خدا که همان عدل و داد و ترک تعدیست گردن نهند .**