

نیر و مندی

۲- تغذیه

• باید بفرگ سلامت بدن بود در غذا، مشروب و ورزش خود که لازمه زندگی است اندازه را از دست مده اندازه صحیح هرکس عبارت از حدیست که مانع ست شدن و ضعف شدن او گردد پس باید بیک رژیم سالم و سخت عادت نمود « فیتا فوریت » بدن شبیه بموتور است که معمولاً با قدرت معینی کار میکند و استثنائاً بعداً کمتر بهره میبرد نتیجه عدم اطلاع از قدرت موتور بدن بکار بردن نامناسب آنست. در بعضی مواقع از بدن تلاشهایی بیش از قدرت آن خواسته میشود و اینموضوع باعث فرسوده شدن سریع آن میگردد بکسی در موارد دیگر آنطور که باید و شاید آترا بکار نمی برند « هر

• از آنچه مربوط به جسم است مانند خوراک، مشروب، پوشاک منزل و اهل منزل حد اقل لازم را نگاهدار و آنچه را که مربوط بخود نظامی و اطباء شهوات است بکلی حذف کن. اینکتوس

اگر ما بخواهیم بتعادل جسمی و روحی کامل نائل گردیم و اگر بخواهیم مجموعه یکنواختی را تشکیل دهیم بدو باید اعضاء بدن خود را مورد مراقبت قرار دهیم. باید بخاطر آورد که ما بدن خود را بکارخانه‌ای تشبیه کردیم که در آن کارگرانی مشغول کار هستند در حقیقت اعضاء بدن عملیات اساسی زندگی ما را انجام میدهند (گوارش - جریان خون - تنفس) کارگران نامبرده زیر نظر معاونی قرار گرفته‌اند که بنام شعور باطن نامیده میشود و رئیسی بر تمام وجود ما فرمانروائی میکند که بنام شعور نامیده میشود.

هر کارخانه‌ای برای آنکه حد اکثر بهره را عاید دارد باید دارای ماشین‌های خوب، معاون و رزیده و رئیس پیش‌بین و لایقی باشد بهمین ترتیب کارخانه بدن باید دارای اعضائی باشد که خوب کار کنند، شعور باطنی که عادات خوب کسب نماید و شعوری که در قید ادای وظیفه خود باشد.

برای آنکه کارخانه وجود خود را درست اداره کنیم بدو باید در نگهداری تمام دستگاههای آن مراقبت نمائیم و در نتیجه لازم است که موضوع تغذیه، تنفس و ورزش را مورد دقت خاص قرار دهیم.

ضرر تغذیه زیاد و بد

تمام کسانی که سعی کرده اند راه زندگی عادی را بیاموزند و آن را طولانی تر سازند باین نتیجه رسیده اند که اغلب مابدون آنکه بدانیم در اثر زیاد خوردن خود کشی می‌کنیم در حقیقت مادی‌گمهای کارخانه بدن خود را بر اثر زیادی غذا آلوده می‌سازیم. اغلب اشخاص چنین تصور می‌کنند که در اثر زیاد خوردن نیرو، راحت و سلامت بیشتری بدست می‌آورند چه اشتباه بزرگی! در حقیقت خیلی‌ها مانند حیواناتیکه برای تصابی تهیه میشوند در پرخوری می‌کنند در نتیجه جز مسموم ساختن خود کار دیگری انجام نمی‌دهند عده زیادی از غذاها سمهای خطرناکی است که فعالیت ظاهری ایجاد می‌کند و در عین حال بدترین ضررها را در بر دارد از این بدتر! اغلب اشخاص برای تحریک اعصاب بدن خود شلاق یا سوزن می‌زنند واضح است که چنین اشخاص دیر یا زود به نتیجه اعمال خود گرفتار خواهند شد بدو محرکهای مزبور هر قدر بیشتر استعمال شود بهمان نسبت احتیاج بآنها بیشتر میشود. بعلاوه هر قدر این ضربه‌های شلاق بیشتر تکرار شود بهمان نسبت اراده‌ها که ظاهراً قویتر بنظر می‌آید (زیرا ما عصبانی‌تر و خشمناک‌تر میشویم) در حقیقت رو بضعف می‌نهد و شعور باطن ما بدون مانع در صحنه بیش از پیش و سیعی توسعه می‌یابد.

کسی که زیاد می‌خورد نمیتواند نیروهای نهانی را که باعضاء بدنش فرمانروائی میکند در اختیار خود در آورد در نتیجه در مقابل خطر هر اسان میشود و حتی در صورتیکه بدانند تمام تلاش مضر هستند باز نمیتوانند در مقابل آنها پایداری کنند بعلاوه شخص مزبور زیاد حساس میشود و موارد خشم و غضب خود را ازادی می‌پندارد، افکار او قطعی میگردد و چنین تصور میکند که دلایل او هنگام محاوره اقناع کننده میباشد او خود را شخص معتدلی تصور می‌کند در صورتیکه تمام حرکات او همه روزه ثابت میکنند که وی اسیر جسم ناسالم و فدای عاداتی شده که خود شخصاً برای خویش ایجاد کرده است.

میتوان چنین گفت که اغلب دردهای ما بر اثر تغذیه زیاد و بد حاصل می‌گردد. در حقیقت ما زیاد می‌خوریم.

ما بد می‌خوریم.

غذای ما خیلی محرک است و ما برای گوارش آن ساخته نشده‌ایم.

پر خوری و عواقب و خیم آن

پیش بینی عاقبت پر خوری سهل است در حقیقت غذا در معده جمع و باعث اتساع معده میشود همچنین غذای زیاد در روده ها جمع میشود و در نتیجه درست جذب نمیکرد و سمومی تولید می کند که وارد بدن و انواع اختلالات را باعث می شود. این طرز مسمومیت تدریجی بزودی عمومیت مییابد در نتیجه شخص تهییج شده بواسیله غذای زیاد عصبانی و برای انواع بیماریها مستعد میگردد.

ببینیم در خصوص پر خوری و عواقب و خیم آن پزشکان ماهر چه میگویند: دکتر (نوارو) چنین میگوید: یکموضوع غیر قابل تردید آنستکه انسان متمدن زیاد میخورد و بویژه مواد حیوانی را بیش از آنچه مورد احتیاج اوست صرف میکند.

یکی از د کترهای معروف دیگر هر وقت بعیادت بیماران فر و آمدن خود میرفت قبلا با آشپز خانه سری میزد و خطاب با آشپزها چنین میگفت: دوستان صمیمی من از خدمات مهمی که شما برای ما پزشکان انجام میدهید ممنونم در حقیقت چنانچه هنرمسوم ساختم شمانمی بود در دانشکده پزشکی بزودی بسته میشود.

د کتر (لمونیه) خطر غذاهای مکنده و مفصلی را که اغلب مردم خود را بصرف آن مجبور میسازند چنین تشریح میکنند: معمولا در روز سه وعده غذا می خورند صبح و ظهر و شب با وجود این در شهرهای بزرگ و در طبقه اغنیا که برای خود سهولت احتیاجات تصنعی تولید میکنند بعضی ها اضافه بر سه وعده مزبور یکمرتبه هنگام عصر و یکمرتبه هم هنگام نصف شب غذا میخورند این زیاده رویست زیرا بدین ترتیب مقدار غذای صرف شده نسبت بکار حاصل بسی تناسب میباشد بعلاوه اغلب اشخاص مزبور از روی بی میلی غذا میخورند و یا اشتهای خود را بطور ساختگی تحریک میکنند در نتیجه بزودی اختلالاتی که ما بیش مهمی در دستگاه گوارش آنان تولید میگردد از طرف دیگر پس از غذا همیشه حرارت و یکنوع تحریکی در تمام بدن ایجاد میشود چنانچه عمل تحریک اغلب تکرار شود (مانند کسانی که در روز چهار یا پنج وعده غذا میخورند) بالاخره بیماری ضعف اعصاب (نوراستنی) تولید خواهد شد.

• بعکس اشخاصی هم هستند که در شبانه روز بیش از یک وعده غذا نمیخورند این ترتیب نیز خطرش کمتر از پر خوردن نیست زیرا بر اثر گرسنگی شخص باشتاب غذا میخورد و غذای خود را درست نمیچورد در نتیجه معده را زیاد پر میکند و در عین حال غذاها درست جذب نمیکرد بدین ترتیب اختلالاتهای معده ای تولید و شخص دوچار ضعف عمومی میشود.

چنانچه موضوع غذای بچه ها و جوانان را کنار بگذاریم اشخاص سالم معمولی بهتر است بهمان غذای عادی یعنی در وعده غذای مهم و یک غذای سبک صبحانه اکتفا کنند.

لوتی لوکاس) چنین مینویسد، اشخاص پر خور اعمال جسمانی و خود خود را تهییج میکنند و عاقبت خرف و ابله میگردند.
 د کتر (میشو) میگوید، اگر بخواهید زیاد عمر کنید و سالم بمانید باید قانع باشید اینست مهمترین قانون طول عمر.
 بالاخره د کتر (موتن) چنین میگوید، تنها قناعت همیشگی و فعالیت بدنی دائمی اشخاص پر خور را از بیماریهای گوناگون محفوظ میدارد چنانچه اشخاص مزبور باشکم خود فکر نکنند مجبور نخواهند شد که قبر خویش را باندازند خود حفر نمایند نباید تردید داشت که شکم پرستی دلیل عمده اغلب اختلالاتهای معده ایست.
 نظیر گفته های بالا زیاد است و ما هم میتوانیم اکتفا میکنیم.

کیفیت غذا

اکنون ببینیم چه نوع غذایی را بهتر است صرف نمود

در اینخصوص نیز چنانچه بخواهیم بنتایج روانی و طول عمر نائل گردیم باید از عادات قدیم و سمهای مختلف صرف نظر کنیم اغلب چنین میگویند اشخاصیکه بخواهند حرکت ماشین بدن خویش را سریعتر سازند باید از داروهای مقوی مالته ها و شربت ها استفاده کنند زیرا داروهای مزبور باحجم کم فعالیت زیادی ایجاد مینمایند چه خطای بزرگی!

د کتر (گاستن دورویل) در کتاب «هنر زیاد زیستن» چنین میگوید «بهانه تقویت نمودن یا بهتر تغذیه کردن بکار بردن غذاهای مصنوعی قوی ضررش بیشتر از تغذیه زیاد بوسیله مواد طبیعی است»

زیاد روی در غذا دارای عواقب و خیمی است زیرا باعث مسمومیت میشود بعلاوه تولید سردرد، بیخوابی و خوابهای آشفته میکند بقسمیکه شخص هنگام بیداری از موقع خوابیدن بمراتب خسته و سنگین تر است. پر خوری یکی از علل عمده اتساع معده، یبوست، اسهال و تقریباً تمام اختلالات کبد و قلوهاست پر خوری مفاصل را چرک و بدقواره میسازد و بزودی بیماری گوت و رماتیسم را باعث میگردد.

بر اثر زیاد خوردن ادرار شخص متعفن و پوست بدن چرب میشود عرق زیاد تولید میگردد و موهای سر بزودی میریزد قلب بر اثر پر خوری عمل تلمبه‌ای خود را درست انجام نمیدهد در نتیجه رگهای بدن متسع میگرددند و بدین ترتیب اختلالاتهای هاضمه، زیادی حرارت بدن، احتیاج بخواب بعد از غذا، سنگینی سر، ضربان قلب، واریس و خون دماغ که همگی نتیجه جریان بسد خون میباشد حاصل میگردد.

بعلت پر خوری مجاری تنفس بد عمل میکند و در نتیجه نفس زدن ایجاد میشود و برای تلاش کم مثلاً تند بپرویدن چند صد متر یا بالا رفتن از چند پله شخص مانند مبتلایان بآسم مجبور بنفس زدن میگردد.

عمل سلسله اعصاب که ارتباط مستقیم با جریان خون و تنفس دارد نیز بر اثر پر خوری مختل میگردد. شخص شکم پرست سنگین، تمیل، ضعیف و در نتیجه تلقین پذیر میشود ضعف او را امارت بتر اید میزند و بدین ترتیب زود رنج و عصبانی و اغلب دچار غضبهای بیجا میگردد نوراستنی و افکار و حشمتناک و غم انگیز از هر طرف او را احاطه میکند بخصوص که خواب او رفته رفته کم میشود و او را از بهترین وسیله مرمت کننده بدن محروم میسازد.

کبد و طرز عمل آن

برای تعیین اینکه آیا غذا (خوراکی و آشامیدنی) با احتیاجات بدن ما وفق میدهد یا خیر و وسیله ساده‌ای موجود و آن عبارت از بازرسی وضع کبد است. کبد عنصر مراقبت کننده بسیار گرانبهایی است کبد مواد سمی غذا هارا تغییر شکل میدهد، خنثی میکند، از بدن می برد و یاد خود نگاه میدارد مثلاً اگر ما الکل بیاشامیم این الکل از کبد میگردد و بر اثر سم مزبور سلولهای کبدی بشدت آسیب می بینند و پس از مدافعه جدی ضعیف میگرددند در حقیقت ته گیلاسهاییکه، روزانه به ته گیلاسهای، قبلی اضافه میشود به بیماری سخت کبد منجر

میگردد در نتیجه دیگر کبد عمل تدافعی خود را انجام نمیدهد و بزودی بیماریهای زیادی تولید میشود و شخص الکلی را بجنون و بمرگ میکشاند.

موقعیکه سم مصرف شده بشدت الکل نباشد در کبد اختلالات دیگری تولید میگردد مثلاً اگر معده خود را بوسیله غذای خیلی زیاد پر نمائیم در اینصورت کبد ما آزاد آنچه را که برای ترمیم سلولهای بدن لازم است بشکل گلیکوژن و چربی در خود نگاه میدارد بعلاوه پیه و چربی در قسمتهای مختلف بدن جمع و چاقی شروع میشود.

این چربی اضافی نه تنها زیر پوست شکم، تپه گاه و گردن بلکه کلیه اعضاء بدن ما را فرا میگیرد.

میدانیم که مریبان حیوانات اهلی برای چساق کردن غذاها چگونه عمل میکنند این اشخاص حیوانات مذکور را به تغذیه خیلی زیاد مجبور میسازند و چون حیوان بر حسب غریزه فطری خود از خوردن ابا میکند غذا را بزور باو میخوراند بدین ترتیب غذاها چساق میشوند و کبد آنها بزودی بزرگ میگردد و اینعمل رضایت خاطر صاحب آنها را فراهم میسازد.

اغلب اشخاص آنچه را که بر خی در باره غذاها انجام میدهند نسبت بخود معمول میدارند یعنی غذا را بزور میخورند نتیجه این عمل گسره بسرعت چاق شدن غاز نیست ولی ضرر آن بهیچوجه کمتر نمیباشد بر اثر زیاد خوردن کبد ما پیه میگیرد و دیگر نمیتواند وظیفه خود را انجام دهد و در نتیجه شخص برای امراض مختلف مستعد میگردد.

اغلب اشخاص بدون اینکه متوجه گردند دو چار پر خوری و عواقب وخیم آن میگردند و در تمام این مدت از اشتهای خود تعریف میکنند و از معده خویش کاملاً رضایت دارند.

کار کبد را شخص میتواند بسهولة بازرسی کند کبد در طرف راست شکم بلافاصله زیر دنده ها واقع است موقعیکه کبد زیاد کار کند بزرگ میشود و قسمت چپ آن جلوی معده می آید و بعلاوه خیلی حساس میشود در نتیجه چنانچه کبد بزرگ شود بر اثر فشار مختصر انگشتان در گودال معده احساس درد میشود در اینصورت نباید تصور کرد که بدترین بیماریها عارض شده است!

بلکه باید دانست که این نوع حساسیت گودال معده علامت خطر است و بمانشان میدهد که از قوانین طبیعت عدول کرده ایم.

در صورتیکه احساس درد زیاد نباشد بارژیم غذایی سالم، تنفس عمیق و گردش در هوای آزاد مرتفع میشود و در غیر اینصورت باید بطیب مراجعه نمود.

مسمومیت غذایی

بیمناسبت نیست که راجع باختلالات حاصل بر اثر مسمومیت غذایی شرح بیشتری داده شود و علت حقیقی آن معلوم گردد.

مسمومیت غذایی بر دو نوع است:

۱ - مسمومیت‌هایی که مورث ضعف و موجب کبد ناسالم و رنگ پریده عایل بزرگی در اشخاص میشود.

۲ - مسمومیت‌هایی که باعث چاقی و بزرگی شکم و حرکات سنگین میگردد

د کتر گاستن دورویل راجع بمسمومتهای چاق چنین میگوید:

اینکه اشخاص شکم پرست و پر خور دارای چهره سرخ فام و شکم بزرگ هستند بهیچوجه قابل انکار نیست اغلب راجع باینقبیل اشخاص میگویند که

دارای قیافه سالم، سلامت کامل و نیروی زیاد نیستند؛ باوجود این اینمطلب بصحت خود باقی است که بر اثر فشار آوردن بردستگاه گوارش عمل آن مختل

میگردد قصابها که بیش از سایرین گوشتخواری میکنند باروی سرخ و بدن چاق خود زودتر از دیگران میمیرند کثرت سیون مغز و بیخاریهای کبدی نتایج شوم پر خوری

آنانست، در حقیقت اینگونه اشخاص مانند درخت‌هایی هستند که دیر یا زود بر اثر کود قوی مجبور بسوختن خواهند شد چنانکه دیده میشود اختلالاتی که

ممکن است بر اثر تغذیه زیاد و بد تولید گردد باندازه کافی زیاد است و خصوصاً از این نظر باید بفکر آنها بود که اغلب راجع بخطر آن آنها اطلاعی ندارند

اختلالات مزبور سلامت بدن را مختل میکند و در نتیجه در نیروی عقلانی و اخلاقی عکس العمل می بخشد.

مانباید جسم خود را مقصود زندگی قرار دهیم بلکه باید آنرا مانند اسبابی در خدمت روح خود فرض کنیم بدین ترتیب جسم مانیز مانند هر موجودی

که از او کاری خواسته شود بمراقبت و رسیدگی حق دارد با در نظر گرفتن اینموضوع عواقب سوء تغذیه زیاد بمراتب بیشتر از تغذیه کم است.

بطور کلی خطرات مربوط به تغذیه زیاد تشریح شد اکنون ببینیم زیاد روی در کیفیت غذا چه نتایجی در بر دارد.

سه غذای خطرناک - گوشت

چنانچه بخواهیم سلامت کامل نائل گردیم تنها تنظیم مقدار غذا کافی نیست بلکه باید در نوع آن نیز دقت نمود.

راجع به خطرات بعضی از غذاها (چنانچه در صرف آنها زیاد روی شود) هر قدر بحث گردد باز هم کم است اختلالات مزبور ما را رنج میدهند لیکن خطر عمده تر آنستکه باعقاب ماهم سرایت میکنند و در نتیجه اگر اعقاب ما بیمار بدنیا نیایند لااقل اشخاصی خواهند شد که برای ابتلاء بانواع بیماریهای جسمی و اخلاقی مستعد خواهند بود.

نباید تصور کرد که خطرات مشروحه اغراق آمیز است خیر مشاهدات روزانه صحت موضوع را مدلل میدارد و در نتیجه کسانی که بخواهند اراده و مغناطیس شخصی خود را تقویت نمایند نباید بر اثر تغذیه زیاد و بد ثمره تمرینهای خود را بر باد دهند.

• طبق نظر دکتر (بل کارتن) گوشت، قند و الکل غذا های کشنده ای هستند.

ما از گوشت شروع میکنیم مصرف گوشت را بسایید حتی الامکان محدود ساخت زیرا گوشت غذای لازمی نیست بلکه یگنوع محرکی است و تنها در مواقعی که بخواهیم کار زیادی انجام دهیم (اعم از کار بدنی یا فکری) مفید می باشد.

بطور کلی ساختمان بدن انسان بهیچوجه مناسب با گوشتخواری نیست. ممکن است چنین اعتراض نمود که گوشت دارای مقدار زیادی آرت است مقدار آرت گوشت بمراتب کمتر از بعضی حبوبات مثلا عدس میباشد بعلاوه آرت مزبور که قبلا بوسیله بدن حیوان جذب شده یکقسمت از قوای حیه خود را که از زمین و خورشید کسب کرده از دست داده است بالاخره گوشت از نمکهای معدنی که برای زندگی سلولهای بدن لازم است محروم میباشد در صورتیکه نباتات از این حیث کاملا غنی هستند نمکهای معدنی در استخوان حیوانات متمرکز است و در نتیجه اگر بخواهیم تغذیه گوشتی ما کامل باشد

باید مانند حیوانات گوشتخوار حقیقی در هر وعده غذا مقداری استخوان نیز صرف کنیم؛ بالاخره بدن ما برای ختمی نمودن سموم حادی که در گوشت یافته میشود (مانند پتومائین - لو کومائین) مجهز نیست.

پس گوشت ماده مضر است و زیاده روی در مصرف آن برای مائتایج و خیمی دارد برای اثبات مدعا ببینیم اطبا چه میگویند.

دکتر (ژول گران) چنین میگوید: کسانی که بمیل گوشتخواری میکنند و یا تصور میکنند که برای تأمین سلامت خود مجبور باینکار میباشند دوچار اشتباهی هستند که دیربازود بعواقب وخیم آن گرفتار خواهند شد.

پرفسور (بوشار) چنین میگوید: اشخاص گوشتخوار دارای زبان باردار، نفس زنده، مدفوع متعفن و غیر منظم هستند و اغلب با اختلالات معده ای، سردرد، روماتیسم، امراض جلدی، چاقی یا لاغری مبتلا میشوند.

بالاخره د کتر گاستن دورویل چنین میگوید: «من باین علت گوشت را مضر میدانم که دارای مقدار خیلی زیاد مواد آلبومینوئید است که بدن ما نمیتواند بشکل آمینیاک آنرا دفع کند این مواد آلبومینوئیدی بیش از اندازه سلولهای بدن را مسموم میسازد بعلاوه سلولها را بشدت تحریک میکند و در نتیجه نشاطی که همگی پس از صرف غذای گوشتی حس میکنیم ایجاد میگردد در حقیقت این نشاط بمنزله یکنوع ارتعاش مصنوعی است و نتیجه آن جز فرسودگی نمیباشد.

خیلی ها تصور میکنند که گوشت بهات مواد آلبومینی آن برای بدن لازم است در صورتیکه بدن حتی در صورت فعالیت زیاد برای مرمت پرتو بلاسمهای مصرف شده احتیاج بمقدار آلبومینوئید خیلی کمی دارد مثلا ۳ تا ۴ گرم مواد آلبومینوئیدی در ۲۴ ساعت کفایت میکنند در صورتیکه اغلب اشخاص گوشتخوار اقل از ۲۰۰ گرم مواد آلبومینوئیدی در روز جذب میکنند یعنی مقدار لازم برای ۵۰ نفر!

در پایان این نکته را بخاطر بسپاریم که گوشت محرک است که بندرت مفید و اغلب مضر است در نتیجه باید در مصرف آن حتی الامکان امساک کرد.

قند

مضار قند کمتر از گوشت نیست البته مقصود قند مصنوعی است.

قند مصنوعی عبارت از غذائی است که بر اثر عملیات صنعتی مختلف خواصی را که در (پرتوپلاسم) نباتی دارا بوده از دست داده است قند بشکلی که مصرف میگردد یکنوع محصول شیمیائی و محرك پر قدرتی است که ضرر آن بیش از نفعش میباشد.

کارگران، ورزشکاران و دوندگان که مجبورند تلاش زیادی انجام دهند در قند یکنوع تحریک و انرژی مییابند که آنها را در انجام دادن عمل خود کمک میکند مانند اسبهای کورس که کمی قبل از دویدن مقداری قند با آنها میدهند لیکن این تحریک مصنوعی که بر اثر جذب یک جسم شیمیائی متراکم ایجاد میشود برای بدن که نمیتواند آنرا بسوزاند مضر است.

قند مصنوعی بیشتر از آن جهت مضر است که ظاهراً خوش مزه و بی آزار بنظر میرسد این عادت زشتی است که والدین و دایه ها با طفلان کوچک قند میدهند همین قند نزد بچهها تولید اسهال میکند و در نتیجه تلف شدن سریع آنها باعث میگردد برای بچههای مسن تر قند تولید اختلالات دیگری میکند بدینمعنی که تحریکهای بیچاقی را باعث میگردد که بهیچوجه با تلاشهای فکری و جسمی انجام شده تناسب ندارد بعضی موارد تحریک عصبانی و بیخوابیهای خیلی سخت تنها بر اثر ترك نمودن قند شفافی یابد اغلب سگهای خانگی نیز بر اثر حرکت نکردن و قند و گوشت زیاد خوردن مبتلا به بیچاقی و بزودی تلف میشوند بعلاوه این موضوع اشتباه محض است که بگوئیم مانمیتوانیم از این غذای ذخیره ای صرف نظر کنیم در حقیقت صدسال پیش مصرف قند یک دهم مصرف امروزی بوده و با وجود این مدت عمر اجداد ما کمتر از ما نبوده است اجداد ما جز قند میوه ها و عسل قند دیگری را نمیشناختند و این نوع قند نیز بعلت طبیعی بودن بسیار نافع است برای پی بردن بکمی مصرف قند در قدیم کافی است بکتابهای طبخاکی قدما مراجعه شود در قدیم تنها جوشانده و بعضی غذاها را با عسل شیرین میکردند و هرگز مانند امروز حبه های قند روی میزیافت نمی شد این مکعب های کوچکی که عطارها بما میفروشدند دارای ضرر دیگری هم هست بدین معنی که شکستن آنها همه ساله مرك عده ای را باعث میشود زیرا اشتخاصیکه ضمن شکستن قند گردو خاک آنها تنفس میکنند برای ابتلاء به بیماری سل مستعد میگردند.

راجع بمضار قند ببینیم اطبا چه میگویند .
 دکتر گاستن دورویل چنین میگوید : « قند مصنوعی برای بدن ما غذای
 مضر است خوردن چهار، پنج یا شش حبه قند اضافه بر مصرف عادی روزانه (که
 اغلب اشخاص انجام میدهند) عمل بسیار مضر و حتی خطرناکی است .
 اظهارات دکتر پل کارتن در اینخصوص قطعی تر است . من یقین دارم که
 از ۸۰۰۰۰ بچه یکروزه تا یکساله که همه ساله در فرانسه تلف میشوند بیش از
 نصف آنها بر اثر قندی که در شیر میریزند تلف میگردند این قند لعنتی بیشتر از
 میکر بهائیکه در شیر ریخته میشود علت حقیقی ناخوشیهای معدی ، اسهالهای
 خطرناک و امراض عصبی بچهای کوچک میگردد .

برای اشخاص بالغ نیز چنانچه قبلاً گفتیم مضرات قند زیاد است .
 نباید فراموش کرد که قند مضر و خطرناک عبارت از قند مصنوعی است که
 بشکل حبه یا شکر یا شیرینی مصرف گردد این نوع قند چنانچه زیاد مصرف شود
 مانند یک داروی شیمیائی حقیقی مضر و مهلك میباشد .
 غسل و قند طبیعی که در میوه های یافت میشود بعکس مفید و مقویست و چنانچه
 بحد اعتدال مصرف گردد بسهولت جذب میشود و بهیچوجه اختلالی ایجاد نمی کند .

آلکل

اکنون بالکل بپیردازیم *شیراز علوم انسانی و مطالعات فرهنگی*
 شرح مضار آلکل تکرار و واضحیات است لیکن این حقیقتی است که باین
 آسانها مورد قبول توده مردم واقع نمیکردد بطور خلاصه باید از صرف هر نوع
 مشروب آلکلکی اجتناب کرد .

مسمومیت حاصل از آلکل اخیراً زیاد شیوع یافته است در حقیقت مصرف
 آلکل نسبت بهما قبل ۱۸۶۰ سه برابر شده است سال ۱۸۶۰ تاریخی است که بر
 اثر تکمیل اسبابهای تقطیر موفق شده اند آلکل را نه تنها از میوه ها (انگور ،
 سیب ، گلابی ، آلبالو ، گوجه) بلکه از چغندر ، سیب زمینی ، حبوبات و حتی چوب هم
 استخراج کنند بخوبی پیداست که علاوه بر مضاری که مربوط به آلکل خالص است
 آلکل مستخرج از موادی مانند چوب مضرات دیگر بهم دارد این نوع آلکلها عموماً
 دارای مزه خاصی هستند که آنرا بوسیله اسانسهای قوی و فرق العاده سمی مخفی
 میدارند آبستنه های ارزان با آلکلکی ساخته میشوند که تنها برای سوختن مناسب است .

بدین ترتیب بیماریهای مربوط با الکل دو، سه و حتی ده برابر شده لذا در ۱۸۳۵ در تیمارگاههای فرانسه در حدود ۱۰۰۰۰ دیوانه بوده در صورتی که در ۱۹۱۰ این رقم به ۷۱۵۴۷ بالغ شده است عده زیادی از این دیوانگان مبتلا بجنون خمیری بوده اند (۲۵ درصد مردان و ۱۰ درصد زنان)

آلکل مضار بسیار دیگری هم دارد کتر (آبرامووسکی) ثابت کرده است که حتی مقدار کم الکل حافظه را ضعیف میکند و مقاومت بدن را در مقابل اختلالات ریوی تقلیل میدهد بعلاوه بچهای اشخاص الکلی اغلب در سن کودکی میمیرند.

بالاخره جنون خمیری نتایج بسیار وخیمی دارد در نتیجه بهیچوجه نباید بمستی اشخاص خنديد زیرا مستی بی آزار چنانچه کمی بیشتر الکل صرف کند بسهولت ممکن است مرتکب جنایت گردد در هر صورت اینگونه اشخاص اغلب عصبانی هستند و نمیتوانند در مقابل تلقینات سوء مقاومت نمایند در حقیقت شخص الکلی بیماریست که از ارتکاب دزدی و جنایت ابائی ندارد و بسهولت تحت نفوذ کسی قرار میگیرد که بتواند از ضعف عقلانی و اخلاقی او استفاده کند چتی در صورتیکه فروش الکل برای کشور منبع عایداتی باشد باز مضار اجتماعی و اخلاقی آن قسمی است که بهیچوجه بامنافع مادی آن برابری نمیکند یقین است که وجود الکل صنعتی یکی از علل این وضع اسف بار است زیرا تهیه الکل صنعتی غیر محدود و قیمت آن نازل است باوجود این باید در نظر داشت که الکل بهر شکلی که باشد سم است و از نظر اجتماعی و اخلاقی خطرات بیشمار را در بر دارد.

اکنون بخوبی بعواقب سه غذای مضر گوشت و قند و الکل پی بردیم د کتر پل کارتن چنین میگوید: باصرف الکل، گوشت زیاد و قند صنعتی مردم قوای خود را تحریک میکنند لیکن در نتیجه این تحریک ظاهری قوای شخص تحلیل می رود، قدرت حیاتی او کم میشود، قوای ذخیره بدن بیهوده تلف میگردد، مقاومت در مقابل بیماریها نقصان می یابد و استعداد ابتلا بامراض مختلف زیاد میگردد بطور خلاصه امروزه الکلیسم و زیاده روی در خوردن گوشت و قند مصنوعی یکی از مهمترین بلایای جان بشریت میباشد.

(۱) جنی نهایت خورشوقی است که در کشور ما دین مبین اسلام این سم مهلك را منع فرموده است لیکن بانهایت تأسف باید اذعان کرد که اخیر آبیما ری الکلیسم بویژه در شهرهای بزرگ رسوخ کرده و هر روز عده ابرا بعواقب وخیم خود دوچار میسازد.

در پایان بی مناسبت نیست که نظر (آلبر کایه) روانشناس معروف نیز نقل گردد:
 « ماده محرك يك عنصر خارجی است که برای شلاق زدن بشعور باطن
 جانشین اراده میشود در حقیقت مانند یک شخص خارجی است که بین دو قسمت
 از وجود ماقرار گیرد و آنها را بیش از بیش از هم مجزا سازد در صورتیکه از
 نظر روانی باید با اتحاد و هم آهنگی کامل کلیه عناصر وجود خود نائل گردیم ،
 اینگونه دستور ها و امثله بسیار است لیکن تصور می رود که راجع بخطر
 تغذیه بد باندازه کافی صحبت شده باشد .

باید راه خواستن را آموخت

زندگی جدید (بویژه در شهرها) برخلاف قوانین طبیعت است ما مانند
 ماشینهای هستیم که لاینقطع در حال جدا گف فشار باشد و هرگز ب فکر عکس العمل
 این طرز زندگی نیستیم ما در میان هیاهوئی زندگی میکنیم که سلسله اعصاب
 ما را تحریک میکند .

چنانچه مدت معینی در بیابان و دور از سرو صدای شهر زندگی کنیم
 هنگام مراجعت بشهر سرو صدا ، فعالیت زیاد و هوای آلوده آن ما را ناراحت
 میکند لیکن بزودی در مقابل تلقین قوی زندگی شهری تسلیم میشویم و مجدداً
 بکارهای خود میپردازیم و دوباره زندگی تب آلود شهری را علی رغم سلامت
 جسمی و روحی خود آغاز میکنیم لیکن از آنجائی که بنای جامعه بدین ترتیب
 استوار گشته و ماقادر بتغییر آن نیستیم لاقلاً سعی کنیم که خطرات آنرا
 بشناسیم ، آنرا از نزدیک مطالعه کنیم و برای اینکه کمتر از آن رنج ببریم
 بهترین شرایط را جویا گردیم این یک نوع وظیفه ایست که مانسبت بخود و بنژاد
 خویش داریم در نتیجه باید سعی کنیم که :

هر نوع محرکی را از زندگی خود دور سازیم

راه بهتر هدایت کردن خود را جویا شویم

راه خواستن را بیاموزیم .

دکتر کارتن چنین میگوید: موقعیکه روم قدیم خواست گلادیاتورهای خود
 را وارد ارتش کند از این موضوع متعجب شد که تسایحه اندازه تاب مقاومت
 و رشکاران قوی همکل او در مقابل خستگی مداوم اندک و ناچیز است .

در جنگ بین المللی نیز همینقسم بودد کمتر گاستن دورویل چنین میگوید که برانکار دیه هائی که در مقابل زحمت طاقت فرسای خود بیشتر مقاومت میکردند اشخاص روشن فکر و جوانانی بودند که نیروی اراده و حس ادای و وظیفه برای ادامه مقاومت آنان بمراتب بیشتر از عضلات قوی و مهمترین محرکهای عالم مفید بوده است. پس در وجود ما عنصری وجود دارد که میتوانیم آنرا جانشین قند، گوشت و الکل سازیم برای افزایش بهره کار احتیاجی نیست که ما بر اثر ورزشهای نامناسب و غذای زیاد سلامت خود را در خطر افکنیم.

ماده محرکي که ما بدان احتیاج داریم عبارتست از اراده قوی، منطقی، مداوم و یکنواخت نیروی اراده بر اثر قضاوت سالم و درک صحیح قوانین طبیعت در تصمیمهای خود روشن میگردد و در نتیجه ماس هر روز خویشتن را آرامتر، بر نفس خود مسلط تر و سعادتمندتر خواهیم یافت.

برای آنکه خود را کاملاً با قوانین طبیعت وفق دهیم باید زندگی را راحت بگذرانیم، غذای کم و سالم مصرف کنیم، در بیابان بسربریم، همیشه هوای خالص تنفس کنیم (دور از کارخانه ها و شهرها) و خود را بر اثر تماس با اشعه حیات بخش آفتاب که مرکز حیات عمومی است تقویت نمائیم بدین ترتیب فکر ما راجع بمعنای سعادت تغییر خواهد کرد و از اینکه در همه جا (در جو بیماری که جریان دارد، در نیاتی که میروید و پرنده ای که میخواند یا آشیانه خود را میسازد) و همه چیز فعالیت موزون و هم آهنگی مشاهده میکنیم خوشحال خواهیم شد و قلب ما نیز مانند غنچه گل در مقابل حرارت آفتاب می شکفتد و در نتیجه رؤوف تر، مهربانتر و سخاوتمند تر خواهیم شد لیکن کسانی که بتوانند بطریق کمال مطلوب مزبور زندگی کنند چقدر نادر هستند!

ما اسیر جامعه هستیم و از آنجائیکه نمیتوانیم خود را از نفوذ جابرانه آنرها سازیم لااقل سعی کنیم که در جامعه بطریق سالم تری زندگی نمائیم و برای بقیه موضوع های بالاسعی کنیم حتی الامکان خود را با آن وفق دهیم برای اینکار باید خویشتن را با سلاح صبر و شهامت مجهز سازیم و سعی کنیم با وجود سختی و ناکامیهای زمانه باز لبخند آرامی بخش را از لبان خود دور نسازیم و با ایمان راسخ منتظر روزگار بهتری باشیم در اینصورت ما برای مقابله و مقاومت در مقابل ناکامیهای زندگی آماده خواهیم بود.