

نیرومندی

۲ - تغذیه

ارزش غذایی مواد مختلف

اینموضوع غیر قابل بحث است که نخستین مسئله‌ایکه باید حل گردد مسئله تغذیه است.

بدوآ باید ارزش غذایی مواد مختلف را در نظر گرفت شکل زیر که از کتاب (اتوکار که) اقتباس شده ارزش غذایی مواد مختلف را بطور تقریب تعیین میکند.



ارزش غذایی بعضی مواد

غذا های مختلف با وزن واحد در نظر گرفته شده اند - قسمت - زیاد دوائر هر قدر بیشتر باشد بهمان نسبت مواد قابل جذب غذا بیشتر است از روی شکل ببخوبی دیده میشود که با وزن مساوی گردو مغزی تر از آرد سفید و آرد سفید مغزی تر از خرماست ... در شکل بالا کلم از همه غذاها کم قوت تر است.

در این شکل دوائر مختلف دارای وزن واحد میباشند و قسمتهای سیاه معرف مقدار مواد است که برای بدن ما قابل جذب است و از روی آن دیده می شود که مغزی ترین مواد به ترتیب عبارتند از: گردو، گندم سفید، خرما، پنیر ...

در این جدول از همه غذاها کم قوت ترکم است لیکن فایده آن بسیار است زیرا چون جای زیاد را اشغال میکند اشتهای ما را مرتفع میسازد و ما را مجبور مینماید که از خوردن غذاهای سمی دیگر صرف نظر کنیم بعلاوه امعاء را پاک میکند.

شکل زیرین چهار ناهار را با وزن واحد لیکن با ترکیب مختلف نشان میدهد مربعهای سیاه داخلی مقدار قابل جذب هر ناهار را تعیین میکند. در این شکل بخوبی دیده میشود که مفیدترین غذا برای بدن ما آنستکه شامل میوه خام، گردو و غلات باشد غذای سمی تر و غیر مغذی تر از همه غذای شماره (۱) است که اضافه بر مواد کم قوت شامل محرکهای کم و بیش سمی از قبیل قهوه، خردل، سرکه، فلفل و قند میباشد.



چهار ناهار بوزن واحد و با ترکیب مختلف

شماره (۴)	شماره (۳)	شماره (۲)	شماره (۱)
میوه خام	اوپیا، کاهو	سوپ، گوشت	سوپ، ماهی
گردو، غلات	نان سفید کامل	سیب زمینی، اسفناج	مرغ، سیب زمینی، ترشی
	میوه (کمیوت)	کاهو، نان سفید	نان سفید، کره
		قهوه، پتیر	بستنی، شیرینی
			شراب، قهوه، خردل
			سرکه، فلفل، قند

برای بدن، مفیدترین غذا شماره (۱) و سمی ترین غذا شماره (۴) است.

پس مواد نباتی برای بدن از همه مفید تر است تخم مرغ نیز چنانچه در صورت آن زیاده روی نشود (زیرا زیاده روی در هر چیز مضر است) غذای مفید است داکتر (پاسکو) در خصوص ارزش غذایی محصولات نباتی، شیر و تخم مرغ

چنین مینویسد ، استدلال ، تجربیات فیزیولوژیکی و عمل مدلل میدارد که در هر مورد احتیاجات ما ممکن است بوسیله مواد نشاسته‌ای ، قند ، چربی ، مواد آلبومینی و نمکهای معدنی که در محصولات نباتی ، شیر و تخم مرغ یافته میشود تأمین گردد زیرا این مواد در شرائط مختلف زندگی برای عمل ماشین بدن مناسبتر هستند و زندگی را با حداکثر فایده و حداقل ضرر میسر میسازند در تمام سنین عمر ، در تمام مشاغل و حتی میتوان گفت در تمام کشورها این مواد عبارت از غذا های اصلی میباشند .

میوه های کاملاً رسیده برای بدن خیلی مفید است ارزش غذایی میوه باندازه ایست که خیلی از طبیعیون (Naturiste) رژیم میوه خواری کامل را توصیه میکنند .

(آلبر کایه) حتی چنین مینویسد ، بین تمام غذا ها آنهاییکه برای اراده قدرت کامل اداره نمودن بدن را مهیا میسازند میوه ها هستند در حقیقت میتوان چنین گفت که میوه برای جسم انسان حداقل استقلال و خودسری را میسر میسازد ، (اتوکار که) توصیه میکنند که بهتر است ، هر چه زود تر رژیم ساده و میوه خواری عادت کرد و میوه های لذیذ و مقوی را بهمان طریق که طبیعت در دسترس ما میگذارد مصرف نمود .

پس بهتر است که میوه بمقدار زیاد صرف گردد لیکن باید دقت کرد که میوه ها کاملاً رسیده باشد همچنین میوه های تازه بر میوه های خشک رجحان دارد زیرا قند آن مقوی تر است ضمناً باید در نظر داشت که گردو و خرما جزو مغذی ترین میوه ها هستند بنظر ما تنها با میوه زندگی کردن کار صحیحی نیست لیکن باید در غذای روزانه ما میوه سهم بزرگی داشته باشد .

بهترین مشروب آبست

بهترین مشروب آب و مخصوصاً آب چشمه خالص و بدون خواص معدنی است که باید بمقدار کم صرف گردد .

آب آشامیدنی باید صاف و بدون مزه و گوارا باشد بهتر است آب را همان طور که از چشمه یا قنات برداشته میشود نوشید بدون آنکه زیاد سرد باشد تنها موقعی باید آب را تصفیه کرد که گل آلود یا مشکوک باشد چو شانیدن آب آشامیدنی

کار خوبی نیست زیرا این عمل میکربهای آب را میکشد و اگر چه بدین ترتیب میکربهای مضر از بین میروند (با آنکه بدن ما در مقابل این نوع میکربها طبیعتاً مقاومت میکند) لیکن خیلی از میکربهای آب هم که برای هضم کامل مواد غذائی مفید میباشد، با جوشاندن آن نابود میگرددند.

بدون شك آب، مشروب کمال مطلوب است در حقیقت آب است که نبات را میرویانند و از حیوان رفع عطش میکند و بهمین مناسبت چنانکه همه علمای بهداشت معتقدند برای انسان مناسبترین مشروب است.

پرفسور (بوشار) در خصوص آب چنین میگوید: آب خالص و بمقدار مناسب جهت تحلیل غذا لازم است بد بخانه امروزه آب از سفره خیلی از اشخاص حذف شده است. برای سلامت بدن باید روزانه لا اقل یک لیتر تا یک لیتر و نیم آب آشامیده هر آب خالص و بدون مزه ای برای بدن مناسب است و بنظر ما برای بدن سالم استعمال آبهای معدنی که دارای مواد شیمیائی زیاد میباشد ضروری نیست در حقیقت شهرت آبهای معدنی بیشتر بر اثر تبلیغات پیوسته و منظمی است که راجع بآنها میشود ضمناً باید در نظر داشت که ارزش حقیقی آب معدنی موقعی است که از چشمه خارج میشود و همینکه در بطری وقت بزودی خواص رادیو اکتیوی خود را از دست میدهد استعمال بعضی آبهای مخصوص تنها برای معالجه پاره ای اختلالات مفید است و همینکه اختلالات مزبور مرتفع شد دیگر آب چشمه زلال و خالص بنظر ما بهترین مشروب میباشد در اینجا نیز بهتر است از غریزه حیوانات پیروی کنیم در حقیقت حیوانات پس از اهلی شدن تنها بر اثر کارهای زیادی که ما اجباراً از آنها میگیریم و یا بر اثر تغذیه نامناسب بیمار میشوند بعکس حیوانات وحشی که از ثمرات تمدن آدمی بی بهره هستند دارای حدت و سلامت فوق العاده ای می باشند.

آب عنصر تنظیم کننده بسیار مفید است و در پاك کردن بدن از مازاد مواد غذائی كمك زیادی میکند چنانچه امعاء بر اثر زیاد خوردن تنبل شود برای رفع بیوستی که بدین ترتیب حاصل میگردد يك وسیله ساده و قطعی آنستکه صبح ناشتا يك گیلان بزرگ آب بیاشامیم.

هر قدر آب ساده مفید است بهمان نسبت استعمال سودا، لیموناد و غیره یعنی کلیه مشروبهای مصنوعی مضر میباشد و همچنین در صرف مشروبهای تخمیری

مانند آب جو و شراب سیب و غیره نباید زیاده روی کرد شراب که بعضی مقدار کم آنرا برای اشخاص مسن تجویز میکنند در صورت زیاده روی برای بدن زیان آوراست زیرا شراب دارای الکل است که مضار آنرا قبلا تشریح کردیم و اغلب نیز مواد شیمیائی دارد که آنرا مسموم میسازد بهترین راه حل آنستکه تنها آب مصرف گردد لیکن چنانچه بدن قبلا با الکل عادت کرده باشد و نتوان یکمتر تبه آنرا حذف کرد در اینصورت بهتر است در ته گیلاس قدری شراب خالص ریخت و بقیه را با آب پر کرد چه بدین ترتیب از اثر محرك بودن و سمیت شراب کاسته میشود. استعمال شیر بیشتر برای بچها و اشخاص مسن مفید است چون شیر بخودی خود غذای کاملی است از اینجهت نباید آنرا هنگام غذا مانند مشروب بکاربرد زیرا بدین ترتیب دو چار عواقب زیادی غذا خواهیم شد.

تغییر تدریجی رژیم غذایی

اگر ما بندای عقل گوش کنیم باید جزئیات و آب خالص (بمقدار کم) چیز دیگری صرف نکنیم لیکن سالها است که بمحرر کهای مختلف عادت کرده ایم و در نتیجه محرر کهای مزبور برای ما لازم گشته اند نمیتوان رابطه خود را با گذشته ناگهان قطع کرد اگر از همین امروز هر نوع محرر کمی را از غذای خود حذف کنیم دیگر قادر باجوائی کار مهمی نخواهیم بود و حتی یکنوع نا راحتی در اعضاء ما ایجاد میشود و ما را بلزوم رعایت احتیاجات فریتمنده ای که برای خود تولید کرده ایم و ادار میسازد در حقیقت شخص مسموم بمورفین خود احتیاج دارد همچنین شخص دائم الخمر نمیتواند از الکل خود صرف نظر کند رجعت بزند گمی سالم مستلزم احتیاط است و گرنه ممکن است اتفاقات دشواری رخ دهد ولی اگر در این کار بانظم و اسلوب عمل گردد میتواند محکم ترین زنجیر هارا پاره کرد و خود را از چنگال قویترین عادات رهانید بانظم و اسلوب شخص منزل بمنزل پیش میرود در حالیکه بموفقیت نهائی خود اطمینان کامل دارد. بدین ترتیب لازم است در ترك عادات نامطلوب و تغییر غذاهای نامناسب خود روش تدریجی را پیش گیریم.

رژیمی که برای یکنفر مفید است ممکن است برای دیگری مضر باشد.

دانستن اینکه چه چیزی برای کارخانه بدن مناسب است ، چه نوع سوختی

باید در آن بکار برده شود، چه نوع فعالیتی مفید یا مضر است کار بسیار دقیقی است. د کتر (مارسل ویار) بکسانیکه بخواهند در صدد تکمیل و معالجه خود بر آیند چنین میگوید :

شخص باید هر کاری را که آغاز میکند خوب انجام دهد بین کاری که خوب انجام شود با همان کار که بد انجام یابد فاصله زیادی موجود است تصور می رود که همین جمله برای اثبات آنکه در عمل تکمیل و معالجه نباید بطور تقریبی اقدام کرد کافی باشد مثلا رژیم غذایی که برای یک نفر عالی است ممکن است برای دیگری عواقب وخیمی داشته باشد همچنین بعضی ورزشها ممکن است برای بعضی سلامت کامل و عضلات قوی تولید کند در حالیکه باعث مرگ دیگران خواهد شد پس باز رسی دقیق حالت مزاجی برای هر کس لازم است برای حفظ سلامت بدن باید دانست که مقدمات بدن چیست و چه چیز را میتواند تحمل کند و برای مقاومت در مقابل اختلالات مختلف بچه چیز احتیاج دارد تجویز هر نوع رژیمی باید پس از بازدید دقیق کلیه اعضا، بدن بعمل آید بادر نظر گرفتن کمال مطلق است که شخص بتعداد کامل میرسد تلاش خواه بدنی باشد یا فکری و یا اخلاقی باید موزون و هم آهنگ باشد پس از هر نوع تلاش باید بتناسب آن استراحت نمود. قانون توازن و هم آهنگی همین است.

روش گاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

عمل تغذیه مستلزم نهایت دقت است

اگر دانستن نوع غذا لازم است دانستن اینکه چه شکل و بخصوص در چه ساعاتی باید غذا خورد نیز بنوبه خود لازم میباشد باید قدرت مقاومت و حجم معده را در نظر گرفت زیرا در غیر اینصورت معده متسع خواهد شد همچنین باید از ترشحات داخلی که در طبقات مختلف دستگاه هاضمه (دهان، معده، امعاء) مواد غذایی را بماده قابل جذب تبدیل میکنند نیز اطلاعات کافی داشت.

غذای روزانه ممکن است در سه وعده صرف گردد : صبحانه سبک، ناهار و شام از بین بردن عملی با اهمیت عمل هاضمه یا آنرا بحد اقل خود محدود ساختن (مانند بعضی طریقه های ریاضت کشان) همانقدر غیر منطقی است که از

کوره‌ای بدون ریختن مواد سوخت انتظار عمل کردن داشته باشیم در هر کار بهتر است سعی کنیم که از افراط و تفریط برکنار باشیم همچنین در روزتنها بیک وعده غذا اکتفا کردن نیز برای سلامت بدن بی ضرر نیست اختلالات سخت معده امعاء و کبد نتایج مستقیم اینگونه انحرافات هر نوع انحرافی از قوانین زندگی سالم و هر نوع عملی که هم آهنکی عملیات حیاتی ما را مختل سازد شخص را دچار عواقب و خیم میسازد جوانان پر مدعائیکه بخواهند بر قوای محافظه کار زندگی تسلط یابند چنانچه بر اثر جسارت خود دوچار نتیجه مرمت ناپذیری نگردند خوشبخت هستند.

تجربه لزوم رعایت این مسئله را بما می آموزد که غذای روزانه خود را بهتر است در چند نوبت صرف کنیم عادت معمولی که طبق آن صبحانه را پس از برخاستن از رختخواب و ناهار را در وسط کارهای روزانه و شام را پس از اتمام کار تناول میکنند بنظر عالی می آید.

طرز جویدن غذا ساعات و وعده های غذای روزانه

انتخاب غذا های مناسب از حیث کمیت و کیفیت کافی نیست بلکه باید طرز خوردن را نیز دانست.

هر کاری برای درست انجام شدن مستلزم شرایط خاصی است عمل هضم غذا برای اینکه درست اجرا گردد محتاج به آرامش است شاید شما ضمن خوردن بدون آنکه متوجه باشید به مباحثه سخت می پردازید یا آنکه اگر تنها هستید میل بدنبال کردن سریع کارها شمارا وادار میکند که غذای خود را بسرعت صرف کنید در هر دو صورت غذا خوب جویده نمیشود و در نتیجه نباید تعجب کرد که چرا اختلالاتی در بدن تولید میشود درحقیقت با این طرز عمل شخص فراموش میکند که یکقسمت از عمل هضم باید در دهان انجام یابد دردهان است که مواد نشاسته ای بیاری بزاق شروع بتغییر شکل دادن میکنند در نتیجه این تغییر مواد نشاسته ای بیکنوع قند (Sucre de maltose) تبدیل میگردد و قند مزبور پس از مخلوط شدن با مایع درونی امعاء و مایع لوزالمعده به گلوکز تبدیل و بدین ترتیب قابل جذب میگردد لیکن عملیات مزبور تنها موقعی درست انجام می یابند که مواد نشاسته ای قبلا با بزاق دهان مخلوط شده باشد

در نتیجه بلعیدن مواد مزبور بدون درست جویده شدن ارزش غذایی آنها را می‌کاهد همچنین معده را بدون فایده پرمی‌کند.

برای سایر غذاها جویدن ناقص دارای مضار دیگریست چه اولاً معلوم نیست که معده و امعاء تا چه حد میتوانند جانسین عملیات مربوط به دهان گردند و ثانیاً بچه علت باید کاریرا که برای آن ساخته نشده‌اند بر آنها تحمیل کرد؟ این موضوع یقیناً باعث فرسوده شدن آنها و همچنین باعث ایجاد امراض گوناگون میگردد. بالاخره نباید تصور کرد که حتی بلعیدن غذاهای نرم نیز بدون جویدن کافی برای بدن خالی از ضرر است و حتی پوره‌های مختلف را بهمان علتی که در بالا بیان شد قبل از بلعیدن باید بادقت جوید و چنانچه این موضوع رعایت نشود این قبیل غذاها که بعلت سبک بودن برای بیماران تجویز میگردد در معده بار بیهوده ایرا تشکیل میدهند.

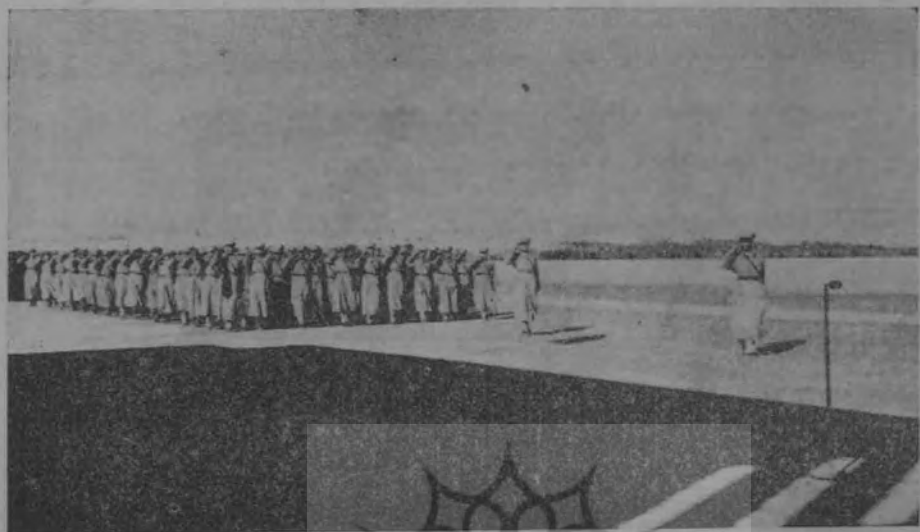
بعقیده (بریاساوارن) قند غذا خوردن نقصی مهم و معرف اشخاصی است که راه زندگی کردن را نمیدانند چه در نتیجه این عمل سوء هاضمه تولید و سلامت بدن مختل میگردد.

(هوراس فلچر) چنین توصیه میکند که باید غذا را بادقت و چهار مرتبه بیش از معمول جوید وی معتقد است که باید نه تنها پوره بلکه حتی مشروبات را نیز در دهان مزمره کرد تا با بزاق دهان کاملاً مخلوط گردد این موضوع مسلم است که هر وقت ما غذا را بسرعت بلع نمائیم سه ربع و حتی چهار پنجم آن هضم نخواهد شد بر اثر درست جویدن غذاهای مختلف بسهولت جذب میگردد، عمل تخمیر امعاء تقلیل می‌یابد و در معده و امعاء باری تولید نمیشود کیست که نخواهد از این دستورهای ساده و مفید پیروی کند؟

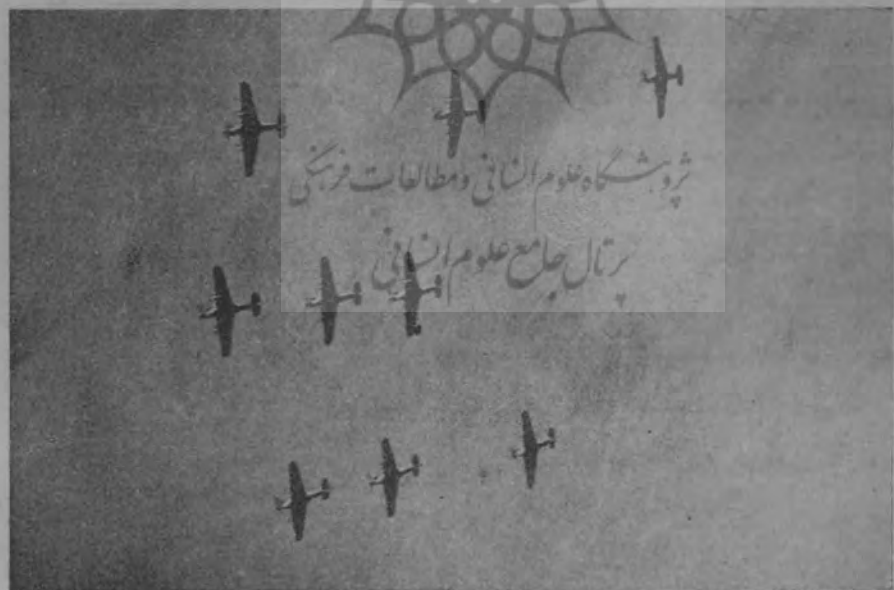
دندانهای ثنایا، انیاب و آسیا بمنزله چاقو، چنگک و سنگ آسیا هستند و باید هر یک بوظیفه خود عمل کنند طبیعت برای آن دندانها را در دهان قرار داده است که بوسیله آنها بتوان غذا را برید و پاره و له کرد این عمل مقدماتی برای ترکیبهای مرموزی که در بقیه دستگاه هاضمه بعمل می‌آید لازم و کاملاً با آنها مربوط میباشد بدین ترتیب ما باید از دندانهای خود مراقبت کنیم و آنها را از هر نوع عیب و نقصی برکنار داریم.

برای جلوگیری از اختلالات دندانها باید نکات زیر را مورد توجه قرار داد:

۱ - مصرف غذاها و مشروبات شیرین و بویژه قند و شیرینی را تقلیل داد



رژه افسران ادارات مرکز در روز ۲۱ آذر



رژه طیارات ارتش در روز ۲۱ آذرماه



پښتونستان د علوم او مطالعات فریښکې
پرتال جامع علوم انسانی

۲ - دندانها را هنگام صبح و شب و پس از هر غذا بشدت مسواک زد
 ۳ - بمحض مشاهده کوچکترین نقطه سیاه روی دندانها بدنندان پزشک
 مراجعه کرد در صورتیکه دندان خیلی خراب نباشد ممکن است آنرا پر کرد
 در غیر اینصورت باید بوسیله دندان بزک ماهریکدست دندان عاریتی گذاشت
 که برای جویدن کامل غذا لازم میباشد .

هنگام غذا خوردن باید حتی الامکان کمتر آب نوشید زیاد آشامیدن
 بهنگام غذا خوردن عادت بسیار بدیست همین عمل است که مارا وادار میسازد
 که غذای درست جویده نشده را بلع نمائیم يك گیلایس تايك گیلایس و نیم
 آب برای هر وعده غذا مقداریست که نباید از آن تجاوز کرد و بعضی از علمای
 بهداشت حتی چنین توصیه میکنند که هنگام غذا خوردن باید از آشامیدن بکلی
 صرف نظر کرد و آب را یا بلافاصله بعد از غذا و یا در جریان روز آشامید لیکن
 غذا خوردن بدون آب برای بعضی خیلی مشکل است
 هنگام غذا خوردن نباید هرگز کتاب خواند باید فکر را راحت گذارد
 و از هر نوع صرف نیروی روحی اجتناب کرد در حقیقت خدا کثر نیروهای
 عصبی باید متوجه دستگاه هاضمه گردد .

غذا باید همیشه در ساعت معین صرف شود و اگر بخواهیم بر نیروهای درونی
 خود تسلط کامل یابیم رعایت نظم و ترتیب در تمام رفتار ما (غذا ، کار ، استراحت)
 لازم است . چنانچه طبیعت را با دقت مشاهده کنیم هم آهنگی عجیبی در تمام
 مظاهر آن دیده میشود که باید هر چه بیشتر خود را با آن وفق داد در طبیعت
 همه چیز تابع نظام معینی است روز دنیال شب میآید ، دریا بر اثر ماه بوسیله جزر
 و مد خود فعالیت منظمی را انجام میدهد ، ستارگان روی مدار مربوطه
 با کمال نظم حرکت میکنند ، فصول سال منظمأ بسیر خود ادامه میدهند ، نباتات
 همیشه در فصل معین جوانه میزنند ، نمو میکنند ، شکوفه میدهند و از بین میروند
 حیوانات در ساعات معین میخوابند و بیدار میشوند و در فصول معین تولید نسل
 میکنند و همه این جریانات نشانه ای از قانون مهم نظام کلی و نظم و ترتیب در عالم
 وجود است .

اغلب روحانیون قدیم طرفدار این عقیده بودند که انسان یا عالم کوچک
 (Microsome) انعکاسی از عالم بزرگ (Macrosome) و تابع همان قوانین است

این موضوع برای کسیکه بخواهد مشاهده و تفکر کند حقیقت بزرگی است لیکن برای رسیدن بقلل شامخ خود شناسی باید از غوغای معمولی عالم خارج شد در آنجاست که چشم آدمی با مشاهده دورنمای هم آهنگی کلی روشن میگردد این نظم و ترتیب در وجود مانیزعیان است نظم مزبور در فعالیت عصبی ما مشاهده میگردد (یک مرحله بیداری و فعالیت بوسیله یک مرحله خواب و استراحت دنبال میگردد) در جریان خون مادیده میشود (انقباض و انبساط قلب) در عمل تنفس مامشهود است (فرورفتن و بیرون آمدن نفس) پس باید خود را با این آهنگ عمومی که یکی از قوانین همه ذزندگی است وفق داد: کار و استراحت ما باید باهم متناسب باشد خواب و بیداری مادر ساعات معین انجام یابد همچنین غذای مادر ساعات معین صرف گردد.

ورزش بعد از غذا

اغلب اطباء اینموضوع را مورد بحث قرار داده اند که آیا بلافاصله بعد از غذا خوبست ورزش کنیم یاخیر یقین است که تمام کسانیکه زیاد میخورند پس از غذا یکنوع سنگینی عمومی در خود احساس میکنند و تنها مقصود ایشان دراز کشیدن در رختخواب است تا هر چه زودتر از احساس نامطبوع مزبور نجات یابند لیکن این یکنوع بیماری است و کسی که با منطق و طبق قوانین صحیح غذا بخورد هرگز اختلال و سنگینی در خود حس نمیکند تا بچنین عملی محتاج گردد. حرکت تمام اعمال بدنی ما را تحریک میکند بالنتیجه ورزش بعد از غذا (ورزش ملایم مانند راه رفتن) مفید است و ما آنرا با شخصی که دستگاه هاضمه آنان مختل نشده باشد توصیه میکنیم راه رفتن مزبور باید با آرامی مدت یکربع تا نیم ساعت بطول انجامد ضمن قدم زدن باید نفس عمیق و منظم کشید و فکر را متوجه افکار سلامت خیزی ساخت این عمل برای اشخاص عصبانی، کسانیکه کار فکری دارند و اشخاص ضعیف المزاج فوق العاده نافع است عمل مزبور برای کسانیکه کار زیاد دارند میسر میسازد که باخیالی راحت، دلی شاد و جسمی سبک بدقت کار خود مراجعت کنند. در سرپیچهای مهم زندگی و در ساعات بحرانی قبل از اخذ تصمیمهای مهم اینگونه گردشها برای شخص میسر میسازد که بخود آید و مبارزه کند بعلاوه ذهن او را در خصوص سمتی که باید در پیش گیرد، دستوری که باید صادر کند و رفتاری که باید انجام دهد روشن مینماید

راه رفتن در عین حال که محرك عمل هاضمه است مشهی بسیار خوبی هم هست کسانیکه بمحض تمام شدن کار فوراً خود را بکافه ای میرسانند و بقصد تحريك اشتها مشروبات زهر آگینی می آشامند زیاده هستند در اینوقت رفقاً دور هم جمع میشوند و پیامی بسلامت یکدیگر می نوشند؛ در حقیقت اینگونه اشخاص خود را به بدترین بیماریها محکوم میسازند اگر شیفتگان کافهها بجای ایجاد اشتهای کاذبی که نتیجه همین مشروبات زهر آگین است چند دقیقه گردش کنند نه تنها اندرون خود را بدین آتش آبگون نخواهند سوخت بلکه با این عادت اشتهای طبیعی، تسلط بر نفس، سلامت و سعادت را هم بدست خواهند آورد.

خطر رجعت ناگهانی بزندگی سالم

تمام کسانیکه در قید سلامت و تعادل جسمی و روحی خود هستند میتوانند عاداتی را که چندان کهنه نیست ترك کنند اگر شما قبل از صرف غذا به نوشیدن مشروبات مشهی مانوس هستید بهتر است علیه این تلقین شوم قیام کنید و از همین امروز تصمیم بترك آن بگیرید این عمل ارادی بمنزله نخستین آزمایش اراده است و سلامت حاصل بر اثر آن شمارا تشویق خواهد کرد که در عمل خود ثبات قدم بخرج دهید لیکن ترك رژیم غذایی بد و قبول رژیم بهتر کار سهلی نیست و حتی در صورتیکه اینعمل بدون ترتیب و یکمرتبه انجام یابد خطرناک است باید در نظر داشت که گوشت و قند و آلکلی که اشخاص روزانه مصرف میکنند محرك هستند و در نتیجه هاشین بدن را بحرکت می آورند و مراکز عصبی را بوسیله نیروی زیاد بر میکنند بدین ترتیب اغلب اشخاص دوچار فعالیت زیاد، صحبت زیاد و عصبانیت های بی علتی میشوند چنانچه بر اثر ترك ناگهانی محرکهای مزبور عمل تحريك یکمرتبه متوقف گردد بحرانهای مختلفی ایجاد میشود مانند خستگی زیاد؛ تشنج معده، افکار تاریک، اشکال یا حتی عدم امکان اجرای کوچکترین تلاش جسمی یا فکری، اسهالهای پیدریبی و هزارها اختلال دیگر!

چنانچه شخص آلکلی ناگهان مشروب خوردن را ترك کند دوچار بحران هائی میشود که ممکن است بمرگ او منتهی گردد شخص معتاد بمورفین چنانچه یکمرتبه از سم خود صرف نظر کند (سمی که بکلی جانشین اراده او شده است) بوجود بی اراده ای تبدیل میشود که قادر بکوچکترین تلاش نیست

ضمناً بدن او فوراً از این استراحت استفاده میکند و میخواهد تمام عناصر سمی را خارج سازد در نتیجه اسهالهای سختی تولید میگردد اینگونه عکس العملهای دفاعی برای شخص مسموم صرف نیروی زیاد را باعث میشود و بدین ترتیب ضعف روحی فوق العاده ای تولید میگردد و شخص اختیار عقل خود را از دست میدهد و تنهاراه رهایی خود را در انتحار می بیند.

با وجود این تمام معتادین ممکن است معالجه شوند بشرطیکه بتدریج و بامنطق عمل کنند و در عین حال اراده خود را نیز تقویت نمایند لیکن این عمل برای آنکه بخوبی انجام یابد محتاج بشناختن کامل تمام عناصر روحی است و شرح مفصل آن از حوصله این مقاله خارج است.

آنچه را که باید از هم اکنون در نظر داشت عبارت از خطر است که رجعت ناگهانی بزندگی سالم در بردارد در حقیقت طرز عمل برای تمام مسمومین یکسان است و تمام درجه اهمیت مراحل مختلف تفاوت میکند شخص معتاداً لکل بسم خود احتیاج دارد همچنین شخص معتاد بمورفین نمیتواند یکمرتبه عادت خود را ترک کند بدون آنکه دوچار عواقب جسمانی و روحانی و خیمی گردد کسبیکه پر خوری میکند نیز قاعدتاً بگوشت و قند خود احتیاج دارد پس نباید از این حقیقت غافل بود در نتیجه باید شرایط عمل کارخانه بدن را بتدریج و با ملایمت تغییر داد.

دکتر گاستن دورویل چنین میگوید: حذف کردن ناگهانی دو سوم یا سه چهارم غذای روزانه یکبفر شکم پرست او را گرفتار اختلالات قطعی خواهد ساخت همانطور که یک بیماری بانائی تولید میشود بهممان طریق نیز مسداوای آن باید با ملایمت و بتدریج انجام یابد این موضوع خطرناک است که یکبفر شکم پرست راناکهان از سموم عادی خود محروم ساخت زیرا این سموم در عین حال که او را میکشند باعث حیات او هم هستند.

راه تدریجی رجعت بر رژیم سلامت خیز

اشخاصیکه خواسته اند یکمرتبه از رژیم گوشتخواری زیاد بر رژیم نبات خواری کامل انتقال یابند متعدد هستند و بعضی آنکه از این عمل سلامت بیشتر، راحت بیشتر و نیروی بیشتری بدست آورند بعکس جز ضعف، سستی و ناراحتی

چیزی عاید آنان نشده است اشخاص مزبور چنین تصور کرده اند که عمل خود را در بهترین شرایط انجام میدهند لیکن عادت قبلی آنان آنها را پرخوری بیشتری سوق داده است بدین معنی که بتصور خود چون مقدار سبزی رژیم جدید نمیتواند تمام نیروی لازم را برای آنان تأمین کند بر مقدار آن افزوده اند در نتیجه معده آنان اتساع یافته است خوشحال کسانی که پرخوری آنان قبل از تشنجهای سخت معده متوقف گشته است! قبل از هر نوع آزمایش تصور اینکه مقدار غذای جدید برای ماغیر کافی است خیال باطلیست. برای موفقیت باید ما خود را از هر نوع سستی ذهنی برکنار داریم و خویشتن را در شرائطی قرار دهیم که بموفقیت منجر گردد.

بیشتر از این راجع بخطر تغییر ناگهانی رژیم غذایی صحبت نمیکنیم آنچه لازم است آنستکه بانظم، بدون تعجیل و بااراده ای متین، آرام و مداوم عمل گردد رسیدن به هدف ممکن است چند هفته و شاید چندماه وقت لازم داشته باشد لیکن در صورتیکه هر روز بر سلامت، قدرت و نشاط ما افزوده شود آیا اینموضوع باعث ثبات قدم ما نخواهد شد؟ بعلاوه مگر نه آنستکه هیچ فتح و ظفری بدون مبارزه بدست نمی آید!

اکنون ببینیم چگونه میتوان رژیم غذایی را بدون ضرر سلامت خیز تر ساخت کتر گاستن دورویل اینموضوع را به بهترین وجه بدین طریق تشریح میکند: مثلاً اگر یک نفر شکم پرست در هر وعده غذا دو خوراک گوشت یا یک خوراک گوشت و یک خوراک مقوی دیگر میخورد در اینصورت باید خوراک دوم گوشت یا خوراک مقوی دیگر را بوسیله یک بشقاب سبزی (مثلاً سالاد) جانشین ساخت درحقیقت باید قبلاً کیفیت غذایی خورا کههارا تقلیل داد و بکمیت آن دست نزد سبزیها بر اثر سلولوزی که بمقدار زیاد دارا هستند حتی باحجم زیاد نیز خوراک ضعیفی را تشکیل میدهند زیرا سلولوز بزحمت جذب میشود بدین ترتیب اشتهای بیم رضی میشود و در نتیجه شخص احساس ناراحتی نمیکند.

پس از مدتی باید مقدار غذا را تقلیل داد و در عین حال باید از مقدار مشروب هنگام غذا نیز کاست درحقیقت زیاد نوشیدن بهنگام غذا خوردن بمنزله شستن محتویات معده، سرد کردن دیگ معده و بیش از حد رقیق ساختن مایعات معده است لیکن شخص مسموم (مسموم غذایی) احساس عطش زیاد میکند

او هر قدر بیشتر مسموم شده باشد بهمان نسبت بیشتر احساس تشنگی میکند نزد او آب وسیله ای برای دفاع بدن محسوب میشود برای او نوشیدن بکنوع تلاش طبیعی برای رقیق ساختن سموم است پس شخص مزبور برای رفع عطش خود با آب احتیاج دارد لیکن بهتر است آبر با فاصله زیادی از غذا بنوشد هنگام غذا خوردن یک تاپیک گیلاس و نیم آب کاملاً کفایت میکند همچنین جویدن منظم غذا برای محدود ساختن اشتها خیلی مؤثر است.

همینکه مقدار غذا تقلیل داده شد آنوقت باید بین غذاهای مختلف انتخابی بعمل آورد و سمی ترین آنها را حذف کرد و بتدریج تنها غذا هائیرا صرف کرد که برای کارخانه بدن از همه مناسب تر باشند.

این راه برای اغلب اشخاص میسر میسازد که بدون مراجعه به پزشک، بدون بیم از اختلالات مختلف و بدون اشکال زیاد رژیم غذایی نامناسب را ترك کنند بخصوص نباید هیچگونه قصور و سستی در عزم خود راه داد هدف ما خویشید درخشانی است که اشعه آن راه ما را روشن میسازد، قلب ما را احمرار و روح ما را تسلی میبخشد! فقط قدری همت و کمی استقامت کافی است!

سعی کنید که امروز در زندگی شما روز مشخصی باشد

تغذیه صحیح بکنوع الزام فردی و اجتماعی است و هر قدر این موضوع تکرار شود باز کم است تصور اینکه با پر کردن معده خود از گوشت و مشروبات محرک بهره کار جسمانی و روحانی ما بیشتر میشود اشتباه محض است.

برای مسابقه های ورزشی از قبیل راه رفتن، دو، شنا، دو چرخه سواری و غیره معمولاً ورزشکارانیکه گوشت کمتر صرف کنند بهترین نتایج را عاید میدارند از لحاظ فکری تنها یک تغذیه سبک، سالم و بدون محرک است که قدرت کار پیوسته و تعادل کاملی ایجاد میکند تعادلی که شخص بر اثر آن در هر لحظه نشاط زندگی کردن را احساس میکند.

نیوتن موقعیکه اصول محاسبه بی نهایت کوچک را کشف میکرد تنها بانان و آب زندگی مینمود.

تجربه شخصی و طولانی ما همه روزه صحت دستورهای بالا را مدلل میسازد طریقه پیشنهادی برای ما میسر میسازد که همه روزه تعادل بیشتر، قوای کامل تر

و اراده متین تر و استوار تر و قویتری در خود احساس کنیم همچنین طریقه مزبور ما را کومک میکند که وظائف خود را هر لحظه روشن تر و عالی تر از سابق درک نماییم خواننده محترم من با تمام قوا، با کمال ایمان، با تمام صداقت، با نهایت علاقمندی و با صدای بلند از شما تقاضا میکنم که امروز را در زندگی خود روز مشخصی فرض کنید روز مقدسی که سعادت شمارا تأمین خواهد کرد اگر نزد من بودید مصمم ساختن شما بسیار آسان بود و اکنون هم که با وجود دوری این صفحات را که از روی خلوص نیت و با ایمان کامل نوشته شده میخوانید چنین پندارید که در مقابل من هستید تمام افکار من در این خطوط منقوش است در حقیقت تشعشعهای نامرئی وجود شما را متأثر میسازد و تلقین شدیدی در مغز شما ایجاد میکند یقیناً شما مصمم شده اید؛ این موضوع برای خود شما، برای سعادت خانواده شما، برای سلامت جامعه شما و برای ترقی نژاد شما مفید است آرزوی من آنستکه شما تصمیم بگیرید از همین امروز زندگی سلامت خیزتر، منطقی تر و سعادت مندتری انجام دهید شاید راه شما خیلی طولانی باشد لیکن وجود موانع چه اهمیتی دارد؟ ما کمی پشتکار و استقامت میتوان بر موانع فائق آمد در نتیجه از امروز هدف شما باید تکمیل شخصیت خود باشد.

نتیجه

حقایق اساسی که هیچگاه نباید فراموش شوند بدینقرارند:
 برای بدست آوردن تعادل جسمی و روحی و اخلاقی کامل تغذیه صحیح و مناسب لازم است.
 اغلب بیماریها از دو اشتباه زیر حاصل میگردد:
 ما زیاد میخوریم
 ما بد میخوریم

موقعیکه بطریق بالا از دو جهت قوانین طبیعت نقض گردد در نتیجه ماشین های بدن آلوده میشود، عملیات مختلف بدن مختل میماند و قدرت تسلط بر نفس تقلیل می یابد.

اداره صحیح زندگی تنها بوسیله وجدان سالم و اراده متین و منطقی میسر است و بهیچوجه ببحر کهای مختلف احتیاجی نیست پس باید حتی الامکان از صرف الکل، گوشت و قند صنعتی خودداری کرد.

باید رژیم غذایی سلامت خیزی انتخاب و کاملاً طبق آن عمل نمود .

عمل هاضمه با در نظر گرفتن نکات زیر تسهیل میگردد :

غذا را باید با آرامی ، با خوشروئی و بدون عجله صرف کرد .

غذا را باید زیاد جوید و اگر دندانها سالم نباشد باید بدندان پزشکی
صلاحیت دار مراجعه نمود .

در آشامیدن نباید زیاده روی کرد : حداکثر یک کیلاس و نیم آب در هر
وعده غذا کفایت میکند .

بهترین مشروب همان آبست : آب خالص ، صاف ، بیمزه و بدون خواص
شیمیائی .

هنگام غذا خوردن نباید هرگز بخواندن مشغول شد

• بلافاصله پس از غذا در صورت امکان بهتر است در حدود نیم ساعت قدم زد

باید از هر نوع مشروبی که برای تحریک اشتها نوشیده میشود اجتناب
نمود زیرا همه آنها اشتها را قطع و بدن را بتدریج مسموم میسازند .

غذا را باید همیشه در ساعات معین صرف کرد .

باید عمل منظم معده را تأمین نمود .

رجعت بر رژیم عادی باید تدریجی باشد .

قوانین تغذیه سلامت انگیز بقراریست که در بالا ذکر شد و با رعایت این

قوانین سعادت شخص بمقدار زیاد تأمین میگردد .

ناتمام

