

ہمنا کا ندرت
کلید ندرتی



ترجمہ: محمد حنیف
صنعتی

مہاتما گاندھی

کلید زندگی

ترجمہ: محمد حنیف صغیر

بنام خدا

این کتاب ترجمه‌ای است از

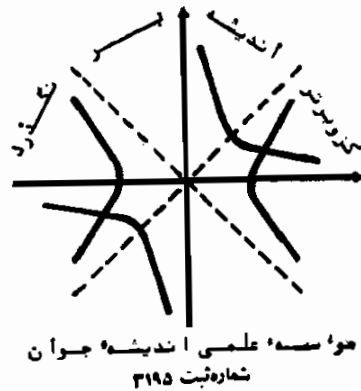
Key To Health

M.K.Gandhi

Translated by

Sushila Nayar

The Navajivan Trust, 1984



કલિદ તન્દરસ્તી	નામ ક્તાબ
મહાત્મા ક. ગાન્દી	નોશ્તે
મહમ્દજવાદ સ્વિન્મી	ત્રજમે
મોસસે ઇલ્મી અન્દીશે-જવાન	નાશર
૩૩૦૦ નસખે	તીરાઝ
૧૩૬૬ નોબ્ત ઇલ	ચાપ
અસ્ફન્દી	હરોફ્ચીની
અશ્કાન	લીટોગ્રાફી
ઈરફાન	ચાપખાને

فهرست

۵	سخنی از ناشر
۶	دیباچه
۸	به خوانندگان
	بخش ۱
۹	۱- بدن انسان
۱۳	۲- هوا
۱۶	۳- آب
۱۸	۴- غذا
۳۰	۵- ادویه
۳۲	۶- چای، قهوه، کاکائو
۳۵	۷- مواد مخدر
۴۰	۸- افیون
۴۲	۹- توتون
۴۶	۱۰- برهماچاریا
	بخش ۲- درمانهای طبیعی

۵۶	۱- خاک
۶۱	خوردن خاک
۶۲	۲- آب
۷۲	۳- اکاش (اتر، آسمان)
۷۸	۴- خورشید
۸۱	۵- هوا
۸۳	فهرست مشروح
۹۵	واژه‌های ارجاعی
۹۹	واژه‌نامه انگلیسی - فارسی

سخنی از ناشر

این بخش را گاندی بین سالهای ۴۱-۵۲ که در قصر آقاخان در پونا تحت نظر بود نوشت. آنگونه که دستخط وی نشان می‌دهد او در تاریخ ۱۹۴۲/۸/۲۷ شروع به نوشتن آن کرد و در تاریخ ۱۹۴۲/۱۲/۱۸ به پایان رسانید. موضوع برای او آنچنان اهمیت داشت که در رها کردن یکباره آن تردید داشت و پس از اتمام کار آن مطالب را بارها مورد مطالعه و تجدید نظر قرارداد تا رضایت خاطر پیدا کرد. او علاقمند بود مطالب این نوشته را بنا بر تجربه رو بتزاید خود مورد تجدید نظر قرار دهد. اصل این کتاب به زبانهای گجراتی و گانديجی بود که توسط دکتر ساسهیلانیر و زیر نظر خود گاندی به زبانهای هند-شمالی و انگلیسی برگردانده شد. او برای آخرین تجدید نظر، هر دو ترجمه را در پایان کار مورد بررسی قرارداد.

پس خواننده می‌تواند این ترجمه را مطابق اصل بداند، با همان ویژگیها که گاندی امیدوار بود به مردمش و به مردم دنیا در باره مسأله حیاتی تندرستی ارائه کند. برای او فراگیری این موضوع بخشی از خدمت او به خدا و به خلق خدا بود که وی خود را مأمور به انجامش می‌دانست.

دیباچه

برای استفاده خوانندگان ایندین اوپنیون ۱ (آفریقای جنوبی) چند مقاله تحت عنوان راهنمای تدرسی ۲ در سال ۱۹۰۶ نوشتم. این مقاله‌ها بعداً بصورت يك كتاب منتشر شد. من پی بردم این کتاب با استقبال هندیها مواجه شده است. امانسخه‌های آن در هند مورد دسترس نبود. سوامی آخانداناند ۳ فقید از من اجازه انتشار آنرا در هند درخواست کرد. این مهم بسیار مورد پسند عامه قرار گرفت. کتاب به زبانهای مختلف هندی ترجمه شد. يك ترجمه انگلیسی نیز از آن آماده گردید. این کتاب به غرب رسید و در آنجا به چند زبان اروپائی برگردانده شد. نتیجه آن شد که کتاب از همه نوشته‌های من شهرت بیشتری پیدا کرد. من هرگز به دلیل این قبول عام برای این کتاب پی نبردم. من آن مقاله‌ها را بطور اتفاقی نوشتم، و به آنها زیاد اهمیت ندادم. شاید هم دلیل شهرت آن، جستجوی حقیقت از نظر گاه جدیدی است که من در مسأله تدرستی داشتم، آنچه با شیوه‌های مرسوم پزشکان و حکیم‌باشی‌ها ۴ متفاوت بود. استنباط من درست باشد یا نه، بسیاری از دوستان، مرا تحت فشار گذاشتند که ویرایش جدیدی از آنرا با تطبیق زمانی نقطه نظرهای پیشین

به چاپ برسانم. من قادر به حك و اصلاح اصل آن نبوده‌ام. هیچگاه برای چنین کاری وقت پیدا نکرده‌ام. استراحت اجباری کنونی چنین فرصتی را در اختیار من گذاشته است و من از آن استفاده می‌کنم، حتی من اصل این کتاب را همراه ندارم. ولی تجربه‌های سالیان دراز نگذاشته است اثر آن از ذهن من دور شود. و کسانی که کتاب اصلی را مطالعه کرده‌اند متذکر می‌شوند تفاوت اساسی بین نظریه‌های کنونی و آنچه در سال ۱۹۰۶ نوشته شده است، وجود ندارد. و این به فکر من بازمی‌گردد که امیدوارم اگر خواننده تغییری را ملاحظه می‌کند، در جهت پیشرفت طبیعی باشد.

من يك نام جدید برگزیده‌ام: کلید تندرستی ۵ هر کس دستورات تندرستی این کتاب را رعایت کند درمی‌یابد که کلیدی حقیقی برای گشودن دروازه‌های تندرستی در اختیار دارد. و هر روز نیاز به زدن در خانه‌های پزشکان و حکیم باشی‌ها را نخواهد داشت.

م. ك. سمندی

قصر آقاخان - یرودا^۶ ۱۹۴۲/۸/۲۷

به خوانندگان

علاقتمندم به خوانندگان همیشگی نوشته‌هایم و به آنان که گاهی به این نوشته‌ها توجه نشان می‌دهند بگویم که ابداً تمایلی به ثابت‌اندیش جلوه کردن ندارم. در جستجوی حقیقت، بسیاری از نقطه نظرهایم را رها کرده‌ام و نکته‌های جدید بسیاری را فرا گرفته‌ام. در دوران پیری احساس توقف در رشد باطنی یا وقفه در سیر به سوی تعالی در من پدید نیامده است. آنچه مورد نظر من است آمادگی برای جستجوی حقیقت شناخت لحظه به لحظه خدایم می‌باشد. پس اگر کسی بین نوشته‌های من تناقض می‌بیند، و هنوز به سلامت فکر من اعتماد دارد، بهتر است در موضوعات مشابه، آخرین نظریه‌هایم را بپذیرد.

م. ک. ساندی

۷
هاریجان ۱۹۳۳/۴/۲۹

بخش ۱

۱- بدن انسان

لازم است پیش از اقدام به تشریح بدن مفهوم کلمه تندرستی را بدانیم. تندرستی یعنی آسودگی تن. کسی سالم است که بدنش از همه بیماریها دور امان باشد، و به فعالیت‌هایش بدون رنج ادامه دهد. چنین شخصی می‌تواند روزانه هفده هیجده کیلومتر راه آسانی راهپیمایی کند و کارهای بدنی عادی را بدون احساس خستگی انجام دهد. او قادر به هضم غذاهای ساده متداول می‌باشد. فکر و حواس او در حالت تعادل و تناسب هستند. این تعریف شامل ورزشکاران حرفه‌ای نمی‌شود. فردی با قدرت بدنی فوق‌العاده لزوماً سالم نیست. او صرفاً وضع عضلانی خود را برای دستیابی به چیز دیگری تقویت می‌کند.

داشتن اطلاعات کافی در مورد بدن انسان برای رسیدن به آن حد از تندرستی که در بالا توضیح داده شده است، ضروری می‌باشد.

تنها خدا می‌داند در زمان‌های قدیم چه نوع آموزش و پرورش متداول بود. شاید پژوهشگران در این مورد چیزی بگویند، اما بسیار مختصر. ولی در این مملکت، همه ما تجربیاتی در آموزش و پرورش جدید داریم که رابطه‌ای با زندگی روزمره ما ندارد و حتی ما را در

مورد بدن خود نیز در بی خبری کامل نگه می‌دارد. اطلاعات ما در مورد روستاها و مناطق کشورمان نیز بهمین گونه است. به عبارت دیگر ما چیزهایی را می‌آموزیم که هیچ کاربردی در زندگی عادی ما ندارد. من نمی‌خواهم بگویم که این علوم بیفایده هستند، اما هر چیزی بجای خود. ابتدا باید اطلاعات کافی در مورد بدن خود، خانه خود، دهکده خود و آنچه در پیرامون آن است، محصولاتش که در آن پرورش می‌یابد و تاریخی که بر آن گذشته است، کسب کنیم. و آنگاه بر پایه این علم ابتدائی علم وسیعتری را بنیاد نهاده و زندگی خود را پسر بار سازیم. بدن انسان متشکل شده از پنج عنصر^۸ که فیلسوفان قدیم ذکر کرده‌اند: خاک، آب، خلاء^۹، نور و هوا.

همه فعالیت‌های انسانی بوسیله مغز و با کمک حواس دهگانه انجام می‌شود. پنج حس عامل ما عبارتند از: دست‌ها، پاها، دهان، مقعد و آلت تناسلی و پنج حس ادراک ما عبارتند از: حس بساوائی در پوست، بویائی در بینی، چشائی در زبان، بینائی در چشم‌ها و شنوائی در گوش‌ها. تفکر کار ویژه مغز است که برخی از افراد آن را نیز حس یازدهم می‌نامند. به هنگام تندرستی همه حواس و مغز با هماهنگی کامل فعالیت دارند. کار درونی ماشین بدن شگفت انگیز است. بدن انسان جهان مینیاتوری می‌باشد. آنچه در بدن یافت نشود در دنیا نیز پیدا نخواهد شد. پس این نظر فلاسفه درست است که دنیای درون بازتابی از دنیای بیرون است. نتیجه حاصله این است که اگر از بدن خود اطلاع کامل پیدا کنیم دنیا را شناخته‌ایم. اما حتی بهترین پزشکان و حکیمان قادر به رسیدن در حد چنین شناختی نیستند. و برای يك فرد مبتدی چنین هوسی گستاخانه

است. هیچکس تا کنون وسیله‌ای را کشف نکرده است تا بتوانیم با آن اطلاعاتی درباره مغز انسان بدست آوریم. دانشمندان توضیحات جالبی راجع به فعالیت‌هایی که در درون و بیرون بدن انجام می‌گیرد می‌دهند، اما هیچکس نمی‌تواند بگوید نظم چرخش چگونه است. چه کسی می‌تواند دلیل مرگ را بیان دارد و یا زمان آنرا پیشگوئی کند؟ خلاصه آنکه انسان پس از خواندن و نوشتن بسیار و کسب تجربه‌های نامحدود، پی می‌برد که چه کم می‌داند.

کار خوب ماشین بدن انسان به فعالیت هماهنگ بخش‌های مختلف آن مربوط می‌شود. اگر همه آنها با نظم خاصی کار کنند، ماشین با نرمی حرکت می‌کند. حتی اگر یکی از بخش‌های لازم از کار بماند، ماشین بازمی‌ایستد. مثلاً اگر دستگاه هاضمه اشکال پیدا کند، همه بدن سست می‌شود. بنا بر این، فردی که سوء هاضمه ویوست را کم اهمیت می‌شمارد از الفبای قوانین تندرستی آگاه نیست. این دومورد عامل اصلی بیماری‌های بیشماری هستند.

سپس پرسش دیگری مورد توجه قرار می‌گیرد: فایده بدن انسان چیست؟ هر چیزی را در دنیا می‌توان خوب یا بد بکار برد. این موضوع در مورد بدن هم مصداق دارد. وقتی از بدن برای نیات خود خواهانه یا تن پرورانه و یا صدمه زدن به دیگران استفاده می‌شود آنرا بد بکار گرفته‌ایم. اگر ریاضت بکشیم و خود را در خدمت همه افراد دنیا قرار دهیم، آنرا بنحو صحیحی بکار گرفته‌ایم. روح انسان يك جزء از روح جهانی یا خداست. وقتی همه کوشش‌های ما در جهت ادراك این پیوند بکار می‌رود، بدن ما ارزش يك معبد را برای زندگی روح در آن پیدا

می‌کند.

بدن به يك معدن خاك تشبیه شده است. بررسی همه جانبه و شایسته آن مشخص می‌کند که این بیان اغراق‌آمیز نیست. ولی چنانچه بدن چیزی جز این که گفته شد نبود، تحمل رنج مراقبت از آن بی‌حاصل می‌شد. و برای آنکه این باصطلاح معدن خاك درست مورد استفاده قرار گیرد، اولین وظیفه ما تمیز کردن و قرار دادن آن در شرایط مناسب است. معادن سنگهای گرانبها و طلا نیز ظاهری همانند خاك معمولی دارند آگاهی از وجود طلا و سنگهای گرانبها در بخش‌های زیرین آنها، انسان را به صرف میلیون‌ها ریال و بهره‌گرفتن از مغزهای علمی برای استخراج لایه‌های گرانبها و می‌دارد. اما بنا به این روش، نمی‌توانیم رنج زیادی را برای ایجاد شرایط مناسب در معبد روح یعنی بدن انسان بر خود هموار کنیم.

انسان برای پرداختن دین خود، به دنیا آمده است که همانا عبادت خدا و خدمت به خلق است. با توجه به این نقطه نظر، بشر موظف به نگرهبانی از تن خویش است. این به عهده اوست که چنان مراقبتی از بدن خود داشته باشد که قادر به انجام بهترین خدمت در منتهای توانائی گردد.

۲

هوا

کسی نمی‌تواند بدون هوا زنده بماند همانگونه که بدون آب نیز بیش از چند روز و بدون غذا نیز کمی بیش از آن تاب نمی‌آورد. بهمین جهت طبیعت، پیرامون ما را از هوا محصور کرده است که بدون هیچ زحمتی بتوانیم از آن استفاده کنیم.

ما هوا را از راه بینی به شش‌ها می‌رسانیم. شش‌ها مانند نوعی دم‌آهنگری عمل می‌کنند. درهوائی که تنفس می‌کنیم يك ماده حیاتبخش موجود است - يك گاز بنام اکسیژن. هوائی که بازدم ما را تشکیل می‌دهد گازهای سمی به همراه دارد. این گازها اگر بلادرنگ پخش نشوند و توسط اتمسفر رقیق نشوند ما را خواهند کشت. و پس از آن ضرورت تجدید هوا پیش می‌آید.

هوا درشش‌ها ضمن تماس با خون آنرا تصفیه می‌کند. بسیاری از مردم هنر نفس کشیدن را نیاموخته‌اند و این نقیصه مانع پاک شدن خونشان در حد کافی می‌شود. برخی نفس را بجای بینی از دهان می‌کشند، که عادت بدی است. طبیعت، بینی را بنحوی طراحی کرده است که مشابه صافی عمل می‌کند و بعلاوه ضمن عبور هوا آنرا گرم می‌کند.

کسانیکه از دهان نفس می کشند هوا را مستقیماً و بدون گرم کردن یا تصفیه مقدماتی آن به شش‌ها می دهند. در نتیجه کسانیکه نفس کشیدن را یاد نگرفته‌اند باید با تمرین فراگیرند. این تمرین‌ها بهمان اندازه که مفید هستند آسان هم هستند. من قصد ندارم حالت‌های مختلف آنرا توضیح بدهم. و مقصودم هم این نیست که اینها مهم یا مفید نیستند. اما تأکید می‌کنم که يك زندگی کاملاً منظم ارزش فراگیری حالت‌های ظریف و یا ممارست در حرکات ورزشی را دارد. هروضع راحتی که تنفس از بینی و انبساط آزاد در سینه را تضمین کند، مورد نظر است. اگر ما دهان خود را بسته نگهداریم شك نیست که تنفس از بینی انجام می‌شود. هر بامداد همزمان با شستن دهان بینی را نیز باید نظیف کرد. برای اینکار بهتر است از آب پاك سرد یا نیمگرم استفاده شود. می‌توان آب را در يك جام یا در کف دست ریخته و از سوراخ‌های بینی بالا کشید. می‌شود هم از يك سوراخ بینی در حالیکه سوراخ دیگر را بسته نگهداشته‌ایم، آب را بالا کشیده و سپس از سوراخ دیگر با باز کردن آن و بستن سوراخ قبلی، فین کرد. برای پیشگیری از هرگونه ناراحتی باید شتابزدگی بخرج ندهیم. برای پاك کردن بخش عقب بینی که حلق و بینی ۱۰ نامیده می‌شود آب را باید از دهان خارج کرد و یا حتی آنرا قورت داد.

ما باید مطمئن شویم هوایی که تنفس می‌کنیم مطبوع باشد. خوبست که عادت به خوابیدن در هوای آزاد، زیر آسمان پرستاره را ترویج دهیم. ترس از سرما خوردگی را باید از ذهن خود دور کنیم. با پوشش زیاد می‌توان جلوسرما را گرفت. این پوششها نباید روی گردن

را بگیرد. اگر در ناحیه سر احساس سردی شد، آنرا می‌توان با يك پارچه جداگانه پوشاند. دهانه مجرای تنفسی - بینی - هرگز نباید بسته شود.

لباس‌های مخصوص روز باید قبل از استراحت با لباس‌های گشاد شب تعویض شوند. به عنوان يك امر درست، وقتی کسی شب هنگام با کشیدن شمد به روی بدن خویش می‌خوابد، نیازی به هیچ نوع پوشش ندارد. لباس‌های چسبان را حتی در خلال روز نباید پوشید. هوای پیرامون ما همیشه خالص نیست، حتی در همه کشورها نیز یکسان نیست. و گر چه انتخاب کشور معمولاً از دست ما خارج است، اما انتخاب خانه مناسب در يك منطقه مناسب تا حدی به ما مربوط می‌شود. قانون کلی برای انتخاب محل سکونت این است که، خانه گرفته نباشد و حتماً از نور و هوای کافی برخوردار باشد.

۳

آب

پس از هوا، آب لازمه زندگی است. ما بدون آب نمی‌توانیم بیش از چند روزی دوام بیاوریم، همانگونه که بدون هوا بیش از چند دقیقه زنده نخواهیم ماند. بنابر این همانند هوا، مقدار فراوانی آب در اختیار ما قرار داده شده است. انسان نمی‌تواند در سرزمین لم‌یزرع و بدون آب، زندگی کند. بیابانهای وسیع بطور کلی غیر مسکونی افتاده‌اند. برای حفظ سلامتی، هر کس در ۲۴ ساعت نیاز به ۵ رطل ۱۱ آب یا سایر مایعات دارد. آب نوشیدنی باید خالص باشد. در بسیاری از مناطق دستیابی به آب خالص دشوار است. نوشیدن آب چاه معمولاً مخاطره آمیز است. آب چاه‌های کم عمق و حتی عمیق که با پله به سطح زمین راه دارند، باید قطعاً برای نوشیدن غیر مناسب محسوب گردند. اشکال کار یکی اینست که ظاهر آب و حتی طعم آن برای تشخیص خالص بودن آب ملاک نیست. آبی که با چشیدن یا نگاه کردن به آن کاملاً بیضرر بنظر می‌آید، می‌تواند سمی باشد. رسم قدیمی نوشیدن آب از چاه ناشناخته یا خانه غریبه رسمی ارزنده است. در بنگال اغلب کنار هر خانه‌ای يك كچاتانك ۱۲ وجود دارد که

قاعدتاً آب آنها نوشیدنی نیست. آب رودخانه‌ها هم اغلب برای نوشیدن مناسب نیستند بخصوص اگر در آنها کشتیرانی نیز بشود یا این رودخانه‌ها از شهرهای بزرگ هم بگذرند و گنداب این شهرها به‌درون رودخانه‌ها سرازیز باشند.

برخلاف آنچه من گفتم، می‌دانم که میلیون‌ها نفر از مردم از همان آب‌هایی می‌نوشند که شرح غیرقابل شرب بود نشان را دادم. که البته مفهوم این جمله تأیید عمل آنها نیست. طبیعت ما را با دادن نیروی حیاتی کافی آماده کرده است و گرنه بشر باید مدت‌ها قبل، از روی زمین بجهت اشتباهات خود و بی‌توجهی به قوانین تندرستی نابود می‌شد. در اینجا ما صرفاً نگران نقش آب در حفظ تندرستی هستیم و هرگاه نسبت به خالص بودن آب شک داشته باشیم پیش از نوشیدن باید آنرا بجوشانیم. در عمل به جایی می‌رسیم که هر کس باید با خود آب برای نوشیدن همراه داشته باشد. بسیاری از هندوهای مؤمن هند در خلال سفر بنا بر تعصبات مذهبی آب نمی‌نوشند. مسلماً، روشنفکر می‌تواند برای حفظ تندرستی کارهایی انجام دهد که فرد متدین تحت نام دین اجرامی کند.

غذا

گرچه واقعیت اینست که انسان نمی‌تواند بدون هوا و آب زنده بماند، چیزی که خوراك بدن می‌شود غذا است. پس باید گفت غذا زندگی است.

غذاها را می‌توان به سه دسته تقسیم کرد: گیاه، گوشت و ترکیبی از این دو. غذاهای گوشتی شامل مرغ و ماهی است. شیر يك فرآورده حیوانی می‌باشد و بهیچوجه نمی‌توان آنرا در برنامه غذایی سختگیرانه گیاهخواران وارد کرد. و تا حد زیادی دارای مشخصاتی شبیه گوشت است و در زبان پزشکی بعنوان غذای حیوانی طبقه بندی شده است. يك فرد عادی نمی‌تواند بپذیرد که شیر نوعی غذای حیوانی است. همچنانکه تخم مرغ را يك غذای گوشتی می‌داند، که درحقیقت چنین نیست. امروزه تخم مرغ‌های سترون نیز تولید می‌شود. مرغ بدون تماس با خروس تخم سترون می‌گذارد. يك تخم مرغ سترون هرگز به جوجه تبدیل نمی‌شود. بنا براین کسی که از شیر استفاده می‌کند، ایرادی ندارد که از تخم مرغ سترون نیز بهره ببرد.

نظریه پزشکی، برنامه غذایی متشکل از مواد مختلف را مطلوب‌تر

می‌داند در حالیکه مکتب روبه رشد دیگری با توجه به شواهد اندام شناسی و تشریحی با اطمینان، نظریه گیاهخواری انسان را تأیید می‌کند. دندانها، معده، روده‌ها و سایر اندام بشر نشان می‌دهد که طبیعت وی بر بنیاد گیاهخواری استوار است.

برنامه غذایی گیاهخواران شامل حبوبات، غلات، ریشه‌های خوراکی، قارچ‌ها برگ‌ها و همچنین میوه‌های تازه و خشک و آجیل‌ها از جمله بادام و پسته، گردو و غیره می‌باشد.

من همیشه علاقمند برنامه غذایی گیاهخواران بوده‌ام. اما بتجربه دریافته‌ام که برای حفظ تناسب کامل، باید شیر و فرآورده‌های آن مانند ماست و کره و روغن ۱۳ و غیره را نیز به آن افزود. این یک تغییر مهم در اعتقاد اصلی خودم بود. من بمدت شش سال شیر را از برنامه غذایی خود حذف کردم. در آن زمان عیبی در امتناع از خوردن شیر ندیدم. اما در سال ۱۹۱۷ در نتیجه نادانی خودم با ابتلاء به یک اسهال خونی سحت، بستری شدم. به یک اسکلت تبدیل شدم ولی با سماجت کامل از خوردن هر نوع داروئی و با همان حد از سماجت از خوردن شیر و یا کره سر باز زدم. اما نتوانستم بدن خود را بازسازی کنم و نیروی کافی برای ترك بستر بدست آورم. عهد کرده بودم که شیر نخورم. یکی از دوستان پزشکم اظهار نظر کرد که در هنگام پیمان بستن، ذهن من متوجه شیر گاو و گاو میش بوده است؛ چرا این پیمان می‌بایستی مرا از خوردن شیر بسز بازدارد؟ همسرم از او پشتیبانی کرد و من تسلیم شدم. اما باید گفت کسی که خوردن شیر را بر خود نهی کرده است، گر چه در وقت عهد بستن تنها به گاو و گاو میش توجه داشته، در واقع هرشیری را بر

خود حرام کرده است. شیر همه حیوانات عملاً ترکیبات مشابهی دارند گرچه در هر مورد بخش‌های ترکیب شده، میزان متفاوتی را تشکیل می‌دهند. پس شاید بتوان گفت که من روح پیمان را مورد توجه قرار نداده‌ام و صرفاً به کلمات آن پایبند شده‌ام. در اولین فرصت ممکن شیر بز تهیه‌شد و من نوشیدم. گویا زندگی جدیدی به من بخشید. با سرعت بهبود یافتم و قادر به ترك بستر شدم. با توجه به این مورد و تجربیات مشابه متعدد، من متقاعد شده‌ام که افزودن شیر به برنامه سخت‌غذائی گیاهخواران لازم است. اما من مطمئن هستم که در دنیای گسترده گیاهان انواعی وجود دارد که حاوی همه مواد مغذی موجود در شیر و گوشت منهای اشکالات حاصل از آنها، باشد.

به نظر من در خوردن گوشت و شیر عیب‌های مسلمی وجود دارد. در صورت مصرف گوشت اجبار به کشتار داریم. و مسلماً مستحق به‌استفاده از هیچ نوع شیری جز شیر مادر در دوران کودکی نیستیم. گذشته از زیان اخلاقی، مسائل دیگری، صرفاً از نقطه نظر سلامت، وجود دارد. پشه شیر و چغ گوشت، متعلق به هر حیوانی که باشد، همه بیماریهای آن حیوان را به‌مراه دارد. گله‌های اهلی بندرت کاملاً سالم هستند. احشام نیز مانند انسان از بیماریهای گوناگونی رنج می‌برند. برخی از این بیماریها، حتی وقتی این احشام تحت آزمایشهای دامپزشکی دوره‌ای قرار دارند نیز در آنها موجود است. بعلاوه، آزمایش‌های دامپزشکی در حال حاضر، برای همه احشام، در هر رده‌ای، درهند، غیر ممکن است. من يك دامپرووری را در «سواگرم اشرام» ۱۴ اداره می‌کنم. من به آسانی می‌توانم از كمك دوستان دامپزشکم برخوردار شوم. بازهم با

اطمینان نمی‌توانم بگویم که همه حیوانات دامپروری سواگرم سالمند. برعکس، گاوی را که همه تصور می‌کردند سالم است معلوم شد که مبتلا به بیماری سل می‌باشد. قبل از تشخیص، شیر این گاو مرتباً در اشرام مصرف می‌شد. مقداری از شیر مسورد مصرف اشرام از زارعان دوروبر خریداری می‌شد که هیچگاه احشام خود را تحت مراقبت‌های دامپزشکی قرار نمی‌دادند. و تخمین زدن اینکه نمونه خاصی از شیر از نظر بیماری سل آلودگی دارد یا نه مشکل است. ما اجبار داریم برای ایجاد رضایت خاطر و کسب اطمینان کامل شیر را بجوشانیم. اگر اشرام نمی‌تواند با توجه به معاینات دامپزشکی، از سلامت احشام خود اطمینان دهد و بهداشتی بودن شیر و فرآورده‌های آنرا تضمین کند، شرایط جاهای دیگر بهتر از آن نیست. آنچه در مورد احشام شیرده مصداق دارد در مقیاس وسیع‌تری شامل حیواناتی که برای مصرف گوشت ذبح می‌شوند، می‌باشد. بنا بریک قانون کلی، انسان برای گریز از خطرها، کاملاً متکی به شانس است. بنظر نمی‌آید که خیلی هم نگران سلامت خود باشد. او فکر می‌کند که در پناه سنگر پزشکی خود که از پزشکان و حکیم‌باشی‌ها تشکیل شده، کاملاً سالم می‌ماند. نگرانی اصلی او اینست که چگونه به ثروت و موقعیت اجتماعی دست یابد. این نگرانی بر سایر مسائل سایه می‌افکند. بنابراین تا وقتی برخی از دانشمندان عاری از نفس پرستی، در نتیجه پژوهش‌های بردبارانه، گیاهان جانشین برای شیر و گوشت نیابند، انسان استفاده از شیر و گوشت را ادامه خواهد داد. حال به بررسی برنامه غذایی مختلط پردازیم. انسان نیازمند غذا برای ایجاد استحکامات ساختمانی نسوج و برای تأمین رشد بدن و سوخت

و ساز روزانه آن است. او همچنین به موادی نیاز دارد که نیرو، چربی، نمکهای معین و مسود اولیه را ذخیره سازد و از آنها برای دفع آنچه زائد است، استفاده کند. عامل استحکام ساختمانی نسوج را پروتئین می‌دانند. که آنها باید از شیر، گوشت، تخم مرغ حبوبات و آجیلها بدست آورد. پروتئین‌های حاصله از شیر و گوشت، بعبارت دیگر، پروتئین‌های حیوانی، بسیار آسان‌تر از پروتئین‌های گیاهی هضم و جذب می‌شوند. شیر از گوشت عالی‌تر است. پزشکان می‌گویند در مواردی که گوشت هضم نمی‌شود، شیر به آسانی هضم می‌شود. برای گیاهخواران شیر تنها منبع پروتئین حیوانی است، که يك ماده مهم برنامه غذایی را تشکیل می‌دهد. پروتئین موجود در تخم مرغ خام، بنا به بررسی‌های انجام شده، سهل هضم‌ترین پروتئین‌هاست.

اما هر کسی توانائی تهیه شیر را ندارد. و شیر در همه جا در دسترس نیست. در اینجا لازم می‌دانم نکته بسیار مهمی را درباره شیر یادآوری کنم. برعکس اعتقاد عمومی، شیر بدون چربی ماده بسیار مهم غذایی محسوب می‌شود. در بسیاری از موارد از شیر کامل خیلی مفیدتر است. ویژگی اصلی شیر، ذخیره پروتئین حیوانی برای بازپردازی و ساخت نسوج است. گرفتن خامه تا وقتی بخشی از چربی را می‌گیرد همه پروتئین را از بین نمی‌برد. بعلاوه، وسایل متداول خامه‌گیری قادر به گرفتن چربی بطور کامل نیست احتمال اینکه چنین وسائلی ساخته شود نیز وجود ندارد.

بدن علاوه بر شیر، چه کامل و چه بدون خامه آن، مواد دیگری را نیز لازم دارد. من غلات - گندم، برنج، ذرت ۱۵، نخود ۱۶ و غیره

را در مرحله دوم اهمیت می‌دانم. آنها را بعنوان مواد اصلی برنامه غذایی بکار می‌برند. در ایالت‌های مختلف هند غلات متفاوتی بعنوان ماده اصلی، مصرف می‌شود. در بسیاری از منطقه‌ها بیش از يك نوع غله در يك وعده مورد استفاده قرار می‌گیرد. مثلاً، مقدار کمی گندم، ذرت و برنج باهم مصرف می‌شوند. برای تغذیه بدن نیازی به این ترکیب نیست. حاصل آن ایجاد اشکال در جذب مواد و فشار اضافی روی دستگاه هاضمه می‌باشد. بجای این منابع گوناگون که ذخیره اصلی همه آنها نشاسته است، بهتر است در هر وعده یکی از آنها مصرف شود. بین غلات شاید گندم بحق لقب شاه گرفته است. اگر نظری به نقشه جهان بیندازیم، می‌بینیم که گندم مقام اول را دارد. از نقطه نظر سلامت، اگر ما بتوانیم گندم مصرف کنیم، برنج و دیگر غلات ضرورتی ندارند. اگر گندم مورد پسند نیست و ذرت و غیره بجهت دیرهضمی یا عدم علاقه مطلوب نباشد، برنج باید جایگزین شود.

غلات را باید کاملاً پاك کرد و با سنگ آسیاب آرد کرده و بدون تغییر مورد استفاده قرار داد. از الك کردن آرد باید پرهیز کرد. اینکار مشابه گرفتن پوسته ۱۷ و سبوس ۱۸ آن است که هر دو منبع سرشاری از املاح و ویتامین‌ها را تشکیل می‌دهند، هر دو از نقطه نظر غذایی بسیار پرارزشند. سبوس منبع مواد سخت نیز هست که به عمل تخلیه تسریع می‌بخشد. دانه برنج خیلی حساس است، طبیعت آنرا با يك بخش خارجی یا پوسته، پوشانده است که خوردنی نیست. برای خارج کردن برنج از این بخش غیر خوراکی باید آنرا کوبید. کوبیدن باید تنها به جدا کردن بخش خارجی یعنی پوسته برنج اکتفا کند. ولی ماشین‌های

برنج کوبی نه تنها این پوسته را برمی دارند بلکه قشری از روی برنج را نیز از بین می برند. طرز تلقی عامه از ساییدن رویه برنج در این حقیقت نهفته است که در محافظت از برنج مؤثر است. زیرا قشر رویه برنج خیلی شیرین است و بدون جدا سازی آن، خیلی زود مورد حمله موجودات زنده قرار می گیرد. برنج بدون پوسته و گندم بدون سبوس، تقریباً محتوی نشاسته خالص است. اجزاء اصلی و مهم غلات با جدا کردن پوسته آنها از بین می رود. پوسته برنج را مثل خود برنج به فروش می رسانند. این پوسته و پوسته گندم را می توان پخت و به تنهایی مصرف کرد. می توان از آنها نان و کیک پخت. چنین نانی شاید از برنج کامل آسان هضم تر باشد و با مقدار کمتر آن رضایت خاطر حاصل شود. ما عادت داریم که هر لقمه از نان خود را قبل از خوردن در مایعاتی نظیر آبگوشت ۲۰ خیس کنیم. نتیجه این است که بیشتر مردم غذای خود را بدون جویدن کامل فرو می برند. جویدن یک مرحله مهم از برنامه گوارش است، بخصوص در مورد مواد نشاسته ای همزمان با آغشته شدن آن با بزاق دهان آغاز می شود. جویدن از آغشته گی کامل غذا با بزاق اطمینان می دهد.

پس از غلات که منبع نشاسته هستند، حبوبات نظیر عدس و لویا که منبع پروتئین می باشند قرار دارد. اغلب مردم تصور می کنند که حبوبات از اجزاء ضروری برنامه غذایی می باشد و حتی افراد گوشتخوار نیز به آن نیاز دارند. شك نیست که افرادی که کار بدنی سنگینی انجام می دهند و کسانی که امکان مصرف شیر را ندارند، بدون حبوبات نمی توانند زندگی کنند. ولی من بدون تردید می گویم که

دارندگان کارهای آرام و بدون تحرك مانند منشی‌ها، فروشندگان، قاضی‌ها، پزشکان، آموزگاران و افرادی که توانائی خرید شیر را دارند نیازی به استفاده از حبوبات ندارند. حبوبات معمولاً مواد دیرهضمی بحساب می‌آیند و نسبت به غلات مقدار خیلی کمتری از آنها را می‌خورند. در بین حبوبات گوناگون نخود، باقلا و لوبیا سبز دیرهضم‌ترین و ماش ۲۱ و عدس ۲۲ آسان‌هضم‌ترین آنها محسوب می‌شود.

گیاهان و میوه‌ها در طبقه‌بندی ما جایگاه سوم را دارند. هر کسی انتظار دارد که این مواد در هند ارزان و فراوان باشد که چنین نیست. معمولاً اینها جزو خوراکی‌های لذیذ منحصر به شهری‌ها در آمده‌اند. در روستاها، سبزیجات تازه کمیاب است و در بیشتر منطقه‌ها میوه نیز در اختیار افراد نیست. این کمبود سبزی و میوه برای دولت هند يك ننگ محسوب می‌شود، زیرا دهقانان اگر بخواهند می‌توانند مقادیر زیادی از گیاهان را پرورش بدهند، ولی مسأله میوه به آسانی حل نمی‌شود. مجموعه قوانین زمین از دیدگاه کشاورز نامطلوب است که من از آنها سرپیچی می‌کنم.

بین گیاهان تازه، مقدار متناسبی از نوع برگ‌دار آنرا هر روز باید خورد. من سیب زمینی، سیب زمینی شیرین ۲۳ و غیره را که ذخیره آنها نشاسته است از زمره سبزیجات نمی‌دانم. آنها را باید در رده غلات نشاسته‌دار قرارداد. بهره‌گیری مطلوب از سبزیجات تازه معمولی توصیه می‌شود. انواع خاصی نظیر خیار، گوجه فرنگی، خردل، شاهی و دیگر گیاهان لطیف را نباید پخت. آنها را باید بخوبی شست و در مقادیر کمی بصورت خام مصرف کرد.

در مورد میوه‌ها، برنامه روزانه غذایی ما باید شامل میوه‌های موجود فصل مثل انبه، جامبو ۲۴، گواوا ۲۵۱، انگور، انبه هندی ۲۶، لیمو ترش یا شیرین، پرتقال، موسامبی ۲۷ و غیره باشد که باید هنگام فراوانی آنها را مصرف کرد. بهترین وقت استفاده از میوه صبح زود است. صبحانه متشکل از شیر و میوه کاملاً رضایتبخش است. کسانی که زود ناهار می‌خورند شاید بهتر باشد برای صبحانه به میوه تنها اکتفا کنند. موز میوه بسیار خوبی است. چون از نظر نشامته غنی می‌باشد، جای نان را می‌گیرد. شیر و موز یک غذای کامل را تشکیل می‌دهند.

مقدار معینی چربی نیز برای بدن لازمست که می‌تواند بصورت روغن مایع یا روغن حیوانی مصرف شود. اگر روغن حیوانی استفاده شود، روغن مایع ضرورتی ندارد. زیرا هضم آن دشوارتر است و به اندازه روغن حیوانی خالص مغذی هم نیست. ۴۵ گرم روغن حیوانی برای هر روز بیش از نیازهای واقعی بدن را ذخیره می‌کند. با شیر کامل نیز می‌توان این ماده را تأمین کرد. کسانی که در مضیقه مالی هستند می‌توانند مقدار چربی مورد نیاز را از مصرف روغن مایع حاصل کنند. از روغنهای مایع، روغن زیتون، روغن بادام زمینی، روغن نارگیل مفیدتر است. روغن مایع باید تازه باشد. در صورت امکان، استفاده از روغن تهیه شده با دست بهتر است. روغنهایی که در بازار عرضه می‌شود معمولاً ارزش ندارد. این موضوع موجب کمال تأسف و شرمساری می‌باشد. اما تا زمانی که شرافت چه از طریق قانون و چه از راه آموزش، جزء لاینفک شیوه کسب و کار نشود، هر فردی اجبار دارد با کوشش و

صبر موادخالص راتهیة کند. کسی هرگز نباید به استفاده از هر چیزی که کیفیت مطلوبی ندارد، رضایت بدهد. خیلی بهتر است که بدون روغن سرکنیم ولی روغن قلبی و باد خورده نخوریم. همانند چربی مقدار معینی قند نیز مورد نیاز است. گرچه میوه‌های شیرین مقدار قابل توجهی قند در خود دارند، استفاده از ۳۰ تا ۴۵ گرم شکر سرخ یا شکر معمولی در هر روز بدون ضرر است. اگر کسی از میوه‌های شیرین استفاده نکند، شکر برای او يك ماده ضروری محسوب می‌شود. اما توجه بیمورد به مواد قندی اشتباه است. شهر نشینان مقدار زیادی از انواع شیرینی را مصرف می‌کنند. فرنی و شکلات شیری و دیگر انواع شیرینی به مقادیر زیاد مصرف می‌شود. همه آنها غیر ضروری و زیانبخش می‌باشند مگر آنکه خیلی کم استفاده شوند. می‌توان بدون هیچگونه مبالغه‌ای گفت در کشوری که میلیونها نفر حتی از تأمین غذای مورد نیاز روزانه خود عاجز هستند، برخورداری از انواع شیرینی‌ها و مواد لذیذ مشابه به آن با چپاولگری تفاوتی ندارد.

آنچه در مورد شیرینی‌ها گفته شد درباره روغنها نیز مصداق دارد. نیازی به استفاده از غذاهای سرخ‌شده در روغن نیست. بکار بردن روغن حیوانی برای درست کردن پوری ۲۸ و لادو ۲۹ کار نامعقولی است. کسانی که به این غذاها عادت ندارند، نمی‌توانند ابدأ آنها را بخورند. مثلاً انگلیسی‌ها نخستین بار که به مملکت ما آمدند شیرینی‌ها و غذاهای سرخ‌شده ما را نتوانستند بخورند. آنها هم که خوردند، من شاهد بیمار شدن بیشترشان بودم. پذیرش مزه اکتسابی است و نه اینکه همزاد ما باشد. هیچیک از خوراك‌های لذیذ دنیا به اندازه لذتی که در گرسنگی

از غذا حاصل می‌شود خوشایند نیستند. يك انسان گرسنه يك تکه نان خشك را با بیشترین لذت می‌خورد و حال آنکه يك فرد سیراز خوردن بهترین شیرینی‌ها امتناع دارد.

اکنون بهتر است بررسی کنیم که يك فرد چند بار و چه مقدار باید غذا بخورد. غذا را باید برای انجام وظیفه خورد - حتی بعنوان دارو - جهت تقویت بدن و نه برای خوشایند ذائقه. در اینصورت احساس لذت از ارضای يك گرسنه واقعی حاصل می‌شود. پس می‌توان گفت لذت، ریشه در گرسنگی دارد و جدا از آن مفهوم پیدا نمی‌کند. بعادت عادات بد ما و روش مصنوعی زندگی، تنها افراد کمی از مردم می‌دانند که بدنشان چه چیزی را احتیاج دارد. والدین ما که ما را به این جهان آوردند، بعنوان يك قانون، صیانت نفس را ترویج ندادند. عادت‌ها و روش زندگی آنها در میزان مشخص به فرزندانشان منتقل شد. غذای مادر، در دوران بارداری روی نوزاد اثر می‌گذارد. پس از این دوره، مادر، کودک خود را با طعم گوناگون غذاها آشنا می‌کند. او لقمه‌های کوچکی از آنچه را خود می‌خورد به کودک خویش می‌دهد و دستگاه گوارشی او را از همان دوره خردسالی تعلیم غلط می‌دهد. از بین بردن عادت‌هایی که شکل گرفته‌اند دشوار است. افراد کمی هستند که می‌توانند از دست آنها رهائی یابند. اما وقتی انسان متوجه می‌شود که خود باید محافظ بدن خود باشد و بدن او به انجام کار و عبادت اختصاص داده شده است، مشتاق فراگیری قوانین نگهداری بدن خود در شرایط مناسب می‌شود و بشدت پیروی آنها را ادامه می‌دهد.

ما اکنون به نقطه‌ای رسیده‌ایم که می‌توانیم میزان مواد گوناگون را که يك فرد بدون تحرك بدنی نیاز دارد، با توجه به اینکه اغلب خوانندگان این مطالب در آن گروه‌ها، تعیین کنیم.

يك لیتر	شیر گاو
۱۸۰ گرم	غلات (گندم، برنج ذرت، جمعاً)
۹۰ گرم	گیاهان برگ دار
۱۵۰ گرم	سایر گیاهان
۳۰ گرم	گیاهان خام
۴۵ گرم	روغن حیوانی
۶۰ گرم	یا کره
۴۵ گرم	شکر خام ۳۰ یا شکر سفید

مقدار میوه‌های تازه بستگی به توانائی مالی و ذائقه هر کس دارد. در هر صورت استفاده از دو لیمو ترش در روز خوب است، که آب آن را در سبزیجات و یا آب سرد یا داغ می‌توان چلانند. این وزنهایی که داده شد، وزن خام این مواد است. من مقدار نمک را تعیین نمی‌کنم آن را بهتر است با توجه به ذائقه هر کس به غذا افزود.

هر کس باید چند بار غذا بخورد؟ بسیاری از مردم روزی دوبار غذا می‌خورند. ولی قانون کلی سه وعده است: صبحانه در صبح زود و قبل از رفتن سر کار، نهار در وسط روز و شام در غروب یا دیرتر. بیش از سه وعده غذا لازم نیست. در شهرها برخی از مردم دم بدم می‌خورند. این عادت زیانبخش است. دستگاه گوارش نیاز به استراحت دارد.

۵

ادویه

من در باره ادویه در بخش گذشته چیزی نگفته‌ام. نمک طعام شاید بحق شاه ادویه لقب گرفته باشد. بسیاری از مردم نمی‌توانند غذای خود را بی نمک بخورند. بدن نمکهای معینی را نیاز دارد که نمک طعام یکی از آنهاست. این نمکها بطور طبیعی در مواد مختلف غذایی وجود دارند اما وقتی غذا بروش ناشیانه‌ای پخته می‌شود، مثلا آبی را که سبزیجات سیب زمینی و برنج در آن پخته شده دور می‌ریزند، ذخیره نمک کاهش می‌یابد. این کمبود را باید با نمک اضافی جبران کرد. گرچه نمک معمولی یکی از ضروری‌ترین نمکهای مورد حاجت بدن است، من در بخش آخر تذکر می‌دهم که در اندازه‌های کم باید از آن استفاده کرد. اما بدن، بسیاری از ادویه‌ها بطور طبیعی نمی‌پذیرد مثلا دار فلفل چه تازه و چه خشک، فلفل، زردچوبه، گشنیز، زیره سیاه، خردل، متهی ۳۱، انغوزه و غیره. اینها را تنها برای رضایت ذائقه مصرف می‌کنند بنظر من با توجه به تجربه پنجاه ساله‌ام هیچیک از اینها نقشی در تندرستی انسان ندارند. کسانی که دستگاه گوارشی آنان خیلی ضعیف شده است ممکن است این ادویه را برای مداوا در مدت معینی

مصرف کنند، آنهم در صورتیکه لازم تشخیص داده شود. اما تنها بجهت مورد پسند ذائقه بودن نباید کسی به مصرف آنها مبادرت ورزد. ادویه از جمله نمک، طعم اصلی گیاهان و غلات و دیگر مواد را از بین می‌برد. نباید با آنکه نمک و دیگر ادویه لذت استفاده از طعم طبیعی مواد غذایی را کم می‌کند، با خوردن اضافی اینگونه چاشنی‌ها بازهم به تباه کردن بیشتر این مزه‌های اصلی پرداخت. زیرا من گفتم نمک هر جا لازم است باید به غذا افزوده شود. مثلاً دار فلفل، دهان را می‌سوزاند و معده را آزرده می‌کند. افرادی که عادت به خوردن فلفل ندارند، ابتدا نمی‌توانند آنرا تحمل کنند. من نمونه‌های بسیاری را دیده‌ام که دهانشان با خوردن دار فلفل زخم شده است. من يك مورد را خبر دارم که فردی بجهت علاقه زیاد به دار فلفل و مصرف زیاد از حد آن به مرگ نابهنگام از دنیا رفت. سیاهان آفریقای جنوبی به ادویه نزدیک نمی‌شوند. آنها رنگ زرد چوبه را در غذای خود تحمل نمی‌کنند. همین‌گونه، انگلیسی‌ها نیز آمادگی استفاده از ادویه ما را ندارند.

چای ، قهوه ، کاکائو

هیچیک از اینها مورد پذیرش بدن نیستند. می گویند محل اصلی استفاده از چای چین بوده است. که در آن مملکت مورد استفاده خاصی داشته است. چون در چین کسی نمی تواند به خالص بودن آب نوشیدنی اعتماد داشته باشد از اینرو باید آنرا پیش از نوشیدن برای اطمینان خاطر جوشانید. يك فرد زیرك چینی گیاهی بنام چای را کشف کرد که وقتی بمقدار کم به آب جوشان افزوده می شود به آن رنگ طلائی می دهد. رنگ آشکار نمی شود مگر اینکه آب واقعاً جوشان باشد. همینطور هرگز نتیجه ترکیب آب جوش و این گیاه ناموفق نبوده است. برای انجام اینکار برگ چای را در صافی قرار می دهند و از روی آن آب جوش می گذرانند. اگر آب در حال جوش باشد، هم از برگ چای رنگ طلائی می گیرد وهم طعم مطبوع پیدا می کند.

چای اگر به روشی که گفته شد تهیه شود بدون زیان است. اما چائی که معمولاً آماده و مصرف می شود نه تنها برای توصیه آن موردی وجود ندارد، بلکه مضر هم هست. برگ ها محتوی تانین هستند که برای بدن زیانبخش است. تانین را معمولاً در دباغی برای سخت کردن

چرم استفاده می کنند. وقتی مشتقات آنرا در داخل بدن قرار دهند روی جدار مخاطی معده و روده اثرات مشابهی خواهد داشت. این ماده اشتها را دچار اشکال می کند و سوء هاضمه ایجاد می کند. گفته می شود در انگلیس تعداد بیشماری از بیماریهای گوناگون بسبب عادت به نوشیدن چای که محتوی تانین است، پدید می آید. افراد معتاد به چای اگر در وقت معین چای مقرر را مصرف نکنند احساس ناراحتی می کنند. بنظر من، فایده چای، اگر فایده ای داشته باشد، به این موضوع برمی گردد که یک نوشیدنی شیرین و گرم است که مقداری شیر نیز در آن وجود دارد. همین نتیجه را می توان از آب داغ جوشیده شده و کمی شیر و شکر هم حاصل کرد.

آنچه در مورد چای گفته شد کم و بیش شامل قهوه نیز می شود. يك اعتقاد در مورد قهوه در هندوستان متداول است که : قهوه سرفه را آرام می کند و نفخ معده را تخفیف می دهد، اما به نیروی جنسی و بدنی آسیب می رساند و خون را رقیق می کند. پس در آن سه زیان در برابر دو فایده موجود است. من نمی دانم این نظریه تا چه میزان صحت دارد. من در مورد کاکائو نیز همین نظر را دارم. کسی که دستگاه گوارشی منظمی دارد نباید از چای، قهوه یا کاکائو كمك بگیرد. يك انسان سالم می تواند همین غذاهای عادی لذت کامل ببرد. خود من با نوشیدن هر يك از اینها دچار این یا آن بیماری می شوم. و با ترك کردن آنها چیزی را از دست نمی دهم و مقدار زیادی هم منفعت می برم. من می توانم همان لذت حاصل از چای و نوشیدنیهای مشابه را از مصرف يك سوپ رقیق سبزی بدست آورم. آب داغ، عسل و لیمو يك نوشیدنی

مغذی سالم را بوجود می آورد که جانشین مناسبی برای چای یا قهوه است.

۷

مواد مخدر ۳۲

مواد مخدر متداول در هند الکل، بنگ، گنجا ۳۳، تنباکو و افیون است. الکل یا لیکور، شامل لیکور محلی و عرق ۳۴ به علاوه مقادیر زیادی لیکور است که از کشورهای خارجی وارد می شود. همه اینها می بایستی بسختی ممنوع باشد. الکل موجب می شود یک فرد خود را فراموش کند و وقتی اثر آن طولانی شود او را کاملاً از انجام هر کار مفیدی عاجز سازد. کسانی که الکل مصرف می کنند قدم در راه تباهی خود و جامعه می گذارند. آنها همه شایستگی و نزاکت خود را از دست می دهند. مکتبی وجود دارد که از محدود کردن و تنظیم مصرف الکل جانبداری کرده و معتقد به درست بودن این روش است. من در استدلال آنها نکته ارزشمندی نیافته ام. حتی اگر نظر آنها را برای لحظه ای بپذیریم، هنوز با این حقیقت روبرو هستیم که تعداد بیشماری از افراد قادر نیستند خود را تحت یک قاعده معین نگهدارند. پس وظیفه داریم نوشیدن الکل را حتی اگر تنها برای خاطر این گروه بزرگ هم شده، ممنوع سازیم.

زرتشتیان از مصرف تادی ۳۵ بسختی پشتیبانی می کنند. آنها

معتقدند تادی يك ماده مخدر ويك غذاست که حتی به هضم ديگر مواد غذائی نیز کمک می کند. من این ادعا را بدقت مورد آزمایش قرار داده ام و بحد کافی مطالبی در مورد آن مطالعه کرده ام. اما من شاهد فشار شدیدی روی افراد کم ظرفیت در ضعف آنها با استفاده از تادی بوده ام. بنا براین به این نتیجه رسیده ام که تادی جایی در غذای انسان ندارد .

منافعی که به تادی نسبت داده شده همه قابل حصول از ديگر مواد غذائی نیز هست، تادی از افشره خجوری ۳۶ بدست می آید. افشره خجوری تازه مخدر نیست. بین هندیان شمال و بسیاری از مردم این افشره به نیر ۳۷ معروف است و از آن برای درمان یبوست استفاده می کنند. من خود این افشره را نوشیده ام اما اثر لینت بخشی از آن ندیده ام. ارزش غذائی آن را نیز باندازه افشره نیشکر تشخیص دادم. اگر کسی در بامداد يك لیوان از نیر را بجای چای یا قهوه بنوشد به خوردن مواد دیگری بعنوان صبحانه نیاز نخواهد داشت. همانند افشره نیشکر، از جرشاندن افشره خرما نیز می توان شکر خرما تهیه کرد. خجوری یکی از انواع درخت خرما است. گونه های مختلفی از خرما بطور خودرو در هند می روید که از همه آنها می توان افشره نوشیدنی بدست آورد. از آنرو که نیر سریع تخمیر می شود، باید آنرا زود و حتی بلافاصله پس از تهیه مصرف کرد. و چون انجام این کار جز تا حد محدودی مشکل است، عملاً، بهترین مورد استفاده نیرا تبدیل کردن آن به شکر خرما می باشد. شکر خرما می تواند جایگزین خوبی برای شکر نیشکر باشد. و بسیاری از مردم آنرا به شکر نیشکر ترجیح می دهند یکی از امتیازات

شکر خرما به شکر نیشکر اینست که به جهت شیرینی کمتر آن در هر نوبت مقدار بیشتری از آنرا می‌توان مصرف کرد. «انجمن کل صنایع روستائی هند ۳۸» برای مورد پسند کردن شکر خرما فعالیت‌های وسیعی انجام داده است، اما کارهای بسیار دیگری نیز باید انجام گیرد. اگر خرماهایی که برای تهیه تادی بکار می‌رود، برای تهیه شکر مصرف می‌شد، هرگز هند با کمبود شکر مواجه نمی‌گردید و همه مردم فقیر نیز با پرداخت پول کمی می‌توانستند از شکر مرغوب استفاده کنند. از شکر خرما می‌توان با تبدیل آن به شربت و پالایش آن شکر سفید بدست آورد، اما شکر زرد بمراتب از شکر تصفیه شده مفیدتر می‌باشد. زیرا املاحی که در شکر خرما وجود دارد بهنگام تصفیه از بین می‌رود. همچنان که پالایش آرد گندم وسایش برنج مقداری از مواد مغذی آنها را بجهت ازدست رفتن پوسته آنها نابود می‌کند، تصفیه شکر نیز ارزش غذایی آنرا کاهش می‌دهد. کسی شاید این فکر را تعمیم داده و نتیجه بگیرد که هر ماده غذایی بصورت طبیعی مصرف می‌شود غنی‌تر می‌باشد. در صحبت از تادی من بطور طبیعی در بارهٔ نیرا سخن گفتم و از آن به موضوع شکر کشیده شدم. اکنون بهتر است برای يك لحظه به الکل بازگردیم.

شاید هیچک از کارگران از بدیهی‌های مشروبات تجربه‌های تلخ مرا نداشته‌اند. در آفریقای جنوبی، بیشتر هندیها که بصورت کارگران قراردادی فعالیت دارند، به الکل معتاد هستند. زمانی که من آنجا بودم هندیها قانوناً مجاز به استفاده از مشروبات الکلی در خانه خود نبودند مگر بنا بر تجویز پزشک. آنها می‌توانستند به دکه‌های مشروب فروشی

رفته و هر مقدار دوست دارند بنوشند. حتی زنان به این عادت زیانبخش خو گرفته بودند. من آنان را در وضعیت بسیار تأثر آوری دیده‌ام. هر کسی آن صحنه‌ها را نزدیک بارهای عمومی دیده باشد هرگز از مشروب‌خواری حمایت نخواهد کرد.

سیاهان آفریقا اساساً معتاد به مشروب نبودند: ولی می‌توان گفت الکل آنها را بسادگی نابود می‌کند. گو اینکه تعداد زیادی از کارگران سیاه پوست، همه در آمد خود را صرف مشروب‌خواری کرده‌اند تا آنجا که در زندگی آنان لطفی نمانده است.

اما درباره انگلیسی‌ها چی؟ من انگلیسی‌های متشخصی را دیده‌ام که تحت تأثیر الکل در جوی آب افتاده بودند. در این بیان هیچ مبالغه‌ای نیست. در خلال جنگ بسیاری از انگلیسی‌ها ناچار شدند ترانسوال را ترک کنند. برخی از آنها در خانه من پذیرفته شدند. یکی از آنها مهندس بود و وقتی تحت تأثیر الکل نبود، از جهات مختلف آدم خوبی بود. او یک عارف بود. متأسفانه به نوشیدن الکل معتاد بود و هنگام مستی همه کنترل خود را بر خویش، از دست می‌داد: او خیلی کوشش داشت این عادت را ترک کند اما تا آنجا که من خبر دارم موفق نشد.

درباز گشتم از آفریقای جنوبی به هند از زیانهای مشروب تجربه‌های رنج آور مشابه دارم. چندین فرمانروا با الکل به تباهی کشیده شده‌اند. آنچه از مشروب به سر آنها آمد کم و بیش به سر بسیاری از نوباوگان ثروتمند نیز آمد. وضعیت کارگران نیز در اثر استعمال الکل قابل ترحم است. از اینجهت، با توجه به چنین تجربه‌های تلخی، مخالفت بی‌شائبه من با الکل، خوانندگان را متعجب نخواهد ساخت.

بطور خیلی مختصر، الکل انسان را از جهت بدنی، اخلاقی
عقلانی و اقتصادی به تباهی می کشاند.

۸

افیون

نکوهشهایی که از الکل انجام می‌گیرد در مورد افیون نیز مصداق دارد، گرچه در عمل این دو بسیار باهم متفاوتند. يك فرد تحت تأثیر الکل حالت آشوبگری پیدا می‌کند در حالیکه اعتیاد به تریاک انسان را کند و تنبل می‌سازد. او حتی تبدیل به انسان خواب‌آلود و ناتوان در انجام هر کار مفیدی می‌شود. اثر سوء الکل هر روز به چشم حالت خیرگی می‌دهد اما اثر بد افیون در این مورد کمتر است. هر کس می‌خواهد اثر ویران‌کننده افیون را ببیند باید سفری به آسام ۳۹ یا اوریساک ۴۰ داشته باشد. در آن ایالت‌ها هزاران نفر قربانی این ماده مخدرند. آنها تعبیر زندگی در پرتگاه مرگ را به انسان تفهیم می‌کنند.

اما گفته‌اند که چینی‌ها از اثرات نامطلوب افیون صدمه‌های بیشتری دیده‌اند. چینی‌ها از هندی‌ها بنیه بدنی قویتری دارند. اما چینی‌های تریاکی بسیار تیره بخت بنظر می‌آیند و بیشتر به مرده‌شبه‌اند تا زنده. يك معتاد به افیون تا مقدار تریاک مورد نیاز خود را نکشد، دست به هیچ کار نمی‌زند.

سالها پیش، جنگی که به جنگ تریاک مشهور است. بین چین و

بریتانیای کبیر درگرفت. چین نمیخواست از هند تریاک بخرد، اما بریتانیا قصد داشت آنرا به چین تحمیل کند. هند نیز تاجران هندی دست اندر کار صادرات تریاک را سرزنش می کرد. بازده تجارت افیون بسیار زیاد و مشابه گنجی معادل میلیونها روپیه بود. این سوداگری بطور بدیهی يك داد و ستد غیر اخلاقی محسوب می شد و لسی بازهم رو به گسترش بود. سرانجام در اثر اعتراض های شدیدی در انگلستان متوقف شد. هیچیک از انواع این مواد که مردم را تباه می کند حتی برای يك دقیقه نباید تحمل شود.

حال که نظر مرا در مورد تریاک بعنوان يك ماده مخدر دانستید ، باید تصدیق کنم که اهمیت آن در پزشکی غیر قابل تردید است. ولی این نکته توجهی برای استفاده آن بعنوان يك ماده مخدر، نیست. تریاک يك سم کاملاً شناخته شده است و باید از کاربرد آن بعنوان يك ماده مخدر بشدت جلوگیری شود.

توتون

توتون به سادگی نوع انسان را به تباهی می کشاند، که اگر یکباره اثر بد آن آشکار می شود، بندرت کسی دوباره به آن معتاد می گردید. استعمال توتون در سراسر دنیا به شکل های مختلف رواج دارد. توستوی آنرا بدترین نوع از مواد مخدر نامیده است. این نظریه از چنان مرد بزرگی باید مورد ملاحظه و توجه ما قرار گیرد. او آزادانه در استعمال توتون و الکل، در اوان زندگی زیاده روی می کرد و با اثرات زیانبار هر دو آشنا بود. بهر جهت و برخلاف این نظر، من باید اذعان کنم، در باره زیان های توتون نمی توانم با همان توان و آگاهی که در مورد الکل و تریاک دارم، صحبت کنم. امامی توانم با اطمینان بگویم حتی از یک مورد فایده حاصل از استعمال توتون نیز خبر ندارم. دود کردن یک عادت پرخرج است. من یک انگلیسی را می شناسم که پنج پوند یعنی هفتاد و پنج روپیه در هر ماه صرف توتون می کرد. حقوق ماهیانه او بیست و پنج پوند بود. عبارت دیگر او یک پنجم در آمدش را دود می کرد.

افراد معتاد به توتون نسبت به احساسات دیگران بی عاطفه و بی توجه می شوند افرادی که اعتیاد ندارند عموماً نمی توانند بوی دود

توتون را تحمل کنند، اما يك فرد معتاد اغلب در ترن و تراموا بین مردم رفته و بی اعتنا به احساس همسفران خود به کشیدن دخانیات می پردازد دود کشیدن موجب ازدیاد بزاق دهان می شود و بیشتر افراد معتاد از انداختن آب دهان خود در هر جا ابائی ندارند.

دهان افراد معتاد به دخانیات، بوی بدی دارد. شاید توتون لطافت حسی آنان را از بین می برد و این حالت سرانجام آنها را بطرف دخانیات می کشاند. شکی نیست که توتون یکی از مواد مخدر است و افراد تحت تأثیر آن نگرانی ها و بدبختی های خود را فراموش می کنند یکی از شخصیت های داستان های تولستوی مجبور به انجام يك کار هولناك است. تولستوی ابتدا او را با الكل مست می کند. آن فرد مأمور قتل کسی است. ولی با وجود تأثیر الكل در انجام دادن این کار تردید نشان می دهد. با افکار مغشوش سیگاری روشن کرده و شروع به کشیدن می کند. وقتی به حلقه های دود که در حال بالا رفتنند، خیره می شود فریاد می زند «من چقدر ترسو هستم، وقتی وظیفه انجام این قتل را عهده دار شده ام. چرا باید در تردید باشم؟ برخیز، راه بیفت و کار را یکسره کن» به این طریق فکر مرددش سرانجام به تصمیم ارتکاب قتل تبدیل می شود. من می دانم که این استدلال خیلی متقاعد کننده نیست. همه معتادان به دخانیات آدم های بدی نیستند. من می دانم میلیون ها نفر دودی هستند که روال زندگی درستی دارند. بهمین جهت باید روی نکته فوق تعمق بیشتری شود. شاید مقصود تولستوی این باشد که معمولا افراد دودی بدون تعقل ارتکاب به گناهان را می پذیرند و آنرا راحت تر انجام می دهند.

در هند توتون را، برای کشیدن، انفیه زدن و جویدن استعمال می‌کنند. برخی معتقدند که انفیه زنی اثر مفیدی دارد و اینکار را سه توصیه حکیم باشی‌ها انجام می‌دهند. به نظر من این کار لزومی ندارد. يك انسان سالم هرگز نیاز به چنین چیزهائی ندارد.

جویدن توتون کثیف‌ترین نوع استعمال توتون است. من همیشه معتقد بوده‌ام که مفید بودن توتون صرفاً يك افسانه تخیلی است. دلیلی نیز تا کنون برای تغییر عقیده‌ام پیدا نشده است. يك مثل متداول در زبان گجراتی ۴۰ راجع به توتون هست که می‌گوید: هر سه نوع در يك حد بدند، آنکه می‌کشدخانه‌اش را پراز دود می‌کند، آنکه می‌جود هر گوشه را کثیف می‌کند و آنکه انفیه می‌زند لباس‌هایش را کثیف می‌کند.

جونندگان توتون اگر معقول باشند، يك تفدان همراه خود بر می‌دارند. اما اکثریت عظیمی از آنان با بیش‌رمی روی زمین در هر گوشه و روی دیوارها تف می‌اندازند. توتون کشها خانه خود را پراز دود می‌کنند. اگر استثنائاً کسانی باشند که از دستمال استفاده کنند، ضمن نظیف نگهداشتن لباس خود رعایت اصول کلی را نیز کرده‌اند. علاقمندان یا جویندگان تندرستی، اگر اسیر یکی از این عاداتهای بد شده‌اند، باید قاطعانه به این اسارت پایان دهند. برخی از مردم به يك یا دو ویا حتی هر سه این روشها معتادند. آنها نمی‌توانند تمایل خود را به این عاداتها از بین ببرند. اما اگر ما به آرامی تأمل کنیم، هیچ دلیلی برای فرو کشیدن دود یا انباشتن دهان با توتون و « پسان ۴۲ » آنهم عملاً در تمام طول روز ویا باز کردن دم به دم در انفیه دان و

انفیہ زدن وجود ندارد . این هرسه از عاداتهای زشت است.

براهما چاریا ۴۳

مفهوم لغوی براهما چاریا، روش زندگی در جهت شناخت خدا است. این شناخت امکان پذیر نیست مگر با پرهیزگاری. پرهیزگاری یعنی مهار کردن همه احساسات. ولی مفهوم متداول آن عبارت است از کنترل بر اعضای جنسی و پیشگیری از انزال که تحت کنترل کامل بر غریزه جنسی و اندام جنسی انجام می شود. این حالت برای انسانی که تمرین همه جانبه پرهیزگاری را اجرا می کند بطور طبیعی پدید می آید. براهما چاریا را وقتی می توان برای يك انسان طبیعی شده دانست که او بتواند بیشترین منفعت را از آن حاصل کند. مانند شخصی که از خشم و تعصبات قومی آزاد شده باشد. به اصطلاح براهما چاریائیها، معمولاً در برخورد با افراد، چنان رفتاری دارند که گوئی یکی از کارهای آنها در زندگی نشان دادن بد خلقی است.

شخصی متذکر می گردد که این افراد قانون عادی براهما چاریا را نادیده می گیرند و صرفاً هدف آنها منحصر به جلوگیری از حالت انزال است. آنها برای رسیدن به هدف خود باشکست روبرو شده اند. برخی از آنان تقریباً دیوانه شده اند و برخی دیگر ظاهری رنجور یافته اند.

آنها قادر به پیشگیری از انزال نیستند و اگر هم درپرهیز دادن خود از انجام مقاربت جنسی توفیق داشته باشند، تصور می کنند به آنچه لازم بوده است دست یافته اند. بجهت آنکه تنها خودداری از مقاربت جنسی مفهوم براهما چارپا را نمی رساند، بنابراین تا وقتی خواست جنسی از بین نرفته است، کسی نمی تواند بگوید به براهما چارپا نایل شده است. فقط کسی که تمایل جنسی را بطور کامل نابود کرده باشد، شاید بتواند بگوید که بر اندام جنسی خود کنترل دارد. عدم وجود انزال يك نتیجه آسان بدست آمده براهما چارپا است و نه همه آن. دريك فرد براهما چارپائی تكامل یافته باید گفت ویژگیهای بسیار شایان توجهی وجود دارد. گفتار او، پندار او، كردار او همه بیانگر تسلط او بر يك نیروی حیاتی می باشد. چنین براهما چارپائینی از همدمی با زن فرار نمی کند. او نه اشتیاق به زن دارد و نه از او، وقتی قصد خدمت دارد، اجتناب می کند. برای او تفاوت بین زن و مرد، تقریباً، ازین می رود. کسی نباید این بیان مرا توجیهی برای شهوترانی بداند. آنچه منظور من است این است که اگر فردی تمایلات جنسی خود را نابود کرده باشد اندیشه ایجاد امتیاز بین زن و مرد را رها می کند. و باید هم چنین باشد ادراك او از زیبائی دگو گونه می شود. او توجهی به ظاهر ندارد. از دیدگاه اوزن و مردی که منش والا دارند زیبا هستند. پس، قیافه زنی که زیبا محسوب می شود، او را بر آشفته یا برانگیخته نمی کند. حتی اندامهای جنسی او بمرور، ظاهر متفاوتی می یابند. بعبارت دیگر، چنین مردی بحدی غریزه جنسی خود را تحت کنترل دارد که هرگز حالت نعوظ پیدا نمی کند. او بجهت عدم ترشحات لازم غدد جنسی به ضعف مبتلا

نخواهد شد، اما این ترشحات بنوبه خود به يك نیروی حیاتی، تعالی پیدا می‌کند که در همه هستی او جریان می‌یابد. گفته می‌شود که يك فرد با ناتوانی جنسی از خواست جنسی مبرا نیست. برخی از مراجعان من که از این گروه‌ها، می‌گویند میل به نعوظ دارند اما در رسیدن به آن حالت توفیق نمی‌یابند و با اینحال به انزال می‌رسند. چنین افرادی بعلت اذلاف ترشحات لازم به ضعف جنسی مبتلا شده‌اند و یا در حال مبتلا شدن هستند. این حالت رقت انگیزی است. ولی ضعف جنسی حاصل شده در مرد، که خواست جنسی او نابود شده است و ترشحات جنسی او به نیروی حیاتی تغییر شکل داده است، کاملاً دگرگونه می‌باشد. داشتن چنین حالتی آرزوی هر کسی می‌باشد. و این حقیقت دارد که چنین براهما-چارایی را به سختی می‌توان یافت.

من در ۱۹۰۶ برای براهما چارایی شدن با خود پیمان بستم، بعبارت دیگر، کوشش من برای يك براهما چارایی تمام عیار بودن از ۳۶ سال قبل آغاز شد. من نمی‌توانم بگویم به براهما چارایی که خود توضیح داده‌ام در حد کامل نائل شده‌ام، اما پیشرفت قابل توجهی در آن زمینه بدست آورده‌ام. اگر خدا آنرا قبول کند، حتی در این دنیا نیز به کمال خواهم رسید. بهر حال، در من هیچگونه دلسردی و در کوشش من هیچگونه سستی پدید نیامده است. من ۳۶ سال کوشش خود را، مدتی خیلی طولانی بحساب نمی‌آورم. هر چه نتیجه پر ارزش‌تر، فعالیت دامنه‌دارتر. ضمناً اعتقاد من درباره لزوم براهما چارای قوی‌تر شده است. برخی از تجربه‌های من به مرحله‌ای نرسیده‌اند که برای ارائه به عامه مردم سودمند باشند. امید است روزی رضایت خاطر من

برای انجام چنین کاری فراهم شود و موفقیت با مشارکت دیگران برای رسیدن به برهما چاریا، آسان تر حاصل گردد.

اما برهما چاریایی که من در این بخش می‌خواهم مورد تأکید قرار دهم محدود به نگهداری ترشحات جنسی است. ثمره ارزشمند برهما چاریای کامل با رعایت این محدودیت بدست نمی‌آید ولی هیچکس نمی‌تواند به برهما چاریای کامل برسد بدون آنکه به این بخشهای محدود دست یافته باشد

حفظ تندرستی کامل بدون رعایت برهما چاریایی که منجر به نگهداری ترشحات جنسی می‌شود، باید در حد يك امر مطلقاً غیر ممکن تلقی گردد. و لا اقل باید گفت حمایت از اتلاف ترشحاتی که نیروی ایجاد انسان دیگری را دارد، نشانه‌ای از يك غفلت بزرگ است. آگاهی کامل از این حقیقت که منی، باید تنها برای زایش بکار رود و نه برای بیهوده هدر دادن، جایی برای زیاده روی در غریزه حیوانی نمی‌گذارد. پی بردن به این حقیقت که هرگز نباید این مایع حیاتی را اتلاف کرد، مردان و زنان را از اقدام دیوانه‌وار به مقاربت جنسی باز می‌دارد. ازدواج با توجه به این مطالب مفهوم دیگری پیدا می‌کند و روشی که هم اکنون اجرا می‌شود منفور خواهد گشت. مفهوم ازدواج باید ایجاد وحدت بین دلهای دو همسر باشد. دو فرد متأهل اگر هیچگاه به مقاربت جنسی نیندیشند، در طریق برهما چاریا بیشتر اهمیت می‌یابند. چنین مقاربتی امکان پذیر نیست جز با خواست دو طرف. و این مقاربت هرگز برای رضایت غریزه اعاده پیدا نمی‌کند مگر آنکه درخواست ایجاد نوزادی وجود داشته باشد. پس از آنکه مقاربت بعنوان يك کارموظف

انجام شد، تمایل به تکرار مراحل مختلف مقاربت هرگز ایجاد نمی‌شود. آنچه رامن می‌گویم شاید نتوان بعنوان رونوشت کتاب حکمت دانست. خواننده باید بداند که من اینها را پس از يك دوره طولانی تجربه‌های شخصی می‌نویسم. من می‌دانم که آنچه را می‌نویسم مغایر روشهای متداول است. اما برای حصول پیشرفت باید اغلب از محدوده تجربه‌های عادی فراتر رویم. اکتشافات بزرگ تنها در نتیجه سرپیچی از تجربه‌های عادی مربوط به باورهای متداول امکان پذیر شده است. اختراع چوب کبریت معمولی حاصل يك سرپیچی از تجربه متداول بود و اکتشاف نیروی برق، همه اندیشه‌های قبلی را پریشان کرد.

بهمان اندازه که اشیاء مادی حقیقت دارند معنویات نیز دارای حقیقت‌اند. در دوره‌های نخستین چیزی شبیه ازدواج وجود نداشت. مردان و زنان همانند حیوانات آزادانه جفت‌گیری می‌کردند. پرهیزکاری ناشناخته بود. برخی از افراد بنیانگذار، از روش عملی متداول فراتر رفتند و قانون پرهیزکاری را کشف کردند. اکنون وظیفه ماست به جستجوی امکانات پنهانی قانون پرهیزکاری بپردازیم. پس وقتی من می‌گویم وظیفه هر مرد و زن برقراری رابطه زناشوئی می‌باشد، با توجه به کیفیتی که مشخص کرده‌ام، اینکار بعنوان يك امر کاملاً غیر عملی رها نشده است. اگر زندگی انسان فطری می‌باشد که هست، نگهداری مایع حیات، برای هر کس امری طبیعی می‌شود.

غده‌های جنسی همیشه در حال ترشح منی هستند. این ترشح بایستی برای افزایش نیروی جسمی، فکری و روحی هر کس بکار رود. آنکه بکارگیری چنین روشی را فرامی‌گیرد، درمی‌یابد که برای

نگهداشتن بدن خود در وضعیت مناسب، نیاز به غذائی بسیار مختصر دارد. و هنوز او در همان حد توانائی برای انجام کار بدنی مقرر است. کار فکری باسانی او را خسته نخواهد کرد و علامت‌های معمولی پیری نیز در او دیده نمی‌شود. درست همانند يك میوه رسیده یا يك برگ کهن که بطور طبیعی می‌افتد، چنین برهما چاریائی نیز، وقتی روزگارش بسر آید، با همه قوای ذهنی سالمش می‌میرد. اگر چه با گذر زمان اثرات طبیعی فرسودگی می‌بایستی در بدنش ظاهر شود، قوه درك او بجای نشان دادن علائم پوسیدگی، پیشرفت در روشن بینی را نمایان می‌کند. اگر همه اینها درست باشد، کلید حقیقی تندرستی در نگهداری نیروی حیات است.

من قوانین نگهداری نیروی حیات را، آنگونه که می‌شناسم ارائه

می‌دهم.

۱- خواست جنسی ریشه در فکر فرد دارد. پس کنترل کامل روی اندیشه ضروری است. راه رسیدن به آن این است: هرگز نگذارید فکرتان بیکار بماند. آنرا با نظریه‌های خوب و مفید پر کنید. بعبارت دیگر درباره آنچه وظیفه شما حکم می‌کند بیندیشید. لازم نیست در باره آن نگران باشید، اما فکر کنید چگونه می‌توانید در بخش خوديك کارشناس باشید و بعد فکر خود را به عمل در آورید. نمی‌بایستی افکار را ضایع کرد. جاپا ۴۴ یعنی تکرار نام خدا، در هنگامی که افکار بیهوده به ذهن خطور می‌کند، پشتیبان بزرگی است. درباره خدا فکر کنید به شکلی که او را در تصور دارید مگر اینکه به بی‌شکل بودن او اعتقاد داشته باشید. وقتی یاد خدا ادامه دارد نباید فکر دیگری را به ذهن خود راه

داد. این حالت مطلوبی می‌باشد. ولی اگر کسی نتواند به این حالت برسد و انواع فکرهای ناخواسته به مغز او هجوم آورند، نباید ناامید شود. تکرار نام خدا را باید با وفاداری ادامه داد با این اطمینان که پیروزی نهائی در ادامه راه است.

۲- در مورد اندیشه‌های خود همانگونه باشیم که با خواندن و سخن گفتن خود هستیم. اینها باید سالم و منزه باشند. از ادبیات وابسته به احساسات شهوانی باید پرهیز کرد. سخن شرم آور بیهوده به کار شرم آور منتهی می‌شود. واضح است آنکه نخواهد غریزه حیوانی خود را تغذیه کند از اقداماتی که موجب تحریک آنها می‌شود اجتناب دارد.

۳- همانند مغز، از بدن نیز باید بخوبی مواظبت کرد و آنرا به کارهای خوب مشغول داشت، بنحوی که خستگی روز موجب خواب با طراوت بدون رؤیا گردد. تا حد امکان، کار را باید در هوای آزاد انجام داد. کسانی که بهر دلیل نتوانند کار بدنی انجام دهند، بایستی بعنوان يك اصل، اقدام به ورزش با برنامه مرتب کنند. بنظر من تندرتهای رفتن در هوای آزاد بهترین نوع ورزش است. در خلال راهپیمایی باید دهان بسته باشد و تنفس از بینی انجام گیرد. بدن را هنگام نشستن یاراه رفتن باید مستقیم نگاهداشت. نشستن یا ایستادن غیر مستقیم علامت تنبلی می‌باشد و تنبلی دشمن پرهیزکاری است. تمرینهای یوگائی - آساناس ۴۵ هم مفیدند. آنچه را از تجربه شخصی خود می‌توانم بگویم اینست که هر که دستها، پاها، چشمها و گوشهایش را بطور سالمی مشغول کند در کنترل تمایل حیوانی مشکل زیادی نخواهد داشت. هر کسی می‌تواند برای خود چنین آزمایشی را انجام دهد.

۴- يك عبارت سانسکریت می گوید که فرد همان می شود که می خورد. يك آدم پرخور که توجهی به پرهیز در خوردن ندارد بنده غریزه حیوانی خویش است. کسی که قادر به کنترل حس ذائقه خود نیست، هرگز توانائی کنترل دیگر حسهای خود را نیز ندارد. اگر این موضوع واقعیت داشته باشد، روشن است که هر کس باید تنها مقدار غذای مورد نیاز بدن خود را مصرف کند و نه بیشتر. مواد غذایی باید متناسب و سالم انتخاب شود. بدن هیچگاه بمنزله ظرف آشغال نیست که هر غذایی را حس ذائقه هوس کند در آن بریزد. هدف از غذا نگهداشتن بدن است. بدن انسان بعنوان يك وسیله خود شناسی خلق شده است. خود شناسی معنی خدا شناسی دارد. شخصی که هدف زندگی خود را چنین شناختی قرار دهد، هرگز بنده غریزه حیوانی نخواهد شد.

۵- يك مرد باید به هر زن مثل مادر، خواهر یا دختر خود نظر کند. هیچگاه کسی در مورد مادر، خواهر یا دختر خود افکار ناپاکی را دنبال نمی کند. بهمین طریق زنان نیز باید به هر مردی همانند پدر، برادر و یا پسر خود نظر کنند.

من اشاره‌هایی بیش از اینها در دیگر نوشته‌هایم داشته‌ام، اما همه آنها در پنج مورد بالا خلاصه می‌شوند. هر کس آنها را مراعات کند درمی‌یابد که چیره شدن به آنچه که بزرگترین اغراض نفسانی نامیده می‌شود، آسان است. کسی که براهماچاریا را واقعاً بخواند، از کوشش خود با این استدلال که دستیابی به قانونهای آن غیر ممکن است و یا اینکه سالکان این راه يك در میلیون موفق می‌شوند، صرف‌نظر نمی‌کند. کوشش، خود لذتبخش است. بعبارت دیگر داشتن لذت تندرستی

کامل با بردگی بدست نمی آید. برده و یژگیهای حیوانی بسودن شاید بدترین چیزها باشد.

چند کلمه‌ای درباره روش پیشگیری از آبستنی در اینجا بی ربط نیست. اقدام در مورد جلوگیری از تولد فرزند با استفاده از روشهای مصنوعی تازگی ندارد. چنین روشی در گذشته بصورت پنهان انجام می شد و ابتدائی بود. جامعه مدرن آنرا اصلاح کرده و موقعیتی احترام آمیز به آن بخشیده است. آنها به این کار ظاهری بشر دوستانه داده اند. مدافعان پیشگیری می گویند که خواست جنسی یک غریزه طبیعی است و برخی آنرا یک موهبت می دانند. آنها می گویند منکوب کردن خواسته جنسی، اگر هم امکان پذیر باشد، مطلوب نیست. بنظر آنها کنترل موالید با خود مهار کردن، کاری دشوار است. واگر جانشینی برای خودمهارى تجویز نشود، سلامت بانوان بيشمارى از رنج آبستنى‌هاى مکرر، در خطر است. آنها می افزایند اگر زایش تحت نظم نباشد، کثرت جمعیت را بدنبال دارد؛ خانواده‌ها فقیر می شوند و کودکان آنها دچار فقر غذا، فقر لباس و فقر تحصیل می گردند. سپس استدلال می کنند، این وظیفه دانشمندان است که در چاره یافتن روشی مؤثر و بدون زیان برای کنترل موالید باشند. این استدلال مرامتقاعد نکرد. استفاده از وسائل پیشگیری همانند انجام کارهای زیان بخش دور از ذهن است. اما بیشترین خطر کاربرد وسائل پیشگیری، پیشنهاد خوشایند برای نابودی خواست خودمهارى است. بنظر من این بهائی سنگین است که برای هر لذت زود گذر پرداخت می شود. اما اکنون جائی برای دفاع از نقطه نظر من نیست. کسانی که می خواهند این موضوع را بیشتر پیگیری کنند باید

به تهیه کتابچه «پرهیزکاری، در برابر تن آسائی ۴۶» پردازند. آنچه را در آنجا گفته‌ام بخوانند و خلاصه کنند و نکته‌ها و مفاد آنها را همانگونه که القاء می‌شود انجام دهند. کسانی که علاقه یا فرصت مطالعه آن کتابچه را ندارند، اگر توصیه‌های مرا پیگیری کنند، از کاربرد وسائل پیشگیری بعنوان یک سم، اجتناب خواهند کرد. آنها باید برای انجام خودمهاری بیشترین کوشش خود را بکار برند. آنها باید با چنین فعالیت‌هایی بدن‌ها و اندیشه‌های خود را کاملاً مشغول نگهدارند و آنرا راه مناسبی برای بکارگیری نیروی خود بدانند. وقتی کسی از کار بدنی خسته می‌شود برخی از تفریحات سالم برای او لازم است. حتی یک لحظه را نباید بیهوده به کار زشت گذرانید. در این راه، عشق حقیقی زن و شوهری پایه گذاری می‌شود و به راه‌های تندرستی جهت می‌گیرد. هم پدر و هم مادر جهشی بلند بسوی قله رفیع معنویت برمی‌دارند. لذت پرهیزکاری واقعی، وقتی که آنرا بشناسند، از بازگشت آنها به لذت حیوانی جلوگیری خواهد کرد. خود فریبی بزرگترین عامل سقوط است. بجای کنترل فکر که منشاء هر خواست حیوانی است، مردان و زنان سعی خود را به تلاش بیهوده برای دوری جستن از اقدام جسمی بکار می‌برند. اگر طرحی برای کنترل پندار و کردار بنیاد گذاشته شود، مطمئناً پیروزی در پی خواهد داشت. مرد باید بپذیرد که زن شریک او و مددکار او در زندگی است نه اینکه وسیله‌ای برای ارضای خواست نفسانی او. باید درباره هدف از خلق انسان درك روشنی داشت و دانست که کاملاً با ارضای خواسته‌های حیوانی متفاوت است.

بخش ۲

درمانهای طبیعی

خاک

این بخشها برای معرفی مبحث خیلی مهم درمان شناسی به خواننده با توجه به اینکه این روش در زندگی خود من بسیار کارآمد بوده است، می باشد. موضوع در فصلهای گذشته مورد اشاره قرار گرفت و در این بخش با جزئیات بیشتری توضیح داده خواهد شد. علم درمان شناسی طبیعی متکی به کاربرد یکی از پنج عنصر تشکیل دهنده بدن انسان در مداوای بیماری است. برای یادآوری به خواننده، آنها شامل خاک، آب، اتر ۴۷، نورخورشید و هوا هستند. سعی من بر روشن کردن این نکته است که چگونه از این عناصرها برای ایجاد تندرستی می توان بهره گرفت.

تا سال ۱۹۰۱، گرچه وقتی مریض می شدم شتابان به پزشک مراجعه نمی کردم، ولی مداوای آنها را در یک خدمت اجرا می کردم. من از نمک میوه برای رفع یبوست استفاده می کردم. مرحوم دکتر پرانجیوان مهتا ۴۸ که به ناتال ۴۹ آمده بود، داروهای معینی را برای رفع ضعف عمومی به من معرفی کرد. اینکار راهنمای من برای مطالعه در مورد کاربرد داروها شد. علاوه بر این اطلاعات مختصر دیگری نیز

با مقداری کار در بیمارستان روستائی ناتال بدست آورم. با این وضع توانستم مدتی ادامه دهم ولی سرانجام هیچیک از داروها برای من مفید نبود. سردردها و ضایعه حس سلامت عمومی پابرجا ماند. من از کیفیت این چیزها خیلی ناراضی بودم و مختصر توجهی که به داروها داشتم روبه تنزل گذاشت.

در خلال این دوره تجربه‌های مربوط به رژیم غذایی من ادامه یافت. من به روشهای درمان بسیار معتقد بودم اما هیچکس با راهنمایی عملی استفاده از این غذاها مرا یاری نکرد. به کمک آن مقدار علمی که از مطالعه مختصر مطالب درمان طبیعی فراهم آوردم، با رژیم منظم غذایی سعی به معالجه خود کردم. عادت بیرون رفتن برای راهپیمائی طولانی نیز مراد در وضع خوبی قرار داد و بجهت آن عادت مفید عملاً بستری نشدم. در حالیکه من به حفظ مشی زندگی خود بهر طریق ممکن، ادامه می‌دادم، آقای پلاک ۵۰ کتابی از «جاست ۵۱» بنام «بازگشت به طبیعت ۵۲» به من داد. او خود دستورات را پیگیری نمی‌کرد و تنها سعی به تنظیم کم و بیش برنامه غذایی خود با توجه به تعلیمات جاست داشت. او با شناختی که از من داشت فکر کرد کتاب رامی‌پسندم. جاست تأکیدات زیادی در کاربرد خاک داشت. من احساس کردم که باید آزمایشی روی آن انجام دهم. جاست برای یبوست، گذاشتن ضماد گل سرد را بر پائین شکم، توصیه کرده بود. من ضماد گل را با آمیختن خاک خشک نظیف و آب ساختم و آنرا روی یک پارچه نازک کشیدم و در طول شب روی شکم بستم. نتیجه بسیار رضایتبخش بود. من صبح روز بعد جنب و جوش طبیعی مطلوبی داشتم و از آن پس بندرت نمک میوه را آزمودم.

من گهگاه احساس کردم به مسهل و خوردن يك قاشق مرباخوری از روغن کرچك در صبح زود نیازمندم. ضماد گل بایستی ۳ اینچ پهنا ۶ اینچ درازا و يك اینچ ضخامت داشته باشد. جاست مدعی است که گل می‌تواند فرد گزیده با مار سمی را درمان کند. او باید گل مرطوب را دور تا دور بدن بمالد اینرا از جهت آنکه اهمیت دارد ذکر کردم، زیرا من علاقمندم در اینجا آنچه را آزموده‌ام و به صحت آن پی برده‌ام، بنویسم. این تجربه من است که با بستن ضماد گل به سر بسیاری از سردردها معالجه می‌شوند. من اینکار را صدها بار انجام داده‌ام. سردرد ممکن است علل مختلفی داشته باشد، اما بهر سببی که باشد، بعنوان يك قانون کلی، استفاده از ضماد گل برای مدتی که روی سرقرار دارد، آنرا تسکین می‌دهد.

ضماد گل جوش‌های عادی را درمان می‌کند. من گل را برای تخلیه دمل با موفقیت بکار برده‌ام. من در این موارد ضماد را از قرار دادن گل روی يك پارچه تمیز آغشته به محلول پرمنگنات پتاسیم تهیه می‌کنم، و آنرا روی دمل، که قبلاً با محلول پرمنگنات بخوبی شسته و پاک شده است قرار می‌دهم. در موارد بسیار زیادی این کار، نتیجه کاملاً درمان بخشی داشته است. من حتی يك مورد هم بیاد ندارم که این روش موفقیت آمیز نباشد. گذاشتن گل بلافاصله درد حاصل از نیش زنبور را تسکین می‌دهد. من از این روش برای موارد بسیاری از گزیدگی کژدم با موفقیت نسبتاً کمتری استفاده کرده‌ام. کژدم در سواگرم مایه رنج شده است. ما همه معالجه‌های شناخته شده را برای عقرب زدگی بکار گرفته‌ایم ولی هیچیک مصون از خطا نبوده است. من این نکته را

متذکر می‌شوم که نتیجه‌های حاصله از استعمال گل در مقایسه با هر نوع معالجه دیگری، کم اهمیت نیست.

در تب‌های شدید، قرار دادن ضماد گل روی سرو شکم بسیار مؤثر است. گرچه همیشه این عمل به پائین آوردن حرارت بدن منجر نمی‌شود، ولی در بیمار آرامش ثابتی پدید می‌آورد، تا آنجا که خود او درخواست استعمال آنرا دارد. من در بسیاری از نمونه‌های تب تیفوئید آنرا استعمال کرده‌ام. شك نیست که تب باید دوره خود را بگذراند اما گذاشتن گل ناآرامی و رنج را تخفیف می‌دهد. ما حدود ده مورد تب تیفوئید در سواگرم داشتیم که از هر جهت بهبود یافتند، بنحوی که ساکنان اشرام دیگر ترسی از این بیماری ندارند. در این موارد از هیچ نوع داروئی استفاده نکرده‌ام. از روشهای درمان طبیعی دیگر نیز بهره گرفته‌ام ولی از هر يك در جای خود.

در سواگرم از ضماد گل داغ بجای آنتی فلوژستین ۵۳ استفاده کرده‌ایم. کمی روغن و نمک به گل اضافه شده است و برای مدت کافی حرارت داده شده تا از استرلیزه شدن آن اطمینان حاصل شود.

من به خوانندگان نگفته‌ام از چه نوع خاکی باید برای ضماد گل استفاده کرد. در آغاز من از خاک سرخ پاك خوشبو استفاده می‌کردم. وقتی آنرا با آب مخلوط می‌کردم بوی خوبی از آن پخش می‌شد. اما فراهم کردن چنین خاکی آسان نبود. در شهری مثل بمبئی یافتن هر نوع خاکی مشکل است. استعمال خاک رس رسویی نرم، بی‌خطر است و این نوع خاک نه شن دار است و نه چسبنده. کسی نباید از خاکهای آلوده به کود بردارد. خاک باید خشک و نرم باشد و از يك الك خوب

رد شده باشد. اگر کوچک‌ترین شکی در مورد پاك بودن آن موجود باشد باید آنرا خوب حرارت داد و استرلیزه کرد. گلی که بصورت ضماد روی يك سطح پاك بکار رفته است لازم نیست پس از کاربرد دورانداخته شود. آنرا می‌توان پس از خشك کردن درمقابل آفتاب یا آتش و کوبیدن و الك کردن آن بارها مورد استفاده قرار داد. من آگاه نیستم که ضماد گل ساخته شده از چنین خاکی که توضیح داده شده تأثیر کمتری درمداوا دارد یا نه. من خود از چنین شیوه‌ای استفاده کرده‌ام و متوجه کم شدن اثر درمانی آن در اثر تکرار استعمال نشده‌ام. برخی از دوستان من که مرتب از ضماد گل بهره می‌گیرند، به من می‌گویند که گل بدست آمده از کناره‌های جامنا ۵۴ برای این منظور کاملاً خوب است.

خوردن خاک

جاست می نویسد برای از بین بردن یبوست می توان از خاک پاک خورد. مقدار خوراک از پنج تا حداکثر ده گرم است. این گفته معقول بنظر می رسد. خاک هضم نمی شود. مثل موادسخت عمل می کند و باید دفع شود. حرکت حلقوی روده ها با جنبش خاص مواد زائد را بخوبی دفع می کند. من خود چنین آزمایشی نکرده ام. پس اگر کسی می خواهد این کار را انجام دهد، باید مسئولیت آنرا خود پذیرا باشد. من متمایل به این طرز فکر هستم که يك یا دو آزمایش درصدمه رساندن به افراد اثر مشابه ندارد.

۲

آب

آب درمانی کاملاً شناخته شده و از انواع درمانهای قدیمی است. در این موضوع کتابهای بسیاری نوشته شده است، ولی بنظر من روش آب درمانی کاهنه ۵۵ ساده و مؤثر است. کتاب کاهنه درباره درمان طبیعی در هند بسیار رواج دارد و به زبانهای مختلف متداول در هند ترجمه شده است. آن در ۵۶ بیشترین تعداد طرفداران کاهنه را جلب کرده است. او مطالبی کافی و خوب در مورد برنامه غذایی دارد، اما من در اینجا خودم را محدود به استفاده از تجربه‌های او در آب درمانی می‌کنم.

حمام میان تنه ۵۷ و حمام در وان نشسته ۵۸ بخشهای بسیار مهمی هستند که کاهنه در آب درمانی به آنها پرداخته است. او یک وان ویژه برای این کار ساخته است که بدون آن هم می‌توان اقدام کرد. هر وان ۳۰ تا ۳۶ اینچ طول دارد که معمولاً مناسب با قد بیمار انتخاب می‌شود. با تجربه اندازه مناسب، مشخص می‌شود. وان پر از آب سرد تازه می‌شود بنحوی که با نشستن بیمار در آن سرریز نکند. در تابستان اگر آب بعد کافی خنک نباشد باید آنرا بایخ خنک کرد، که شوک لازم را

به بیمار بدهد. معمولاً آبی که شب در کوزه گلی نگهداشته شده پاسخگوی این خواسته است. آن را با انداختن يك پارچه روی آب و بادزدن شدید به آن نیز می‌توان خنک کرد. و آن را باید در مقابل دیوار حمام قرار داد و يك تخته برای استراحت پشت بدن، در آن گذاشت. بیمار باید در وان بنشیند و پاهایش را بیرون از آن بگذارد. قسمت بدن بیمار که خارج از آب است باید بخوبی پوشانده شود که بیمار احساس سرما نکند. پس از آنکه بیمار براحتی در وان قرار گرفت باید با يك حوله نرم شکم او را به آرامی مالش داد. این حمام را می‌توان از ۵ تا ۳۰ دقیقه طول داد. پس از اتمام حمام، بدن را باید با کشیدن حوله خشک کرد و بیمار را در رختخواب قرار داد.

حمام وان نشسته حرارت بدن را در تب‌های شدید پائین می‌آورد و با روشی که ذکر شد، هرگز زیانی از آن حاصل نمی‌شود، و خیلی مفید خواهد بود. یبوست را درمان می‌کند و اشتها را تنظیم می‌سازد. بیمار احساس سرزنده بودن و فعال شدن پیدا می‌کند. در مورد یبوست، کاهنه يك راهپیمائی سریع نیم ساعته را بلافاصله پس از حمام توصیه می‌کند. اینکار را نباید هرگز با شکم پر انجام داد.

من حمام نشسته را در يك مقیاس نسبتاً بزرگ انجام داده‌ام. آنها از هر صد مورد بیش از ۷۵ مورد مؤثر بوده‌اند. در تب‌های شدید اگر وضعیت بیمار اجازه دهد که در وان آب بنشیند، حرارت بدن او بطور ثابت حد اقل ۲ یا ۳ درجه پائین می‌آید و هذیان گوئی او نیز قطع می‌شود.

این اصول عقاید کاهنه در باره حمام نشسته است. در هر حال

علت ظاهری تب و سبب اصلی آن همیشه همانند و عبارت از انباشتگی مواد زائد در روده هاست. گرمای حاصل از گندیدگی این مواد زائد به صورت تب و برخی ناراحتیهای دیگر آشکار می‌شود. حمام نشسته این تب داخلی را فرو می‌نشاند و در نتیجه تب و عارضه‌های دیگر متعلق به آن که در خارج بدن پدید آمده‌اند، خود بخود فروکش می‌کنند. من نمی‌توانم بگویم این دلایل تا چه حد درستند. این وظیفه کارشناسان است که تحقیق کنند. گرچه حرفه پزشکی برخی موارد از روشهای درمان طبیعی را برگزیده است، ولی در مجموع نسبت به طبیعت درمانی بی‌اعتنائی نشان داده‌است. بنظر من طرز عمل هردو دسته قابل سرزنش است. پزشک حرفه‌ای به محدود ساختن خویش در آنچه مربوط به تعلیمات دوره تحصیل اوست عادت دارد. آنها اگر طرز تلقی اهانت آمیزی نشان ندهند، حالت بی‌تفاوتی، در مورد آنچه خارج از عادت زندگی آنهاست، بخود می‌گیرند. از سوئی دیگر مداواگران طبیعی در برابر پزشکان حالت تأسف بخود گرفته و با وجود اطلاعات علمی بسیار محدود ادعاهای بزرگی دارند. آنها فاقد روحیه سازماندهی هستند. هر يك با خود کامگی، بجای اتحاد جمعی، به تنهایی، در منابع مورد دسترس خود برای پیشبرد روشی که دارند، فعالیت می‌کنند. هیچیک در انجام کار جمعی با توجه به روحیه علمی واجد همه‌مفاهیم و امکانات يك سیستم، سعی نمی‌کنند. هیچیک برای ترویج تواضع (اگر ترویج فروتنی امکان داشته باشد) کوشش نمی‌کنند.

من همه اینها را برای کم ارزش کردن کار مداواگران طبیعی نگفته‌ام بعنوان يك همکار مبتدی میل دارم که آنها اشیاء را در رنگ

واقعی خود ببینند تا شاید هر جا که ممکن باشد به پیشرفتهائی نائل گردند
 من اطمینان دارم تا وقتی که يك شخصیت فعال، از بین خود طبیبان
 سنتی، با شوق تبلیغی، به میدان نیاید، امور همینگونه که هست ادامه
 می یابد. پزشکی درست عقیده، علم خود را دارد، به اتحادیه پزشکی و
 مؤسسات تعلیمی نیز وابسته است. او در حد معینی موفق نیز هست. در
 حرفه پزشکی نباید انتظار داشته باشیم که کسی ناگهان به چیزهائی که
 هنوز اثبات علمی و آزمایش کامل آنها ادامه دارد، اعتقاد پیدا کند.
 ضمناً جامعه باید بداند که کیفیت ویژه روشهای طبیعت درمانی
 در حقیقت طبیعی بودن آنها نهفته است، آنها را می توان بدون هیچ
 خطری توسط افراد عادی انجام داد. اگر کسی از سردرد رنج ببرد يك
 پارچه را در آب سرد خیس کرده و دور سر او می پیچیم، این کار هیچ
 زیانی ندارد. افزودن خاک به آب سرد، کاربرد پذیری سرما را بالا
 می برد.

اما در مورد حمام نشسته یا حمام مالشی ۵۹. آلت تناسلی یکی از
 بخش های بسیار حساس بدن است. در مورد حساسیت بخش بلوطی
 شکل آلت رجولیت و پوست ختنه گاه مطالب غیر واقعی وجود دارد.
 بهر حال من نمی دانم چگونه آنرا شرح دهم. کاهنه این اطلاعات را
 برای هدفهای درمان شناسی بکار برده است. او مالش آرام انتهای
 بیرونی آلت جنسی خارجی را بوسیله يك پارچه نرم خیس، در هنگام
 ریختن آب سرد، توصیه می کند. در مورد مرد باید بخش مخروطی آلت
 تناسلی را پیش از اقدام به مالش با پوسته ختنه گاه پوشانید. روش توصیه
 شده توسط کاهنه به این قرار است: يك چهارپایه را باید دريك وان

آب سرد قرار داد بطوریکه رویه چهارپایه کاملاً بر سطح آب مماس باشد. بیمار باید روی چهارپایه بنشیند و پاهای خود را از وان بیرون بگذارد و در حالیکه آلت جنسی، درست با سطح آب وان در تماس است به مالش آرام آلت جنسی اقدام شود. این مالش نباید هرگز موجب درد گردد. برعکس، اینکار باید خوشایند بیمار باشد و پس از این حمام احساس آرامش و استراحت کند. بیماری هرچه باشد، عجالاً حمام مالشی به بیمار احساس بهبودی می بخشد. گاهنه حمام نشسته مالشی را برتر از حمام میان تنه می داند. من در مورد اولی نسبت به نوع دوم تجربه بسیار کمتری دارم. من فکر می کنم تقصیر بیشتر متوجه خود من باشد. من اهمال کرده ام. برای کسانی هم که استفاده از حمام مالشی را تجویز کرده ام، حوصله تجربه را نداشته ام، از این رو نمی توانم در مورد تأثیر این حمامها، بر پایه تجربه شخصی، توضیحی بدهم. تجربه توسط هر کسی، ارزشمند است. اگر یافتن يك وان مشکل باشد، می شود از يك کوزه یا قمقمه، آب ریخت و برنامه حمام مالشی را انجام داد. هدف از اینکار ایجاد آرامش و مسالمت بیمار است. بعنوان يك قانون کلی، مردم توجه اندکی به پاکیزه نگه داشتن آلت تناسلی دارند. حمام مالشی به آسانی نظافت قسمت انتهائی آنرا کامل می کند. اگر کسی بطور خاص توجه نداشته باشد، زیر پوسته ختنه گاهش چرك جمع می شود. که باید آنرا بیرون آورد. اصرار در تمیز نگه داشتن آلت تناسلی و انجام بردبارانه دستورات بالا، رعایت برهما چاریا را بنسبت آسانتر می کند. نتیجه آن کم کردن حساسیت عصب محدوده انتهائی آلت و احتمالاً کاستن از دفع ناخواسته منی می باشد. حداقل می توان گفت امکان

دفع دادن به منی بسیار کار دور از نظافتی است. تأکید بیشتر در پاکیزگی باید موجب نوعی احساس نفرت از پیشرفت تدریجی اینکار باشد و فرد را در انجام همه احتیاطهای لازم در اجتناب از آن، مقید سازد.

در مورد حمامهای کاهنه، بجاست چند کلمه‌ای نیز در مورد روش ملافه‌های تر، که برای رفع بیخوابی و تب خیلی مفید است، بیاوریم. نحوه استفاده از ملافه‌های تر چنین است: سه یا چهار پتوی ضخیم را روی تخت پهن کنید و یک ملافه کتانی ضخیم را که در آب سرد فرو برده‌اید، پس از چلانیدن آب آن، روی پتوها پهن کنید. بیمار را صاف روی ملافه تر بخوابانید، در حالیکه سر او بیرون از ملافه روی یک بالش راحت قرار گیرد. ملافه تر و پتوها را دور بدن بیمار، بنحوی که همه بدن جز سر بیمار را فرا گیرد بپیچانید. سر بیمار را نیز باید بهمین روش و با یک حوله خیس پوشانید. ملافه و پتوها را باید طوری بپیچانید که هوای خارج راهی برای رسیدن به بدن بیمار نداشته باشد. گرچه در ابتدا در تماس بدن بیمار با ملافه تر لرزش خفیفی به اودست می‌دهد ولی کمی بعد احساس خوشایندی پیدامی‌کند. پس از یک دقیقه او احساس گرم شدن می‌کند. بدون آنکه تب شدت یابد، در حدود پنج دقیقه همراه با عرق ریزی، تب شروع به پائین آمدن می‌کند. در صورت مقاومت، من بیمار را در حالت پیچیده شده در ملافه تر تا نیم ساعت نگه می‌دارم این وضع سرانجام به عرق کردن می‌رسد. گاهی نیز عرق حاصل نمی‌شود ولی بیمار بخواب می‌رود. در این حالت نباید او را بیدار کرد. خواب نشانه آنست که روش ملافه تر اثر آرامبخشی داشته است و بیمار کاملاً آسوده شده است. در اثر استفاده از روش ملافه تر، بطور

ثابت، حرارت بدن یک یا دو درجه پائین می آید.

بیش از سی سال پیش که پسر دومم، هم از ذات‌الریه و هم از تب شدید همراه با هذیان رنج می برد، من یک دوست پزشک داشتم که روش معالجه خود را توصیه کرد. من با وجود دلگیر شدن شدید او، نسخه او را بکار نبردم. اما به آب درمانی پرداختم. درحالیکه او در تب بسیار شدید می سوخت، به معالجه او با روش ملافه‌تر پرداختم. پس از شش هفت روز حرارت بدن او کاهش یافت. تا آنجا که بیاد می آورم به او جز آب هیچ چیزی ندادم. امکان دارد به او آب پرتقال نیز داده باشم، ولی چیز دیگری ندادم. ناگهان به تیفوئید مبتلا شد. این بیماری ۴۲ روز ادامه یافت. هیچ معالجه‌ای جز پرستاری ساده نداشت. غذای او را شیر و آب قرار دادم. بدن او را هرروز با اسفنج تر پاک می کردم. او کاملاً بهبود یافت و اکنون قوی‌ترین و سالم‌ترین فرد بین چهار پسر من است. حداقل در مورد آن روش معالجه باید گفت که هیچ اثر ناخوشایندی روی او نداشته است. از روش ملافه‌تر می توان برای درمان عرق‌سوز، کھیر و دیگر ناراحتیهای پوست، سرخک، آبله و غیره استفاده کرد. من این روش را در معالجه این بیماریها، فراوان بکار برده‌ام. برای بیماریهای سرخک و آبله من مقداری پسرمنگنات پتاسیم به آب، تا حدی که رنگ صورتی روشن به آن بدهد، افزوده‌ام. ملافه‌های چنین بیمارانی را باید بعد از کاربرد با فرو بردن در آب جوش و باقی گذاشتن آن تا وقتی آب کاملاً سرد شود، استریزه کرد و بعد با آب و صابون آنها را شست.

هرگاه گردش خون کند می شود و ماهیچه‌های پا دردناک شده و

در ساق پاها دردها و ناراحتیهای خاصی بوجود می آید، ماساژ یخ اثر نیکوئی دارد. این روش درمانی در ماههای تابستان مؤثرتر است. ماساژ یک بیمار ضعیف در زمستان بوسیله یخ ممکن است موجب وضع خطرناکی گردد.

حال چند کلمه‌ای در مورد معالجه بوسیله آب داغ. کاربرد هوشمندانه آب داغ در بسیاری از موارد موجب تسکین می‌گردد. کاربرد ید درمان بسیار متداولی برای انواع صدمه‌ها می‌باشد. استعمال آب داغ در بسیاری از موارد اثر مشابهی دارد. تننورید برای قسمت‌های ضرب‌دیده و متورم استفاده می‌شود. اثر آرامبخش آب داغ در این مورد نیز اگر بیشتر نباشد در حد مساوی هست. مورد دیگر کاربرد قطره‌های ید برای گوش درد است. آبیاری گوش با آب گرم، در بیشتر موارد، باعث تسکین درد می‌شود. استعمال ید با خطرهای معینی همراه است. ممکن است بیمار نسبت به دارو حساسیت داشته باشد. ید ممکن است با چیزهای دیگر اشتباه شود که خوردن آن احتمال ایجاد خطرهای دهشتناکی را دارد. ولی در استفاده از آب داغ هیچگونه خطری نیست. آب جوش در ضد عفونی بهمان خوبی تننورید است. قصد من این نیست که فایده ید را دست کم بگیرم یا پیشنهاد کنم در همه موارد بجای آن از آب جوش استفاده شود. ید یکی از چند داروئی است که من آنها را لازم و بسیار مفید می‌دانم، اما قیمت آن گران است. افراد فقیر قادر به تهیه آن نیستند و بعلاوه سپردن کاربرد آن به هر کسی خالی از خطر نیست. اما آب همه جادردسترس است. ما نباید ارزش درمانی آنرا برای آنکه آسان بدست می‌آید خوار بشمیریم. آگاهی از درمانهای عادی خانگی

اغلب چون نعمت خدا داده‌ای بسیاری از بحرانها را فرو می‌نشانند. در مورد عقرب گزیدگی وقتی همه درمانها به شکست انجامیده است، فرو بردن قسمت گزیده شده در آب داغ، تا حدی موجب تسکین درد بوده است.

برای فرو کش کردن لرز پیش از تب می‌توان در اطراف بیمار که بخوبی پیچیده شده است دلوهای آب جوش گذاشت یا فضای اتاق را از بخار آبی که از منبع دیگری تولید می‌شود، پر کرد. کیسه آب جوش نیز چیر بسیار مفیدی است، اما در هر خانه‌ای پیدا نمی‌شود. از یک بطری شیشه‌ای دارای درچوب پنبه‌ای کاملاً مناسب نیز می‌توان با پر کردن آن از آب جوش و محکم کردن در آن بایک تیکه پارچه، بجای کیسه آب جوش استفاده کرد. دقت شود از نوعی بطری استفاده شود که با پر کردن آن از آب جوش ترك نخورد.

بخار عامل درمانی بسیار با ارزش است. از آن می‌توان برای به عرق آوردن بیمار استفاده کرد. حمام بخار برای رماتیسم و دیگر دردهای مفصلی بسیار مفید است. آسان‌ترین و قدیمی‌ترین تسکین روش حمام بخار چنین است: يك یا دو پتورا روی تخت سفری دارای بافت‌های مجزا ولی محکم پهن می‌کنیم و يك یا دو ظرف سرپوش‌دار پر از آب جوش را زیر آن می‌گذاریم. بیمار را صاف روی تخت می‌خوابانیم و روی او را بنحوی می‌پوشانیم که لبه پتوها از کنارهای تخت آویزان شود و با زمین تماس پیدا کند و از ورود هوای خارج به فضای زیر تخت و یا خروج بخار آب از آن فضا پیشگیری شود. پس از مرتب کردن همه مقدمات بشرح بالا، سرپوش ظرفهای آب جوش برداشته می‌شود و

بخار آب بزودی به بدن بیماری که بین پتوها خوابیده است می‌رسد. شاید عوض کردن آبهای جوش برای يك یا دوبار لازم شود. معمولا درهند برای جوشان نگهداشتن آب زیرهرظرفی يك منقل آتش ۵۹ می‌گذارند. اینکارخروج مداوم بخاررا محرز می‌کند، اما احتمال ایجاد حادثه‌هایی را نیز درپی دارد. يك جرقه کافیسست پتوها وتخت را به آتش کشاند وزندگی بیماررا تهدید کند. پس روش پیشنهادی من حتی اگر بنظر کند وملال آور برسد پذیرفتنی تر است.

برخی از مردم برگهای زیتون ۶۰ یا دیگر گیاهان داروئی را برای تولید بخار به آب اضافه می‌کنند. من نمی‌دانم آیا افزودن چنین چیزهایی اثر مثبتی دارد یانه. هدف به عرق انداختن بدن است که این خواسته با بخارتنها بدست می‌آید.

در موارد سرماخوردگی پاها ویا درد ساقهای پا، بیماررا باید بنحوی نشانید که پاهای او تا زانو در آب داغ، با حرارتی که برای او قابل تحمل باشد، قرار گیرد. کمی پودر خردل را نیز می‌توان به آب افزود. حمام پا نباید بیش از پانزده دقیقه طول بکشد. این عمل گردش خون موضعی را اصلاح می‌کند و بیدرنگ موجب آرامش می‌شود.

در مورد سرماخوردگی عادی وناراحتی گلو از يك کتری بخار که خیلی شبیه کتری معمولی چای ولی دارای لوله‌ای بلندتر است می‌توان استفاده کرد وبخار را به بینی یا گلو هدایت کرد. يك لوله لاستیکی باطول مناسب رامی‌توان به هر کتری معمولی برای انجام این منظور وصل کرد.

اکاش^{۶۳} (اتر، آسمان)

اکاش کلمه‌ای است که ترجمه آن، همانگونه که بحق در مورد چهار عامل دیگر طبیعت گفته‌اند، مشکل است. برای پانی ۶۴ صرفاً نمی‌توان از کلمه آب استفاده کرد و نه برای وایو ۶۵ کلمه باد و نه برای پریشوی ۶۶ از خاک و نه برای تجا ۶۷ از کلمه نور. نزدیکی اکاش به اتر از همه آنها کمتر است. شاید کلمه خالی نزدیک‌ترین معنی لغوی معادل آن باشد، ولی بطور وحشتناکی دور از اصل مفهوم آن است. در اصل هر پنج طبع همانند حیات، زنده هستند. اگر به جهت ماکلمه اتر را نزدیک‌ترین معادل برای اکاش بگیریم، باید گفت درباره خود اتر کم می‌دانیم و درباره اکاش خیلی کمتر. اطلاعات ما در مورد کاربردهای درمانی آن بازم محدودیت بیشتری دارد. اکاش را باید برای فضای خالی پیرامون زمین و اتمسفر دور آن بکار برد. در یک روز بدون ابر، در نگاه کردن به بالا، یک سقف آبی مایل به بنفش زیبا را می‌بینیم که با نام اکاش یا آسمان شناخته شده است. تا آنجا که ما آگاهیم، این آسمان یا اتر نامحدود است. ما را از هر سو در محاصره خود دارد و هیچ کنج و گوشه‌ای خالی از آن نیست. معمولاً ما تصور می‌کنیم که آسمان

چیزی است که بر فراز ما با ارتفاع خاصی قرار دارد - آن يك سايبان آبی بالای سر ما است. اما آسمان در همان حد که در بالاست در پائین و در گرداگرد ما نیز هست. ما با زمین در گردش دورانی هستیم. پس اکاش گرد است و هر کسی در داخل آن است. همانند يك جام است که سطح بیرونی آن غیر قابل اندازه گیری است. چینه های پائینی اکاش بطول فرسنگها پر از هواست. اما انسان در خلاء دچار خفگی می شود. واقعیت اینست که ما هوا را نمی بینیم، اما در حرکت، آنرا احساس می کنیم. آسمان یا اتر مسکن جو است. هر کس می تواند مثلا هوای يك بطری خالی را خارج سازد و ایجاد خلاء کند، اما چه کسی می تواند خود خلاء را خارج کند؟ این اکاش است. این اکاش را باید برای نگهداری تندرستی و بازیافت آن استفاده کرد. هوا برای ادامه حیات بسیار ضرورت دارد و بطور طبیعی در همه جا موجود است. اما همه جا گیر بودن هوای نسبی است و در حقیقت نامحدود نیست. دانشمندان می گویند چند فرسنگی فراتر از زمین هوا وجود ندارد. گفته می شود موجودات خاکی خارج این محدوده جو نمی توانند باقی بمانند. این نظریه ممکن است صحیح یا غلط باشد. آنچه را ما می دانیم اینست که اکاش و رای جو وجود دارد. شاید روزی دانشمندان ثابت کنند که آنچه را ما اتر یعنی اکاش نامیده ایم نیز چیزی است که فضای خالی را پر می کند. پس شاید ما مجبور به پیدا کردن نامی جدید برای فضایی خالی که نه هوا و نه اتر را در خود داشته باشد، خواهیم شد. بهر تقدیر راز این فضای خالی پیرامون ما بسیار فریبنده است و آگاهی از آن بدون پی بردن به وجود خدا ممکن نیست. به احتمال زیاد گفته می شود هر چه

استفاده از عامل مهم اکاش بیشتر باشد ما سالمتر خواهیم بود. نخستین درس که باید فرا گرفته شود اینست که نباید بین خود و آسمان بیکران که هم بسیار نزدیک و هم خیلی دور است، حائلی قرارداد. اگر بدنهای ما بدون دخالت خازه و سقف و حتی لباس با آسمان در تماس بود، شاید از حداکثر میزان سلامت برخوردار می شدیم. این برای هر کسی ممکن نیست. اما همه می توانند و باید ارزش این گفته را دریابند و زندگی را با آن وفق دهند. در گستره ای که ما قادر به دستیابی عملی این نکته هستیم از خرسندی و آرامش فکر برخوردار خواهیم بود. این رشته اندیشه، نشانه های بسیار زیادی را از وصفی که در آن حتی بدن، حجاب جدا کننده انسان از جهان نامتناهی می شود، ارائه می دهد. پی بردن به این حقیقت بی تفاوت شدن در مورد تجزیه جسم است. بهای از دست دادن نفس، نامتناهی یافتن خویش است. بدنی که بدینگونه متوقف می شود رسانه ای برای آزادی است. انسان بدنش را، برای درک وحدت با جهان نامتناهی بکار می گیرد. در خلال کوشش خویش درمی یابد که خود بخشی از مجموعه حیاتی است که او را احاطه کرده است. این موضوع باید خدمت به خلق را روش انسان قرار دهد و وسیله ای در راه خدا جوئی باشد. در بازگشت از پرواز بلند، این رشته اندیشه، فرد متفکر را وامی دارد پیرامون خویش را تا حد امکان بازنگهدارد: او خانه را از اثاثیه غیر ضروری پرنخواهد کرد و از کمترین مقدار لازم لباس استفاده خواهد کرد. بسیاری از خانه ها آنچنان انباشته از انواع اثاثیه و وسائل زینتی هستند که بی آنها بخوبی می توان زندگی کرد و یک فرد ساده گذران از وجود آنها احساس خفقان می کند. آنها چیزی نیستند جز پناهگاه

حشرات و میکروبها و گرد و خاک. اینجا درخانه‌ای که من تحت بازداشت هستم کاملاً احساس بطالت می‌کنم. اثاثیه‌های سنگین، صندلی‌ها، میزها، نیمکتها، تخته‌خوابها، آینه‌های متعدد، مرا عصبانی می‌کنند. قالیهای گرانقیمت پهن شده مقدار زیادی گرد و خاک را درخود جا داده و محل پرورش حشره‌ها شده‌اند. یک روز قالی یکی از اتاقها را برای گردگیری بردند. تنها کاریک مرد نبود. شش نفر در یک بعدازظهر سرگرم این کار بودند. آنها حداقل پنج کیلو گرد و خاک از آن قالی زدودند. وقتی قالی را سر جایش انداختند، از دیدن آن احساس جدیدی حاصل می‌شد. چنین قالیهایی را نمی‌شود هر روز بیرون برده و گردگیری کرد. چنین کاری هم موجب فرسودگی آنها می‌شود و هم پرداخت دستمزد سنگینی را ایجاب می‌کند. بهر حال وضع بدین منوال است. چیزی را که قصد دارم بگویم اینست که خواست من برای سازگارشدن با جهان منتهای مرا از بسیاری مشکلات زندگی رهائی بخشیده است. این اندیشه نه تنها مرا به سادگی درانتخاب مسکن و پوشش بلکه به رعایت سادگی همه جانبه در روش زندگی سوق می‌دهد. بطور اختصار و با توجه به موضوع مورد بحث، من برای ایجاد تماس هرچه بیشتر با اکاش اقدام کردم. در تماس بیشتر به تندرستی بیشتری نائل شدم. خرسندی و آرامش فکر بیشتری پیدا کردم و نیاز به مالکیت تقریباً در من ناپدید شد. آنکس که تماس با جهان نامتناهی را برقرار کند، صاحب هیچ چیز نیست و درعین حال همه چیز دارد. در تحلیل نهائی انسان مالک چیزهایی است که می‌تواند از آنها بدرستی استفاده کند و با خود سازش دهد. اگر هر کسی این قانون را رعایت کند، برای همه جا پیدا می‌شود و نه خواهسته‌ای می‌ماند و نه

ازدحامی.

این مطلب را دنبال می‌کنیم که هر کس باید به این نکته توجه کند که در فضای باز خوابد. پوشش کافی برای محافظت فرد از هوای نامناسب، شب‌نم و سرما لازم است. در فصل باران یک چتر همانند سقف بدون دیوار برای جلوگیری از ریزش باران روی بدن بکار می‌رود. در بقیه فصلها، آسمان آبی روشن از ستاره، تن پوشی خواهد بود که با گشودن چشم، جشن ستارگان را در چشم انداز گوناگون زیبا و بهشت مانند آن می‌توان دید. او هرگز از دیدن چنین منظره‌ای خسته نخواهد شد و چشمانش دچار درد و خیرگی نخواهند گشت بلکه برعکس اثر آن روی او آرامش دهنده است. نگریستن به صورتهای فلکی گوناگون و پرستاره شناور در عظمت، جشنی است برای چشمها. کسی که با ستاره‌ها، این شاهدان زنده اندیشه، تماس پیدا کند، به هیچ بدی و ناپاکی اجازه ورود به ذهن خود را نخواهد داد و از خواب آرامبخش و نیرو دهنده برخوردار خواهد شد.

بگذارید از اکاش بالا به اکاش درون فرود آئیم و بیدرنگ در مورد خود سخن بگوئیم. پوست بدن میلیونها منفذ دارد. اگر فضای خالی بین این روزنه‌ها را پر کنیم، بسادگی خواهیم مرد. هر روزنه‌ای که بسته شود ایجاد اختلال در جریان سلامتی می‌باشد. مشابه آن، نباید دستگاه گوارشی خود را با مواد غذایی غیر ضروری پر کنیم. باید در حد نیاز غذا مصرف کرد و نه بیش از آن. اغلب افراد پر خوری می‌کنند و یا بدون توجه، از ماده‌های بدگوار تغذیه می‌کنند. یک روزه گاه بگاه، مثلا یکبار در هفته یا دو هفته یکبار برای ایجاد تعادل بدنی شخص مفید

است. اگر کسی نمی‌تواند تمام روز را روزه بگیرد می‌تواند از يك يا دو وعده غذای روزانه صرف‌نظر کند. نفرت طبیعت از خلاء صرفاً بصورت جزئی حقیقت دارد و گرنه طبیعت بطور دائم جویای خلاء است و فضای گسترده پیرامون ما به این حقیقت گواهی می‌دهد.

خورشید

همانند عوامل دیگر که قبلاً درباره آنها توضیح داده شد، انسان نمی‌تواند بدون نور خورشید زندگی کند. خورشید منبع نور و گرما است. اگر خورشید نباشد نه نور موجود است و نه حرارت. متأسفانه ما نمی‌توانیم از نور خورشید بطور کامل بهره بگیریم و در نتیجه قادر به کسب لذت از تندرستی کامل خود نیستیم. حمام آفتاب به همان اندازه مفید است که حمام متداول با آب، اما جای یکدیگر را نمی‌گیرند. در مورد سستی و کندی گردش خون، برهنه در برابر تابش نور خورشید با ممدادی قرار گرفتن، موجب تقویت عمومی بدن و تند شدن متابولیسم آن می‌شود. خورشید صبح بیشترین میزان اشعه ماورای بنفش را که جزء بسیار مؤثری می‌باشد در نور خود دارد. اگر بیمار احساس سرما کند، باید با پوشش در مقابل خورشید بخوابد و کم‌کم از پوشش خود بکاهد تا بدن او به هوا عادت کند. شیوه دیگر قدم زدن با بدن برهنه، در یک چهار دیواری سرباز و یا هر مکان محفوظ ازدید دیگران می‌باشد. اگر چنین مکانهایی با سانی پیدا نشود، فرد می‌تواند قسمتهای محرمانه بدن را با تکه‌ای پارچه یا با لنگ ۶۸ بپوشاند و دیگر بخشها را در برابر تابش آفتاب

قرار دهد. من بسیار کسان را می‌شناسم که از حمام آفتاب بهره برده‌اند. برای درمان سل استفاده از نور خورشید بسیار متداول است. حمام آفتاب یا خورشید درمانی، مدت زیادی نیست که به طبیعت درمانی محدود شده است. طب واقعی این رشته را از طبیعت درمانی جدا کرده و به توسعه بیشتر آن پرداخته است. در کشورهای سرد سیر ساختمانهای شیشه‌ای خاصی تحت نظارت پزشک بنحوی ساخته شده است که اشعه خورشید از شیشه‌ها عبور می‌کند و از بیمار نیز در برابر سرما خوردگی محافظت می‌شود.

خورشید در بیشتر موارد زخمهای سرسخت را درمان می‌کند. برای به عرق آوردن بیمار، من او را حدود ساعت یازده یعنی کمی مانده به ظهر در آفتاب می‌خوابانم. تجربه موفقیت داشته است و بیمار بزودی عرق شده است. در این موارد، سر را باید با ضماد گل سرد از تابش خورشید حفظ کرد. با برگ موز یا برگ هر درخت دیگری می‌توان سر و صورت را پوشانید که اینکار برای سرد نگهداشتن و حفظ سر و صورت، بهتر است.

۵

هوا

این عامل پنجم نیز دارای همان اهمیت چهارعاملی است که در صفحه‌های پیش توضیح داده شده. بدن انسان که ترکیبی از پنج عامل است نمی‌تواند بدون یکی از آنها فعال باشد. بنابراین هیچکس نباید از هوا بترسد. معمولاً، مردم ما هر جا می‌روند، محدوده‌هایی را برای جلوگیری از ورود آفتاب و هوا می‌سازند که چنین کاری برای تندرستی آنها مضر است. اگر کسی عادت زندگی در فضای باز، در هوای آزاد فراوان، از زمان کودکی در خود پدید آورد، بدنی سخت پیدا می‌کند و هرگز از سرما خوردگی و دیگر بیماری‌های مشابه در رنج نخواهد بود. من در باره اهمیت هوای تازه در یکی از فصل‌های پیشین مطالبی آورده‌ام. در اینجا مجال تکرار آنچه قبلاً گفته شده است، نیست.

فهرست مشروح

(این خلاصه نکته‌های اصلی کتاب ، توسط خود گانندی در هنگام فراغت او، به متن گجراتی آن افزوده شده است . نگهداشتن آن برای نشان دادن توجه عمیق گانندی به موضوع و شخصیت او در تحمل رنج- های بی اندازه‌ای که در پذیرش هر کاری، به خود هموار می ساخت، لازم است. مافکر می کنیم که ضمیمه کردن این فهرست به ترجمه، بجای فهرست پایان کتاب مناسب باشد. از جهت آن که این فهرست شامل همه جزئیات است، حتی يك نظر افکندن به آن، فایده بخش می باشد. ج. د. *)

بخش ۱

صفحه ۹-۱۳

۱- بدن انسان

سلامت بدن انسان ۹؛ برندگان جایزه و تندرستی ۹؛ فعالیت انسان و حواس دهگانه ۱۰؛ حس یازدهم ۱۰؛ بدن انسان مینیاتوری از جهان

* جیتندرا. ت. دسای ناشر هندی این کتاب

است ۱۰؛ کارمطلوب ماشین انسان ۱۱؛ کاربرد بدن انسان چیست ۱۱؛
 بدن انسان - معبدی برای زندگی روح ۱۱؛ بدن انسان يك معدن خاک ۱۲؛
 بدن انسان برای خدمت ۱۲.

۲- هوا صفحه ۱۳-۱۶

هوا ۱۳؛ اکسیژن ۱۳؛ لزوم تجدید هوا ۱۳؛ تنفس از دهان ۱۳؛
 تنفس از بینی ۱۳؛ تمرین تنفس ۱۴؛ پاکیزگی بینی ۱۴؛ استنشاق ۱۴؛
 خوابیدن در فضای آزاد ۱۴؛ چگونه بدن را پوشانیم ۱۵؛ جامه شب ۱۵؛
 هوای پیرامون ما ۱۵؛ انتخاب مکان مناسب ۱۵.

۳- آب صفحه ۱۶-۱۷

در خلال ۲۴ ساعت چه میزان آب یا مایعات لازم است ۱۶؛ آب
 نوشیدنی باید خالص باشد ۱۶؛ آب چاه ، رودخانه و مخزن ۱۶؛ نقش
 آب در حفظ تندرستی ۱۷؛ آب جوشیده ۱۷؛ آب و آئین ۱۷.

۴- غذا صفحه ۱۸-۳۰

تغذیه بدن ۱۸؛ غذاهای گوشتی ۱۸؛ شیر - غذای حیوانی ۱۸؛
 تخم مرغ بدون نطفه ۱۸؛ شیر و تخم مرغ بدون نطفه غذاهای مشابه ۱۸؛
 نظریه پزشکی درباره برنامه غذایی ۱۸؛ انسان - يك موجود گیاهخوار
 ۱۹؛ میوه ها - تازه و خشك ۱۹؛ شیر، كَشك و کره - مورد نیاز بدن انسان
 ۱۹؛ پی آمدهای حذف شیر از برنامه غذایی من ۱۹؛ پیمان من برای
 نخوردن شیر ۱۹؛ شیربز ۱۹؛ لفظ و روح پیمان ۱۹؛ لزوم وجود شیردر

برنامه غذایی ۲۰؛ زیانهای شیر ۲۰؛ حیوانات اهلی کمتر از سلامت کامل برخوردارند ۲۰؛ حیوانات ظاهراً سالم در حقیقت بیمارند ۲۱؛ شیر جوشیده اطمینان بخش است ۲۱؛ ذبح احشام برای گوشت ۲۱؛ نگرانی اصلی انسان ۲۱؛ تعادل برنامه غذایی، نیازهای غذایی بدن انسان ۲۱؛ مواد اصلی ساختار نسوج ۲۲؛ گوشت و شیر ۲۲؛ شیر بدون خامه ۲۲؛ خاصیت شیر ۲۲؛ گندم، برنج، ذرت و غلات دیگر ۲۲؛ هر وعده يك نوع غله ۲۲؛ فشار بردستگاه هاضمه ۲۲؛ گندم-شاه غلات ۲۲؛ آرد همراه با پوسته یاسبوس ۲۳؛ ارزش غذایی پوسته ۲۳؛ سبوس برنج ۲۳؛ حد کوبیدن برنج ۲۳؛ چرا گرفتن پوسته برنج عمومیت دارد ۲۴؛ ارزش غذایی برنج بدون پوسته ۲۴؛ نان برنجی یا کیک ۲۴؛ ترید کردن نان در آبگوشت درست نیست ۲۴؛ فواید خوب جویدن ۲۴؛ حبوبات ۲۴؛ غذای بدون حبوبات ۲۴؛ شیر و حبوبات برای چه کسی ۲۴؛ گوناگونی حبوبات - دیر هضم و زود هضم ۲۵؛ غذای گوشتی و حبوبات ۲۵؛ سبزی و میوه ۲۵؛ يك بدن نامی برای حکومت هند ۲۵؛ گیاهان سبز برای روستائیان ۲۵؛ بدی قانون زمین از دیدگاه روستائیان ۲۵؛ گیاهان برگدار ۲۵؛ گیاهانی که منبع نشاسته اند ۲۵؛ سبزیجات همانند غلات مصرف می شوند ۲۵؛ گیاهانی که خام مصرف می شوند ۲۵؛ بهترین وقت برای خوردن میوه ۲۶؛ موز ۲۶؛ شیر و موز يك غذای کامل ۲۶؛ روغن حیوانی و مایع ۲۶؛ میزان روغن مورد نیاز روزانه ۲۶؛ روغن زیتون، روغن بادام زمینی و روغن نارگیل ۲۶؛ روغن حیوانی مایع که در بازار می فروشند نامرغوب است ۲۶؛ شکر سفید و شکر سرخ ۲۷؛ سهم متناسب مصرف شکر روزانه ۲۷؛ غذاهای شیرین ۲۷؛ مصرف شیرینی، کاری

شبهه غارتگری است ۲۷؛ غذاهای سرخ کرده ۲۷؛ پوری ولادوو غیره ۲۷؛ انگلیسی‌ها و غذای مرسوم هند ۲۷؛ گرسنگی و بالذت خوردن ۲۸؛ چند بار و چه مقدار غذا باید خورد ۲۸؛ غذا را باید بعنوان دارو مصرف کرد ۲۸؛ رضایت خاطر پس از گرسنگی واقعی ایجاد لذت می‌کند ۲۸؛ چه چیزهایی مورد درخواست دستگاه بدن است ۲۸؛ والدین و فرزندان ۲۸؛ غذای مادر در دوران بارداری روی کودک اثر می‌گذارد ۲۸؛ غذای افراد بدون تحرك ۲۹؛ املاح ۲۹؛ چگونه باید غذا خورد ۲۹.

۵- ادویه صفحه ۳۰-۳۲

نمک ۳۰؛ املاح با پختن از بین می‌روند ۳۰؛ بدن انسان نیازی به ادویه مختلف ندارد ۳۰؛ دارلفل، فلفل، خردل، متهی و غیره ۳۰؛ ادویه بعنوان دارو ۳۰؛ يك ذائقه بدعادت ۳۱؛ مرگ زودرس با دارلفل ۳۱؛ سیاه‌پوستان تمایلی به ادویه ندارند ۳۱؛ انگلیسی‌ها و ادویه ۳۱.

۶- چای، قهوه و کاکائو صفحه ۳۲-۳۵

چای قهوه و کاکائو ۳۲؛ استعمال چای از چین سر چشمه گرفته است ۳۲؛ استفاده از چای آغاز آزمایش آب جوشیده بود ۳۲؛ چگونه چای آماده می‌شود ۳۲؛ راه زیان‌بخش ۳۲؛ تانین در چای ۳۲؛ اثر تانین بر معده و روده‌ها ۳۳؛ نوشیدن چای و رنجهای حاصل از آن ۳۳؛ آب جوشیده داغ همراه با شیر و شکر ۳۳؛ چای، قهوه و کاکائو ۳۳؛ ترك کردن نویسنده نوشیدن قهوه و کاکائو را ۳۳؛ سوپ سبزی بجای چای ۳۳؛ آب داغ، عسل و لیمو يك نوشیدنی حیات‌بخش ۳۴.

صفحه ۴۰-۳۵

۷- مواد مخدر

مواد مخدر ۳۵؛ مواد مخدر متداول در هند: الکل، بنگ، گنجا، تنباکو و افیون ۳۵؛ عرق ولیکور محلی ۳۵؛ الکل موجب خود فراموشی انسان می‌شود ۳۵؛ فرد الکلی همه شخصیت و آداب معاشرت خود را فراموش می‌کند ۳۵؛ آیا محدودیت و تنظیم مصرف الکل ثمر بخش است ۳۵؛ تادی و زرتشتیان ۳۵؛ آیا تادی نوعی غذا می‌باشد؟ ۳۶؛ عصاره خجوری تازه به نیرا معروف است ۳۶؛ نیرا بعنوان ملین ۳۶؛ ارزش غذایی نیرا ۳۶؛ نیرا بجای چای ۳۶؛ شکر حاصل از درخت خرما ۳۶؛ نیرا بسرعت تخمیر می‌شود ۳۶؛ شکر خرما می‌تواند بخوبی جایگزین شکر نیشکر شود ۳۶؛ شکر خرما شیرینی کمتری دارد ۳۷؛ شکر ارزان برای فقرا ۳۷؛ شکر زرد را می‌توان به شکر تصفیه شده تبدیل کرد ۳۷؛ شکر زرد و شکر تصفیه شده ۳۷؛ مواد غذایی در حالت طبیعی خود غنی ترند ۳۷؛ تجربه تلخ از مضرات نوشابه های الکلی ۳۷؛ کارگران قراردادی و نوشابه ها ۳۷؛ قانون مربوط به لیکور در آفریقای جنوبی ۳۸؛ یک فرد انگلیسی معتاد ۳۸؛ فرمانروایان و الکل ۳۸؛ نوباوگان ثروتمند و الکل ۳۸؛ لیکور ویران کننده بدن، اخلاق و شخصیت است ۳۹.

صفحه ۴۲-۴۰

۸- افیون

الکل و افیون ۴۰؛ افیون فرد را به تنبلی و سستی عادت می‌دهد ۴۰؛ اثرهای بد افیون ۴۰؛ اثر ویرانگریها در آسام و اوريسا ۴۰؛ افیون ۴۰؛ افیون در چین ۴۰؛ اعتیاد به افیون بدست آوردن هر چیزی را متوقف می‌کند ۴۰؛ جنگ افیون ۴۰؛ چین و ورود افیون از هند ۴۱؛ انگلیس و

تجارت افیون ۴۱؛ در آمد افیون ۴۱؛ اعتراض در انگلیس در برابر تجارت غیر اخلاقی ۴۱؛ مقام داروئی افیون ۴۱؛ استفاده از آن بعنوان دارو و کار غیر قابل تردید ۴۱؛ افیون يك زهر كاملا مشهور ۴۱.

۹- توتون صفحه ۴۲-۴۶

توتون به نابودی بشر پرداخته است ۴۲؛ تولستوی آنرا بدترین ماده مخدر نامیده است ۴۲؛ استعمال دخانیات يك عادت پر خرج ۴۲؛ دودیهها، بی عاطفه نسبت به احساس دیگران ۴۲؛ غیر دودیهها تحمل بوی توتون دودیهها را ندارند ۴۲؛ دود کردن در ترن و تراموا و غیره ۴۳؛ توتون و عادت زشت تف اندازی ۴۳؛ توتون احساسات لطیف را می کشد ۴۳؛ يك شخصیت آثار تولستوی ۴۳؛ چگونه يك قتل هولناك تحت تأثیر توتون انجام می گیرد ۴۳؛ همه دودیهها افراد بدی نیستند ۴۳؛ منظور تولستوی چیست ۴۳؛ سه شکل از عادت به توتون در هند ۴۴؛ کشیدن، جویدن و انفیه زدن ۴۴؛ جویدن کثیف ترین نوع آن ۴۴؛ بنا به يك نظریه گجراتی هر سه اشتباه مساوی هستند ۴۴؛ توتون جوندگان معقول ۴۴؛ گسترش گستاخانه آلودگی در همه مکانها ۴۴؛ خطر برای دودیهها ۴۴؛ انفیه زن ها لباس خود را آلوده می کنند ۴۴؛ دوستان تندرستی باید پیروی از هر سه روش را رها کنند ۴۴؛ هر سه، عاداتهای زشتی هستند ۴۵.

۱۰- براهما چاریا صفحه ۵۶-۴۶

براهما چاریا ۴۶؛ کف نفس و خود شناسی ۴۶؛ براهما چاریا

بعنوان يك امر كاملا بدیهی ۴۶؛ برهما چاریا و کنترل غریزه جنسی ۴۶؛
 يك فرد برهما چاری باید از خشم بدور باشد ۴۶؛ افراد مشهور به برهما
 چاریا ۴۶؛ بی‌اعتنائی به وظایف عادی برهما چاریا ۴۶؛ تنها پرهیز از
 مقاربت جنسی برهما چاریا نیست ۴۷؛ برهما چاریا و نیاز به مقاربت
 جنسی ۴۷؛ کنترل راستین اندام جنسی ۴۷؛ برهما چاریا حاکی از
 داشتن نیروی حیاتی است ۴۷؛ برهما چاریا و همنشینی زنان ۴۷؛ يك
 برهما چاری و امتیاز بین زنان و مردان ۴۷؛ برهما چاریا و شهوترانی
 ۴۷؛ برهما چاریا و تصور زیبایی ۴۷؛ رفتار يك برهما چاری ۴۷؛
 اندام جنسی برهما چاری ۴۷؛ برهما چاری و ناتوانی جنسی ۴۷؛ يك فرد
 باناتوانی جنسی از خواست جنسی رهان نیست ۴۸؛ تزکیه ۴۸؛ يك برهما چاری
 حقیقی کمیاب است ۴۸؛ برهما چاریا و نویسندگانی ۴۸؛ تجربه‌های نویسنده
 ۴۸؛ برهما چاریا و نگهداری ترشحات جنسی ۴۹؛ نیروی مایع حیاتی
 ۴۹؛ کاربرد درست مایع حیاتی ۴۹؛ ازدواج و مقاربت جنسی ۴۹؛
 برهما چاریهای متأهل ۴۹؛ مقاربت نوعی انجام وظیفه است ۴۹؛ تجربه
 عادی و پیشرفت ۵۰؛ آنچه از نظر جسمی حقیقت داشته باشد از نظر
 روحی نیز حقیقت دارد ۵۰؛ درد دوران نخستین، جفت‌گیری زن و مرد شبیه
 حیوانات و بدون قاعده بود ۵۰؛ کشف قانون پرهیزگاری ۵۰؛ بررسی
 امکانات قانون پرهیزگاری ۵۰؛ نگهداری طبیعی مایع حیاتی ۵۰؛ غذا و
 مایع حیاتی ۵۱؛ برای نگهداشتن اندازه، کمی غذا لازم است ۵۱؛ اثر-
 های فرسودگی طبیعی ۵۱؛ ظرفیت معنوی يك برهما چاری ۵۱؛ حفظ
 انرژی حیاتی، کلید تندرستی است ۵۱؛ قوانین حفظ نیروی حیاتی ۵۱؛
 ریشه خواست جنسی در فکر است ۵۱؛ یاد خدا و حفظ نیروی حیاتی ۵۱؛

اندیشه، مطالعه و بیان ۵۲؛ کنترل بر سخن گفتن ۵۲؛ اجتناب از کلام عاشقانه ۵۲؛ خواب شاداب کننده ۵۲؛ راهپیمائی تند در هوای آزاد بهترین نوع ورزش است ۵۲؛ چگونه راهپیمائی کنیم ۵۲؛ تنبلی-دشمن پرهیزگاری ۵۲؛ بکارگیری درست دستها، پاها، چشمها و گوشها ۵۲؛ یک فرد همان می شود که می خورد ۵۲؛ ذائقه خود را کنترل کنید تا حواس شما کنترل شوند ۵۲؛ بدن سطل آشغال نیست ۵۲؛ شناخت خدا ۵۳؛ نگرش مزد باید نسبت به زن چگونه باشد ۵۳؛ خواست حقیقی برهما چاربا ۵۲؛ خودکوشش، برای برهما چاربا لذتبخش است ۵۳؛ چند کلمه درباره پیشگیری از آبستنی ۵۴؛ کارپیشگیری از بچه دار شدن بیسابقه نیست ۵۴؛ پیشگیری از آبستنی تمایل به پرهیزگاری را از بین می برد ۵۴؛ کتاب «پرهیزگاری در برابر تن آسائی» را بخوانید ۵۴؛ از پیشگیری آبستنی همانند زهردوری کنید ۵۵؛ عشق ازدواجی حقیقی ۵۵؛ لذت کف نفس حقیقی.

بخش ۲

صفحه ۶۲-۵۶

۱- خاک

خاک ۵۶؛ علم درمانشناسی طبیعی ۵۶؛ دکتر پرانجیوان مهتا ۵۶؛ فقدان احساس تندرستی نویسنده ۵۷؛ داروها در نویسنده موثر نبود ۵۷؛ توجه به دارو کم کم از بین رفت ۵۷؛ عادت به راهپیمائی طولانی، نویسنده را در وضع خوبی قرار داد ۵۷؛ «بازگشت به طبیعت» جاست ۵۷؛ کاربرد خاک ۵۷؛ بیوست و ضماد گل ۵۷؛ چگونه ضماد را تهیه کنیم ۵۷؛

نمک میوه ۵۷؛ روغن کرچک ۵۸؛ اندازه ضماد گل ۵۸؛ با گل می توان مارگزیدگی را درمان کرد ۵۸؛ ضماد گل سر درد را در بیشتر موارد تسکین می دهد ۵۸؛ ضماد گل جوشهای معمولی را درمان می کند ۵۸؛ ضماد گل را بامایع پرمنگنات پتاسیم آماده می کنند ۵۸؛ کاربرد خاک در نیش زدگی زنبور ۵۸؛ کاربرد خاک در نیش زدگی کژدم ۵۸؛ کژدم بلائی در سواگرام ۵۸؛ کاربرد ضماد گل در تب شدید ۵۹؛ کاربرد خاک در تب تیفوئید ۵۹؛ تجربه تیفوئید در سواگرام ۵۹؛ ضماد گل جایگزینی برای آنتی فلوزستین ۵۹؛ کمی روغن و کمی نمک همراه گل بجای آنتی فلوزستین ۵۹؛ انواع گل ۵۹؛ خاک پاک بوی خوشی دارد ۵۹؛ مشکل یافتن خاک در شهرها ۵۹؛ خاک چسبنده مناسب نیست ۵۹؛ خاک شن دار نامناسب است ۵۹؛ هرگز از خاک کشاورزی استفاده نکنید ۵۹؛ برای استرلیزه کردن خاک آنرا حرارت دهید ۶۰؛ در بیشتر موارد می توان از یک ضماد بطور مکرر استفاده کرد ۶۰؛ گل پاک را چگونه می توان بدست آورد ۶۰؛ گل ساحل جامنا ۶۰؛ خوردن خاک برای تسکین یبوست ۶۱.

۲- آب

صنحه ۶۲-۷۳

آب درمانی ۶۲؛ کاهنه و آندرا ۶۲؛ حمام میان تنه ۶۲؛ حمام وان نشسته ۶۲؛ اندازه مناسب وان ۶۲؛ برای خنک کردن آب می توان از یخ استفاده کرد ۶۲؛ باد زدن شدید برای سرد کردن آب ۶۳؛ وان را باید بدیوار حمام چسبانید ۶۳؛ چگونه باید در وان نشست ۶۳؛ چگونه باید مالش داد ۶۳؛ حمام میان تنه از تب می کاهد ۶۳؛ حمام میان تنه یبوست را کاهش می دهد ۶۳؛ با معده پر نباید حمام کرد ۶۳؛ راهپیمایی

تند پس از حمام ۶۳؛ مفید بودن حمام در تب شدید ۶۳؛ کاهنه و سبب اصلی تب ۶۴؛ حمام میان تنه و تب ۶۴؛ علم طب و درمان طبیعی ۶۴؛ روشهای درمان طبیعی بخوبی توسط افراد عادی انجام می‌گیرد ۶۵؛ آب سرد و سردرد ۶۵؛ حمام مالشی و آلت تناسلی ۶۵؛ درمورد حساسیت آلت تناسلی مطالب موهومی شایع است ۶۵؛ روش حمام مالشی ۶۵؛ حمام مالشی و نظافت آلت تناسلی ۶۶؛ پاکیزه‌نگهداشتن آلت تناسلی، رعایت بهداشت و راه‌های پاکیزه‌نگهداشتن آلت تناسلی احتمال ترشح منی را کم می‌کند ۶۶؛ پیچاندن ملافه تر در رفع تب و بیخوابی بسیار مؤثر است ۶۷؛ روش استفاده از ملافه تر ۶۷؛ حاصل کاربرد ملافه تر، خواب و فرونشستن تب است ۶۷؛ پیچاندن ملافه تر و ذات‌الریه ۶۸؛ پیچاندن ملافه تر و تیفوئید ۶۸؛ پیچاندن ملافه تر در معالجه بیماریهای آماس غده عرقی؛ کھیر، خارش پوست، سرخجه، آبله ... نیز مؤثر است ۶۸؛ ملافه‌های مورد استفاده را باید با آب و صابون شست و استریل‌سازی کرد ۶۸؛ ماساژ یخ و جریان خون ۶۹؛ درمان شناسی آب‌داغ ۶۹؛ آب‌داغ‌باندازه‌ید در معالجه گوش درد و دیگر آسیبها مؤثر است ۶۹؛ استفاده از ید با خطر همراه است ۶۹؛ آب‌داغ در عقرب‌زدگی تا حدی تسکین ایجاد می‌کند ۷۰؛ آب‌جوشان تشنج همراه با لرز شدید را فروکش می‌کند ۷۰؛ بخار-یک‌عامل درمانی پرارزش ۷۰؛ حمام بخار در رماتیسم و دیگر دردهای مفصلی بسیار مؤثر است ۷۰؛ روش استفاده از حمام بخار ۷۰؛ بخار و منقل آتش ۷۱؛ برگهای زیتون یا دیگر گیاهان دارویی و بخار ۷۱؛ بخار آب در مورد پادرد و سرماخوردگی و گلودرد آرامش‌بخش ایجاد می‌کند ۷۱.

صفحه ۷۲-۷۸

۳- اکاش

اکاش يك کلمه مشکل برای ترجمه کردن ۷۲؛ اکاش و خدا ۷۳؛
نباید هیچ حائلی بین خود و آسمان ایجاد کنیم ۷۴؛ اکاش و پاکیزگی
۷۵؛ اکاش و سادگی ۷۵؛ اکاش و تندرستی ۷۵؛ خوابیدن در فضای باز
۷۶؛ اکاش و غذا ۷۶؛ اکاش و روزه گرفتن ۷۷.

صفحه ۷۸-۸۰

۴- خورشید

انسان بدون نور خورشید نمی‌تواند زندگی کند ۷۸؛ حمام
آفتاب ۷۸؛ آفتاب صبح و تقویت سراسری بدن ۷۸؛ حمام آفتاب و
بیماریها ۷۹؛ در خلال حمام آفتاب برای محافظت سر می‌توان از ضماد
گل، برگ موز و یا سایر گیاهان استفاده کرد ۷۹.

صفحه ۸۰-۸۱

۵- هوا

به فصل ۱ بخش ۲ نگاه کنید.

واژه‌های ارجاعی

Indian Opinion	۱- ایندین اوپینون
Guide To Health	۲- راهنمای تندرستی
Swami Akhandanad	۳- سوامی آخانداناند
Vaidyas	۴- حکیم‌باشی‌ها
Key To Health	۵- کلید تندرستی
Yeravda	۶- یرودا
Harijan	۷- هاریجان
Element	۸- عنصر، عامل، آخشبیج، جسم بسیط
Vacancy	۹- خلاء
Nasopharynx	۱۰- حلق و بینی
lb.	۱۱- رطل، پوند (واحد وزن)
Kachcha Tank	۱۲- کچاتانک
Ghee	۱۳- روغن
Sevagram Ashram	۱۴- سواگرم اشرام، نوانخانه سواگرم
Juwar	۱۵- ذرت

Bajri	۱۶- نخود
Bhusi	۱۷- پوسته
Pricarp	۱۸- سبوس
Chapati	۱۹- نان، نانهای گوناگونی که از گندم تهیه می شود. فطیر
(Dal) Gravy	۲۰- آبگوشت (غلات)
Mung	۲۱- ماش
Masoor	۲۲- عدس
Suran	۲۳- سیب زمینی شیرین
Jambu	۲۴- جامبو
Guavas	۲۵- گواوااس
Papaia	۲۶- انبه هندی
Moosambi	۲۷- موسامبی
Puri	۲۸- پوری، نوعی شیرینی
Laddu	۲۹- لادو، نوعی شیرینی
Gur	۳۰- شکرخام
Methi	۳۱- متھی
Intoxicant	۳۲- مخدر - مستی آور - مکيف
Ganja	۳۳- گنجا
Arak	۳۴- عرق
Tadi	۳۵- تادی، میوه ای شبیه به خرما و نام درخت آن
Khajuri	۳۶- خجوری

Nira	۳۷- نیرا، معجونی که از تادی ساخته می شود
The All India Village Industries Association	۳۸- انجمن کل صنایع روستائی هند
Assam	۳۹- آسام
Orissa	۴۰- اوریسا
Gujarati	۴۱- گجراتی
Pan	۴۲- پان، برگ گیاهی که بعنوان ماده مخدر جویده می شود
Brahmacharya	۴۳- براهماچاریا، مکتبی متکی بر پرهیز از امور نفسانی برای وصول به حق
Japa	۴۴- جاپا، یا آوری خداوند متعال
Asanas	۴۵- آساناس
Self-Restraint V. Self-Indulgence	۴۶- پرهیزگاری در برابر تن آسائی
Ether	۴۷- اتر
Pranjivan Mehta	۴۸- پرانجیوان مهتا
Natal	۴۹- ناتال
Polak	۵۰- پلاک
Just	۵۱- جاست
Return to Nature	۵۲- بازگشت به طبیعت
Antiphlogistine	۵۳- آنتی فلوژستین
Jumna	۵۴- جامنا

Kuhne	۵۵- کاهنه
Andhra	۵۶- آندرا
Hip Bath	۵۷- حمام میان تنہ
Sitz Bath	۵۸- حمام در وان نشستہ
Friction Bath	۵۹- حمام مالشی
Lota	۶۰- قمقمہ ، آفتابہ سفالی
Angithi	۶۱- منقل آتش
Neem	۶۲- زیتون
Akash	۶۳- اکاش ، آسمان
Pani	۶۴- پانی
Vayu	۶۵- وایو
Prithivi	۶۶- پریشیوی
Teja	۶۷- تجا
Langoti	۶۸- لنگٹ - لنگی کہ بہ کمر می بندند و دوسر آنرا بین پاها وصل می کنند

واژه نامه انگلیسی - فارسی

A

Akash	اکاش ، آسمان
Andhra	آندرا
Angithi	منقل آتش
Antiphlogistine	آنتی فلوزستین
Asanas	آساناس
Assam	آسام

B

Bajri	نخود
Bhusi	پوسته
Brahmacharya	براهماچاریا، مکتبی متکی بر پرهیز از امور نفسانی برای وصول به حق

C

Chapati	نان ، نانهای گوناگونی که از گندم تهیه می شود ، فطیر
---------	---

	D	
Dal Gravy		آبگوشت غلات
	E	
Element		عنصر، عامل، آخشیح، جسم بسیط
Ether		اتر
	F	
Friction Bath		حمام مالشی
	G	
Ganja		گنجا
Ghee		روغن
Guide to Health		راہنمای تندرستی
Guavas		گو او اس
Gujarati		گجراتی
Gur		شکر خام
	H	
Harijan		ہاریجان
Hip Bath		حمام میان تنہ
	I	
Indian Opinion		اینڈین اوپینین
Intoxicant		مخدر، مستی آور، مکیف

J

Japa	جاپا ، یاد آوری خداوند متعال
Jambu	جامبو
Jumna	جامنا
Just	جاست
Juwar	ذرت

K

Kachcha Tank	کچاتانک
Key to Health	کلید تندرستی
Khajuri	خجوری
Kuhne	کاهنه

L

Laddu	لادو ، نوعی شیرینی
Langoti	لنگٹ ، لنگی که به کمر می بندند و دو سر آنرا بین پاها وصل می کنند
lb.	رطل ، پوند (واحد وزن)
Lota	قمقمه ، آفتابه سفالی

M

Masoor	عدس
Methi	متھی
Moosambi	موسامبی

Mung

ماش

N

Nasopharynx

حلق و بینی

Natal

ناتال

Neem

زیتون

Nira

نیرا ، معجونی که از تادی ساخته می شود

O

Orissa

اوریسا

P

Pan

پان ، برگ گیاهی که بعنوان ماده

مخدر جویده می شود

Pani

پانی

Papaia

انبه هندی

Polak

پلاک

Pranjivan Mehta

پرانجیوان مهتا

Pricarp

سبوس

Prithivi

پریثیوی

Puri

پوری ، نوعی شیرینی

R

Return to Nature

بازگشت به طبیعت

S

Self-Restraint V. Self-Indulgence

پرهیزگاری در

Sevagram Ashram	برابر تن آسائی سواگرام اشرام، نوانخانه سواگرام
Sitz Bath	حمام در وان نشسته
Suran	سیب زمینی شیرین
Swami Akhandanand	سوامی آخانداناند

T

Tadi	تادی ، میوه‌ای شبیه به خرما و نام درخت آن
Teja	تجا
The All India Village Industries Association	انجمن کل صنایع روستائی هند

V

Vacancy	خلاء
Vaidyas	حکیم‌باشی‌ها
Vayu	وایو

