

## فصل 11

### درین فصل:

- 166..... غذاهای اصلی و غذاهای کمکی
- 167..... ویتامین ها و منرال های مهم
- 170----- خوردن بهتر با پول کمتر
- 171----- نظریات مضر در مورد غذا خورد
- 172----- فقر تغذی می تواند سبب امراض شود
- 172----- کمخونی
- 173----- بیری بیری (Beri Beri)
- 174----- مشکلات از سبب خوردن مقدار زیاد غذا و یا انواع غلط غذا
- 176----- طریقه های کار در جهت تغذی بهتر
- 178----- امتحان نظریات جدید
- 179----- کار در جهت ایجاد توازن بین مردم و زمین



# خوردن برای صحت خوب

◀ در صورتیکه مردم غذای خوب و کافی برای خوردن داشته باشند، بسیاری امراض میتواند وقایه شود.

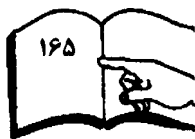
يك زن به غذاهای خوب برای اجرای کارهای روزانه ، وقایه از امراض و داشتنن ولادت مصئون و صحتمند ، ضرورت دارد. هنوز در اطراف جهان بسیاری زنان از فقر غذائی بیشتر از هر مشکل صحتی دیگری رنج می برند. این حالت میتواند سبب خستگی مفرط ، ضعیفی ، معلولیت و فقر صحت عمومی شود.

اسباب مختلفی که برای گرسنگی و نخوردن غذا های خوب موجود است. يك علت عمده فقر است. در بسیاری قسمت های جهان عده محدودی از افراد صاحب زمین و ثروت می باشند. آنها ممکن است بعبوض غذا قهوه و یا تمباکو کشت نمایند ، زیرا آنها از آن طریق میتوانند پول بیشتری بدست آورند. و یا افراد فقیر ممکن است قطعه های کوچکی از زمین را به دهقانی بگیرند که در آن صورت قسمت زیاد حاصل به مالک زمین تعلق می گیرد.

این فقر برای زنان سخت تر است زیرا در بسیاری خانواده ها زنان از مردان کمتر غذا میخورند، بدون در نظر داشت اینکه چقدر کمبود مواد خوراکی موجود است. لذا مشکلات گرسنگی و فقر غذائی هیچگاه کاملاً حل نخواهد شد تا زمانی که زمین و منابع دیگر بخوبی تقسیم نگردد و به زنان مساوی به مردان توجه نشود.

با وجود آن بسیاری کار هائیسست که مردم میتوانند انجام دهند تا با قیمت کمتر غذای بهتری بخورند و یا با مقدار غذائیکه میتوانند بخورند ، خواهند توانست قوت بگیرند.

در زمانی که مردم همه روزه احساس گرسنگی نداشته باشند، بیشتر قادر خواهند شد تا در مورد نیامندی های خانواده ها و جوامع خود فکرنموده و برای تغییر کار مینمایند.



خوردن برای صحت بهتر

در بسیاری قسمت های جهان ، اکثر مردم يك غذای اصلی و ارزان قیمت را تقریباً در هر مرتبه غذا خوردن استفاده مینمایند. با ارتباط به منطقه این غذا ممکن است برنج، جواری، ارزن، گندم، کسوا، کچالو Breadfruit (میوه نوعی درخت که در جزایر اوقیانوس آرام میروید) و Plantain باشد. غذای اصلی اکثر ضروریات غذایی روزانه بدن را تهیه می نمایند. از آنجائیکه به تنهایی غذای اصلی برای صحت مند نگهداشتن يك شخص کافی نمیشد دیگر غذاهای کمکی برای تهیه پروتئین (که نموی بدن را کمک مینماید) ویتامین ها و منرال ها (که در محافظت و ترمیم بدن کمک مینمایند) و شحمیات و شیرینی ها ( که به بدن قوت یا انرژی میدهند) ضرورت میباشند.

## غذاهای اصلی و غذاهای کمکی

تغذی خوب یعنی خوردن غذای کافی و انواع خوب غذاها برای نشوونمای بدن ، صحتمندی و مجادله برضد امراض.

صحتی ترین رژیم غذایی شامل غذاهای مختلف می باشد. مانند بعضی غذاهای پروتئین دارو میوه ها و سبزیجات که غنی از ویتامین ها و منرال ها می باشند شما تنها به مقدار کمی شحمیات یا شیرینی ها ضرورت دارید اما اگر شما در بدست آوردن مقدار کافی غذا مشکل دارید بهتر است مقدار بسیار کمی غذای شیرینی دار روغن دار را بخورید.

### غذای های کمکی



### ویتامین ها منرال های مهم

پنج ویتامین و منرال مهم موجود است که زنان بخصوص در زمان حاملگی و تغذی طفل از پستان به آنها ضرورت دارند.

این 5 عبارتند از: آهن، فولیک اسید، کلسیم، آیودین و ویتامین A. آهن: آهن برای صحتمندی خون و جلوگیری از کمخونی ضرورت است یک زن در جریان زندگی بخصوص در سال هائیکه خونریزی ماهوار دارد و در جریان حاملگی ضرورت دارد تا مقدار زیادی آهن بگیرد.

### این غذا ها مقدار زیادی آهن دارند:

- گوشت (بخصوص جگر، دل و گرده)
- خون
- مرغ
- تخم
- ماهی
- حبوبات

- ملخ ها، مادر کیکان
- نخود ها



### این غذا ها نیز یکمقدار آهن دارند.

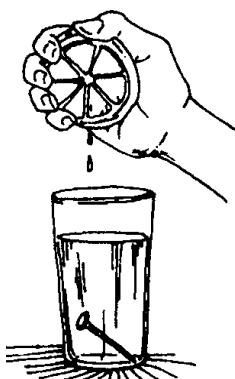
- کلم با برگ
- های سبز تیره
- کچالو
- گلپی
- عدس
- کلم بروکسل
- شلغم
- گل آفتاب پرست، کنجد،
- تخم کدو
- توت زمینی
- سبزیجات دارای برگ سبز تیره
- آناناس
- سیب زمینی
- نباتات بحری
- گل کلم
- میوه خشک (بخصوص خرما، کشته و کشمش)

امکان اینکه حتی مقدار بیشتری آهن بگیرید موجود است اگر:

- غذا را در دیگ های فلزی پخته نماند. اگر یکمقدار بادنجان رومی، آب لیمویا نارنج (که مقدار زیادی ویتامین C دارند) در غذا هنگام پختن علاوه نمائید مقدار بیشتری آهن از دیگ به غذا انتقال می یابد.

• یک پارچه پاک آهن --- مانند یک میخ آهنی یا نعل اسب را بداخل دیگ بیاندازید این میخ یا نعل باید از آهن خالص ساخته شده باشدنه از ترکیب آهن و فلزات دیگر.

• یک پارچه پاک آهن خالص مانند میخ آهنی را در یک گیلانسی که مقدار کمی آب لیمو دارد برای چند ساعت بگذارید بعداً از این آب لیمو شربت ساخته بنوشید.



« بسیار خوب است که غذاهای آهن دار را با میوه های خاندان ستروس یا بادنجان رومی بخورید. این ها حاوی ویتامین C بوده که بدن را کمک مینماید تا مقدار بیشتر آهن غذا را تولید نماید.

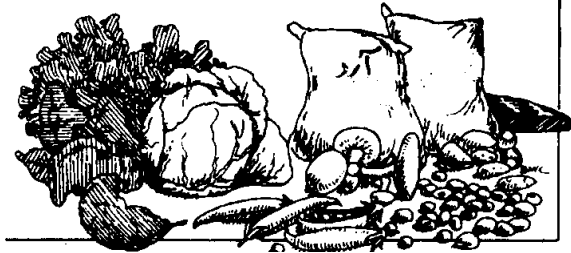
### فولیک اسید (Folate)

بدن برای ساختن حرات خون صحتمندبه فولیک اسید ضرورت دارد کمبود فولیک اسید سبب کمخونی در زنان و مشکلات شدید در اطفال نوزاد میگردد. لذا گرفتن مقدار کافی فولیک اسید بخصوص در جریان حاملگی مهم است. منابع خوب فولیک اسید عبارتند از:

◀ غذاها را برای مدت طولانی پخته ننمائید چون اینکار باعث تخریب فولیک اسید و ویتامین های دیگر میشود.

#### منابع خوب فولیک اسید عبارتند از:

- سبزیجات دارای رنگ سبز تیره
- غله جات اگر کاملاً خورده شوند (پوست کنده نشوند)
- سمارق ها
- جگر
- گوشت
- ماهی
- خسته جات
- نخود و لوبیا
- تخم



**کلسیم:** هرکس برای تقویت استخوان ها و دندان های خود به کلسیم ضرورت دارد. بر علاوه زنان و دختران به کلسیم اضافی ضرورت دارند:

- در دوران طفولیت کلسیم کمک مینماید که لگن خاصره به اندازه کافی نشو و نما کند تا در زمان بلوغ بتواند بصورت مصوون ولادت نماید.
- در جریان حاملگی يك خانم حامله به کلسیم کافی ضرورت دارد تا برای رشد استخوان های طفل کمک نموده و استخوان ها و دندان های خودش را قوی نگهدارد.
- در تغذی طفل از پستان کلسیم برای ساخته شدن شیر پستان ضروریست
- در جریان متوسط عمر و پیری کلسیم برای جلوگیری از ضعیفی استخوان ها (Osteoporosis) ضروری است.



#### این غذاها غنی از کلسیم می باشند

- شیر، ماست، قروت
- پنیر
- کنجد
- آرد استخوان
- سبزیجات دارای برگ سبز تیره
- بادام
- لوبیاها
- حلزون (صدف بحری)
- چونه (آهک)



- برای افزایش مقدار کلسیم ایکه از غذا بدست میاورید.
- استخوان و بایوپوست های تخم را در بین سرکه یا آب لیمو برای چند ساعت بگذارید و بعدا این مایع را در سوپ یا غذاهای دیگر علاوه ننمائید.
- يك اندازه کمی آب لیمو، سرکه و یا بادنجان رومی را هنگام پخته نمودن گوشت های استخوان دار در دیگ بیاندازید.
- پوست های تخم را میده نموده و بشکل پودر در غذاهای خود مخلوط نمائید.
- جواری را در زیر چونه (آهک) داخل نمائید.

شعاع آفتاب به شما کمک خواهد کرد تا از کلسیم بهتر استفاده نمائید. کوشش نمائید تا اقل 15 دقیقه هر روز در زیر شعاع آفتاب قرا رگیرید. بخاطر داشته باشید که تنها بیرون از منزل بودن کافی نمیباشد شعاع آفتاب باید به جلد تماس مسقیم داشته باشد.

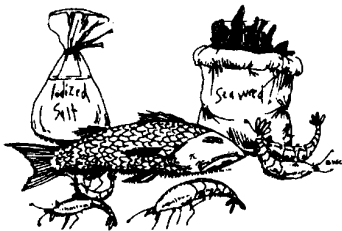


### آیودین



موجودیت آیودین در غذا از بوجود آمدن برجستگی مقابل گلو که بنام جاغور (Goiter) یاد میشود و مشکلات دیگر مربوط جلوگیری مینماید. اگر یک زن در جریان حاملگی مقدار کافی آیودین نگیرد، طفل وی عقب ماندگی عقلی خواهد داشت. جاغور و عقب ماندگی عقلی بیشتر در ساحاتی معمول است که بصورت طبیعی در خاک، آب و یا غذای آنها آیودین به مقدار کم وجود دارد.

آسانترین طریقه بدست آوردن مقدار کافی آیودین، استفاده از نمک آیودین دار است و بعوض نمک های عادی و یا شما میتوانید کمی از این غذاها را بخورید (بصورت تازه و یا خشک)



- حلزون بحري
- ماهي.
- نباتات بحري
- کسوا Cassava
- کلم

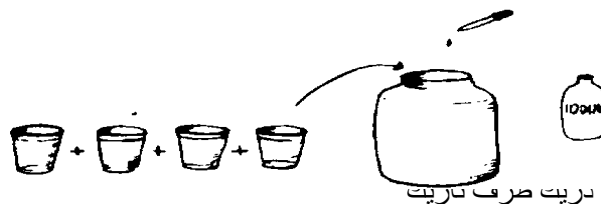
◀ آسانترین طریقه حصول آیودین کافی استفاده از نمک آیودین دار است بعوض نمک عادی.

اگر پیدا نمودن نمک آیودین دار و غذاهای فوق الذکر برای شما مشکل باشد و یا اگر مرض جاغور و عقب ماندگی عقلی در منطقه شما موجود باشد، با مقامات صحت عامه محلی خود مطرح نمایند که آیا میتوانند با شمار و غنیات آیودین را از طریق دهن و یا زرقیات آیودیت را تهیه نمایند. اگر نتوانند برای شما این مواد را تهیه نمایند یک محلول آیودین در خانه از Polyvidone iodine (یک انتی سپتیک ایکه اغلباً در دواخانه های محلی موجود است) بسازید. این محلول 6 ملی گرام آیودین در هر قطره دارد. جهت ساختن محلول آیودین برای نوشید.

2- یک قطره از پولیویدون آیودین را به آن علاوه نمایند.

1- چهار گیلان آب آشامیدنی پاک را در یک جک یا ظرف بریزید.

در مناطقی که آیودین طبیعی کم است هر کسیکه بالاتر از سن 7 ساله باشد باید هر هفته یک گیلان از این مایع آیودین دار را در تمام عمر بنوشد اینکار بخصوص برای خانم های حامله و اطفال مهم است.



آیودین را در درجه حرارت اتاق و دریت صرف تریبت نگهداری و یا از روشنی آنرا محافظه نمایند.

### ویتامین آ (Vit.A)

سبزیجات دارای رنگ تیره و دارای برگ سبز و همچنان بعضی میوه های نارنجی رنگ غنی از ویتامین آ میباشد.

ویتامین آ از شب کوری جلوگیری نموده و مجادله برضد بعضی امراض را کمک مینماید. بسیاری خانم های حامله مشکلات شبکوری دارند، که ممکن بدان معنی باشد که قبل از حاملگی در رژیم غذایی آنها کمبود ویتامین آ وجود داشته است. این مشکل نشان میدهد که در جریان حاملگی ضرورت بدن افزایش می یابد.

کمبود ویتامین آ همچنان سبب کوری اطفال میشود با خوردن غذاهای غنی از ویتامین آ در در جریان حاملگی یک زن میتواند مقدار ویتامین آ ایرا که طفل وی از طریق شیر پستان بدست میاورد افزایش دهد.



زمانیکه مقدار پول محدود باشد ، مهم است که عاقلانه مصرف گردد .  
درینجا بعضی پیشنهاداتی برای حصول مقدار بیشتر ویتامین ها ، منرال  
ها و پروتئین ها به قیمت کمتر تذکر داده میشود .

1. غذاهای پروتئینی . لوبیا ها ، نخود ها ، عدس و غذاهای مشابه دیگر  
( که حبوبات گفته میشوند ) یک منبع خوب و ارزان پروتئین میباشد . اگر آنها  
را قبل از پختن بگذارید که جوانه بزنند ، ویتامین های بیشتری خواهند  
داشت . تخم ارزانترین منبع پروتئین حیوانی میباشد (صفحه 168 طریقه  
های استفاده از پوست تخم نیز دیده شود) . جگر ، دل ، گرده ، خون و ماهی  
اغلباً ارزانتر از دیگرگوشت ها بوده و بهمان اندازه مغذی میباشد .

2. غله جات . برنج ، گندم و دیگر غله جات در صورتیکه در هنگام آرد  
نمودن پوست خارجی آنها دور ساخته نشود ، بیشتر مغذی اند .

3. میوه ها و سبزیجات . هر قدر زودتر که بعد از جمع آوری میوه ها و  
سبزی ها خورده شوند بهمان اندازه بیشتر مغذی می باشند . برای ذخیره  
نمودن آنها را در یک جای سرد و تاریک نگهدارید تا ویتامین های آنها حفظ  
گردند ، سبزی ها را تا حد ممکن با مقدار کمتر آب بپزید ، چون ویتامین ها  
در جریان پختن به آب انتقال مییابند . بعداً آب آنها را در سوپ یا شوربا  
علاوه نموده و یا آنها را بنوشید برگ های سخت خارجی و یا قسمت بالائی  
سبزیجاتی مانند زردک و یا گلپی مقدار زیادی ویتامین داشته و میتوانند  
برای تهیه یک سوپ مفید و صحتی استفاده شوند . طور مثال برگ های  
Cassava نسبت به ریشه آن 7 مرتبه پروتئین و ویتامین های بیشتری  
دارد . بسیاری میوه ها و دانه های کوهی ( وحشی ) غنی از ویتامین ث و  
شیرینی های طبیعی بوده و میتوانند ویتامین ها و انرژی اضافی را تولید  
نمایند .

4. شیر و محصولات شیر . این ها باید در یک جای سرد و تاریک  
نگهداری شوند . این ها غنی از پروتئین های تعمیر کننده بدن و  
کلسیم می باشند .

5. احتراز از مصرف پول برای خرید غذاهای بسته بندی شده و  
ویتامین ها اگر والدین مقدار پولی را که اغلباً برای خریداری شیرینی  
ها و نوشابه ها (کوکا و فانتا) مصرف مینمایند ، برای خرید غذاهای  
خوب و مغذی بمصرف برسانند ، اطفال آنها با عین مقدار پول  
صحتمند تر خواهند بود .

از آنجائیکه بیشتر مردم میتوانند ویتامین های مورد ضرورت را  
از غذا ها بدست آورند ، بهتر خواهد بود تا بعضی خریداری تابلیت و  
امپول ها پول را برای خریداری غذا های خوب و مغذی مصرف  
نمایند . اگر باید ویتامین های تهیه شده را خریداری نماید . پس بهتر  
است که تابلیت های آنرا بیگرید چون تاثیر آن مساوی تاثیر امپول  
است و قیمت آن ارزانتر می باشد .

## خوردن بهتر با پول کمتر



شما میتوانید مقدار بیشتر مواد غذایی خوب با عین  
مقدار پول بعضی غذا های بسته بندی شده بخرید

## نظریات مضر در مورد خوردن غذا

در بسیاری مناطق جهان عنعنات و عقاید معینی در مورد زنان و غذا وجود دارد.

که بیشتر مضر اند تا مفید . طور مثال:

این موضوع واقعیت ندارد که دختران نسبت به پسران غذای کمتری ضرورت دارند بعضی مردم عقیده دارند که پسران به غذای بیشتر ضرورت دارند . مگر این مردم در اشتباه اند: در بسیاری جوامع اگر زنان بیشتر از مردان کار نمایند اقلأً به اندازه آنها کار مینمایند و ضرورت دارند که صحتمند باشند.

دختران صحتمند و آنهائیکه در زمان طفولیت خوب تغذی شده باشد ، بصورت زنان صحتمند رشد می نمایند و مشکلات کمتری در مکتب و کار خواهند داشت. این واقعیت ندارد که زنان باید در هنگام حاملگی و یا تغذی نمون طفل از پستان پر هیز غذائی داشته باشند.

در بعضی جوامع مردم عقیده دارند که يك زن باید در زمان های مختلف حیات خود از خوردن غذاهای معینی مانند لوبیا ، تخم ، گوشت ، محصولات شیر گوشت، ماهی ، میوه ها و یا سبزیجات پر هیز نماید.

این زمان ها ممکن است شامل خونریزی ماهوار ، حاملگی ، دفعتاً بعد از ولادت در زمانیکه طفل را از پستان تغذی می نمایند و یا زمان قطع کامل عادت ماهوار ( یائسگی) باشد. مگر يك زن به تمام این غذاها بخصوص در زمان حاملگی و تغذی طفل از پستان ، ضرورت دارد و پر هیز از آنها میتواند سبب ضعیفی ، امراض و حتی مرگ گردد.

این واقعیت ندارد که يك زن باید ابتدا به خانواده خود غذا بدهد . يك زن بعضی اوقات فکر می نماید تا باید قبل از خودش به دیگر اعضای خانواده غذا بدهد.

او بعد از سیر شدن دیگران غذائی را که باقیمانده است می خورد و اغلباً به اندازه دیگر اعضای خانواده غذا برایش نمی رسد. اینکار هیچگاه صحی نمی باشد. و زمانیکه يك زن حامله بوده و یا ولادت کرده باشد. اینکار میتواند مضر باشد.

اگر يك خانواده برای يك زن كمك نمی نماید که خوب غذا بخورد. ما او را تشویق می نمائیم تا کاری بکند که حتماً غذای کافی بخورد ممکن است او ضرورت پیدا کند که در هنگام پختن یکمقدار غذا را مخفی نموده و زمانیکه شوهرش خارج از منزل است ، آنها را بخورد. این واقعیت ندارد که افراد مریض کمتر از افراد صحتمند به غذا ضرورت دارند. غذای خوب نه تنها از امراض جلوگیری مینماید بلکه همچنان به فرد مریض كمك مینماید تا مقابل مرض مجادله نموده و دوباره صحت یاب گردد. بصورت يك قانون عمومی عین غذاهائیکه برای افراد صحتمند خوب است زمانیکه مریض می شوند نیز برایشان خوب و لازم است.





## فقر تغذی می تواند سبب امراض شود

چون زنان و دختران اغلباً نسبت به ضرورت خویش غذای کمتر مواد مغذی کمتر میگیرند، بیشتر امکان دارد که مریض گردند. درینجا بعضی امراض معمول که از سبب فقر غذائی بوجود میاید تذکر داده میشود.

### کمخونی:

کمخونی. کسیکه کمخون باشد ضعیفی خود دارد. این حالت زمانی رخ میدهد که حجرات سرخ خون بسرعت بیشتری نسبت به تولید آن از بدن خارج شده و یا تخریب گردند. چون زنان در خونریزی ماهوار خویش یکمقدار خون را از دست میدهند بناء کمخونی اغلباً در زنانیکه بین سنین بلوغ تا یائسگی (قطع کامل عادت ماهوار) قرار دارند دیده میشود. حدود نصف زنان حامله جهان کمخون اند، زیرا آنها ضرورت دارند تا خون اضافی را برای طفل در حال رشد خود تهیه نمایند.

کمخونی يك مریضی وخیم است این حالت سبب می شود تا يك زن بیشتر به امراض دیگر مصاب گردد. و همچنان روی قدرت کار و آموزش وی نیز تاثیر می نماید. زنان کمخون بسیار امکان دارد که در زمان ولادت خونریزی شدید داشته و حتی بمیرند.

### علائم

- رنگ پریدگی قسمت داخلی پلك ها ، زبان و ناخن ها .
- ضعیفی و احساس خستگی زیاد.
- سرچرخی ، بخصوص زمانیکه از يك حالت نشسته یا حالت دراز کشیده برمی خیزد.
- غش کردن ( ضیاع شعور)
- نفس کوتاهی.
- تنفس سریع.



### اسباب کمخونی:

علت بسیار معمول کمخونی نخوردن غذاهای غنی از آهن میباشد ، چون آهن برای ساخته شدن حجرات سرخ خون ضرورت است. دیگر اسباب عبارتند از:

- ملاریا که سبب تخریب حجرات سرخ خون میشود.
- انواع مختلف ضیاع خون.
- خونریزی ماهوار زیاد (يك وسیله داخل رحمی یا IUD میتواند خونریزی را شدید تر سازد).
- ولادت طفل.
- اسهالات خوندار (دیزانتری) از سبب پارازیت ها یا کرم ها.
- خونریزی از زخم معده.
- يك زخمیکه زیاد خونریزی داشته باشد.

### تداوی و وقایه:

- اگر ملاریا یا پارازیت‌ها و یا کرم‌ها سبب کمخونی شما شده باشند، این امراض را در قدم اول تداوی نمایند.
- غذاهائی را بخورید که غنی از آهن باشند (صفحه 167 دیده شود)، یکجا با آن از غذاهای غنی از ویتامین A و C که برای جذب آهن در بدن کمک می‌نمایند استفاده نمایند. میوه‌های خاندان ستروس و بادنجان رومی غنی از ویتامین ث می‌باشند. اگر یک زن نتواند مقدار کافی غذاهای غنی از آهن بگیرد ممکن است ضرورت داشته باشد تا بلایت‌های آهن را استفاده نماید (صفحه 73 دیده شود).
- از نوشیدن چای سیاه و قهوه و خوردن سبوس (طبقه خارجی غله جات) یکجا با غذا پرهیز نمایند. این‌ها مانع جذب آهن از غذا می‌شوند.
- برای جلوگیری از مصاب شدن به پارازیت‌ها از آب پاک بنوشید.
- برای رفع حاجت از بیت‌الخلاء استفاده نمایید. به این ترتیب تخم‌های کرم‌ها داخل آب و غذا منتشر نخواهد شد اگر کرم‌ها چنگی در مناطق شما معمول است کوشش نمایند بوت بیوشید.
- مادر بین ولادت‌ها اقلأ دو سال فاصله ایجاد نمایند. اینکار به بدن شما امکان می‌دهد تا یکمقدار آهن را در بین حاملگی‌ها ذخیره نماید.



آب پاک

### مرض کمبود ویتامین ب-1 (Beri beri)

بیری بیری یک مرضی است که از کمبود ویتامین ب-1 (Thiamin) بوجود می‌آید. که این ویتامین وظیفه دارد تا برای بدن کمک کند تا غذا را به انرژی تبدیل نماید. مانند کمخونی مرض بیری بیری بیشتر در زنان بین سنین بلوغ تا یائسگی و در اطفال آنها دیده می‌شود.

بیری بیری زمانی بوجود می‌آید که غذای اصلی یکی از غله جاتی باشد که پوست خارجی آن دور ساخته شده باشد. (طورمثال برنج صاف کرده) و یابکی از ریشه‌های نشایسته‌ئی مانند Cassava باشد.



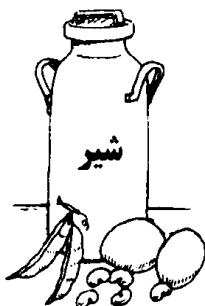
پاکیزگی

### علائم

- بی‌اشتهائی (میل نداشتن به خوردن غذا)
- ضعفی شدید بخصوص در پاها.
- بدن بسیار متورم شده و یا کار قلب متوقف می‌گردد.

### تداوی و وقایه:

غذاهای غنی از ویتامین ب مانند گوشت، مرغ، ماهی، جگر غله جات پوست کنده نشده، حبوبات (نخود، لوبیا)، شیر و تخم خورده شود. در صورتیکه اینکار مشکل باشد ممکن است شخص به تا بلایت‌های ویتامین ضرورت داشته باشد.



### مشکلات از سبب خوردن مقدار زیاد غذا ویا انواع غلط غذا.



اگر يك زن و زن بیسار زیاد داشته ویا مقدار زیادی شحمیات میخورد، بسیار امکان دارد که مصاب فشارخون بلند، امراض قلبی و سکتة ها ، سنگ کسبیه صفرا ، التهابات مفاصل پاها، زانو ها و مفاصل ران شود. افرادی که وزن بسیار زیاد دارند باید با تمرین بیشتر و تعویض غذاهای چرب و شیرین رژیم غذایی به میوه ها و سبزیجات وزن خود را کم نمایند. درینجا بعضی پیشنهاداتی برای کم ساختن مقدار چربی غذا تذکر داده میشود:

- در زمان غذا پختن کوشش نمائید تا حد امکان مقدار کمتری مسکه روغن ویا چربی استفاده نمائید ویا در عوض از آب ویا شوربا استفاده نمائید.
- چربی گوشت را قبل از پختن دورسازید پوست مرغ را بخورید.
- غذاهای تهیه شده بسته بندی شده را مانند چیس ویا کلهچه که مقدار زیادی چربی دارند نخورید.

### مرض شکر (Diabetes)

افرادی که مصاب مرض شکر اند، مقدار زیادی شکر در خون خود دارند. شروع این مرض اکثراً زمانیست که شخص بسیار جوان می باشد. Juvenile diabetes (مرض شکر جوانی) مگر این مرض در افرادی که وزن اضافی داشته و سن آنها بیشتر از 40 سال است بسیار معمول می باشد.

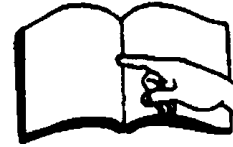
#### علائم مقدم

- تشنگی همیشگی
- گرسنگی همیشگی
- زود زودو به مقدار زیاد ادرار کردن
- باختن وزن
- ماندگی همیشگی.
- انتانات مهبلی متکرر

#### علائم بعدی و بسیار وخیم.

- خارش جلدی.
- تاریکی دید وقفه ئی.
- يك اندازه کم شدن احساس در دست ها و پاها.
- زخم ها در پاها که شفا نمی یابند.
- از دست دادن شعور (درواقعات بسیار پیشرفته).

تمام این علائم میتوانند از سبب امراض دیگر نیز بوجود آیند. برای دریافت اینکه آیا شما مرض شکر دارید یا خیر، میتوانید خودتان ادرار خود را آزمایش کنید. از فیتة های کاغذی مخصوص (مانند Uristix) استفاده نمائید. اینها زمانی که داخل ادراری گردند که شکر داشته باشد، تغییر رنگ میدهند. اگر این فیتة ها موجود نباشد، به يك کارکن صحتی مراجعه نمائید تا يك نمونه ادرار شمارا برای شکر آزمایش نماید.



فشارخون بلند، 130 سرطان، 376،  
التهاب مفاصل ، 133

◀ مرض شکر نسبت به زمان های دیگر بیشتر امکان دارد تا در هنگام حاملگی بروز نماید. اگر شما حامله بوده ، همیشه تشنه می باشید و وزن می بازید، به يك کارکن صحتی ای که بتواند ادرار شما را از نظر شکر آزمایش نماید، مراجعه کنید.

### تداوی

اگر مرض شکر دارید و کمتر از 40 ساله هستید باید در صورت امکان توسط یک کارکن صحتداوی گردید.

اگر بیشتر از 40 ساله هستید ممکن است قادر شوید با مراقبت از رژیم غذایی خود مرض شکر را کنترل نمایید.

• مقدار کمتری غذا و دفعات بیشتری بخورید این کار کمک میکند تا عین مقدار شکر در خون نگهداشته شود.

• از خوردن مقدار زیاد غذاهائی شیرین خودداری نمایید.

• اگر وزن شما زیاد باشد، کوشش نمایید تا وزن خود را کم نمایید.

• از خوردن غذاهای چرب (طور مثال مسکه، روغن و چربی) پرهیز نمایید، بجز آنکه دریافتن غذای کافی برای خوردن مشکلات داشته باشید.

• در صورت امکان شما همچنان باید بصورت منظم یک کارکن صحت را ببینید تا مطمئن شوید که مرض شما تشدید نیافته است.

برای جلوگیری از انتانات و

جروحات جلدی، بعد از غذا

خوردن دندانهای خود را

بشوئید، جلد خود را پاک

نگهدارید و همیشه بوت بپوشید تا

از جروحات پای جلوگیری

گرد. پاهای خود را

روزیکمرتبه بررسی نمایید که

زخمی نشده باشند. اگر زخمی

داشته باشید و کدام علامه انتانی

موجود باشد (سرخ، پندیدگی یا

گرمی) به یک کارکن صحت

مراجعه نمایید.

تا جای ممکن به حالتیکه

پاهای شما بلندتر باشد استراحت

نمایید. این بخصوص مهم است

اگر رنگ پاهای شما تیره تروبی حس شوند. این علایم نشان میدهد که

جریان خون به پاهای و از پاهای ناکافی است.



◀ ممکن است گیاهانی در مناطق شما موجود باشد که برای مرض شکر مفید باشند با یک کارکن صحت در مورد مشوره نمایید.

پاهای خود را روزیکمرتبه بررسی نمایید تا دریابید که کدام زخم یا علامه انتانی موجود هست یا خیر.

اگر رنگ پاهای شما تیره تروبی حس شوند. این علایم نشان میدهد که جریان خون به پاهای و از پاهای ناکافی است.

#### دیگر مشکلات صحتی که از سبب فقر غذایی بوجود آمده و یا شدت می یابند:

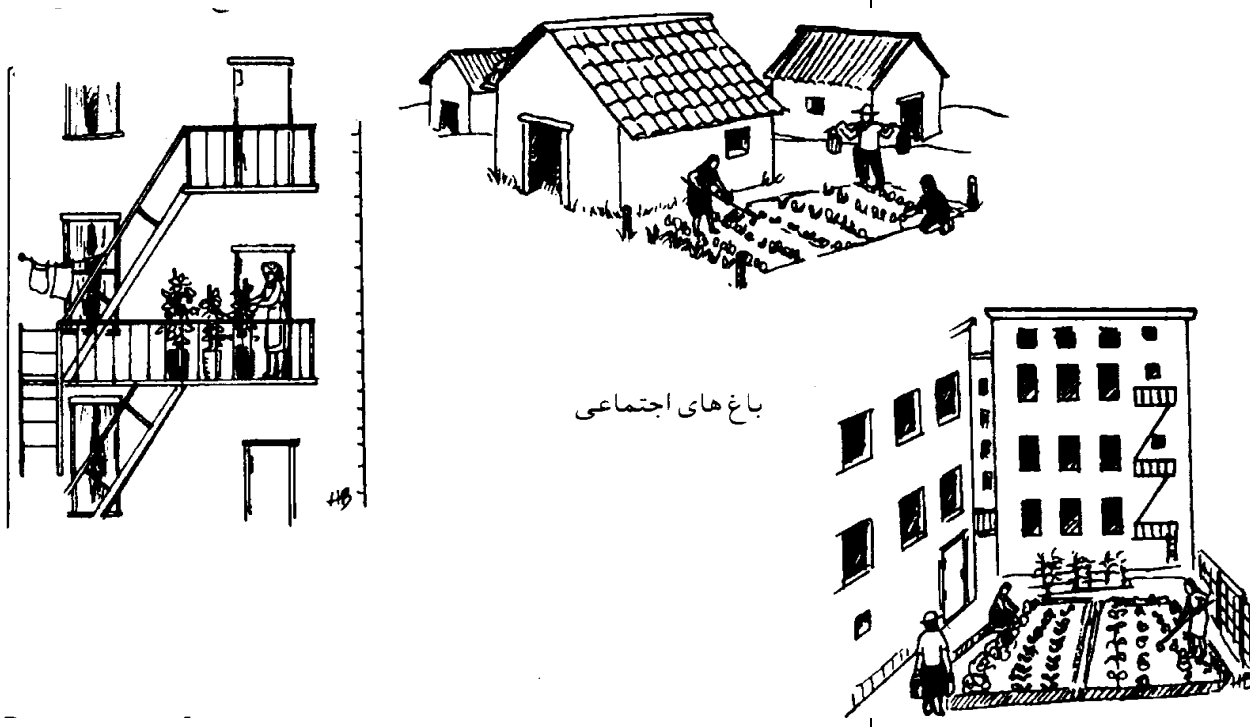
- فشار خون بلند (صفحه 130 دیده شود)
- قبیضیت (صفحه 70 دیده شود).
- ضعیفی استخوانها (صفحه 133 دیده شود)
- زخم های معده، زیاد بودن تیزاب معده و سوزش معده.
- برای معلومات بیشتر در مورد زخم های معده، سوء هاضمه و سوزش دل کتاب "آنجا که داکتر نیست" و یا یک کتاب دیگر طب عمومی دیده شود.

طریقه های مختلف برای رسیدگی به مشکل فقر غذایی موجود است، زیرا علت های مختلف سبب مشکل می شوند. شما و جامعه شما باید در مورد طرز العمل های مختلف فکر نمائید تصمیم بگیرید که کدام یک بیشتر امکان دارد موثر باشد.

## طریقه های کار برای تغذی بهتر

درینجا چند مثال از طریقه های بهبود تغذی تذکر داده میشود. این پیشنهادات میتواند به شما کمک نماید که غذاهای بیشتر و انواع مختلف آنها را کشت نمائید و یا بطریقه بهتری ذخیره کنید تا غذاها فاسد نشوند.

یکی از طریقه هائیکه مردم میتوانند تغذی خود را بهتر سازند



باغ های اجتماعی

### تناوب زراعتی:

در هر فصل کشت، محصول دیگر را کشت نمائید تا برای خاک دوباره قوت بدهد. مانند لوبیاها، نخود، عدس، رشقه، بادام زمینی و یا بعضی نباتات دیگر که تخم آنها درپوش است (حبوبات)

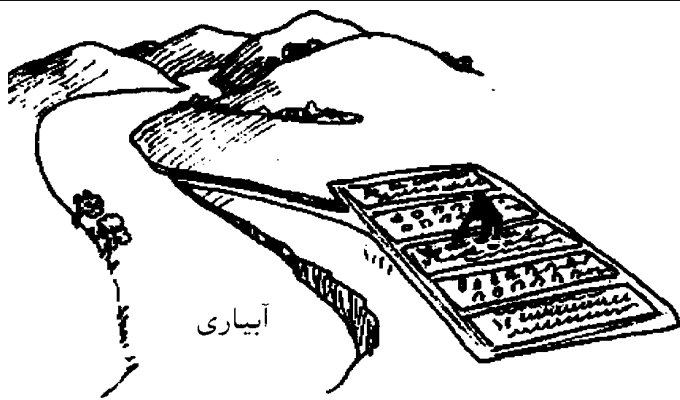


سال بعد لوبیا



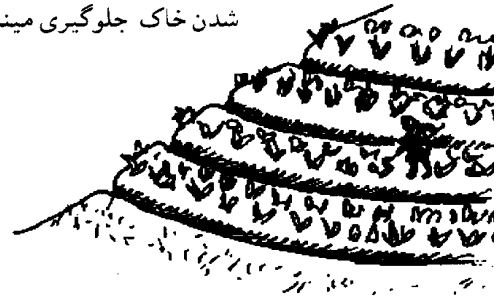
امسال جواری

کوشش نمائید غذاهای مختلف را کشت نمائید به اینطریق اگر یک محصول خوب نبود، باز هم چیزی برای خوردن موجود خواهد بود.



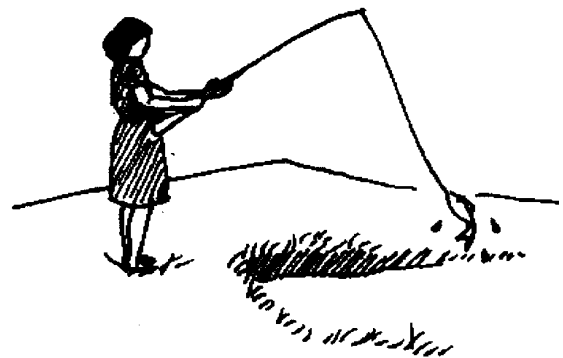
آبیاری

جویه کشی حاشیول از شسته  
شدن خاک جلوگیری مینماید



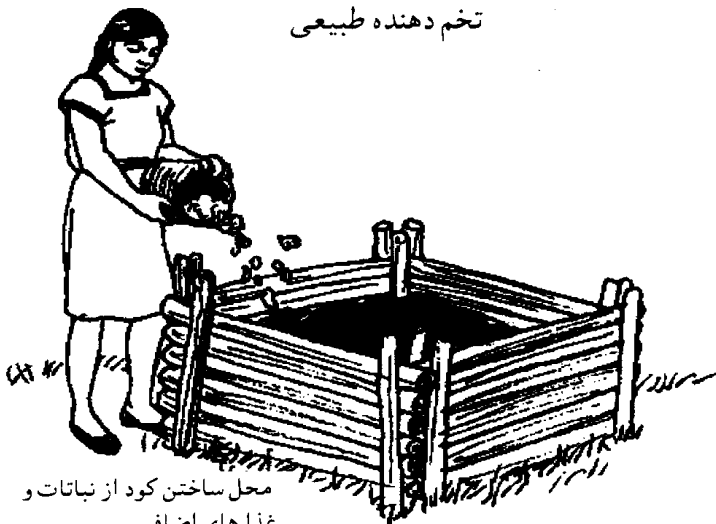
ماهی گیری

کوپراتیف های غذایی جامعه میتواند با قیمت  
کمتر غذای بیشتری خریداری نماید.

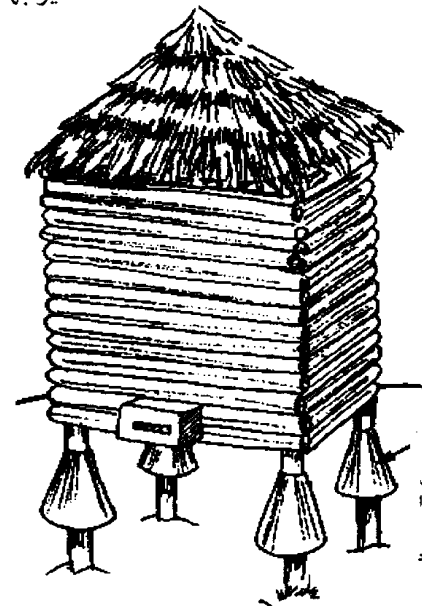


ذخایر بهتر برای غذا

تخم دهنده طبیعی



محل ساختن کود از نباتات و  
غذا های اضافی



آستینچه  
های فلزی  
موش ها را  
بیرون  
نگه میدارد

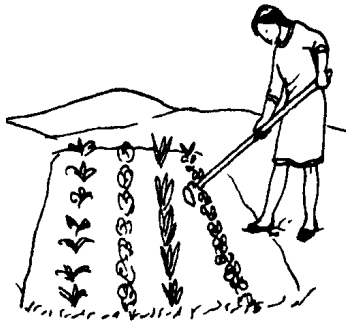
### امتحان نمودن يك مفكوره جديد

تمام پیشنهادات این فصل ممکن است در منطقه شما موثر نباشند. ممکن یکتعداد در صورتیکه مطابق به جامعه و منابع دست داشته شما تغییر داده شوند، موثر باشند. اغلباً شما وقتی موثریت یا کارائی چیزی را فهمیده می توانید که آنرا امتحان نمائید. این طریقه تجربی است.

زمانیکه شما يك مفكوره جديد را امتحان مینمائید، همیشه از کم شروع نمائید. اگر شما از کم شروع نموده و تجربه ناکام بوده و یا باید بطریقه دیگری انجام می شد، در آنصورت چیز زیادی را از دست نخواهید داد. اگر موثریت داشت مردم خواهند دید که کارائی داشته است و میتوانید شروع به استفاده بیشتر از آن نمائید.

درینجا يك مثالی از تجربه نمودن مفكوره جديد آورده شده است.

شما آموخته اید که نوع بعضی از لوبیا ها مانند لوبیای سرخ يك غذای تعمیر کننده عالی عضویت است. مگر آیا این لوبیا در منطقه شما میروید؟ و اگر می روید، آیا مردم آنرا خواهند خورد؟

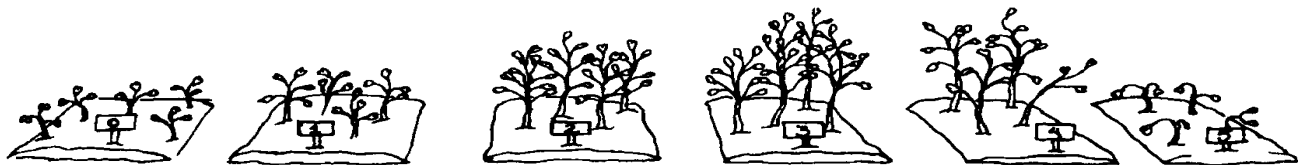


با کشت آن در يك قطعه کوچک و یا 2 یا 3 قطعات کوچک تحت شرایط مختلف (طور مثال با انواع مختلف خاک و یا استفاده مقادیر مختلف آب) شروع نمائید. اگر لوبیا خوب حاصل داد، طریقه های مختلف پختن آنرا امتحان نمائید، و ببینید که آیا مردم آنها را خواهند خورد در صورت بلی با استفاده از شرایطی که آنها بخوبی روئیده اند کوشش نمائید مقدار بیشتری را کشت نمائید.

شما همچنان حتی میتوانید شرایط دیگری را امتحان نمائید (طور مثال علاوه نمودن کود (پارو) و یا استفاده از انواع مختلف تخم) در قطعه های بسیار کوچک تا ببینید که شما میتوانید حاصل بهتری بدست آورید یا خیر. برای فهمیدن اینکه چه کمك مینماید و چه کمك نمی کند، کوشش نمائید تا تنها يك حالت را در يك زمان تغییر دهید باقی شرایط را به همان حالت نگهدارید.

◀ اگر يك تجربه شما موثر نبود مایوس نشوید ممکن شما بتوانید دوباره با تغییرات معینی آنرا امتحان نمائید. شما میتوانید از ناکامی های خود به اندازه ایکه از موفقیت ها میاموزید معلومات بدست آورید.

درینجا يك مثال اضافه نمودن پاروی حیوانی برای دیدن اینکه نشوونمای لوبیا را كمك خواهد کرد یا خیر آورده شده است. این شخص چندین قطعه کوچک لوبیا را پهلو به پهلو، در تحت عین شرایط از نظر آب و شعاع آفتاب و استفاده از یکنوع تخم، کشت نموده است قبل از کشت خاک هر قطعه زمین با مقادیر مختلف پارو (کود حیوانی) به این ترتیب مخلوط شده بود.



بدون کود      بيك بيل کود      2 بيل کود      3 بيل کود      4 بيل کود      5 بيل کود

این تجربه نشان میدهد که يك مقدار معین کود كمك مینماید، مگر مقدار بسیار زیاد آن میتواند برای نبات مضر باشد. این تنها يك مثال است تحارب شما ممکن است نتایج مختلف بدهد برای خود امتحان نمائید.

### مفکوره های دیگر برای تجربه

● برای افزایش مقدار غذائیکه يك قطعه زمین ممکن است تولید نماید، کوشش نمائید تا محصولات مختلف را با یگدیگر کشت نمائید طور مثال نباتاتی راکه روی زمین می رویند با نباتاتیکه بلند می رویند یکجا کشت نمائید. درخت های میوه دار میتواند در بالای هر دو غرس گردد. ویا نباتاتیکه رشد آنها زمان کمتری می گیرد میتواند با آنهائیکه وقت طولانی تری بکار دارد یکجا کشت گردد. بعداً قبل از آنکه محصول دومی بسیار بلند شود ، حاصل اولی درو خواهد شد.



- اگر شما باید نباتات تجارتي را (محصولات غیر غذائي که شما میفروشید) کشت نمائید. کوشش نمائید تا محصولات غذائي را با محصولات تجارتي یکجا کشت کنید. طور مثال درخت های چهارمغز یا میوه دار را منحيث سایه بان در مزارع قهوه غرس نمائید. و یا نباتات Cassava را با پنبه یکجا کشت نمائید.
- کوشش نمائید تا آن نباتات غذائي را که در شرایط محلي بهتر میتوانند برویند پیدا کنید. بدین ترتیب شما به مقدار کمتری آب و کود برای نتایج بهتر ضرورت خواهید داشت.

### کاردرجهت ایجاد توازن بین مردم وزمین

بیشتر غذاها از زمین حاصل میشوند، مگر حتی استفاده از بهترین قطعه زمین تنها میتواند تعداد معینی از افراد را تغذی نماید. و امروز بسیار افرادیکه دهقانی مینمایند مقدار کافی زمین برای رفع نیازمندی های خود و یا برای صحتمند ماندن ندارند به این دلیل ، بعضی مردم بحث مینمایند که خانواده کوچکتر بهتر است. "اگر چه برای بسیاری خانواده های فقیر داشتن اطفال زیاد يك ضرورت اقتصادی میباشد. زیرا با کار خود خانواده های خود را کمک مینمایند، اطفال خانواده های فقیر اغلباً در سنین 10 یا 12 سالگی بیشتر از مصارف خود را عاید می نمایند. داشتن اطفال زیاد هم چنان به والدین امکان آنرا میدهد تا در زمان پیری در مواظبت آنها کمک نمایند. لذا کمبود امنیت اجتماعی و اقتصادی والدین را بر آن وامیدارده که اطفال زیادتری داشته باشند. ازین جهت به حصول توازن بین مردم و زمین نمی توان با گفتن به مردم فقیر که اطفال کمتری داشته باشند رسید. اینکار با تقسیم زمین بصورت عادلانه تر، پرداخت مزد مناسب و برداشتن قدم های دیگر برای زدودن فقر حصول خواهد شد. تنها بعد از آن مردم میتوانند خانواده کوچکتر را داشته باشند. بعداً ما میتوانیم امیدوار باشیم که به توازن ثابت بین مردم و زمین دست یابیم.