



آیا ارتباطی بین اشعه ماوراء بنفش خورشید و سرطان وجود دارد؟

نور آفتاب فقط در کسانی که به علت تغذیه ناقص دچار کمبود ویتامین F هستند ممکن است کمک به ایجاد سرطانهای بالنسبه بیخطر پوست بنماید. ولی هیچگونه ارتباطی با سرطان وخیم پوست یعنی ملانوما ندارد. روی تافتن از پرتو خورشید موجد بیماری است نه بهره گیری از آن یکی دیگر از مضرات فرار از آفتاب کاهش مقدار هورمون کلاتونین است. این هورمون نقش مهمی در طول عمر و عدم ابتلا به سرطان بازی می کند. به حق چیزهای ندیده و نشنیده، این ویتامین F دیگر چه صیغه ایست؟

این یکی بماند برای مقالات آتی.

ویتامین «د» در کدام خوراکیها یافت میشود؟

زرده تخم مرغ، کره، گوشت، استخوان، انواع ماهیها بخصوص ساردین، مغز قلم، خرما، روغن زیتون، روغن ماهی، روغن نارگیل، «گوشت آبگوشتی» خوب آن است که همراه با استخوان باشد.

کله پاچه هم بهتر است با استخوان پخته شود. شیرهای پاستوریزه که با ویتامین D به اصطلاح «تقویت» شده اند مفت نمی آرزند چون ویتامین موجود در آنها از نوع D2 است و نه D3.

نظر شما راجع به فلور برای جلوگیری از پوسیدگی دندان چیست؟

تجویز فلور یکی دیگر از طرق اشاعه امراض است و در اروپا مصرف فلور و افزودن آن به آب شیرها بکلی قدغن شده است. فلور فقط در صورتی مفید است که در غذا (استخوان پخته) و یا به طور طبیعی در آب جاه باشد. علت نیروی افسانه ای فوق العاده دیوان مازنداران که در شاهنامه فردوسی مذکور است احتمالاً به علت وفور فلور در طبیعت آن نواحی بوده است. در ایران نیز کسانی که آب چاه می نوشیدند دندان و استخوانبندی محکم داشتند. ولی بین فلور طبیعی و شیمیائی فرق بسیار است. فلور شیمیائی یکی از پسمانده های کارخانجات آلومینیوم سازی است که آن را به جای دور ریختن به مردم می فروشند، عجب کلکهای هستند!

دکتر منسوبی آمادگی خود را برای جواب به کلیه پرسشهای شما اعلام کرده است چنانچه سؤال و یا مشکل ناگشوده دارید لطفاً از طریق پژواک و یا شخصاً (۴) با ایشان تماس حاصل فرمائید.

پاورقی:

(۱) من درد را بگوش نبارستمی شنید

اینک بچشم خویش همی بینم این عقاب

(2) Holistic Medicine: Complementary, Alternative and Integvative Medicine

(3) Neonatology and Perinatal

(۴) شماره تلفن تماس ۳۵۸-۲۶۲۷ (۴۰۸)

دنیای پزشکی

دکتر فریدون منسوبی با همکاری دکتر شروین منسوبی و دکتر مهتری منسوبی

کمبود کدام ویتامین در دنیا از همه شایعتر است؟
A,B,C,D,E,F

آفرین بر شما! پاسخ صحیح ویتامین «د» می باشد. فقدان این ویتامین باعث ایجاد بیماری راشی تیس (Rickets) یا نرمی استخوان میشود که کج و کوله شدن استخوانها و پوچی دندان از علائم مشخصه آن است. این عارضه اگر چه اخیراً زیاده شده است ولی بالنسبه نادر است آنچه شایع است کمبود ویتامین «د» می باشد.

علائم کمبود ویتامین «د» عبارتست از: افسردگی، ضعف قوای عقلانی، کاهش مقاومت بدن در برابر امراض عفونی، ورم دست و پا، چنگ شدن عضلات، رماتیسم، ابتلا به سرطان، و کمکاری غده درقی (تیروئید). برخی ها می پندارند تنها عمل ویتامین «د» کمک به جذب کلسیم و آهکی کردن استخوانهاست ولی تحقیقات اخیر نشان داده که آثار عمل این ویتامین در اعضای دیگر بدن هم مشهود است. از علائم دیگر کمبود ویتامین «د» خستگی مزمن می باشد.

انجمن سرطان کشور کانادا پارسال اعلام کرد که بانوان برای جلوگیری از سرطان پستان می بایستی همه روزه لااقل هزار واحد بین المللی ویتامین «د» مصرف نمایند.

ویتامین «د» بر سه نوع است. مهمترین آن نوع D3 می باشد که به آن Cholecalciferol نیز می گویند. این ویتامین بر اثر تابش نور خورشید روی پوست بدن تولید میشود. در چند دهه اخیر که مردم را از آفتاب ترسانده اند کمبود ویتامین «د» هم رو به ازدیاد گذاشته است.

پس چرا دکترها مردم را از نور آفتاب برحذر میدارند؟

پزشکان افرادی حرفه ای و تحصیل کرده و مورد احترام عمومی میباشند. متأسفانه برخی بیش از آنچه شایسته آنهاست تحت تأثیر تبلیغات زیرکانه کمپانی های داروئی قرار میگیرند و تمام حرفهائی را که به خودشان میدهند باور دارند غافل از این که شرکتهای به منظور افزایش درآمد به انواع تزویرات دست می یازند که از آن جمله است به هر اس انداختن جماعات از پرتو خورشید! البته که یک طبیب شریف نبایستی مجری احکام صاحبان زر و زور باشد. حقیقت این است که بیماری نرمی استخوان در نواحی گرمسیر فوق العاده نادر است و شیوع آن در غرب نیز مقارن با آغاز عصر صنعت (اوایل قرن نوزدهم) بود که باعث شد اهالی روستاها برای امرار معاش دسته دسته عازم شهرها بشوند و در کارخانجات یا معادن سرپوشیده به کار مشغول گردند.

پس آنهمه جار و جنجال درباره این که هرگز نباید بدون سان اسکرین قدم به زیر آفتاب گذاشت برای چیست؟

i · U v d Ø · d UO

دکتر فریدون منسوبی را بشناسید

ماهانمه پژواک از بدو انتشار کوشیده است مطالب سودمندی در اختیار خوانندگان عزیز بگذارد. البته کمبودهایی هم وجود داشته که از اهم آنها مطالب موقی پزشکی بود. اخیراً اطلاع یافتیم که طبیب پیشکسوت دکتر فریدون منسوبی آماده است در رفع این کمبود اهتمام ورزد و مطالب جالب پزشکی و آخرین یافته های علمی را در دسترس خوانندگان پژواک بگذارد.

اکثر هموطنان مقیم شمال کالیفرنیا با نام فریدون منسوبی آشنائی دارند ولی کمتر کسی می داند که این طبیب خدمتگذار اهل حکمت و افکار و معانی نیز هست و در ادبیات فارسی نیز به قول خودش، دستی از دور بر آتش دارد. آری او می آید، تا حاصل دهها سال تجربه و تفحص و نیز تازه ترین اطلاعات علمی و پزشکی را در طبق اخلاص بگذارد...

دکتر منسوبی طرز و قاعده حصول صحت و سلامت، طرق پیشگیری و نحوه درمان داروئی و سنتی امراض را با زبانی ساده ولی مستدل و برپایه آخرین تحقیقات و تجسسات برای شما بازگو خواهد کرد.

دکتر منسوبی در سه رشته متمایز اطفال، آلرژی و طب کمالات (۲) سر رشته دارد و دارای بُرد تخصصی است. از دانشهای ویژه او شفای آسم، دیابت، امراض قلبی و بازگرداندن نیروی جوانی در سالمندان است.

از آثار منتشر شده یکی ترجمه رمان فلسفی «کشفهای ماهیگیر» است که قبل از سفر او به آمریکا در ایران منتشر شد (۱۹۶۶) و اخیراً توسط مؤسسه امیرکبیر تجدید چاپ گشت. کتاب دیگر نگارشی بزبان انگلیسی در باب بیماریهای نوزادان (۳) است که بسال ۱۹۷۶ در نیویورک انتشار یافت. این کتاب شهرت بین المللی پیدا کرد و بزبانهای اسپانیائی و پرتغالی (در برزیل) ترجمه گردید. نظریات دکتر منسوبی مبری از هرگونه شائبه سیاسی و مالی است.

خانه خود را فقط با ۵ درصد کمیسیون به فروش برسانید!



**Residential & Commercial Specialist,
serving the entire Bay Area**

Mali Azar
**ملیح آذر
مشاور وام و املاک**

**Up to 50% Credit to buyer from our commission
for non-recurring closing cost.** (When we do both loan & real estate transaction)

(408) 506-6164 & (408) 722-7060

E-mail: maliazar@yahoo.com

6489 Camden Ave. Suite 104, San Jose, CA 95120

