

امعاء و احشاء و استخوان ها و مفاصل رگه های چربی وجود دارد بنام چربی محافظتی (structural fat) که در طی گرسنگی طولانی (فحطی) «آب می شوند» یعنی به مصرف ایجاد انرژی می رسند. ولی به محض فراهم آمدن غذای کافی این چربی های آب شده به سرعت جایگزین می گردند.

آیا توجه کرده اید پس از یک دوره رژیم سخت برای لاغری (crash diet) پاشنه پایتان سخت به درد آمده است؟ علت این امر آب شدن لایه چربی زیر استخوان پاشنه می باشد که ممکن است دیگر هرگز کاملاً جایگزین نشود. (یادآور حکایت آن «خر» که «نیافته دم دو گوش کم کرد.») لیکن جان کلام در اینجا نارسائی ترجمه نیست بلکه توصیه نمودن «چربی های نباتی» به عنوان یک خوراکی مفید است در حالی که حقیقت غیر از این می باشد چون که این «غذاهای» مصنوعی برای بدن انسانی به منزله «زهرمار» به شمار می رود حقیقتاً «زهر مار» قابل ندارد و باید گفت: **روغن نباتی از زهر اژدها خطرناک تر است!**

و نیز باید گوشزد کرد که اطلاق واژه «نباتی» را به این ماده مصنوعی صحیح نیست و همین باعث شده که مردم آن را یک چیز طبیعی بیانتگراند و به مصرف آن ترغیب شوند. ناگفته نماند که تقصیر این اشتباه اسف انگیز یعنی تعریف از محاسن روغن نباتی بهیچوجه به گردن جناب مهرداد پارسا نیست زیرا به نظر می آید که این مطالب از متون غربی ترجمه شده است. دوستان! اجازه بفرمائید که با صراحت تمام و بی تردید و ابهام به عرض برسانم:

«روغن نباتی» یک سم بسیار خطرناک و مهلک است! البته مثل سیانور بافور نمی کشد ولی آدم را «زجرکش» میکند و یکی از علل پیدایش تورم (inflammation) در بدن می باشد. «گرگ در لباس میش» همین روغن نباتی است می دانید که در بدن آدمی در حدود یکصد تریلیون ساخته (سلول) وجود دارد. این ماده خود را در ساختمان غشاء تک تک سلولهای بدن جا می کند و بدین ترتیب در عمل این سلولها ایجاد اختلال می نماید. این مسأله بقدری واجد اهمیت است که بنده مجبورم ایجاز را کنار گذاشته و در این باره به تفصیل «گپ» بزنم.

آیا به خاطر می آورید روغن نباتی را با چه هیاهو و غوغا و دهل و سوراخانی در ایران به بازار مصرف وارد کردند؟ آیا آگاهی پر طمطراق «روغن نباتی طعم کره دارد» را به خاطر می آورید؟ به پزشکان و استادان دانشگاه «یاد دادند» که روغن نباتی نوشداروی قلب است چونکه «کلسترل ندارد» و آنها هم با الاتفاق پذیرفتند و آفرین و احسن گفتند. آخوندها از بالای منابر موعظه کردند: «ما جنگ لفظی نداریم. ما مائده آسمانی همین روغن نباتی است... تبارک الله الحسن الخالقین!» و بدین سان بود که به فاصله چند سال آقایون کم کم «از کار افتادند» و بانوان یکپه «سرد» شدند. البته احدی به روغن نباتی ظنن نشد و همه ناتوانی ها و نا هنجاری جسمی و روانی را به پای «طاغوت» گذاشتند. آن زمان ها روغن حیوانی («ساری باغ») بسیار کمیاب و گران شده بود (شاید عمداً!) بدین سان بود که این ماده سمی و خطرناک جای خود را در آشپزخانه های پایتخت و سپس در شهرستان ها و روستاها محکم کرد و «روغن حیوانی» که تا آن موقع تنها روغن آشپزی ما بود کم کم به طاق نسیان سپرده شد.

**منظور از «روغن نباتی» (Vegetable Oil) چی است؟**  
تقریباً تمام انواع روغن ها از دانه های نباتی (نظیر ذرت، سویا، تخم آفتاب گردان، تخم کدو، زیتون، هسته انگور، هسته بادام، و قس علیهذا) استخراج می شوند. تمام این روغن ها بنوعی مفید هستند چون بدن ما به هر سه ماده غذایی اصلی نیاز دارد که عبارتند از مواد نشاسته ای (Carbohydrate)، مواد سفیده دنباله مطلب در صفحه ۴۲



پدیده «تورم» (inflammation) است که با تست ساده و ارزان CRP تشخیص داده میشود! البته اگر بخواهیم وارد جزئیات بشویم مطلب به این سادگی نیست ولی رویهمرفته می توان گفت که تست CRP زنگ خطر (red flag) خوبی است که با توجه به آن می توان از پیشرفت بسیاری از امراض کهنه پیشگیری کرد. اینک عقل و درایت خود را بکار گیرید و بفرمائید از چهار عامل فوق الذکر کدام یک مهمتر می باشد (جواب در پاروئی) ۱.

همانطور که کراراً - گاه به ایما و اشاره و گاه به فریاد - متذکر شده ام نمی توان روی برخی مطالب «علمی» - حتی در نشریات بسیار معتبر - زیاد حساب کرد بخصوص اگر پای منافع تجارتنی در میان باشد. برای مثال توجه شما را به مطالب ذیل از یک کتاب «دایره المعارف پزشکی» موسوم به «پزشک در خانواده» ترجمه و نگارش مهرداد پارسا (ص ۲۴۴) چاپ ۱۳۶۲ جلب می کنم. این کتاب در ایران طرفداران زیادی دارد و یک پزشک نامی نیز بر آن دیباچه ای نوشته و بر مطالب آن صحنه گذاشته است. خوب دقت بفرمائید:

«اصولاً چربی های نباتی که ویتامین های لازم را می توان به آنها افزود، روغن های اشباع نشده ای هستند که درجه نقطه ذوب آنها پائین است و بهمین دلیل بهتر و آسانتر هضم و جذب می شوند. امروزه معلوم شده است مصرف روغن ذرت، روغن بادام زمینی (آراشید) ۲، روغن زیتون و سایر روغنهای مایع دیگر به علت فراوانی اسیدهای چرب اشباع نشده از بروز بیماریهای عروقی و قلبی می کاهد. به منظور رعایت بهداشت و حفظ سلامت بدن و از سوی دیگر فراوانی آنها از روغنهای نباتی استفاده می گردد؛ حتی کره که در میان چربیهای حیوانی مرغوب بشمار می آید امروزه از چربیهای نباتی تهیه میشود چه با افزودن ویتامین های A و D به کره های نباتی کره مرغوب و با صرفه بدست می آید که هضم و جذب آن از کره های حیوانی آسانتر است..... چربی برای حفاظت اندامهای داخلی بدن چون قلب، کلیه، و کبد لازم و ضروری هستند به ترتیبی که هرگاه میزان چربی بدن کاهش یابد در هر یک از اندامهای فوق تأثیر گذارده و بلافاصله پس از کمی افزایش ضعف اندامهای مذکور از بین می رود.»

انشاء و سبک نگارش این کتاب ساده و روان است ولی مترجم کتاب به علت فقدان معلومات طبی گاهی بدجوری درمی ماند که یک نمونه آن پاراگراف آخر نوشته فوق است:  
«.... هر گاه میزان چربی در بدن کاهش یابد در هر یک از اندامهای فوق (قلب، کلیه، کبد، و غیره) تأثیر گذارده و بلافاصله پس از کمی افزایش ضعف اندامهای مذکور از بین می رود» (۱) منظور این است که دور اکثر اعضای بدن (به غیر از مغز) نظیر

# دنیای پزشکی

به قلم دکتر فریدون منسوبی با همکاری دکتر شروین منسوبی

e-mail: droffice@mansoubi.com

نشان دهد پس این بر شماست که نور دانش را به دل و جان خود بتابید و به نیروی آن جاده حیات را تابناک سازید. اما فقط امامان به «علم لذتی» آراسته اند و من و شما چاره ای جز «تعلیم» نداریم. بنده رهروی بی ادعا هستم و لیکن عمری را در این راه سپری کرده ام و راستش این است که حیف می دانم این دانسته ها را با خود به گور ببرم و با شما عزیزان در میان نگذارم.

**برگ سبزی است تحفه درویش چه کند بی نوا ندارد پیش**

در شماره پیش از اهم امراض کهنه و درجه شیوع آنها به اختصار سخن راندم گفتیم این امراض در قدیم بسیار نادر می بودند و در واقع همه آنها «سوقاتی» قرن بیستم می باشند. امروزه بسیار نادر است که کسی که پنجاه سال بیشتر دارد به نحوی مبتلا به یکی یا چند تا از این امراض نباشد، امراضی چون آرتروز، تصلب شرائین، کمی حافظه، فشار خون بالا، نزله های مزمن (آلرژی)، و غیره. حتی می توان عظم پرستات در مردان و عوارض یائسگی در بانوان، و نیز خستگی مفرط را در این مقوله گذاشت. وخامت مسأله در اینجاست که تعداد و شدت این امراض دائماً رو به افزایش است بویژه که ۷۰ میلیون متولدین بین سالهای ۱۹۴۶ و ۱۹۶۱ که BABY BOOMER نامیده می شوند مرتباً وارد سنین کهنوت می شوند و مخارج درمان آنها «سر به فلک» خواهد زد. با توجه به اینکه کشور آمریکا هر سال ۹۰۰ میلیارد دلار کسر بودجه دارد و سهم عمده ای از آن به مخارج پزشکی سالمندان (Medicare) مربوط است و از نیروی کار جوانان که مالیات می دهند کم کم کاسته می شود سهولت می توان فهمید که چه مشکل کلانی متوجه مملکت می باشد.

آنچه مسلم است این است: **برای رفع هر مشکل او لین گام شناخت عواملی است که در ایجاد آن مشکل سهیم بوده اند.** بعد از این مرحله شناخت و آگاهی است که می توان شروع به چاره سازی کرد. به عبارت دیگر **اول باید به بررسی «ریشه» مسائل پرداخت و سپس به تبعات آن.**

در درمان امراض هم هیچوقت نباید به تسکین علامت قانع بود بلکه باید علت یعنی عوامل موجه آن را پیدا کرده و رفع نمود و این امر احتیاج به دقت و حذقت و نیز ارزیابی وضع روانی بیمار دارد. آیا مسئولیت حفظ سلامتی شما بهتر است با خودتان باشد یا با کسی که آشنائی زیادی با روح و تن شما ندارد؟ آیا می خواهید واقعا زندگی از سر بگیرید یا این که تا آخر عمر اسیر پزشکی و دارو بمانید؟

تا بحال زنگ خطر را درباره چهار مسأله فوق العاده حیاتی به صدا در آورده ایم.

این چهار مسأله عبارتند از:

- ۱- کمبود دنیا گیر ویتامین «د»
  - ۲- تخریب محیط زیست
  - ۳- وفور سموم شیمیائی
  - ۴- سوء تغذیه نامرئی
- عوامل فوق دست بدست هم داده اند و ارکان اربعه یک سری کسالت های عجیب و غریب را بنا نهاده اند موسوم به امراض تحلیل برنده کهنه (chronic degenerative diseases) آسیب شناسی (پاتوفیزیولوژی) آغازین این سوقاتی های تمدن همانا

**دل گفت مرا علم لذتی هوس است تعلیم بکن اگر ترا دسترسی است**

**تعلیم یا تداوی - آموختن اسرار سلامتی یا مصرف داروهای خطر بار- بحث در این است!**

در شماره قبل گفتیم که شما «شاهکاری هستید دلبنده، از شاهکارهای خداوند». حال اگر شما یک اتومبیل بنز یا کادیلاک آخرین سیستم داشتید آیا از آن مراقبت کامل به عمل نمی آوردید؟

چنین ماشینی با مراقبت کامل می تواند بیش از سیصد هزار مایل سواری بدهد ولی اگر روغن موتور را بموقع عوض نکنید ناگهان «ترتر» می کند و از کار می افتد. یا اگر بجای بنزین در آن نفت بریزید اصلاً راه نمی افتد هرچند که آخرین سیستم باشد! و اگر گل و خاک در «باک» بنزین بریزید ماشین بزودی خراب می شود. برای سهولت امر می توان بدن آدمی را به همین اتومبیل تشبیه کرد که سوخت و روغن آن غذای خوب است و باید آن را از گل و خاک (سموم شیمیائی) پاک نگاهداشت. خوانندگان با فراست، لاجرم تاکنون دریافته اند که قصد و منظور بنده کمترین در نگارش این سلسله مقالات این است که تا آنجا که بتوانم و آگاه باشم خدمتی در خور هموطنان عزیزم انجام دهم و با بر ملا کردن «اسرار مگو» چشم و گوش شما را در ارتباط با واقعتهای پزشکی و اجتماعی دنیای معاصر باز کنم و تشنه هائی را که در کمین ریشه سلامتی شما عزیزان نشسته نشان بدهم.

پدرستی که این «دنیای پزشکی» که هر ماه به اتفاق در آن به گشت و گذار می رویم ورای اکثریت عالم پزشکی کنونی است که رزق خود را در ایجاد و اشاعه امراض می جوید و «درمان» بیماریهای شما را فقط بوسیله داروهای شیمیائی (یعنی همان «سموم» شیمیائی) و اعمال جراحی اعجاب انگیز «ولی اکثر غیر ضروری» میسر می داند. هدف بنده اینست که شما را به شاهراه تندرستی هدایت کنم تا در کوره راههای تنگ و تاریک طب «مدرن» سرگردان نمانید. و نیز اگر به عرایض ناقابل این حقیر سرپا تقصیر، التفات و توجه بفرمائید رجای واثق دارم که بزودی خودتان «رهرو» خواهید شد و نیاز زیادی به «رهنمایان» خدای نکرده غیر صالح نخواهید داشت.

**چشم دل بازکن که جان بینی آنچه نادیدنی است آن بینی**

**پس بیایید با هم پنجره های تازه ای به سوی مفاهیم علمی و معقولات پزشکی بکشاییم و قدم به دنیائی بگذاریم که در آن از درد و رنج و امراض کهنه خبری نباشد.**

نیل به این هدف سترگ در صورتی میسر است که واقعا «چشم دل باز کنیم» و با علل غائی امراض، و روش های پیشگیری از آنها آشنا بشویم. همانطور که قبلاً عرض کردم پزشکی مدرن در درمان عوارض حاد و واقعا غوغا می کند. به عنوان مثال فرض کنیم کسی در چاهی افتاده دست و پا و سرش شکسته، به علت خونریزی داخلی از هوش رفته و یا دچار عفونت خطرناکی شده است. طب مدرن در نجات این شخص از مرگ اعجاز می کند و واقعا می تواند جانش را نجات بدهد (هرچند که «به قیمت خون باباش»!) ولی آیا بهتر نیست که این شخص هرگز در چاه نیفتد؟ آیا بهتر نیست، علاج واقعه را قبل از وقوع بکنیم؟ طب مدرن غالباً کاری با این ندارد که راه و چاه را به شما

## Ebadat Chiropractic, Inc.

### دکتر اصغر عبادت

### کایروپراکتور

**Jay Ebadat D.C.**

**تشخیص و معالجه:**

- \* سر درد
- \* گردن درد
- \* زانو درد
- \* کمر درد
- \* شانه درد
- \* صدمات ناشی از کار و ورزش
- \* ناراحتی های ناشی از تصادفات رانندگی

راه طبیعی برای کمک به بیماریهای فک، فشار خون و کلسترول با کم کردن وزن و تغذیه ای صحیح و سالم

**ماساژ و کلاس های ورزشی یوگا با معلم خصوصی**

**اکثر بیمه ها از جمله مدیکر پذیرفته می شود**  
برای کسانی که بیمه ندارند تسهیلاتی در نظر گرفته شده است

**(408) 244-6555**

- \* Weight Loss Program
- \* Yoga Class
- \* Massage Therapy (Deep Tissue, Shiatsu, Relaxation)

- \* Personal Trainer

"We care for you as we do our own"  
www.southbaychiro.com  
1066 Saratoga Ave., Suite 120, San Jose, CA 95129

## Alberto's On Mane Street

نامی شناخته شده و با سالها تجربه

- Hair Cut
- Color, highlight
- Hair Extensions
- Brides

- کوتاه کردن مو (مردانه و زنانه)
- رنگ و های لایت
- امپافه کردن مو
- موی عروس

By Appointments Only

**۲۰٪ تخفیف برای سرویس اول**

**650-941-9919**

189 Main Street, Los Altos, CA 94022

## فروشگاه مواد غذایی رویال

عرضه کننده کلیه مایحتاج مواد غذایی از ایران و اروپای شرقی در محیطی سالم و بهداشتی

**بهترین عسل و پنیر یونان، استرالیا، دانمارک، بلغار و فرانسه**

**(۵۱۰) ۶۶۸-۱۱۰۷**

1602 Washington Blvd. Fremont, CA 94539

فود استمپ و کارتهای اعتباری پذیرفته میشود