

دنیای پزشکی

به قلم دکتر فریدون منسوبی با همکاری دکتر شروین منسوبی

e-mail: droffice@mansubi.com (408)358-2627

دکتر فریدون منسوبی به خوانندگان با وفای «پرواک» درود می فرستد و با نگارش این سلسله مقالات صحت و سلامت را که لازمه یک زندگانی توأم با پیروزی و شادکامی است برای شما عزیزان آرزو دارد.



و بقراری کودکان (ADHD) می باشد. افسردگی، امراض قلب و عروق، امراض عصبی نظیر M.S، پارکینسون، و آلزایمر نیز به کمبود این ماده ارتباط داده شده است. مهمترین منبع غذایی این ماده ماهی های چرب نظیر سالمون، و دانه بذک (Flax seed) می باشد. عملی ترین راه تأمین آن همانا مصرف «روغن کبد ماهی» به شمار می رود.

پ- ویتامین D3: کمبود ویتامین «د» از حد «اپیدمی» گذشته و «پاندمیک» یعنی جهانگیر شده است. خوانندگان با وفای ما با این مطلب آشنائی کامل دارند ولی مرتباً کشفیات تازه ای در این زمینه صورت می پذیرد که به عرض خواهیم رساند.

۸. **خداشناسی و معنویات:** می گویند ۳۰ درصد مردم آمریکا دچار نوعی کسالت روحی هستند که به عقیده بنده دور افتادن از معنویات (Spirituality) از علل مهم آن است. بدون تکیه داشتن به مقامی والا تر، بسیاری از مردمان در فراز و نشیب زندگانی چون حجاب بالا می روند و می ترکند. غرق شدن در مادیات و ظواهر فریبنده دنیوی، روحیه حرص و ولع و شتابزدگی، شخص و اجتماع را به ورطه انحطاط سوق می دهد.

آیا می دانید علت عمده رکود اقتصادی جاری همانا حرص و طمع زایدالوصف صاحبان زور و زر است که کوشیدند آخرین رمق را از بدن مردم زحمت کش براینند و به ذخایر مادی روز مبادای آنان هم رحم نکنند. این همه ولع و شهوت مال اندوزی نه تنها سعادت و خوشبختی نمی آورد بلکه منتهی به ابدار و فلاکت هم می شود.

رمز نشاط در این است که شخص در جهت نیل به خواسته های معقولانه بکوشد و در برخورد با مشکلات از قوای روانی قایم به امید به فردا، توکل به خدا، و اطمینان به نفس بهره جوید. پول را باید یک وسیله دانست نه هدف زندگی. آیا می دانید یک چهارم تمام زندانی های دنیا یعنی حدود ۲ میلیون و صد هزار نفر در آمریکا هستند؟

۹. **شکر نعمت**

۱۰. **عفو و بخشندگی**

۱۱. **مصرف غذاهای تخمیر شده مثل ماست و ترشی خانگی (توضیح بیشتر در شماره های آینده)**

تمام

موجد سرطان نیست!

بر طبق مطالعات اخیر دانشگاه استانفورد روزانه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه مجاورت با آفتاب لازمه تندرستی است.

احتیاط: اشعه ماوراء بنفش نور خورشید بخصوص در سالمندان ممکن است به ایجاد «آب مروارید» (Cataract) کمک کند پس زیر نور شدید آفتاب عینک آفتابی بزنید و یا چشمها را بپوشانید. (۳)

۷- **مصرف روزانه تمام ویتامین ها، مواد معدنی، و آنتی اکسیدانت:** ۸۰ درصد مردم آمریکا دچار کمبود یک نوع ماده غذایی هستند حتی اگر از بهترین و متعادل ترین رژیم غذایی بهره مند باشند. علت این امر واضح و اکثراً به خاطر رعایت ضوابط اقتصادی و تجارتمندی است. درباره نامرغوبیت انواع گوشت قبلاً به تفصیل سخن رانده ایم. میوه ها هرگز به حالت رسیده وارد بازار نمی شوند زیرا میوه رسیده بسرعت می گندد و خراب می شود. سبزیجات و میوه جات اکثراً به زور کود شیمیائی بار می آیند و نیز یا انواع سموم شیمیائی و مواد ضد آفت (Pesticides) آلوده اند.

آیا می دانید «آفت کش» ها دارای خاصیتی شبیه هورمون زنانه استروژن هستند یعنی که می توانند مردها را از کار بیاندازند و در زنان ایجاد سرطان بنمایند؟ خاک زراعتی (Top Soil) خالی از بسیاری از مواد معدنی بخصوص منیزیم و سلینوم است. در قدیم زمین های زراعتی را همه ساله شخم و یا زیر و رو می کردند تا خاک «تجدید حیات» کند و دوباره بارور شود. برخی سال ها هم زمین را به حال «استراحت» می گذاشتند تا «قوت» بگیرد.

مهمترین و شایعترین نوع «گرستگی نامرئی» مربوط به این دو ماده بسیار حیاتی است:

الف- **منیزیوم (Magnesium):** این فلز حیاتی در ساختمان ۳۰۰ آنزیم دخالت دارد. مهمترین منبع غذایی منیزیوم **سبزیجات سبز تیره** می باشد (نقش منیزیوم در گیاهان همانند نقش آهن در هموگلوبولین سلول های قرمز خون است). ارزاترین راه تأمین این ماده بدین طریق است: دو مشت «سولفات منیزیوم» معروف به Epsom Salt را در آب وان بریزید و نیمساعت در آن دراز بشوید تا از راه پوست جذب شود. کمبود منیزیوم از علل مهم افسردگی، خستگی مفرط، و دردهای عضلانی است. بیماری قلبی «واژگونه شدن دریچه دولختی (Mitral Valve Prolapse)» نیز به احتمال زیاد به دلیل کمبود منیزیوم ایجاد می گردد.

ب- **اسیدهای چرب Omega-3:** کمبود این ماده حیاتی فوق العاده شایع است و به عقیده بنده از علل مهم کودنی

خوانند! یکی دیگر افزود: اگر یک قطره شراب بردستی به وسعت هزار جریب بیافتد و هزار گوسفند در آن دشت چرا کنند من از گوشت یکی از آن گوسفندان غذا نخواهم بخت!

می شنوم: «چه بی مزه!» درست است ولی جان کلام در اینجاست که باید بهر بهانه ای خندید حتی در برابر لطیفه های بی مزه اینجانب!

سخن بیشتری در مقوله ویتامین D

آیا پس از مدتی پیاده روی ساق پایتان درد گرفته است؟ این حالت را «نارسائی شرايين دور دست» (۱) می خوانند و این نوع درد را «لنگیدن متناوب» (۲) اخیراً ثابت شده است که علت نهائی این عارضه همانا کمبود نسبی ویتامین D است و درمان آن با مصرف روزانه ۵۰۰ واحد ویتامین «د» و نیز 500 mg از یک ماده طبیعی موسوم به L-Carnitine انجام می پذیرد. ناگفته نماند که اگر پیراهنتان را در آورده آفتاب زیر آفتاب بمانید تا پوستتان کمی سرخ شود در حدود ۲۰,۰۰۰ واحد ویتامین «د» ساخته آید.

قابل توجه بانوان: اگر عادات ماهیانه (رگل) تان سنگین است و یا در مواقع غیرعادی دچار خونروشی قاعدگی می شوید یک علت نهائی آن کمبود ویتامین «د» می باشد.

برنامه مجانی سلامت

۱- **خنده:** برخلاف گفته قدیمی ها خنده بی مورد علامت بی خردی نیست. خندیدن بهر دلیلی که باشد به نفع سلامت روحی و جسمی شماست. وقتی می بینید عده ای می خندند شما هم قاطی شوید حتی اگر دلیلی هم نباشد. درست مثل دوشیزگان نوجوان که به هر بهانه ای می خندند شما هم بخندید و خیرش را ببیند.

۲- **ورزش:** برخی مردم از لغت «ورزش» واهمه دارند. منظور بنده از ورزش هر نوع فعالیت بدنی است مثلاً رقص تند همان اندازه مفید است که بازی تنیس. برای سالمندان بهترین ورزش روزی یک ساعت پیاده روی است بخصوص در محیطی مفرح مثل پارک شهر.

۳- **تنفس عمیق:** در طول روز گاه و بیگاه نفس های عمیق بکشید بطوریکه شکمتان بالا و پائین رود.

۴- **آب:** مصرف روزی ۸ لیوان آب (در حدود ۲ لیتر یا ۶۴ اونس) توصیه می شود.

۵- **خواب:** شبانه لااقل ۸ ساعت خواب عمیق و راحت برای تجدید قوای ذهنی و جسمی از واجبات تندرستی است حتی اگر به کمک داروی خواب باشد. (۴) باید دانست که سالمندان احتیاج کمتری به خواب دارند و شاید شش ساعت هم کافی باشد. ناگفته نماند که یک علت اساسی شیوع بی خوابی در سالمندان این است که با گذر سن ترشح هورمون «کرتیزون» در شب ها فزونی می پذیرد و همین باعث بی خوابی می شود.

۶- **آفتاب:** از ترس آفتاب در سایه کز نکنید. آفتاب

بیا تا گل برفشانیم و می در ساغر اندازیم
فلک را سقف بشکافیم و طرحی نو در اندازیم
اگر غم لشکر انگیزد که خون عاشقان ریزد
من و ساقی بيم سازيم و بنیادش براندازيم

«خنده بر هر درد بی درمان دواست»

این فقط گفته قدما نیست بلکه تحقیقات مدرن این مطلب را به ثبوت رسانده است. خندیدن نه تنها باعث احساس نشاط و انبساط خاطر می شود بلکه تأثیرات مثبتی روی اکثر اعمال فیزیولوژیک بدن اعمال می کند. موقع خندیدن در بدن شما ماده ای موسوم به Chromogranin A ایجاد می شود که می توان آنرا «هورمون نشاط» نامید و اثرات مفید خنده به علت تولید این ماده می باشد. مطالعات روی بیماران مبتلا به «اسکیزوفرنی» نشان داده است که خندیدن خشم و نگرانی را زایل می کند و افسردگی را از بین می برد. ولی چرا راه دور برویم. عقل سلیم به ما می گوید که گفتن و خندیدن، آرامش طبع، و حسن خلق بهترین سلاح مبارزه با افسردگی و دردهای روحی است. طبع شوخ ایرانی ضامن بقای ملیت و فرهنگ ما نیز بوده است. وقتی که مغولان بر ما چیره شدند آفتاب در صورت بی ریش آنها خندیدیم تا این که کم کم در فرهنگ پویای ما مستحیل شدند. اعراب صحرائشین را که از بد حادثه کشور ما را به تصرف در آورده بودند «از بیخ عرب» خواندیم تا که مبادا بتوانند زبان ما را هم عوض کنند.

اینک به امید آنکه در این دوران سخت اقتصادی لبخند را به صورت قشنگ شما باز گردانم چند «لطیفه نهائی» برایتان ارائه می کنم تا شاید مرهمی برای اعصاب ترک خورده باشد و صحت و تندرستی به استقبالتان بیاید:

چه موقعی نباید به صورت یک زن تف انداخت؟

- وقتی که سبیل هایش آتش گرفته باشد!

نوحه آخوندی بر منبر رفته فریاد همی زد:

«پفیوزها» چه نشستند آید آخر حسین سیدالشهدا را در کربلا به تنگ بستند» یکی دیگر اضافه کرد: آن شمر و یزید «بابی» بودند که به نوه پیغمبر رحم نکردند! شاعری مهمل گو به جامی گفت: چون به خانه کعبه رسیدم دیوان شعر خود را برای تبرک و تیمن در حجرالاسود مالیدم. جامی گفت: اگر در آب زمزم فرو می کردی بهتر بود!

شاعری پیش جامی غزلی خواند و گفت: می خواهم این را به دروازه شهر بیاویزند تا شهرت کند.

جامی جواب داد: مردم چه می دانند شعر توست مگر آنکه ترا پهلوی شعرت بیاویزند!

آخوند بچه ای موعظه کرد: اگر قطره شرابی در ته چاهی به عمق ۱۰۰ متر بیافتد، سپس روی آن چاه مناره ای به ارتفاع ۱۰۰ متر بسازند من در آن مناره اذان نخواهم

برای درج آگهی در یلوپج ایرانیان شمال کالیفرنیا

سال ۲۰۰۹

با «پرواک» تماس بگیرید و از مزایای

استثنایی بهره مند شوید!

کاملترین یلوپج مورد استفاده ایرانیان

در شمال کالیفرنیا با ۱۷ سال انتشار

متوالی

(408)615-1030

www.irany.com

یلوپیج ایرانیان شمال کالیفرنیا «هفدهمین سال انتشار»
از سری انتشارات «شرکت پرواک» (408) 615-1030

2008

دکتر خدمات ایرانیان

مرجان جهاننایی
1(888)541-3333

رضا منزهاری
Reza "Ray" Mazaheeri
raymazaheeri.com
408.358.3676

فروش املاک شما
گوناگونترین مدلها با بهترین قیمت

Top 5% of Realtors

دکتر حنولی دکتر بیم سانی

Bay Area Housing
New City & New Client

ستاد کمالی

استادان: دکتر سید محمد علی کمالی، دکتر سید محمد علی کمالی، دکتر سید محمد علی کمالی

تخصصات: Accident, Personal Injury, Work Injury, Slip & Fall, Animal Attack, Wrongful Death

تعدادات: Law Offices of S. Mostafaei & Associates
800-261-1314