

# کتاب معرفی



دکتر فریدون سیاهکوزاد

- ◇ نام کتاب: گفتار پزشکی
- ◇ تالیف: دکتر نجم‌الدین حاجی سیدحسینی
- ◇ ناشر: تدا (تدارکات درمان التیام)
- ◇ نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۷
- ◇ شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
- ◇ قیمت: ۲۰۰۰ تومان

شعار چنین نوشته‌اند که:

**من راه می‌روم که به دست آورم غذا  
آن‌ها برای هضم غذا راه می‌روند**

با توجه به مطالب گفته شده، آقای سیدحسین لسان، مدیرعامل تدارکات درمان التیام (تدا) در دیباچه کتاب چنین نگاشته‌اند:

همان‌گونه که در دیگر نوشته‌های همکارمان آقای دکتر حاجی‌سیدحسینی مشاهده می‌شود نگاه ایشان به سلامتی نه از دیدگاه دارودرمانی بلکه نگاهی از جنبه چگونگی زندگی، نوع تغذیه، نحوه تعامل افراد با یکدیگر و ... می‌باشد. به همین دلیل شعار ایشان در ابتدای کتاب این عبارت است که: خدمت به خلق باعث افزایش قدرت می‌شود و در زیر این

در سلامتی ما نقش به‌سزایی ایفا نماید، با زبانی ساده و گویا برای خواننده ترسیم گردد. سپس در خواهیم یافت که سلامتی به ما نزدیک است اگر نگرش خود را به آن اصلاح نماییم. مطالعه این کتاب برای تمام افراد می‌تواند مفید باشد و از آنجایی که اطلاعات پایه سلامتی، باعث دوری از بیماری‌ها خواهد شد، واحد علمی این شرکت را بر آن داشت تا با توجه به رسالت اصلی خود که همانا حفظ سلامتی و ارجحیت آن به درمان است، در چاپ و نشر این کتاب تلاش و اقدام نماید تا انشاء... پلی گردد به سوی تندرستی. با آرزوی توفیق برای یکایک شما عزیزان.

در دنیای پهناور دانش پزشکی هر روز شاهد و یا شنونده پدیده‌هایی نوین می‌باشیم. تجهیزات پزشکی پیشرفته و داروهای رنگارنگ و جدید که هر کدام ادعای درمان و یا پیشگیری از یک بیماری را دارند. آیا وجود این همه تجهیزات گوناگون و داروهای رنگارنگ سلامت بشر را تضمین نموده است و آیا تندرستی فرد فرد انسان‌ها در گرو مصرف و استفاده از آن‌هاست؟ پاسخ واضح است، آنچه که سلامت ما را تضمین می‌کند اصلاح نحوه زندگی و اصلاح شیوه تغذیه ماست. در این کتاب که به همت استاد معظم جناب آقای دکتر نجم‌الدین حاجی‌سیدحسینی تدوین شده، تلاش گردیده تا واقعیت‌های موجود در طبیعت و بدن انسان که می‌تواند

هم‌چنین آقای دکتر حاجی‌سیدحسینی در مقدمه متواضعانه کتاب خیلی مختصر و مفید چنین گفته‌اند:

به نام آفریدگار جهان هستی، نیرویی که تمام جانداران و غیره را خلق و به آنان هستی بخشید، خالق که تمام جانداران و انسان‌ها و بقیه را دوست دارد و برای کمک افراد ارزش و طرب قایل است. به نظر می‌رسد اگر هر کس به اندازه توان خود در هر

زمینه به دیگران خدمت کند، مشکلاتی برای بشر باقی نخواهد ماند. از خوانندگان محترم درخواست می‌نمایم پس از مطالعه کتاب اشکالات آن را به اینجانب اطلاع دهند تا در نسخ بعدی اصلاح شود.

یکی از نقاط ضعف کتاب گفتار پزشکی، نداشتن فهرست مطالب است. البته طرح روی جلد کتاب طرحی زیبا و گویا در رابطه با تغذیه و نقش آن در سلامتی است. سیب نیز به عنوان سمبل تغذیه خوب دیده شده است. برای این که با حال و هوای حاکم بر کتاب گفتارپزشکی آشنا شوید، یکی از قسمت‌های کتاب را با هم مرور می‌کنیم:

و انسان‌ها دارند. همان‌طوری که اکسیژن باعث سوختن غذاها در بدن می‌شود بر انساج جانداران نیز تاثیر گذارده و با آن‌ها به مرور زمان ترکیب شده آن‌ها را از حالت نازکی و نو خارج کرده و دچار پوسیدگی می‌کند. گرچه سلول‌های جانداران اغلب زاییده و نو می‌شوند ولی به تدریج با گذشت عمر این روند کاهش پیدا می‌کند و تاثیر اکسیژن بر انساج (نسوج) بیشتر می‌شود هرچه زاینده‌گی سلول‌ها کم شود تاثیرات اکسیژن و رطوبت بر آن‌ها بیشتر و خرابی آن‌ها را زیاده‌تر می‌کند. عوامل مختلفی باعث نقصان تاثیرات آب و هوا بر بدن می‌شوند مانند چربی‌ها، عناصر و املاح معدنی مانند آهن و زینک (روی) ویتامین C، ویتامین E و خلاصه

### چرا عمر جانداران کوتاه است

عوامل متعددی در کوتاهی عمر و از بین رفتن جانداران دخالت می‌کنند. سو تغذیه و نرسیدن غذاهای لازم به بدن، عدم دریافت اکسیژن و آب پاک و سالم، عوارض ارثی و کوچک و کم خاصیت بعضی از اعضا و اندام‌ها و عدم تناسب انساج با هم، عدم رشد به اندازه مغز در دوران بارداری و جنینی و در زمان حیات و پرخوری و کم‌خوری و عدم تنوع در مصرف انواع غذاها، پوسیدگی و پوکی اندام‌های نرم و سخت بدن و تاثیر اکسیژن بر آن‌ها، عدم دریافت نور و تاریکی و تاثیر آن‌ها، کاهش انرژی‌های خارجی و داخلی، کاهش و افزایش فشار هوا و رطوبت که هر یک به خودی خود تاثیرات متفاوتی بر جسم جانداران

کم‌توان و کوچک می‌مانند و از سویی دیگر در اثر نقصان اکسیژن در بدن همه غذاها به خوبی نمی‌سوزند، به ویژه پروتئین‌ها و چربی‌ها به این ماده بیشتر نیاز دارند و در بدن اکسیده نمی‌شوند و عوارض متعددی از آن‌ها عارض می‌شود.

هم‌چنین ضعف و نقصان آهن در بدن انتقال اکسیژن و گاز کربنیک را دچار اشکال کرده و اختلالاتی در سوخت و ساز به وجود می‌آورد و این اختلال کارکرد اعضا در افرادی که غذا بیشتر مصرف می‌کنند بیشتر مشهود و قابل لمس است.

عوامل دیگر مانند گرما، سرما، فشار هوا، انرژی‌های خارجی و داخلی امواج و غیره می‌توانند از تاثیرات اکسیژن، رادیکال‌ها و ذرات آزاد حاصل از سوخت مواد غذایی در بدن و یا ورود آن‌ها توسط هوا به داخل جسم جانداران و انسان‌ها جلوگیری و یا با آن‌ها ترکیب شده و یا آن‌ها را از بدن خارج نمایند.

تغییرات محیطی و غذایی و دیگر عوامل متغیر نیز می‌توانند پوسیدگی بدن را کاهش داده و دفاع بدن را افزایش دهند.

تحریک‌های مختلف و فشارهای متعدد جسمی و روحی هر یک نیز به خود دارای اثرات مثبت و یا منفی بر بدن هستند که به موقع می‌توان از آن‌ها بهره‌برداری کرد.

ترس و یأس و فرار از فشارهای جسمی و روانی و عوامل آزاردهنده خود موجب خرابی و تباهی بدن است و برعکس مقاومت و پایداری و تمرین بر استقامت و بردباری باعث افزایش توانایی‌های انسان‌ها می‌شود.

ترکیباتی که با اکسیژن میل ترکیبی زیادی دارند و یا موادی که به انساج می‌چسبند و از ترکیب اکسیژن با آن‌ها جلوگیری می‌کنند.

به این ترکیبات و مواد آنتی‌اکسیدان (ضداکسیدکنندگی و پوسیدگی) می‌گویند و آن‌ها را ضدسرطان نیز می‌دانند چون خرابی و پوسیدگی سلول‌ها باعث نفوذ عوامل و ترکیبات مختلف به داخل آن‌ها می‌شود و از آن‌ها سلول‌های جدیدی با خصوصیات دیگری تولید می‌شود که بعضی از انواع سرطان‌ها از آن‌ها ناشی می‌شود.

گرچه اکسیژن و آب برای سوخت و ساز غذاها در بدن لازم و ضروری است ولی ترکیباتی هم که به آن‌ها به راحتی چسبیده می‌شوند، مانند آهن، بسیار لازم‌اند و هرچه هوا آلوده‌تر باشد و مقدار اکسیژن هوا کم شود برای انتقال این عنصر به سلول‌ها مقدار آهن باید زیادتر شود.

علاوه بر آن آهن میل ترکیبی زیادی با عناصر و گازهای دیگر دارد و می‌تواند با آن‌ها ترکیب شده و غیرقابل استفاده شود.

افرادی که در مناطق آلوده زندگی می‌کنند دارای نیاز بیشتر به این فلز هستند و اشخاصی که بیشتر دارای فعالیت و کارهای بدنی و مغزی هستند به وجود این عنصر بیشتر محتاج هستند.

زندگی پرتلاش امروزی و نیاز به سوخت و ساز بیشتر مصرف این فلز را افزایش داده و در صورت عدم مصرف به اندازه لزوم بیماری‌های متعددی از آن حاصل می‌شود.

از طرفی عدم دریافت سلول‌ها از اکسیژن، سوخت و ساز کاهش می‌یابد و رشد و نمو نقصان می‌پذیرد و سلول‌ها

کتاب «گفتار پزشکی» را به مخاطبان رازی توصیه می‌کنیم.

ضمن آرزوی سلامتی و موفقیت برای همکارمان آقای دکتر حاجی سیدحسینی، مطالعه