

زندگی سالم به زبان ساده

نویسنده: دکتر عباس دارویی

از دبیرستان یادداشت‌های استاد

دکتر عباس دارویی

سرشناسه: داروینان عباس، ۱۲۸۷-۱۳۷۱.

عنوان و نام پدیدآور: زندگی سالم به زبان ساده: توصیه‌هایی در سلامت، تغذیه و تربیت / از لایه‌لای یادداشت‌های عباس داروینان؛ به کوشش حسین درگاهی.

مشخصات نشر: تهران: توانگران، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.

شابک: ۵۰۰۰۰ ریال: ۱-۷۰-۷۶۰۸-۹۶۴-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: سلامتی — به زبان ساده

۶: سلامتی — تأثیر تغذیه

موضوع: مراقبت از سلامت شخص

۱: افزودن گاهی، حسین، ۱۳۳۱-، گردآورنده

ردیف نشر: ۲۹۱۳۸۰/د ۷۷۷۷ RAVV

ردیف ملی: ۶۱۳

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۰۸۷۰

به کوشش: حسین درگاهی

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

طراح جلد: محمد درگاهی

لیتوگرافی: افست گرافیک

چاپ: تصویرگیلان

صحافی: کوثر

ناشر: توانگران ۲۳۶۰۴۶۱۲

شابک: ۱-۷۰-۷۶۰۸-۹۶۴-۹۷۸

مرکز پخش آفاق: ۲۲۸۴۷۰۳۵

قیمت: ۴۸۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

موضوع	صفحه
مقدمه	۵
یاد دکتر عباس داروییان	۵
یادداشت‌های دکتر عباس داروییان	۷
تقویت هوش و حافظه	۱۱
ورزش	۱۵
نکاتی که ورزش را باید رعایت شوند	۱۵
ورزش گرم	۱۷
بهداشت چشم	۲۱
تغذیه	۲۵
۱. آب	۲۵
۲. ماست	۲۸
۳. سالاد	۳۰
۴. گوشت	۳۲
نحوه‌ی مصرف گوشت	۳۳
کیاب ۷ دقیقه‌ای، جهت تقویت، خصوصاً در دوران ماهیت به طفل	۳۳
۵. تنوع در غذا	۳۴
۶. دستورات غذایی	۳۶
درمان‌های طبیعی	۳۷
عوامل بیماری	۳۷
۱. نارسایی کبد	۳۹
۲. ناراحتی عصبی	۵۱
۳. زخم معده و اثناعشر	۵۳
اغذیه مناسب برای مبتلایان به زخم معده و اثناعشر	۵۴

۴ زندگی سالم به زبان ساده

۴. درد در ناحیه‌ی عَظْمِ قَاص (جناغِ سینه) ۵۵

۵. چاقی ۵۶

غذاهای کم‌نمک برای بیماری کلیه و چاقی ۵۸

۶. لاغری ۵۸

۷. مرض قند ۶۰

۸. یبوست ۶۲

۹. بعضی از امراض دیگر ۶۴

طرز تهیه آب‌آهک ۶۶

۱۰. پرورش کودک ۶۹

۱. ششم بارداری ۶۹

بهداشت در آن حمل ۶۹

۳. دوران برای ۷۶

۴. ناراحتی‌های احتمالی زانو ۷۷

۵. تغذیه نوزاد از شیر مادر ۷۹

۶. دستوراتی برای ۸۲

۷. تغذیه و نظافت نوزاد ۸۴

۸. شیر گاو و شیر خشک ۸۷

۹. شب‌ادراری ۸۸

۱۰. پرونده کودک ۸۹

۱۱. تربیت عملی ۹۱

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله

و صلی الله علی محمد و آله الطاهرين

یاد پیامی که با ما داشتی

(۱)

یاد کتیب عیسی اروییان

آزاداندیش بود و دین را بر فطرت سلیم برگزیده و آن را چون حق بود پذیرفته بود. از این رو تسلیم آن بود. انسانی بود که انسان‌ها را سعادتمند و سالم و سرزنده می‌خواست و در این راه از بذل امکانات مادی و معنوی خود دریغ نمی‌کرد. زندگی برایش جدی‌تر از آن بود که سرزین جزئی آن را به لغو و بطلالت بگذراند حیات را هدف‌دار می‌دانست و زندگی را وسیله جهت و بنابراین خود را مسؤول. در نتیجه در گذران زندگی مصمم و مستقیم و در عین حال مهربان، گشاده‌رو و صمیمی بود. در رشته‌ی داروسازی تخصص گرفته بود ولی به دلیل تحقیق و مطالعه و تجربه در طب نوین و سنتی و دروهای گیاهی، شناخت خوبی از بیماری‌ها و درمان آن‌ها داشت. به همین دلیل در تشخیص و رفع بیماری‌های افراد و خانواده‌های زیادی طرف مشورت واقع می‌شد. با همه‌ی خستگی و پیری بی‌هیچ چشم‌داشتی از بذل وقت و نیرو و حوصله در رفع مشکل آنان دریغ نداشت. او حتی موفق شده بود داروهای

بسازد که در نوع خود بی نظیر بودند: داروهایی برای خرد کردن سنگ کلیه، مداوای زخم معده، تقویت اعصاب، رفع التهاب گلو، از بین بردن ضعف بدنی، محکم شدن لثه‌ها و ترمیم مینای دندان، پمادی برای دست‌های آسیب‌دیده از مواد شوینده، داروی ضد نفخ و نیز شربتی برای مقابله برای سرطان و درمان آن در مراحل اولیه.

سوء تغذیه را ناشی از دو چیز می‌دانست: غذای بد خوردن و بد غذا خوردن و برای هر کدام توصیه‌هایی داشت. دستوراتش ضامن بهداشت

حیاتی و روانی افراد و خانواده‌ها بود. پس اتفاق می‌افتاد که دارو یا غذای مناسب بیمارانش را خود به در خانه می‌برد یا برای کسانی که از داروخانه‌اش دور بودند و به خانه‌اش نزدیکتر به خانه می‌آمد تا به دلیل طول مسافت به زحمت نیفتند.

وسایل شخصی و لوازم زندگی را نه برای تفنن و زینت که برای مقصد و هدف هر کدام به کار می‌برد. خانه‌ای به غایت ساده‌اش با وسایل بسیط نمونه‌ای یک زندگی پاکیزه، بادوام و سر حال و در عین حال جدی و اصولی بود. حقوق شرعی را به حساسه می‌کرد و جهت تربیت جوانان می‌پرداخت. چند سال در دبیرستانی تدریس کرد و اضافه بر اینکه چیزی نپذیرفت ماشین تحریر خود را در اختیار مدرسه نداشت.

می‌گفت: دین شیوه‌ی زندگی کردن است. دستورالعمل آن، انس منامی با قرآن داشت و سحرخیزی‌های خود را با قرائت همراه با تدبیر می‌آراست. می‌گفت: از ابتدای تکلیف قرآن خواندن می‌ترک نشد است. این علاقه را مادرم - که زنی صالحه و متدین و معلم قرآن بود - در من ایجاد کرد. در صحبت‌هایش جابه‌جا از آیات قرآن استفاده می‌کرد قیام و سحر حساب را باور داشت و اعمال خود را در میزان آن روز نه ناچیز هیچ می‌دانست. لذا از شهرت و تظاهر سخت گریزان بود؛ حتی نمی‌خواست نامش بر نوشته حاضر درج شود.

مرحوم دکتر عباس داروییان در سال ۱۲۸۷ متولد و در ۱۳۱۵/۳/۱۲ از دانشگاه تهران فارغ‌التحصیل گردید او از انسان‌های کم‌نظیری بوده که ابعاد وجود ایشان پس از مرگ بیشتر شناخته می‌شود. انسان‌هایی که کمالات درویشان از صفات ظاهری آنها والاتر است. آنها که بودند و نمودند و به راستی که: «خجالت نبرد آنکه ننمود و بود». با این همه در ماه‌های آخر عمر ال‌تی دیگر داشت. با چشمان گریان می‌گفت: «عمر من تمام شد و از دنیا می‌روم در حالی که برای آخرتم کاری نکرده‌ام!»

در جمعه ۲۰ شعبان ۱۴۱۳ موافق با ۲۳ بهمن ۱۳۷۱ خورشیدی، پرونده‌ی سال‌های انسانی بسته شد که مجموعه‌ای از فضایل و خصال والای انسانی است. مغفرت و رحمت الهی بر او باد.

(۱)

یادداشت‌های دکتر عباس داروییان

اولین آشنایی و دیدار من با ایشان در تابستان ۱۳۴۶ بود؛ نا امید از طیبیان مدعی برای سامان یافتن وضع نابسامان خود به توصیه یکی از نزدیکانم، به ایشان مراجعه کردم.

در اتاق ملاقاتش، روی صندلی لهستانی که بازمانده از زمان بود، به یاد کودکی مرا به یاد می‌آورد، روی هم نشستیم. بعد از شنیدن مختصری از وضعیت من، مؤذبان‌ه شروع به صحبت کرد: "حضرت امام جعفر صادق علیه السلام می‌فرمایند: المعدة بيت كل داء؛ یعنی چه؟" منظورشان را فهمیدم. گفتیم: "یعنی سوءتغذیه منشأ همه‌ی دردهاست". بدون آن که جواب مرا تایید یا تکذیب کند، شروع به شرح مبنا و بنای خود در تلقی از انسان و نقش

تغذیه در تربیت، رفتار، شخصیت، زندگی و سلامت او کرد. سپس برای اثبات مدعای خود با دقت مرا معاینه کرد و عوارض موجود در تن مرا در رابطه با تغذیه توضیح داد و بعد شروع به توصیه‌های خود که مجموعه‌ای از بایدها و نبایدها در تغذیه بود کرد، که مقداری از آن مربوط به چند و چون پختن غذا می‌شد. به نظرم رسید که این قسمت را نه بنده می‌فهمم و نه می‌توانم انجام دهم؛ لذا از ایشان اجازه گرفتم که نوبت بعد با همسرم خدمت ایشان برسم. موافقت کردند و چنین نیز شد.

جلسه دوم در واقع آموزش آشپزی و اصلاح وضع آشپزخانه بود؛ توصیه‌های کلی ایشان در طبخ غذاهای متداول در فرهنگ ما، و نیز سؤال‌های من در باره کارهای پختن هر کدام از طرف شنونده.

از جمله این توصیه‌ها این بود که به سادگی در ذهنی که برای اولین بار آن‌ها را می‌نمودم یاد بماند؛ لذا سقارش‌های ایشان یادداشت شد، و بعداً عیناً اجرا گردید. خیلی اول کشید تمام ناراحتی‌ها و بیماری‌ها که با بعضی از آنها سال‌ها درگیر بودم، خانگی ما سخت بریست.

در سال ۶۹ در یکی از ملاقات‌های من که اتفاقاً همسر من نیز حضور داشتند به ایشان عرض کردم: "حیف است که این دستورالعمل‌ها که شما می‌فرمایید، نانوشته باقی‌مانده و تالیف و تدوین نشود." "درست است، و به‌طور پراکنده چیزهایی را خود یادداشت کرده‌ام و قریب به آن یادداشت‌ها برای تنظیم در اختیار ما گذاشته شود و چنین نیز شد. هر آن‌جا که پیش رو دارید برگزیده‌ی توصیه‌های کاربردی از لابه‌لای آن یادداشت‌هاست، توصیه‌هایی برای داشتن تن و تربیتی سالم که به تعداد دفعات و افراد که آن را انجام داده و تجربه کرده‌اند، درستی آنها اثبات شده است. امید آن که شما این مجموعه طالبان سلامت را مفید افتد.

الحمد لله أولاً و آخراً

حسین درگاهی