

به نام خداوند جان آفرین

تندرست بمانید و خوشبخت زندگی کنید.

نویسنده :

دکتر مصطفی رفیعی

از امریکا

رفیعی ، مصطفی

تندرست بمانید و خوشبخت زندگی کنید / نویسنده دکتر مصطفی رفیعی.

اصفهان : غزل ، ۱۳۸۴ .

۲۶۴ ص .

ISBN : 964-8750-01-7

فهرستوبسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱- قلب - بیماریها - پیشگیری. ۲- قلب - بیماریها - تاثیر تغذیه. ۳. جدا داشت.

الف عنوان .

۶۱۶/۱۲

RC ۶۸۱ / ۷ ر ۹

م ۸۳ / ۳۵۸۱۱

کتابخانه ملی ایران

نام کتاب: تندرست بمانید و خوشبخت زندگی کنید

نویسنده: دکتر مصطفی رفیعی - از امریکا

ویراستار: هنگامه انصاری- محسن سامع

ناشر: انتشارات غزل تلفن: ۶۲۶۶۳۱۱

تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

چاپ اول: ۱۳۸۴

شابک: ۷-۰۱-۸۷۵۰-۹۶۴

شمارش صفحات: ۲۶۴ صفحه

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

کلیه حق و حقوق محفوظ و مخصوص نویسنده می باشد.

اصفهان، دروازه شیراز مجتمع هزار جریب پلاک ۱۶۰ تلفن: ۶۲۶۶۳۱۱

فهرست مطالب

۱۱	 مقدمه
۱۵	 بخش اول
۱۷	 فصل ۱ - یکا عمر یکا قلب
۲۷	 بیماری های قلبی
۳۱	 فصل ۲ - قلب و عجایب آن
۳۱	 دستگاه و سیستم گردش خون
۳۴	 قلب
۳۵	 دستگاه تنفسی
۳۸	 شبکه رگها
۳۸	 اهمیت مویرگها
۴۱	 مسیر گردش خون
۴۱	 محل قلب و مقام آن در زندگی
۴۶	 فصل ۳ - انفارکتوس یا سکته قلبی چیست؟
۵۰	 فصل ۴ - سکته مغزی چیست و علل آن
۵۸	 فصل ۵ - فشار خون
۶۳	 فصل ۶ - مختصری در باره جراحی قلب
۶۵	 توضیحاتی ساده در مورد بعضی آزمایشاتی که روی قلب صورت می گیرد
۶۸	 داستان رز آقا
۷۳	 فصل ۷ - خون یا رودخانه حیات
۷۶	 مشکل چاقی در کودکان
۷۸	 فصل ۸ - تعریف سلامت
۸۱	 برای کم کردن وزن باید دو قانون کلی را رعایت کرد
۸۳	 وزن طبیعی بدن چقدر باید باشد
۸۴	 فصل ۹ - عقل سالم در بدن سالم
۸۶	 رابطه جسم روان
۸۶	 چگونه می توان از فشار زندگی کاست
۸۷	 فصل ۱۰ - تاثیر تنفس صحیح در تندرستی
۹۵	 اهمیت هوای تمیز
۹۷	 اثرات واقعی سیگار روی قلب و تنفس و بدن
۹۹	 آمفی زم ریوی چیست

۹۹	تنفس ما حیات ماست
۱۰۱	فصل ۱۱ - خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها
۱۰۲	پیاز و سیر
۱۰۳	ویتامین‌ها چه هستند
۱۰۴	نوشابه‌های الکلی
۱۰۶	آب و سایر نوشیدنی‌ها
۱۱۱	رعایت تعادل در مصرف غذا و نوشیدنی‌ها
۱۱۲	فصل ۱۲ - کلیاتی راجع به غذاها و غذا خوردن
۱۱۷	نقش چربی‌ها در بدن
۱۱۹	چند توصیه در مورد خرید مواد غذایی
۱۲۰	کلیم چیست؟
۱۲۱	نقش حیاتی نمک و زیان‌های حاصله از مصرف بیش از لزوم آن
۱۲۲	معجزات سیب
۱۲۲	اثرات بعضی غذاها در جلوگیری از سرطانات
۱۲۳	زیستن برای خوردن نیست، خوردن برای زیستن و سلامت است
۱۲۳	به چه کسی چاق گفته می‌شود؟
۱۲۵	رابطه بعضی ناراحتی‌های شایع گوارشی از جمله ترش کردن و زخم‌های معده با غذاها
۱۲۶	باز هم در مورد زیتون و تاریخچه آن
۱۲۶	ویتامین (ب ۶) را بشناسید و از آن استفاده نمایید
۱۲۷	آیا روزه گرفتن و یا یک توبت حذف غذا مفید است؟
۱۲۹	چند گفتار مفید از قول دانشمندان
۱۳۰	فصل ۱۳ - اهمیت استراحت در سلامت
۱۳۱	اهمیت خواب در سلامت
۱۳۲	چه مقدار خواب احتیاج داریم؟
۱۳۳	قواعد درست خوابیدن از زبان متخصصین امر:
۱۳۳	بعضی مسایل مربوط به خواب
۱۳۵	برای آنهایی که در به خواب رفتن اشکال دارند.
۱۳۵	نکاتی که ممکن است به این افراد کمک نماید:
۱۳۷	ارزش ورزش‌ها و انواع آن‌ها
۱۴۲	چند نکته مفید درباره راه پیمایی:
۱۴۳	ورزش برای افرادی که دچار بیماری‌های قلبی هستند.
۱۴۶	فواید عرق کردن در هنگام ورزش
۱۴۹	اندرزهای دیگران به ما
۱۵۰	فصل ۱۴ - آشنایی با چند بیماری شایع و راه‌های جلوگیری از آن‌ها
۱۵۰	سکته مغزی:
۱۵۲	چه افرادی بیشتر در معرض خطر سکته مغزی می‌باشند؟

۱۵۳	 علایم اولیه سکنه مغزی
۱۵۵	 آسم و تنگی نفس
۱۵۵	 نشانه‌های اصلی آسم
۱۵۹	 چگونه بیماری آسم را می‌توان درمان کرد؟
۱۶۰	 بیماری قند یا دیابت چیست؟
۱۶۱	 چه کسانی بیشتر به بیماری دیابت مبتلا می‌شوند و مفهوم دیابت چیست؟
۱۶۴	 آیا دیابت قابل پیش‌گیری است؟
۱۶۴	 عوارض و مضایعات حاصل از دیابت و راه جلوگیری از آن
۱۶۴	 چگونه دیابت را درمان میکنند؟
۱۶۶	 سردرد میگرنی و سایر سردردها
۱۶۸	 درمان میگرن
۱۶۸	 انواع دیگر سردردها
۱۶۹	 افسردگی و غمزدگی
۱۷۳	 فصل ۱۵ - نکاتی متنوع و قابل خواندن
۱۷۳	 آنچه درباره خندیدن گفته‌اند:
۱۷۵	 رابطه زن با ماه آسمان
۱۷۷	 بخش دوم
۱۷۹	 فصل ۱۶ - آیا ارزش آن را دارد ...؟
۱۸۱	 تأثیرات و نوع افکار
۱۸۸	 به ارزش‌های خود پی ببریم تا بتوانیم شکست خود را جبران نماییم
۱۹۱	 انتظارات بزرگ، گاهی مشکلات بزرگ ایجاد می‌نمایند
۱۹۴	 فصل ۱۷ - تمرین برای آرامش یافتن جسم و روح
۱۹۷	 تمرین برای آرامش دادن به عضلات:
۱۹۸	 تأثیرات داشتن حامی و پشتیبان
۲۰۰	 به خود فرصت‌رهای بدهید
۲۰۴	 فصل ۱۸ - علایم اصلی انفارکتوس قلبی
۲۰۴	 آیا می‌توان جان شخص گرفتار را تا قبل از رسیدن به بیمارستان نجات داد؟
۲۰۶	 علایمی که اگر در کسی دیده شود به احتمال زیاد حاکی از بروز انفارکتوس می‌باشد:
۲۰۶	 وظیفه اطرافیان در چنین وضعی چیست؟
۲۰۷	 معمولاً چه وقت انفارکتوس بیشتر رخ می‌دهد؟
۲۰۹	 مخروط غذایی را بشناسید
۲۱۲	 فصل ۱۹ - شما بالاتر از آن هستید
۲۱۲	 بیماری خود حقیربینی:

۲۱۳	راه نجات از خود حقیر بینی و یا اجتناب از آن
۲۱۴	دکتر تورسکی می گوید:
۲۱۶	نگرانی در حین خوشبختی، ترس بیهوده از شکست
۲۱۸	محدودیت در توانایی، عدم کفایت نیست
۲۱۸	رعایت تقدم و تاخر در انجام امور
۲۲۱	فصل ۲۰ - رابطه عواطف با قلب و نقش این رابطه در زندگی روزمره
۲۲۲	قلب ما با ما حرف می زند به آن گوش دهیم!
۲۲۵	انرژی روحی چیست؟
۲۲۷	اهمیت ارتباط داشتن و مراقبت از دیگران، در سلامت قلب و روح
۲۲۹	هیچ گاه خود را با دیگران مقایسه نکنید
۲۳۰	رابطه معنویات با سلامت جسمانی
۲۳۱	اثرات موسیقی
۲۳۲	دلهره های همگانی
۲۳۳	علم و روح
۲۳۵	فصل ۲۱ - راه های طبیعی به ویژه غذاها برای مبارزه با سرطان
۲۳۷	چربی های حیوانی:
۲۳۸	سرطان پستان:
۲۳۹	الیاف غذایی:
۲۴۰	فلویندها:
۲۴۰	سیب:
۲۴۱	کاروتن چیست و چه می کند؟
۲۴۳	فوتوسروژنها چه هستند و چه می کنند؟
۲۴۳	ویتامین های ب (B)
۲۴۴	سلنیوم چیست؟
۲۴۵	ویتامین ث (C)
۲۴۵	ویتامین ای (E)
۲۴۷	فصل ۲۲ - غذاها از خرید تا خوردن
۲۴۸	نگهداری غذاها
۲۵۰	تدارک غذاهای گوشتی:
۲۵۴	پرو بیوتیک ها
۲۵۶	فصل ۲۳ - درد چیست؟ چرا باید درد داشت؟
۲۵۹	درباره مرگ
۲۶۴	گفتار خود را با کلامی از هردوت به پایان می رسانم

مقدمه

پیشرفت‌های شگرفی که در عصر اتم و رایانه و ماهواره در زمینه‌های مختلف علم و دانش نصیب انسان امروزی گردیده، حیرت‌انگیز و چه بسا به معجزه‌های قرن شباهت دارد. بشر توانسته است با سفر به کرات مختلف - که روزی خواب و خیالی باور نکردنی بود - پرچم پیروزی را در آن‌ها به اهتزاز درآورد و در بعضی از آن‌ها مستقر شود. به کشف انواع واکسن‌ها دست یافته و توانسته است جان میلیون‌ها کودک را در سراسر دنیا از مرگ حتمی نجات دهد و یا آن‌ها را از معلولیت همیشگی رهایی بخشد. همچنین توانسته است راه مبارزه و درمان انواع عفونت‌های مهلک و واگیردار از قبیل طاعون، وبا، سل و ... را بیابد. با انجام جراحی‌های حیرت‌انگیز روی قلب و اعضای دیگر یا پیوند عضوی و نظایر آن، جان بسیاری را از مرگ زودرس در سنین مختلف نجات دهد. هر لحظه که اراده کند می‌تواند به راحتی با فرد مورد نظر خود در سوی دیگر کره زمین، گفت‌وگو کرده یا یکدیگر را مشاهده کنند و هزاران نمونه دیگر از این دست.

علیرغم همه این موقعیت‌ها و تحولات چشمگیر در زمینه‌های گوناگون علم و صنعت، انسان متمدن و پیشرفته امروز همواره در پی جواب این سؤال بوده است که چگونه گذشتگان و آبا و اجداد او غالباً از نظر روحی و جسمی سالم‌تر و قوی‌تر بوده و با تألمات

زجردهنده فراوانی که بشر امروز با آن دست به گریبان است، مواجه نبوده‌اند. آیا جز این است که گذشتگان خود را با طبیعت و دنیای خود، هم‌آهنگ و سازگار می‌کرده‌اند؟ غذا، هوا و آب مورد نیاز خود را مستقیماً آن‌گونه که طبیعت به آن‌ها ارزانی کرده بی‌آن‌که به انواع عوامل مسموم‌کننده و مهلک، آلوده گردانند، دریافت و مصرف می‌کردند. آیا به‌خاطر آن نبود که برای تهیه هر چیز از نیروی طبیعی و جسمانی خود استفاده می‌کردند. زمین را بیل می‌زدند، با کمان و چوب دستی به شکار حیوانات می‌پرداختند، از آب غیر آلوده دریاها و رودخانه‌ها ماهیگیری می‌کردند و بالاخره با نیزه و شمشیر به جنگ دشمن می‌رفتند و نیز جز راه رفتن و یا استفاده از اسب و شتر برای رفت و آمد و مسافرت خود وسیله‌ای نمی‌شناختند.

با شگفتی فراوان شاهد آن هستیم که حتی در این زمان، در بسیاری از جاهای دنیا و نیز در سرزمین آمریکا - یعنی پیشرفته‌ترین و متمدن‌ترین کشور جهان - هنوز گروه‌های مختلفی از جمله گروه معروفی به‌نام آمیش زندگی می‌کنند که نسل‌های گذشته آنها، از کشورهای اروپایی به قاره جدید آمریکا مهاجرت نمودند. از خصوصیات جالب این گروه مهاجر، این بود که تاکنون توانسته‌اند در دل صحرا و طبیعت مثل اجداد خود، تنها با تکیه بر طبیعت، زندگی کنند. با مکانیزه شدن آلات کشاورزی، کوچکترین تماس با آن وسایل نداشته و یا از آن‌ها استفاده‌ای نکرده‌اند و هنوز با گاو، زمین را شخم می‌زنند. مطلقاً از کود شیمیایی و سمپاشی و ... استفاده نکرده و حتی به‌ندرت از اتومبیل و وسایل ماشینی پیشرفته امروزی برای رفت و آمد خود کمک می‌گیرند. بلکه اسب و درشکه، هنوز وسیله نقلیه اصلی آن‌ها به‌شمار می‌رود. برای تولید و پرورش یا در تسریع در رشد حیوانات اهلی خود، هرگز از هورمون‌ها و مواد شیمیایی مختلف که امروزه متداول‌ترین راه پرورش آن‌ها است استفاده نمی‌کنند. تلویزیون، رایانه و نظایر آن، در زندگی ساده و پر از آرامش آن‌ها اصلاً راه نیافته است.

به‌وضوح دیده می‌شود که در این کشور پیشرفته تعداد مراکز روانی و بیمارستان‌های مختلف، در چند دهه اخیر ده‌ها و صدها برابر افزایش یافته است و هنوز در این سرزمین متمدن جواب‌گوی تعداد بی‌شمار و روزافزون بیماران روانی و معتادان به الکل و مواد مخدر

و یا بیماران مبتلا به سرطان و بیماری‌های قلب و دیابت نیست. اما در مقابل، در بین مردم آمیش به‌ندرت گرفتاری‌های مزبور وجود دارد و یا اصلاً دیده نمی‌شود.

هزینه‌هایی که هر سال در آمریکا صرف تحقیق و درمان بیماری‌های مزبور می‌شود، رقم بسیار زیادی است و حتی از بودجه‌های نظامی بیشتر است. با توجه به این که دولت توان تحمل این هزینه‌ها را ندارد و این خود یکی از عمده‌ترین مسایلی است که دولت و قانون‌گزاران و طراحان بودجه با آن روبه‌رو می‌باشند و تا حال به نتیجه‌ای مثبت دست نیافته‌اند. مردم آمیش را می‌بینیم که اکثراً تا سنین کهولت، سالم و با نشاط، کار و فعالیت و در دامان پر مهر طبیعت زیست می‌نمایند.

محصولات تولیدی و کشاورزی و دامداری آن‌ها طرفداران بسیاری پیدا کرده است و مردم برای تهیه و خرید آن محصولات به‌سراغ آن‌ها می‌روند. روزبه‌روز خواستاران آن تولیدات بیشتر می‌شود و از راه‌های دور به سراغ آن‌ها می‌آیند. زیرا به‌وضوح دیده می‌شود که بیماری‌های کشنده و زجرآوری مانند: چاقی، فشار خون، بیماری قند، قلب و ... در بین آن‌ها بسیار کم است. به‌همین نسبت، درستکاری و حقیقت‌گویی آن‌ها شهرت خاصی دارد. هرگز قتل و جنایت در میان آن‌ها دیده نشده است. از دزدی و کلاهبرداری در بین آن‌ها اثری نیست و هیچگاه با پلیس و دادگاه سر و کاری نداشته‌اند. چنانچه اتفاق ناگواری برای هر یک از آن‌ها رخ دهد، همگی خود را در آن مسئله سهم داشته و درصدد رفع و جبران و همکاری بر می‌آیند.

اکنون، محیط زیست خود را بررسی کنید. میزان گاز کربنیک و گازهای سمی دیگر، از میزان اکسیژن لازم به‌خصوص در شهرهای بزرگ و پر جمعیت بیشتر، است. در بین ساکنان این گونه شهرها، بیماری‌های کشنده ریوی، آسم و آمفی‌زم و تنگی نفس، شیوع فراوان دارد. غالباً برای تهیه غذایی که مصرف می‌کنیم از کودهای شیمیایی، سمپاشی و عوامل مسموم کننده استفاده می‌گردد که بسیاری از آن‌ها جذب بدن شده و بالقوه می‌تواند عامل ایجاد بیماری‌ها و ناراحتی‌های کبدی و کلیوی و غیره باشد. آب دریاها و دیگر منابع طبیعی آب را در نظر بگیرید که چگونه با فضولات و سموم صنعتی آغشته شده و چه بسا ماهی‌ها و غذاهای دریایی مورد مصرف ما با این سموم آلوده شده باشند. به‌همین ترتیب

گوشت و شیر حیوانات اهلی - برای عرضه سریع‌تر به بازار مصرف، با هورمون‌ها آلوده می‌گردد.

برای رفت و آمد خود حتی فاصله‌های بسیار کم را، از وسایل ماشینی استفاده می‌کنیم و برای هر کار ساده، مثلاً روشن کردن تلویزیون یا باز کردن در خانه از دکمه‌های خودکار کمک می‌گیریم و به این ترتیب دیگر مجالی برای هر نوع تحرک و تلاشی جسمی باقی نمی‌ماند.

در کنار این‌ها، همواره با شتاب‌زدگی، اضطراب و دلهره، احساس عدم امنیت و تروریسم و ترس و نگرانی مواجه هستیم. چه بسا برای نجات موقتی از آن‌ها، بسیاری به الکل و سیگار و مواد مخدر و هر نوع اعتیاد خانمان برانداز دیگر، پناه می‌برند و اساس و شالوده خانوادگی خود را از هم می‌پاشند.

در رقابت‌های نفس‌گیر برای هم‌آهنگ کردن خود با ظواهر زندگی مدرن، شب و روز آرامش نداریم و دیگر مجالی برای ورزش و تفریحات سالم و استفاده کردن از زیبایی‌ها و جلوه‌های طبیعت برای خود باقی نمی‌گذاریم.

چه کار باید کرد؟ آیا می‌توان پیشرفت، تمدن، علم، صنعت و پزشکی را متوقف کرد و زمان را به عقب برگرداند؟ مسلماً نه! آیا به راستی ممکن است تمام مزایای بی‌شماری را که دانش برای ما به ارمغان آورده، نادیده گرفت و بار دیگر به زندگی بدوی با مشکلات مخصوص به خود بازگشت و باز راه‌های ابتدایی و ساده پدران خویش را از سر گرفت؟ هرگز میسر نخواهد بود! به همین دلیل، در این کتاب، در عین حال که نخواستیم به هیچ وجه با استفاده از شگفتی‌های علم و فن‌آوری شگفت روز، مخالفت کنیم، سعی شده با ارائه راه‌هایی ساده عملی، هم‌آهنگی و تعادلی نسبی بین زندگی امروز و برخورداری از دست‌آوردهای جدید به وجود آید تا راه زندگی سالم توأم با عمر طولانی و آرامش را به خوانندگان نشان دهیم. به این منظور از نظریات و پیشنهادهای جذاب و دلنشین دانشمندان و پیش قراولان علوم استفاده می‌شود. بدون شک هر کس با هر درجه از معلومات یا امکانات، می‌تواند آن‌ها را به کار برد و چه بسا خود را از بسیاری بیماری‌ها و گرفتاری‌های جسمی و روحی مصون دارد و از زندگی طبیعی خود لذت فراوان برده و بهره‌برداری کند.

تلاش شده از به کار بردن کلمات و اصطلاحات فنی و غیر آشنا تا جایی که امکان داشته، خودداری گردد و نهایت سادگی و روانی به کار گرفته شود به نحوی که برای همه کس قابل درک و استفاده باشد.

امید است که این کار نویسنده و خدمت کوچک که از آن سوی اقیانوس ها به هموطنان عزیز ارایه می گردد، مورد قبول و استفاده آنان قرار گیرد.