

درد

و

درمان

سیت کرشهمایمر و همکاران

نظرات ۲۵۰ پزشک متخصص در مورد بیش از

۱۶۴ نوع بیماری و درمان در خانه

ترجمه ی: دکتر مجید صارمی

پدید آورنده موسسه‌ی تحقیقاتی سیت کرشه‌مایمر Sid Kirchhemeimer

درد و درمان: مترجم دکتر مجید صارمی تهران نشر فرهنگ هزاره‌ی سوم ۱۳۸۴

۴۰۰ ص ۷۰۰۰۰ ریال ISBN 978-964-89220-1-1

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا

دانشتیهای پزشکی - الف صارمی مجید مترجم ب عنوان

۲۲۵۴ ص ۸۱/ RC ۱۱۹۱۲ م ۸۴ کتابخانه‌ی ملی ایران



☒	نام کتاب: درد و درمان
☒	مترجم: دکتر مجید صارمی
☒	ناشر: فرهنگ هزاره‌ی سوم ۲۲۷۴۱۱۳۹ Email: hosseinseifiala@yahoo.com
☒	با همکاری: کانون بازنشستگان وزارت کشاورزی
☒	صفحه‌ارایی: ابوالفضل ولدی - عمید جان نثار
☒	طرح روی جلد: باقری
☒	چاپ: طنین پاسارگاد
☒	ناظر فنی: علیرضا علیان
☒	تیراژ: ۵۰۰۰
☒	تاریخ چاپ: ۱۳۸۹
☒	نوبت چاپ: اول
☒	قیمت: ۷۰۰۰۰ ریال
☒	شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۲۲۰-۱-۱ ISBN: 978-964-89220-1-1
☒	کلیه‌ی حقوق محفوظ است

فهرست عناوین

صفحه	عنوان
۹	مقدمه‌ی ناشر (Introduction).....
۱۵	مقدمه کانون بازنشستگان وزارت کشاورزی (representation).....
۲۱	مقدمه‌ی مترجم (Preface).....
۲۳	آب ریزش خلفی بینی به حلق (Postnasal Drip).....
۲۵	آب سیاه چشم (گلوکوم) (Glaucoma).....
۲۸	آبله‌مرغان (Chicken Pox).....
۳۰	آب مروارید (Cataracts).....
۳۲	آروغ زدن (Belching).....
۳۴	آسم (Asthma).....
۳۶	اکنه (Acne).....
۳۹	اندومتریوسیس (Endometriosis).....
۴۲	آنفلوآنزا = فلو (Influenza = Flu).....
۴۴	استرس = اضطراب (Stress).....
۴۷	اسهال (Diarrhea).....
۴۹	اعتیاد (Addiction).....
۵۲	افسردگی (Depression).....
۵۶	اگزما و تحریکات پوستی (Eczema and Dermatitis).....
۵۸	انزال زودرس (Premature Ejaculation).....
۶۰	انقباض عضلانی (Muscle Spasms).....
۶۲	بالا رفتن ضربان ناگهانی قلب (Paroxymal Atrial Tachycardia (PAT).....
۶۴	بثورات یا تحریکات پوستی دایپر (فنلاق مدرن بچه) (Diaper Rash).....
۶۶	برافروختگی پوست (Heat Rash).....
۶۷	برافروختگی صورت (Flushing).....
۶۹	برجستگی‌های استخوانی پاشنه‌ی پا (میخچه) (Heel Spurs).....
۷۰	برونشیت (تورم مخاط لوله‌های تنفسی) (Bronchites).....
۷۲	بریدگی‌ها و خراش‌ها (Cuts and Scrapes).....
۷۴	بزرگ شدن ریه (Emphysema).....
۷۶	بواسیر (Hemorrhoids).....

عنوان صفحه

۷۸.....	بوی بد دهان (Bad Breath).....
۸۱.....	بوی بدن (Body Odor).....
۸۳.....	بوی پا (Foot odor).....
۸۵.....	بوی پای ورزشکاران (Atheletes' Foot).....
۸۷.....	بی خوابی (Insomnia).....
۸۹.....	بیماری قارچی خانم‌ها (Yeast Infections).....
۹۲.....	پرخوری (Binge Eating).....
۹۴.....	پشت درد (Backache).....
۹۶.....	پوست خشک و خارش زمستانی (Dry Skin and Winter Itch).....
۹۹.....	پوسیدگی‌های دندان (Cavities).....
۱۰۱.....	پوکی استخوان (Osteoporosis).....
۱۰۴.....	پیرچشمی (Aging eyes).....
۱۰۵.....	تاول (Blisters).....
۱۰۸.....	تاول لب یا تب خال (Cold Sores).....
۱۱۰.....	تاول‌های اعضای تناسلی (Genital Herpes).....
۱۱۱.....	تب (Fever).....
۱۱۵.....	تحریک‌پذیری روده (Irritable Bowel Syndrome = IBS).....
۱۱۷.....	ترک خوردگی لب‌ها (Chapped Lips).....
۱۱۹.....	ترک‌های پوست (Cracked Skin).....
۱۲۰.....	تنفس عمیق = نفس نفس زدن (Hyperventilation).....
۱۲۲.....	تورم تارهای صوتی (Laryngitis).....
۱۲۴.....	تورم کیسه‌ی بورس (Bursitis).....
۱۲۶.....	تورم لثه (Gingivitis).....
۱۲۸.....	تورم مخاط داخلی روده‌ی بزرگ (Diverticulosis).....
۱۳۰.....	تورم و عفونت واژن (Vaginitis).....
۱۳۲.....	تهوع و عق زدن خانم‌ها هنگام بارداری (Morning Sickness).....
۱۳۴.....	جرم گوش (Earwax).....
۱۳۶.....	جوش (Boils).....

جویدن ناخن (Nail Biting).....	۱۳۸
چاقی - اضافه وزن (Overweight).....	۱۴۰
چربی خون (Cholestrol Control).....	۱۴۳
چین و چروک صورت (Wrinkles).....	۱۴۷
حساسیت پستان‌ها (Breast Tenderness).....	۱۵۲
حساسیت و آلرژی (نسبت به موجودات ذره‌بینی در گرد و خاک) (Dust Mite Allergies).....	۱۵۴
حلقه‌ی سیاه زیر چشم=گودی چشم (Dark Circles Under The Eyes).....	۱۵۶
خرخر کردن - خرناس کشیدن موقع خواب (Snoring).....	۱۵۷
خروسک (Croup).....	۱۵۹
خستگی (Fatigue).....	۱۶۱
خستگی چشم (Eyestrain).....	۱۶۴
خستگی رانندگی (Drivers Fatigue).....	۱۶۶
خستگی مزمن (Chronic Fatigue Syndrome (CFS)).....	۱۶۸
خشک چشمی (Dry Eyes).....	۱۷۱
خشکی دهان (Dry Mouth).....	۱۷۳
خشک شدن و شقاق پوست اطراف ناخن (Hangnail).....	۱۷۵
خشکی واژن - مهبل (Vaginal Dryness).....	۱۷۶
خماری - مشروب‌خواری (خماری مشروب) (Hang Over).....	۱۷۸
خون‌ریزی بینی (خون دماغ) (NoseBleed).....	۱۸۰
خون مردگی چشم (به علت ضربه یا برخورد با یک جسم سخت) (Black eye).....	۱۸۲
خیس کردن رختخواب (Bed-Wetting).....	۱۸۴
درد پا و پاشنه‌ی پا (Foot and Heel Pain).....	۱۸۶
درد زانو (Knee Pain).....	۱۸۸
درد قفسه‌ی صدری سینه (Angina).....	۱۹۰
درد لثه (Gum Pain).....	۱۹۳
درد نرمه‌ی گوش (Earlobe Pain).....	۱۹۵
درد و تورم سیاهرگ‌ها در پاها (Phlebitis).....	۱۹۷
دست‌ها و پاهای سرد (Cold hands and feet).....	۱۹۹

عنوان صفحه

۲۰۲	رشد بیش از حد استخوان شست پا (Bunions)
۲۰۴	زخم معده (Ulcers)
۲۰۶	زخم خوابیدن یکنواخت روی تختخواب (Bed Sores)
۲۰۸	زخم‌های کوچک دهان و لب (Canker Sores)
۲۱۱	زکام (تب یونجه) (Hay Fever)
۲۱۳	زنبور گزیدگی (Bee Stings)
۲۱۶	زونا (Shingles-Herpes zoster)
۲۱۹	سرخ‌ی چشم (Pinkeye)
۲۲۱	سر درد (Head Ache)
۲۲۴	سر درد میگرن (Migraines)
۲۲۷	سردمزاجی و یا عدم تمایلات جنسی (Inhibited Sexual Desires)
۲۲۹	سرفه (Coughing)
۲۳۱	سرگیجه (Dizziness)
۲۳۴	سرم‌خوردگی (Colds)
۲۳۶	سرم‌زدگی (Frostbite)
۲۳۸	سکسکه (Hiccups)
۲۴۰	سنگ کلیه (Kidney Stones)
۲۴۲	سنگ کیسه‌ی صفرا (Gall Stone)
۲۴۵	سوختگی‌ها (Burns)
۲۴۸	سوزش معده (Hearthburn)
۲۵۰	شپش سر (Head Lice)
۲۵۲	شقاق مقعد (Anal Fissures)
۲۵۴	شکستگی استخوان‌ها (Broken Bones)
۲۵۶	شکستگی دندان (Chipped Tooth)
۲۵۷	شکنندگی ناخن‌ها (Brittle nails)
۲۵۹	شوره‌ی سر (Dandruff)
۲۶۱	شیر دادن از پستان (Breast Feeding)
۲۶۳	ضربان‌های نامنظم قلب (Heart palpitations)

۲۶۵	عدم تحمل قند شیر، شیر و محصولات شیری (Lactose Intolerance)
۲۶۷	عدم توانایی جنسی = ناتوانی جنسی (Impotence)
۲۷۰	عق زدن و احساس تهوع داشتن (Nausea)
۲۷۲	علائم و دردهای قبل از قاعدگی (Pre Menstrual syndrome (PMS)
۲۷۴	فراموشی (Forgetfulness)
۲۷۶	فرو رفتگی ناخن در شست پا (Ingrown Toenails)
۲۷۷	فشار خون (High Blood Pressure)
۲۸۰	فشار خون پایین (Low Blood Pressure)
۲۸۲	فعالیت فوق العاده همراه با فقدان توجه در بچه‌ها (Hyperactivity)
۲۸۴	قارچ ناخن (Nail Fungus)
۲۸۶	قرمزی چشم (Bloodshot Eyes)
۲۸۸	قلبنگی های پستان در خانم‌ها (Breast Lumpiness)
۲۹۱	قولنج (Colic)
۲۹۳	کبودی (Bruises)
۲۹۵	کرمپ زمان پری‌مد = گرفتگی عضلات در زمان قاعدگی (Menstrual Cramp)
۲۹۷	کشیدگی رباط‌های مفاصل (Sprain)
۳۰۰	کف پای صاف = کف پا بدون قوس پا (Flat Feet یا Fallen Arches)
۳۰۲	کک گزیدگی (Flea Bites)
۳۰۴	کم خونی به علت کمبود آهن (Iron- Deficiency Anemia)
۳۰۶	کهیر (Hives)
۳۰۸	کیست (Cysts)
۳۱۰	گاز گرفتن حیوانات (Animal Bites)
۳۱۱	گاز گرفتن گونه (Cheek Bite)
۳۱۲	گرفتگی بینی (Stuffy nose)
۳۱۶	گرفتگی عضلات پا (Leg Cramps)
۳۱۸	گرفتگی عضله‌ی پا (Charley Horse)
۳۲۰	گرگرفتگی در شروع قطع عادت ماهانه‌ی خانم‌ها (Hot Flashes)
۳۲۳	گرم‌زدگی (Heat Exhaustion)

عنوان صفحه

.....	گزش حشرات (Insect Bites)	۳۳۴
.....	گلودرد (Sore Throat)	۳۳۵
.....	گوش درد (Earache)	۳۳۷
.....	گیاهان سمی (Poison Plants)	۳۳۹
.....	لکه‌های سنی یا لکه‌های افزایش سن (Age Spots)	۳۳۱
.....	لکه‌های صورت (Blemishes)	۳۳۵
.....	مچ درد یا خستگی مچ (Carpal Tunnel Syndrome)	۳۳۸
.....	مرض قند (Diabetes)	۳۴۰
.....	مسائل آبستنی (Conception Problems)	۳۴۵
.....	مسئله‌ی پروستات (Prostate Problems)	۳۴۸
.....	مسمومیت غذایی (Food Poisoning)	۳۵۳
.....	مشکلات دندان مصنوعی (Denture problems)	۳۵۵
.....	معده درد (Stomach Ache)	۳۵۷
.....	موی چرب (Oily Hair)	۳۵۹
.....	موی خشک و شقاق مو (Dry Hair and Split End)	۳۶۲
.....	میخچه (Corns And Calluses)	۳۶۴
.....	ناراحتی‌های شنوایی (Hearing Problems)	۳۶۶
.....	ناراحتی و دل به هم خوردن در مسافرت (Motion Sickness)	۳۶۷
.....	ناراحتی‌های عدسی‌های چشم (Contact lens Problems)	۳۶۹
.....	نارسائی متناوب عروق پا (Intermittent Claudication)	۳۷۱
.....	نفخ (Flatulence)	۳۷۴
.....	نقرس (Goupe)	۳۷۷
.....	وابستگی به نیکوتین (سیگار) (Nicotin Dependency)	۳۷۹
.....	واریس (Varicose)	۳۸۳
.....	ورم قسمت انتهایی رودی بزرگ (Colitis)	۳۸۵
.....	ورم مفاصل (Arthritis)	۳۸۸
.....	یبوست (Constipation)	۳۹۲
.....	فهرست اعلام (Indexes)	۳۹۵

ای نام تو بهترین

در دبیرستان فردوسی شهرستان مراغه در رشته‌ی ادبی درس می‌خواندم. پدرم درباره‌ی مطلبی که به تازگی در یکی از مجلات چاپ پایتخت خوانده بود با من صحبت می‌کرد: هزینه‌ی تربیت یک پزشک در کشورهای جهان سوم بالغ بر یک میلیون دلار است.

اینکه چرا و چگونه به نظر نویسنده‌ی مقاله هزینه‌ی تربیت یک پزشک به این رقم می‌رسید در باور دانش‌آموزی من که در یک مدرسه‌ی دولتی درس می‌خواندم نمی‌گنجید. ناگفته نگذارم که هنوز چندگاهی از اتمام محاصره‌ی اقتصادی ایران دکتر محمد مصدق نمی‌گذشت و مدارس تا آنجا که معلومات من قد می‌داد دولتی بودند و جز چند مورد کودکان و مهدکودک از آنچه بعدها مدارس ملی و یا اخیراً غیر انتفاعی نام گرفتند نام و نشانی ننشیده بودم.

شاید تازه به قول سعدی علیه‌الرحمه در این پنج روزه‌ی پس از پنجاه و اندی سال خواب در می‌یابم - آیا در می‌یابم؟ - که در آن یک میلیون دلارها که شاید حالا بالاتر کشیده باشد باید قیمت متر مربع زمین و ساختمان آن مدرسه‌ی دولتی و هزینه‌ی تعویض شیشه‌ی پنجره‌های کلاس‌ها که با توپ می‌زدیم و می‌شکستیم ملحوظ و سرانه‌ی آن همیشه شندرغاز حقوق معلمی منظور می‌شد. باید می‌دانستم که حتی گچ و تخته پاک‌کن و جاروی سرایدار مدرسه را دولت برای من و امثال من تهیه می‌کند و تور و توپ والیبال و پینگ‌پنگ و یا بخاری نفتی کلاس‌ها و حتی آفتابه‌ی

دستشویی‌ها و شاید پول آب و برق که البته به سرسام‌آوری امروزها نبود- از اجزای سازنده‌ی این یک میلیون دلار هستند. باورم نمی‌شد که گنج مصرفی در کلاس روی تخته سیاه بزرگی که نصب به دیوار بود و حتما پول بالای آن رفته بود، ولو برای مدت دوازده سال و یا کتاب فارسی اول و دوم ابتدایی که تازه ۱۰ یا ۲۰ ریال بهای روی جلد آن را می‌پرداختیم رقمی به این عظمت بسازد: یک میلیون دلار! حتما نویسنده‌ی مقاله می‌خواسته کلک بزند تا من احتمالا صد هزار دلاری آن روز از رفتن به آمریکا و ادامه‌ی تحصیل در آن‌جا منصرف شوم!

آن ایام، آمریکا ستیزی مثل امروزها متداول نبود، اما دنباله‌ی مطلب مرا بر می‌انگیخت: آمریکا به عنوان مقصد نهایی این مغزهای فراری، این هزاران یک میلیون دلارها را هر سال از دست ملت‌های نیازمند جهان سوم که هزینه‌ی تحصیل فرزندان‌شان را داده‌اند می‌رباید. آمریکا ثروتمند از خرج نکردن برای متخصصین و استفاده از زمان بازدهی آنها است.

اینک با گرد و غبار گذر زمان بر موهای سر و صورت، وقتی سیل و خیل عظیم دانش‌آموختگان اروپا و آمریکا را می‌بینم که در گوشه و کنار کشور پهناور ایران عاشقانه کمر همت به خدمت مردم محروم و نیازمند ایران بسته‌اند بی اختیار دو مطلب در ذهنم متبادر می‌شود.

۱- مقدمه‌ی شهریار بر جلد دوم سلام بر حیدربابا که یوسف‌وار می‌گوید:

قوجا یعقوب، ایتمیشمسده تاپوبسان قو والایپ قوردآغزینان قاپوبسان^(۱)

۱- یعقوب پیر من ۱ تو بدان همت سترگ دریافتی مرا، و رهندی ز کام گرگ
از حیدربابایه سلام ترجمه ی کریم مشروطه چی انتشارات دنیا تهران

و دوم آنکه آمریکا اگر رباینده‌ی این مغزها هم بوده باشد پشتمانه‌ای نیز در صدور پیشرفت تحقیقات علمی به کشورهای مبدا است. آنان که با بار غنی دانش برگشته‌اند قدمشان روی چشم ماست و حتی هزینه‌ی آنهایی را که برگشته‌اند جبران می‌کنند.

خوشبختانه بسیاری از آنان هم که در آنجا مانده‌اند، آتش هرگز نمیرای عشق به ایران و ایرانی را در دل دارند و در خدماتشان ایران و ایرانی را روسفید می‌کنند. در زمره‌ی آنان که تاکنون حتی زیارتشان نکرده‌ام همشهری بزرگوار دکتر انصاری جراح متخصص قلب است که به احترام و به بهانه‌ی وصیت پدر سالی چند روز به ایران می‌آمدند. در حضور کارآموزان عمل‌های خاص جراحی قلب را برای مستضعفان در بیمارستان قلب تهران انجام می‌دادند. در تکریم این دانشمند کافی است گفته شود که حیدر علی‌اف رئیس‌جمهور سابق آذربایجان در آخرین سفری که جهت خدمات پزشکی به آمریکا داشت فقط به شرط نظارت دکتر انصاری حاضر به عمل جراحی قلب شد.

ذکر خیری هم از پروفسور بیژن نیک اختر استاد و محقق و متخصص کلیه و فشارخون داشته باشم که پس از عزیمت اجباری از ایران و تصدی ریاست دانشگاه UCLA آمریکا، در اواخر زندگی پربار حضرت امام (ره) برای معاینه‌ی مشارالیه رسماً به ایران دعوت شده بودند و در طی اقامت کوتاه خود در چندین کنفرانس علمی در گوشه و کنار ایران شرکت جستند.

و حالا نوبت قدردانی از آقای دکتر مجید صارمی می‌رسد که زکات علم را

که آموختن است پس از سی و اندی سال تحصیل و تحقیق و اقامت و کسب تجربه در آمریکا و اروپا و نیل به رتبه‌ی بازنشستگی با ترجمه و تقدیم این کتاب به ملت ایران می‌پردازند و چه زکاتی قابل تقدیر می‌پردازند!

سال ۱۳۸۴ بود. رمان عظیم شوگان را با صرف نزدیک ده سال مرارت در ترجمه و تدوین و کسب مجوز و یافتن سرمایه‌ی لازم منتشر کرده بودم. کتابی که در آمریکا یکصد و شصت میلیون خواننده داشت، توسط یکی از مدعیان بزرگ بخش کتاب در ایران توزیع شد و در طول ۴ سال، دریغ از این که این رقم به یکصد و شصت جلد برسد! هر چند که به اعتقاد من هنوز تعداد کتابخوان‌های ایرانی به تبع زمانی که کتاب‌ها استنساخ می‌شدند باقی مانده و اضافه نشده است اما باز نگشتن سرمایه مرا از ادامه‌ی کار ترسانده بود. کتاب ترجمه شده‌ی آقای دکتر مجید صارمی که با همداد و دستخط و در دفترچه‌های مشق نوشته شده بود کار داشت تا کتاب شود.

دستخط دکتر کتاب شد! طبق روال نسخه‌ای به وزارت ارشاد و نسخه‌ای نیز به ایشان تقدیم گردید اما طبیعتاً زمان می‌برد که پیشنهاد ناشر مبنی بر تنظیم اسامی بیماری‌ها بر اساس القای فارسی و تهیه‌ی فهرست اعلام که حداقل قدردانی از شخصیت‌هایی بود که اسم شریفشان زینت بخش این کتاب است جامه‌ی عمل بپوشد. از طرفی تصور به حق ایشان این بود که اگر ترجمه‌ی کتابی را به ملت ایران بدهکارند، سرمایه‌گذاری آن را کس دیگری باید انجام دهد. هر دو نفر به دنبال سرمایه‌گذار بودیم. همسایه‌ای که آقای دکتر را به من معرفی کرده بود از همسایگی ما رفتند.

آقای دکتر هم گویا به وطن دوم برگشتند و کتاب آماده‌ی چاپ ۴ سال در کنار کتاب‌های چاپ شده و فروش نرفته‌ی من ماند تا در گرد و خاکی که می‌خوردند شریک باشد.

نوه‌ی کوچکم دستش را به ظرفی داغ زده سوزانده بود. همسرم و دخترم بی‌تابی می‌کردند. رفته بودند خمیر دندان بیاورند. یادم آمد کتابی آماده‌ی چاپ داریم که حتماً در این مورد هم باید مطلبی نوشته باشد. صفحه‌ی سوختگی را پیدا کردم نوشته بود: در هر خانه‌ای معمولاً شیر پیدا می‌شود: اندام سوخته را در شیر بگذارید یا شیر را به محل سوختگی بمالید....

دست نوهام را در ظرف شیر گذاشتم. چند دقیقه‌ی بعد نوهام دیگر نمی‌گریست و ده دقیقه‌ی بعد مثل این بود که اصلاً اتفاقی نیفتاده بود. به فکر فرو رفتم. چه نعمتی است که من از این دانش استفاده می‌کنم و چه جای تاسف است که پدر بزرگان دیگر نتوانند به این تجارب گرانقدر دسترسی داشته باشند!

با تشویق کانون بازنشستگان وزارت کشاورزی که خود عضوی از آن هستم کتاب چاپ شد. ضرب‌المثل معروف قدیمی که دود از کنده بلند می‌شود یکبار دیگر واقعیت یافت. امیدوارم تعهدی که ناشر به آقای دکتر صارمی داشت به همراه بخشی از دین ایشان به ملت ایران ادا شده باشد.

به نام خداوند جان و خرد

کانون بازنشستگان وزارت کشاورزی که برابر اساسنامه و با پروانه‌ی فعالیت صادره از سوی وزارت کشور به فعالیت صنفی اشتغال دارد، همواره کوشیده است که از طرق مختلف به جمعیت عظیم بازنشستگان و خانواده‌ی گرامی این پیشکسوتان عرصه‌ی تولیدات کشاورزی و دامی ایران عزیز خدمتی در خور و شایسته بنماید. به موجب مصوبه‌ی شماره‌ی ۱۴/۴۵۵ مورخ ۷۸/۱۲/۱۷ شورای عالی اداری تشکل‌های غیر دولتی که به سازمان امور اداری و استخدامی و وزارت کشور ابلاغ گردیده است^(۱) تا کنون در حدود شصت و هشت کانون برای بازنشستگان وزارت خانه‌ها و ارگانهای مختلف تأسیس گردیده که مدیران مربوطه در دومین یکشنبه‌ی هر ماه در سالن اجتماعات سازمان بازنشستگی کشوری با تشکیل جلسه، خواسته‌های به حق نزدیک به یک میلیون بازنشسته را که حقوق خود را از صندوق سازمان بازنشستگی کشور دریافت می‌نمایند پی‌گیری می‌کنند.

گر طیبانه بیایی به سر بالینم به دو عالم ندهم لذت بیماری را

در مورد سن بازنشستگی صحبت زیاد شنیده ایم، اما اگر قبول کنیم گذشته پایه و بنیان آینده است، بازنشستگان نیز به منزله‌ی پیشینه و گذشته و پایه‌ی واحد خانواده‌های ایرانی به حساب می‌آیند.

اریک اریکسون روانشناسی است که معتقد است یک انسان می‌تواند در سراسر طول عمر، دارای مراحل رشد باشد. این روانشناس ارزنده معتقد است اگر از ۶۰ سالگی به

(۱) ماده ۴ مصوبه: کلیه‌ی وزارت خانه‌ها و سازمان‌های مستقل دولتی موظفند در اجرای این مصوبه تمهیدات و حمایت‌های لازم را به منظور تسهیل ایجاد و گسترش تشکل‌های غیر دولتی پیش‌بینی و اعمال نمایند.

بعد که سن بازنشستگی شروع می شود ، شرایط مناسبی برای انسانها ایجاد کنیم بجای اینکه احساس بیهودگی و پوچی بنمایند می توانند تولید کننده ی خوبی باشند. اصولاً ویژگی انسان در این است که می تواند خود را با هر شرایطی تطبیق دهد . بازنشسته ی مورد احترام و محبت، اگر دارای مسئولیتی نیز باشد احساس مقبولیت می کند و همین احساس مقبولیت اجتماعی اوست که می تواند مقدمه ی حرمت و کرامت واقعی در جامعه شود .

شخص سالمند با دیدن فرزندان و نوادگان خود در واقع تکرار عمر دوباره ی خود را تجربه می کند و ادامه ی زندگی خود را در وجود آنان می بیند و با درک این که وجود آنان مولد سازندگی دیگری است در خود احساس شادی و امید می نماید .

ایا می دانید برتراند راسل فیلسوف معروف تا نود سالگی قدرت ذهنی فوق العاده ای داشته است ، و میککل آنژ در ۸۹ سالگی اثر معروف خود RIME را خلق کرد و یا ویکتور هوگو شاعر معروف فرانسوی در ۸۳ سالگی کتاب معروف خود آخرین روز یک محکوم را به رشته تحریر در آورد؟

بازنشستگی چه بخواهیم و چه نخواهیم مانند دوران اشتغال توام با رویدادهای تلخ و شیرین است ولی نکته ی فراموش نشدنی این است که در هر شرایطی باید منطقی و بردبار بود و یادمان نرود که بی تحرکی و یکنواختی زندگی بدترین ضربه ای است که می تواند در دوران بازنشستگی نیز مخرب باشد و اشتغال به حرفه ای سبک ، ورزش و یا هنر با اینکه در این مرحله از سنین هدف های نهائی نیستند به تقویت روح و جسم کمک می کنند .

روانشناسان پی برده اند هر فرد می تواند با شناخت استعداد های ذاتی به رؤیاهای خود جامه ی عمل ببوشاند : حفظ ارتباط با دوستان قدیمی ، سفر های دسته جمعی و یا چند نفره ، پرداختن به امور خیریه ، اجرای ورزش ها ی فردی یا جمعی ، گردش در پارک ها ، شرکت در همایش ها و سمینار ها ، حضور در کتابخانه ها ، شرکت در فعالیت ها ی هنری و یا بازدید صرف از این مراکز و موزه ها می تواند در

بیرون راندن افکار منفی از ذهن بازنشسته بسیار مؤثر باشد. باید همواره با عشق و ورزش به دیگران، محبت و احترام متقابل را به آنان و به خودمان هدیه کنیم و بدانیم که بازنشستگی پاداشی است به پاس سالها خدمت شایسته، و این دوران را با عشق و ایثار و محبت و احترام به دیگران و به یکدیگر بارور تر نماییم.

کنفوسیوس می گوید احترام به سالمندان وظیفه ای است که در قبال آنان داریم. در ژاپن که هنوز به پیوند های خانوادگی و احترام به بزرگتر ها بها می دهند، برابر آمار، ۴۷٪ هزینه های بهداشتی، صرف سالمندان می شود. در چین بی توجهی در انجام حمایت از والدین موجب تنبیه و مجازات قانونی است.

نظام تأمین اجتماعی در جهان، از اواخر قرن نوزدهم در آلمان با هدف های والا ولی با کارکرد هایی ساده و ابتدائی پایه ریزی شد. امروز در سراسر دنیا نظام تأمین اجتماعی و سلامت و آسایش سالمندان وجود دارد. این سازمان یا اتحادیه ی بین المللی تأمین اجتماعی که به طور اختصار **ایسا** گفته می شود، گزارش داده که بیشتر سالمندان از افراد گروه سنی ۶۵ سال به بالا زیر پوشش هیچ نوع بیمه ای نیستند.

دبیر کل این مؤسسه به نام **هانس کونکو لوسکی** معتقد است که فقط با تأمین اجتماعی می توان مرگ ناشی از فقر را از عرصه ی اجتماع زدود، و با کمک تأمین اجتماعی است که می توان در همه ی رده ها رفاه و آسایش را فراهم و فقر و نداری را از میان برد. یکی از راهبردهای توسعه ی هر کشوری گسترش نظام تأمین اجتماعی است.

در ژاپن فقط برای گروه و طبقات بازنشستگان، بیمه ی خاصی تأمین شده است تحت عنوان سیستم سلامت سالمندان، که فقط عهده دار بیمه ی بازنشستگان است و سهم پرداختی سالمندان بسیار کمتر از سایر گروه ها است، کاملاً بر عکس ایران! در آمریکا برابر آمار ۳۶ میلیون نفر بالای ۶۵ سال سن دارند. در ایران برابر آمار گیری سال ۸۵ حدود پنج میلیون سالمند وجود دارند و با توجه به این که در شرایط بیمه ی عمر شرکت ها سقف سنی لحاظ شده و برای سنین بالای ۷۰ پوشش بیمه ای

و رسانیدن خدمات حذف می شود، که این امر در خدمات رسانی به افرادی که در سنین بالاتر نیاز به حمایت بیشتری دارند، نقص بزرگی محسوب می شود.

شورای ملی سالمندان که در سال ۸۳ و با شرکت نمایندگان ۸ وزارتخانه و نهاد دولتی تاسیس شده عملاً نقش مثبت و قابل لمسی نداشته است.

من در پی درمان دلم چون باشم آنکس که طبیب ماست بیمار شده است

در حال حاضر جمعیت سالمندان در جهان حدود یک میلیارد نفر و در ایران قریب ۷ میلیون نفر است و با توجه به افزایش میانگین امید به زندگی، پیش بینی می شود در دهه ی آینده این ارقام افزایش چشم گیری پیدا کند. معمولاً "مبالغی در دوران فعالیت از حقوق هر کارمند شغل کسر و به حساب صندوق بازنشستگی پرداخت می شود ولی داستان دنباله دار تورم لجام گسیخته، واقعیتهای دیگر برای افزایش تلخکامی های بازنشسته است. هزینه های تصاعدی درمان و بهداشت، عدم پوشش بیمه های فراگیر در حالات اورژانس و دچار شدن بازنشسته به بیماریهای خاص واقعاً می تواند خانواده را از هم بپاشد، که دغدغه های بازنشستگان و سالمندان نیز از اینروست. به امید روزی که در جامعه ای مانند ایران که آموزه هایی باستانی و اخلاقی و دینی حاکم بر آن همواره از مرتبت والای سالمندان حکایت دارد، این سنت نیکو در نسل کنونی و نسل های آینده نیز دوام داشته باشد.

سابقه ی طب سنتی در هیچ کشوری دقیقاً مشخص نیست. باید قبول کنیم که با خلقت بشر علم پزشکی هم به وجود آمده است زیرا از زمانی که آدمی در بدن خود احساس درد کرد، برای کاهش اثرات درد به روش یا راهپای متوسل شده است که می توان گفت از همان زمان علم پزشکی آغاز شده است.

با توجه به گوناگونی شرایط محیط و آب و هوا و اقلیم های متفاوت در ایران، می توان طب سنتی را ترکیبی از طب قدیم، طب یونانی، طب فلات ایران و طب اسلامی دانست که بزرگترین پزشکان عالم اسلام نیز ایرانی بوده اند. در بین پزشکان طب سنتی ایران، افرادی چون زکریای رازی، ابو علی سینا، موفق هروی، حکیم مؤمن

علاوه بر حذاقت در تشخیص امراض، روش های درمانی، بالینی خاصی نیز پیشنهاد کرده اند.

با توجه به شرایط آب و هوای هر منطقه و طبایع انسانها، اصول و اساس تشخیص بیماریهای این پزشکان ایرانی بر این استوار بوده است که چهار عنصر تشکیل دهنده ی جهان عبارت اند از آتش ، هوا ، آب ، خاک و آدمی نیز دارای چهار طبع گرمی ، سردی ، رطوبت ، و یبوست می باشد که گرمی از حرارت ، برودت از سردی ، رطوبت از تری و یبوست از خشکی ناشی می گردد . این دانشمندان در عین حال معتقد بودند که :

با تغذیه ی مناسب یا نا مناسب فعل و انفعالاتی بر روی غذاها در بدن انسان پدید می آید که آنها را هم در چهار دسته شامل صفرا یا زرد آب ، دم یا خون ، بلغم یا خون سفید ، سودا یا زرد آب سوخته ، دسته بندی و افراد را نیز در چهار گروه : صفراوی مزاج ، دموی مزاج ، بلغمی مزاج و سوداوی مزاج طبقه بندی می نمودند و این چهار اخلاط را در افراد به اخلاط خوب و اخلاط بد تعبیر می کردند و معتقد بودند که اخلاط خوب به بدن آدمی خوراک و نیرو می دهد و نیروی از دست رفته را جبران می کند و اخلاط بد، نه تنها این عمل را انجام نمی دهد بلکه باید این عمل سوء تغذیه و بد غذایی را که موجب تولید اخلاط بد شده است با دارو مداوا نمود، زیرا این داروست که با ایجاد تعادل در خوردن ، خوابیدن ، بیداری و حرکت می تواند واکنش های طبیعی بدن را تامین و به حالت مناسب باز گرداند .

در طب سنتی از برگ، ساقه، ریشه ، گل و دانه ی گیاهان مختلف استفاده می شده است ؛ در سندی به خط میخی که در بین النهرین و عراق فعلی بدست آمده قدمت آن به سیصد سال قبل از میلاد مسیح می رسد این امر دقیقاً تصریح گردیده است . از مواد موجود در این گیاهان به صورت بخور ، افشیره ، جوشانده، ضماد یا مرهم ، عصاره ، دم کرده و یا عرقیات استفاده می شده است.

در کتاب **قانون** ابو علی سینا گیاه درمانی یا دارو درمانی بصورت کامل مورد بحث قرار گرفته و سالها مورد استفاده دانشجویان و پزشکان بوده است .
امید است این قانون با چاپ و نشر این کتاب که بنا به توضیح مترجم ارزشمند قبلاً در بیش از **شانزده میلیون** نسخه به چاپ رسیده و نوعی خود درمانی با دارو ها و موادی است که در هر خانه وجود دارد و یا داروهایی است که اغلب می‌توان بدون نسخه از داروخانه تهیه نمود ، توانسته باشد به سهم خود قدمی فرهنگی آموزشی برداشته و سهمی هر چند ناچیز در این عرصه ایفا کند . توفیق خوانندگان عزیز را همراه با زندگی توام با سلامت و آسایش از ایزد توانا آرزو دارم .

سید جواد عزالدین زنجانی

مدیر عامل قانون بازنستگان وزارت کشاورزی

مقدمه ای از مترجم

کتابی که اینک از نظر خوانندگان گرامی می‌گذرد یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های از نوع خود بوده است و رکوردی برابر با ۱۶ میلیون نسخه از خود به جای گذاشته است. پایه و اساس این کتاب خود درمانی با داروها، مواد معدنی و شیمیایی موجود در منازل و یا داروخانه‌های هرکوی و برزن است که درد و ناراحتی را برطرف نموده، در ضمن از صرف هزینه‌ی سنگین و اتلاف وقت جلوگیری می‌نماید.

دستورهای درمانی با زبان ساده و توسط بزرگترین اساتید دانشگاه و متخصصین آمریکا ارائه گردیده که همگی این دستورها در صورتی که درست به کار برده شوند جان بیمار نجات یافته و یا تا رسانیدن بیمار به یک مرکز پزشکی مجهز کمک خواهد نمود.

در آخرین سطور این مقدمه متذکر می‌شوم تمام پزشکانی که در این کتاب به مناسبت‌های مختلف نام برده شده از متخصصین و اساتید دانشگاه‌های معروف آمریکا می‌باشند که برای جلوگیری از اطالهی کلام از ذکر عناوین و رشته‌های تخصصی آنها اسمی برده نشده و فقط به ذکر عنوان دکتر اشاره شده است و همچنین نام اصلی این کتاب The Doctors Book of Home Remedies به درد و درمان تغییر داده شده است.

دکتر مجید صارمی تهران