

پلی به سوی سلامتی

زهرة (دب) آزادگان

www.ketab.ir

سرشناسه	: آزادگان، ریاب، ۱۳۳۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: پلی به سوی سلامتی/زهرة (ریاب) آزادگان.
مشخصات نشر	: تهران: آذینه گل مهر، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۸۷ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۶۲-۱۰-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
نوع	: سلامتی
موضوع	: Health
روضوع	: تغذیه
موضوع	: Nutrition
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ پ ۴۳/۷۷۶ RAV
رده بندی دیو	: ۶۱۰
شماره کتابشناسی	: ۴۵۴۶۰۰۵



آذینه گل مهر

انتشارات موسسه آذینه گل مهر

پلی به سوی سلامتی

نویسنده: زهرة (ریاب) آزادگان

ناشر: موسسه آذینه گل مهر

چاپ و صحافی: مفت هنر

تاریخ نشر: چاپ اول ۱۳۹۵

تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۶۲-۱۰-۰

انتشارات آذینه گل مهر: خیابان آزادی- نرسیده به میدان انقلاب- بعد از جمالزاده-
روبروی بانک مسکن- پاساژ ایران - پلاک ۳۵. تلفن: ۶۶۹۳۵۹۰۰

فهرست مطالب

۴	 مقدمه
۷	 مغز
۱۳	 چشم
۲۱	 گوش
۲۷	 قلب
۴۲	 کبد
۴۸	 نوزالمعده
۵۰	 کیسه صفرا
۵۱	 کلیه ها
۵۶	 معده
۵۸	 روده ها
۶۰	 ستون فقرات
۷۲	 پوست
۷۵	 ناخن
۷۶	 کف پا
۷۷	 دستگاه عصبی
۸۷	 فهرست منابع

باشد از پیر باز خواهان سلامتی و داشتن عمری پر برکت یعنی طولانی در صورت صحت و عافیت بوده و این امر محقق نمی گردد مگر با برخورد مناسب از یک رژیم غذایی سالم همراه با تحرک و پویایی. بطور کلی همه انسان ها خواستار جسم و روانی سالم هستند. اساسی ترین و مهم ترین راه دستیابی به سلامت جسم و روح و ارتقای این امر تغذیه مناسب و سالم می باشد.

اهمیت دادن به آنچه که میخوریم بسیار ضروری است. باید توجه شایانی به کیفیت مواد غذایی و ویتامین های موجود در آن نمود. در این صورت است که می توان سالم زیست و با استفاده از مواد مفید و پر خاصیت از اثرات عوامل بیماری زا دوری جست.

تغذیه نقش سازنده ای در حفظ سیستم ایمنی بدن دارد. سوء

تغذیه است که عامل بر هم زدن تعادل جسمی و روانی بدن می شود. ولی با داشتن اطلاعات هر چند اندک می توان درصد بالایی از سلامتی را در جسم و روح خود بوجود بیاوریم. پس لازم است که بدانیم چه بخوریم تا سلامت بمانیم.

حیث زیستن و ادامه بقا باید آگاه باشیم که تغذیه صحیح و رعایت اصول تنوع و تعادل در برنامه غذایی موجب ادامه حیات و بدنی تندرستی می شود. و اگر ما از داشتن برنامه صحیح غذایی محروم باشیم: شرایط برای بیماری های گوناگون از قبیل فشار خون بالا چاقی و اضافه وزن، بیماری های قلبی عروقی «کبد چرب» و دیابت در بدن ما مساعد می گردد.

بهتر است به فکر سلامتی بدن و همچنین شادابی روح و روان خود باشیم و به نیازهای اصلی بدن برای بقاء بپردازیم. اگر ما مراقب تندرستی خود نباشیم دیر یا زود برای خود و دیگر اعضای خانواده مفید نخواهیم بود. در ضمن ما برای هدیه ای که خداوند بر ما ارزانی داشته جهت حفظ آن مسئول هستیم و باید قدر دان

۶ | پلی به سوی سلامتی

این نعمت بزرگ الهی باشیم. پس داشتن اطلاعات کمی از ساختار بدن برای هر انسانی بسیار ضروری می‌باشد و این امر ما را در جهت خودشناسی و پی بردن به خلقت خداوندی و عظمت آفرینش سوق می‌دهد.

در این کتاب ابتدا از فرمانده بدن که مغز می‌باشد شروع میکنیم که نیاز به به مواد خوراکی مفید دارند. باشد که قطره ای از اقیانوس بی کربن علم معجزه ارائه گردد.

با احترام

زهره آزادگان