

سلامتی با خوراکی

سیده زهرا خدابنده‌لو

چاپ اول - پاییز ۱۳۹۴

انتشارات علمی فرهنگی معصومی

سرشناسه	:	خدابنده‌لو، سیده زهرا، ۱۳۶۱
عنوان و نام پدیدآور	:	سلامتی با خوراکی / سیده زهرا خدابنده‌لو
مشخصات نشر	:	تهران : علمی فرهنگی معصومی، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	:	۵۹ ص.؛ ۹×۵/۱۹ س م
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۳۳۴۱-۶-۲ ۲۵۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی:	:	فیا
پیداافت	:	کتابنامه: ص ۵۹
موضوع	:	پزشکی سستی - به زبان ساده
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۴ س ۴/خ ۱۳۵ R
رده بندی دیویی	:	۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۹۸۴۷۸۰

عنوان کتاب	:	سلامتی با خوراکی
مؤلف	:	سیده زهرا خدابنده‌لو
ناشر	:	علمی فرهنگی معصومی
ویراستار	:	اسماعیل نامور - سیده فاطمه خدابنده‌لو
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۳۳۴۱-۶-۲
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
چاپخانه	:	لیتوگرافی آبان
صحافی	:	لیتوگرافی آبان
نوبت چاپ	:	اول
سال چاپ	:	مهرماه ۱۳۹۴
قیمت	:	۲۵۰۰ تومان
تیراژ	:	۵۰۰ جلد (پانصد)

شمال غرب میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، جنب ایستگاه مترو، انتهای کوچه جنتی، دست راست، بن بست فرسار، پلاک ۲، طبقه ۳، واحد ۲، تلفن: ۶۶۰۰۶۶۲۰، www.masoumipub.com

فهرست مطالب

صفحه

۱۱	سخن ناشر
۱۳	پیشگفتار
۱۹	مو
۲۳	چشم
۲۷	بینی
۳۱	پوست
۳۵	معهده
۳۹	طبع
۴۳	دست
۴۷	بدن
۵۵	مغز و اعصاب
۵۹	منابع و مآخذ

سخن ناشر

به نام خداوند بخشاینده مهربان

ابتدای سخن را آغاز می‌کنم با جمله پرمعنا از امیرالمومنین (ع) که فرمودند: «هر کس کلمه‌ای به من بیاموزد مرا بنده خود کرده است».

ارزش معلمی، به ویژه معلم دوران ابتدایی، بر هیچ کس پوشیده نیست و این معلمان گرامی زمان بسیار زیادی را صرف آموزش کودکان دلبندمان می‌کنند و جدای از تجربه معلمی، تجربه زندگی اجتماعی خوبی نیز کسب می‌کنند.

آنچه در این کتاب بیان شده است نیز در همین راستا می‌باشد و این معلم گرامی سعی نموده است تا درس «سلامتی با خوراکی» را به ما بیاموزد.

به پاس احترام به مقام معلمی، تقاضا می‌شود مطالب این کتاب را به دقت مطالعه نمایید و در زندگی روزمره خود به کار ببندید.

سید عزیز معصومی

مدیر مسئول - پاییز ۱۳۹۴

پیشگفتار

خواننده گرامی!

با افتخار به حضور در میان شما دانش دوستان، لازم به ذکر است که این کتاب را به منظور توجه به بهداشت فردی گردآوری نموده‌ام. شاید خدمت کوچکی جهت برقراری سلامتی شما بزرگواران داشته باشم. پس از پایان هر مبحث، عبارتهایی از بزرگان و نویسندگان در برخی موارد به صورت دو زبانه گنجانده‌ام. امید است مورد پسند واقع شود. از همه کسانی که در این زمینه مرا یاری نموده‌اند؛ سرکار خانم سیده فاطمه خدابنده‌لو و به ویژه استاد بزرگوارم جناب آقای اسماعیل نامور که این کتاب را ویراستاری نمودند و چراغ پرفروغ بنده در این راه هستند، سپاسگزاری می‌نمایم. همچنین از استاد بزرگوار جناب آقای سید عزیز معصومی - ناشر محترم، نهایت سپاسگزاری را دارم.

((سیده زهرا خدا بنده لو))

مهرماه ۱۳۹۴ - تهران