



سلام بر سلامتی

نگین روناسی

سرشناسه : رواناسی، نگین، ۱۳۵۶-
عنوان و نام پدیدآور : سلام بر سلامتی / نویسنده نگین رواناسی.
مشخصات نشر : قم: تلاش اندیشه، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری : ۲۴۰ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک : ۷-۷۶-۶۲۴۶-۶۲۲-۹۷۸-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع : مراقبت از سلامت شخصی
موضوع: Self-care, Health
موضوع: سلامتی — مطالب گونه‌گون
Health -- Miscellanea
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۷۶۷۶
رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۲
شماره کتابخانه ملی: ۵۸۱۴۲۱۸

انتشارات تلاش اندیشه

سلام بر سلامتی

نویسنده: نگین رواناسی
طرح جلد: جواد واعظی
تاریخ انتشار: ۱۳۹۷- نوبت چاپ: اول
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۳۶۰۰۰ تومان
شابک : ۷-۷۶-۶۲۴۶-۶۲۲-۹۷۸-۶
ارتباطات: ۰۲۵۳۷۷۳۲۷۴۴-۰۲۱۶۶۴۸۴۱۷۹
تهران / خیابان انقلاب / شهدای ژاندارمری /
پلاک ۵۸ / واحد ۴
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست

- مقدمه ۱۵
- چرا سلامتی مهم است؟ ۱۵
- چرا سلامتی برای ما حائز اهمیت می باشد؟ ۱۶
- چرا سلامتی در محیط کار حائز اهمیت می باشد؟ ۱۷
- چرا سلامتی کودکان حائز اهمیت می باشد؟ ۱۸
- چگونه محیط پیرامون، بر سلامتی ما اثر می گذارد ۱۹
- ویتامین N ۲۰
- نورهای واقعی ۲۳
- هوای اندازه گیری شده ۲۳
- رنگ خلاقیت ۲۴
- غرق در آب ۲۵
- بخور و بخواب و... رمز سلامتی همینه! ۲۵
- برای سلامت تغذیه یمان چه کنیم؟ ۲۶
- چطور خوب بخوابیم؟ چرا خوب بخوابیم؟ ۲۷
- تمرین کنیم سالم فکر کنیم ۲۷
- سلامتی و ورزش ۲۸

- تغذیه، ورزش، سلامتی ۲۹
- با بدن آشنا شویم ۳۰
- رژیم غذایی ۳۱
- چگونگی صرف غذا ۳۳
- ورزش ۳۴
- تنفس فراموش نشود! ۳۷
- پنج بعد سلامتی ۳۸
- جسمی ۳۹
- ذهنی ۴۰
- عاطفی ۴۱
- اجتماعی ۴۱
- معنوی ۴۲
- چند توصیه عالی برای کمک به سلامتی افراد در سنین بالا ۴۳
- رژیم مناسب ۴۴
- آب کافی ۴۴
- دوری از غذاهای آماده ۴۴
- ورزش منظم ۴۵
- کاهش وزن ۴۵
- کاهش اضطراب و استرس ۴۵
- فعالیت بدنی ۴۶
- اجتناب از سیگار و نوشیدنی‌های الکلی ۴۶
- خنده درمانی ۴۶
- بررسی وضعیت سلامتی به صورت منظم ۴۶
- جای و سلامتی ۴۷
- فواید جای ارل ۴۷
۱. موثر در سلامت دندان شما ۴۷

۲. هضم ۴۸
۳. مبارزه با اضطراب و افسردگی ۴۸
۴. انرژی ۴۹
۵. پیشگیری از سرطان ۴۹
۶. کاهش وزن ۴۹
۷. پیشگیری از بیماری‌های قلبی ۵۰
۸. کاهش استرس ۵۱
۹. ضد پیری ۵۱
۱۰. این شما را هیدراته می‌کند ۵۱
- اهمیت سلامتی در اسلام ۵۲
- توصیه‌های سلامتی در ماه مبارک رمضان ۵۹
- از چه غذاهایی پرهیز کنیم؟ ۶۰
- چه غذاهایی را مصرف کنیم؟ ۶۱
- مشکلات سلامتی، علل و درمان آن ۶۲
- یبوست ۶۲
- سوء هاضمه و نفخ ۶۲
- ضعف (افت فشار خون) ۶۳
- سر درد ۶۳
- کاهش قند خون ۶۴
- انقباضات عضلانی ۶۴
- زخم معده، سوزش سردل، التهاب معده ۶۵
- سنگ کلیه ۶۶
- درد مفاصل ۶۶
- اثر روزه بر چربی‌های خون ۶۶
- نقش روزه در مبارزه با چاقی ۶۸
- مبارزه با چاقی در اسلام ۶۹

- ۷۶نقش روزه در مبارزه با چاقی
- ۷۷مبارزه با چاقی در اسلام
- ۸۳سلامت بعد از یک ماه روزه‌داری
- ۸۳غذای رستوران، تعطیل!
- ۸۴بهبود الگوهای غذایی بعد از ماه رمضان
- ۸۶غذاهای پرچرب، دردسرساز می‌شود
- ۸۶اضافه وزن پس از یک ماه روزه‌داری
- ۸۷فوایدی که ورزش برای سلامتی بدن دارد
- ۸۸اصلاح وضعیت قرار گیری بدن حین ورزش
- ۸۸حرکتی سومی
- ۸۸افزایش سلامت قلب
- ۸۹ارتقاء تصویر شما از خودتان
- ۸۹فواید اجتماعی
- ۸۹فواید فکری و عقلی
- ۹۰لذت و تفریح
- ۹۰بایدها و نبایدهای ورزشی
- ۹۰با اعتدال شروع کنید
- ۹۱بیش از حد ورزش نکنید
- ۹۲حرکات کششی انجام دهید
- ۹۲مصدومیت‌ها را نادیده بگیرید
- ۹۲از مربی‌های بدنساز کمک بگیرید
- ۹۳خسته نشوید
- ۹۳همراه ورزشی پیدا کنید
- ۹۳تمرکزتان را از دست ندهید
- ۹۴مراقب خورد و خوراک تان باشید
- ۹۴از خوردن آب سر باز نزنید

- ۹۴ از ورزش تان لذت ببرید.
- ۹۵ ورزش، عامل سلامتی و نشاط.
- ۹۵ اهمیت ورزش از منظر مقام معظم رهبری.
- ۹۶ ورزش، نشاط می آورد.
- ۹۷ ورزش یک امر هیجانی است.
- ۹۷ ورزش، نشاط بخش و سلامت آفرین.
- ۹۸ جسم سالم همراه با روح سالم.
- ۹۹ چگونه بدن انسان، پر توان، پر کشش و پر استقامت می شود؟
- ۹۹ ورزش وسیله ی قدرت.
- ۱۰۰ برزر عظمی و توانایی های نامحدود بشر در ورزش.
- ۱۰۲ فواید ورزش.
- ۱۰۵ ورزش "عمل صالح" است.
- ۱۰۹ ورزش برای مسن ها، "وخب ماکد" است.
- ۱۱۰ جوان و ورزش.
- ۱۱۱ توجه نوجوانان به ورزش و فعالیتهای اجتماعی.
- ۱۱۲ هیچ کار صحیحی از جانب جوان کوچک نیست.
- ۱۱۳ ورزش همه جانبه.
- ۱۱۳ ورزش جسمی، ورزش روحی.
- ۱۱۴ تأثیر ورزش در سلامت جامعه.
- ۱۱۴ عبادات برای ورزش و تربیت.
- ۱۱۵ جوان و عبادت.
- ۱۱۵ "روزه" و "ورزش".
- ۱۱۷ چرا بعضی به ورزش نمی پردازند؟
- ۱۱۸ تشویق به ورزش برای افراد تنبل.
- ۱۱۹ تشویق به ورزش عمومی.
- ۱۲۰ ورزش متناسب با حال خود.

- انجام ورزش متناسب با شرایط و امکانات هر فرد ۱۲۰
- امام (ره) و ورزش ۱۲۱
- داشتن مسئولیت و ضرورت ورزش ۱۲۲
- اولویت‌های ورزش ۱۲۳
- آثار ورزش در سبک زندگی سالم ۱۲۴
- زندگی سالم ۱۲۴
- سبک زندگی انسان امروزه ۱۲۵
- مزایای فعالیت جسمانی ۱۲۶
- سلامت روانی ۱۲۶
- سبک زندگی، عامل بسیاری از بیماری‌ها ۱۲۸
- نقش ورزش در سلامتی انسان ۱۲۹
- چه نوع ورزش ساده روی مفید و موثر است؟ ۱۳۰
- چه فواید از ورزش ساده روی می‌توان انتظار داشت؟ ۱۳۰
- فشار خون بالا ۱۳۲
- بیماران با دردهای قلبی (سکته) ۱۳۲
- تأثیر ورزش در سرطان ۱۳۳
- بهداشت آب و نقس در سلامتی ۱۳۴
- ناخالصی‌های آب ۱۳۸
- ۱ - ناخالصی‌های معلق ۱۳۸
- ۲ - ناخالصی‌های محلول ۱۳۹
- منابع تامین آب ۱۴۰
- آب سالم و پاکیزه ۱۴۱
- ویژگی‌های آب سالم ۱۴۲
- تعریف آب آلوده ۱۴۳
- آلودگی آب از نظر منشاء ۱۴۴
- آلودگی با منشاء زیست شناختی نظیر ۱۴۴

- ۱۴۶..... ناشناخته یا محقق نشده.
- ۱۴۷..... آلودگی آب با منشاء شیمیایی
- ۱۵۰..... ویژگی‌های فیزیکی یا ظاهری آب
- ۱۵۱..... بو و طعم
- ۱۵۱..... کدورت آب
- ۱۵۲..... دمای آب
- ۱۵۳..... تصفیه آب
- ۱۵۳..... راه‌های بهاری آب
- ۱۵۵..... (ج) بالایش آب
- ۱۵۶..... پالایه یا صافی شنی کند
- ۱۵۸..... مزایای صافی شنی کند
- ۱۵۸..... پالایه شنی تند
- ۱۵۹..... مزایای پالاهای شنی تند
- ۱۶۰..... محدودیت‌های استفاده از پروم‌های اربنفش
- ۱۶۱..... چگونگی اثر گندزدایی کلر
- ۱۶۱..... مبنای کلرزنی
- ۱۶۲..... روش کلرزنی
- ۱۶۴..... آزمایشات تعیین کیفیت آب آشامیدنی
- ۱۶۴..... استانداردسازی
- ۱۶۵..... آزمایش‌های آب
- ۱۶۶..... عوامل تهدید کننده سلامتی معدنکاران
- ۱۷۳..... استرس و سلامتی
- ۱۷۴..... عوامل تحریک کننده
- ۱۷۵..... استرس مزمن
- ۱۷۶..... چه اقداماتی در این راستا می‌توانیم انجام دهیم؟
- ۱۷۸..... ماهی رمز سلامتی

۱۸۲.....	برتری‌های گوشت ماهی و سایر آبزیان.....
۱۸۴.....	ارزش غذایی ماهی.....
۱۹۲.....	خواص ماهی و روغن ماهی یا امگا ۳.....
۲۰۰.....	ماهیان غضروفی.....
۲۰۱.....	قلب ماهیان غضروفی.....
۲۰۲.....	ساختمان آبشش.....
۲۰۲.....	تنفس ماهیان غضروفی.....
۲۰۲.....	تولید مثل ماهیان غضروفی.....
۲۰۲.....	ماهیان استخوانی.....
۲۰۳.....	گروه‌های مختلف ماهیان استخوانی.....
۲۰۴.....	ساختار چشم ماهیان استخوانی.....
۲۰۴.....	مشیمه (غذیه کننده چشم).....
۲۰۵.....	کیسه شنا.....
۲۰۵.....	ماهیان هوازی.....
۲۰۷.....	مباحث مرتبط با عنوان.....
۲۰۷.....	انواع ماهی‌های خوراکی.....
۲۰۷.....	ماهی‌های جنوب.....
۲۰۹.....	ماهی‌های پرورشی.....
۲۰۹.....	ماهی‌های رودخانه‌ای.....
۲۰۹.....	ماهی‌های سرد یا یخ‌زده.....
۲۱۰.....	سلامتی و نوجوانان.....
۲۱۲.....	عوامل فردی پیش‌بینی‌کننده رفتارهای خطرآفرین.....
۲۱۲.....	۱- جنسیت.....
۲۱۲.....	۲- جایگاه اجتماعی - اقتصادی.....
۲۱۲.....	۳- عملکرد خانواده.....
۲۱۲.....	۴- تنیدگی‌های اخیر زندگی.....

۲۱۳	۵- مشروب و مواد مخدر.....
۲۱۳	راهنماهای آموزش سلامتی.....
۲۱۳	پیامهای برانگیزانندهی ترس.....
۲۱۴	ارائهی اطلاعات.....
۲۲۰	سبکهای اسنادی.....
۲۲۲	راز سلامتی.....
۲۲۲	کبد چرب.....
۲۲۲	انواع کبد چرب.....
۲۲۶	علائم کبد چرب.....
۲۲۷	راههای پیشگیری از کبد چرب.....
۲۲۷	۱- اصلاح تغذیه.....
۲۲۸	پرهیزات.....
۲۳۱	۲- ورزش و فعالیت بدنی.....
۲۳۲	۳- تقویت و پاکسازی کبد.....
۲۳۲	تأثیرات استرس روی سلامتی.....
۲۳۴	تأثیرات روی سلامت جسمی.....
۲۳۴	سر درد.....
۲۳۴	درد در قسمت پشت.....
۲۳۴	بیماریهای قلبی.....
۲۳۵	کاهش ایمنی.....
۲۳۵	مشکلات خواب.....
۲۳۵	فشار خون بالا.....
۲۳۵	ناراحتی معده.....
۲۳۶	درد در قفسه سینه.....
۲۳۶	عصبانیت و تحریک پذیری.....
۲۳۶	غمگینی.....

۲۳۷		نامنی
۲۳۷		فراموشی
۲۳۷		افسردگی
۲۳۸		عدم تمرکز
۲۳۸		بی‌قراری
۲۳۸		تأثیرات روی تغییرات رفتاری
۲۳۸		پرخوری / کم‌خوری
۲۳۹		اختلاف در روابط
۲۳۹		کناره‌گیری اجتماعی
۲۳۹		رسمال‌نهادی
۲۳۹		تفتار
۲۳۹		از دست دادن علاقه

مقدمه

هنگامی که می‌پرسیم سلامتی چیست؟ باید بگوییم که واژه‌ی سلامتی، بسته به شرایط و افراد مختلف، دارای معانی متفاوتی است. همچنین واژه‌های "سلامتی" یا "سالم" در متون غیر پزشکی هم به کار می‌رود. مانند اقتصاد سالم. ریشه‌ی کلمه انگلیسی "health" به واژه‌ی hale در انگلیسی قدیم بر می‌گردد که به معنی تمامیت، جامع و کامل بودن، دارای وضعیت خوب یا عالی است.

چرا سلامتی مهم است؟

اهمیت سلامتی را می‌توان از دیدگاه‌های مختلف مشاهده کرد. در این مقاله، حقایق مختلفی در باره این که چرا سالم بودن اهمیت دارد، نشان داده شده است.

هنگامی که راجع به سلامتی صحبت می‌کنیم، این مسئله فقط در مورد بدن سالم نیست، بلکه در مورد سلامتی روانی کامل نیز می‌باشد. سلامتی خوب می‌تواند به عنوان شرایطی توضیح داده شود که هم بدن و هم ذهن به درستی عمل می‌کنند. دلایل اصلی پشت شرایط سلامتی ضعیف، بیماری‌ها، رژیم غذایی نامناسب، آسیب، استرس روانی، عدم بهداشت، شیوه زندگی ناسالم و مانند آن می‌باشند. در طول چند سال