

۲۱۰۱۴۷۹

سید محمد علی



پیام تناسلی / شماره یکم /
بازار سدستانه
دکتر ناصر رضایی ور



۱۳۹۹

سرشناسه: رضایی پور، ناصر، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور: بهار تندرستانه / ناصر رضایی پور؛ با سپاس از زینب عباسی؛ دیپاچه
حسین رضایی زاده؛ ویراستار مهشید چایچی.
مشخصات نشر: تهران: ترنجان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۴۸ ص: ۹/۵ × ۱۹/۵ س. ۴.
فروست: پیام تندرستی: شماره یکم.
شابک: ۸-۰-۹۶۷۸۰-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: قیفا

موضوع: پزشکی سنتی

موضوع: Traditional medicine

موضوع: رژیم غذایی درمانی

موضوع: Diet in disease

موضوع: بهار (فصل)

موضوع: Spring

شناسه افزوده: عباسی، زینب، ۱۳۶۲-

شناسه افزوده: رضایی زاده، حسین، ۱۳۵۶ - مقدمه نویسنده

رده بندی کنگره: R۱۳۵

رده بندی دیویی: ۶۱۰

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۱۵۱۹۲

پیامتندرتی



عنوان: بهار تندرستانه

نویسنده: دکتر ناصر رضایی پور

با سپاس از: زینب عباسی

دیپاچه: دکتر حسین رضایی زاده

ویراستار: دکتر مهشید چایچی

مدیر هنری، طراح جلد و صفحه‌آرا: حمیدرضا مسیبی

ناظر چاپ: دکتر ناصر رضایی پور

ناشر: انتشارات ترنجان

نوبت و تاریخ چاپ: اول / ۱۳۹۹

قیمت: ۲۰,۰۰۰ تومان

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۸-۰-۹۶۷۸۰-۶۲۲-۹۷۸

همه حقوق محفوظ است.

دیباجه ناشر ۶

دیباجه دوست ۷

بهار و ویژگی‌های مزاجی آن ۸

علت بیماری‌های بهاره چیست؟ ۹

تدابیر تندرستی در فصل بهار ۱۰

پره‌زهای بهاره ۱۰

وصیه‌های بهاره ۱۳

خانه‌تکانی بدن ۲۱

روش ساده برای تقویت قلب و روح ۲۱

نکات طلایی بوره‌ای ۲۳

درمان‌های بیماری‌های شایع ۲۴

انواع حساسیت و اثرزنی ۲۴

روش تهیه ماءالشعربطبی ۲۵

خارش گلو ۲۶

عطسه بهاره ۲۶

بیماری‌های ویروسی کودکان ۲۷

خارش پوست ۲۷

فشار خون ۲۸

سیر و سفر در بهار ۲۹

فصد و حجامت، آری یا نه؟ ۲۹

سفره ایرانی، سفره سلامتی ۳۲

آشنایی با چند خوراک و نوشاک بهاره و بومی ایران زمین ۳۴

کلانه (کردستان) ۳۴

آش مغزماش (یزد) ۳۶

خورش کنگر ۳۸

خورش هویج ۳۹

ترش (تورشه) آش (گیلان) ۴۱

سمنو ۴۳

خورش ریواس ۴۵

شربت عناب ۴۷

منابع ۴۸

بر پایه دیدگاه حکمی دانشمندان خردورز پزشکی پارسی، نگاه داشت تندرستی و پیشگیری از بیماری، جوهره این دانش و مهم‌ترین رسالت آن است؛ و این مهم با توجه به شش پایه تندرستی یعنی آب‌وهوا، خوردن و آشامیدن، خواب و بیداری، ورزش و استراحت، شرایط روحی و روانی، و پاکسازی بدن از مواد زائد، به‌دستی‌می‌آید.

نشر ترنجان در نظر دارد با انتشار مجموعه‌ای از کتب خوش‌خوان، با زانی ساده و به‌دور از افراط و تفریط، مهم‌ترین تدابیر تندرستی را در راستای اصلاح سبک زندگی و بهبود شیوه‌های رفتاری و تغذیه‌ای، تقدیم هم‌میهنان عزیز نماید؛ به این امید که با گسترش تندرستی و بهبود سطح سلامتی عمومی و کاهش هزینه‌های بهداشت و درمان، مردم کشور عزیزمان به پیشرفت‌ها و پیروزی‌های شایسته خود دست‌یابند.

تلاش ما با این است که این مجموعه کتاب، از متنی ساده و روان برخوردار بوده با عنایت به رسالت دانش طب ایرانی در تأمین تندرستی برای همه و ارتقای پیشگیری بر درمان، برای گروه‌های مختلف مردم جامعه که تحولات تخصصی پزشکی ندارند، مفید و کاربردی باشند.

کتاب پیش‌رو نخستین گام از راهی است که با عنوان «پیام تندرستی» آغاز کرده‌ایم و امیدواریم به یاری خداوند و همراهی و هم‌دلی اساتید و دوستان، تا شماره‌های زیادی ادامه‌یابد.

دکتر ناصر رضایی‌پور

نشر ترنجان