

«در مسیر سلامتی»

(راهکارها، راز و رمزها برای تندرستی و سلامتی)

نویسنده:

کبری حق نظری

انتشارات سازنده



ایلام - ۱۳۹۸

عنوان و نام پدیدآور : در مسیر سلامتی: (راهکارها، راز و رمزها برای تندرستی و سلامتی)/ نویسنده کبری حق نظری؛ ویراستار مسعود محمدی.

مشخصات نشر : ایلام: سازنده، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۱۲۷ ص.

شابک : ۲۰۰۰۰۰ ریال : 978-622-990-11-06

وضعیت فهرست نویسی : فیا

دارد داشته : کتابنامه

عنوان دیگر : راهکارها، راز و رمزها برای تندرستی و سلامتی.

موضوع : سلامتی -- تاثیر تغذیه

موضوع : Health -- Nutritional aspects

موضوع : تغذیه

موضوع : Nutrition

موضوع : رژیم غذایی، زمانی

موضوع : Diet in disease

موضوع : پزشکی سنتی

موضوع : Traditional medicine

رده بندی کنگره : ۷۸۴RA

رده بندی دیویی : ۸۵۴/۶۱۵

شماره کتابشناسی ملی : ۵۹۴۳۱۸۲



پست الکترونیک: Nashr.sazandeh@gmail.com

کانال تلگرامی: @nashr.sazandeh

نام کتاب: در مسیر سادستی

نویسنده: کبری حق‌نظر

ویراستار: مسعود محمدی

حروف نگاری: محمد پارسا

طرح جلد: فاطمه الماسی

ناشر: انتشارات سازنده

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۸

شابک: ISBN: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۰۱۱-۰۶

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

مرکز پخش: ایلام- شرکت مهر پخش دریا

۰۹۱۹۷۸۹۵۵۰۴ - ۰۹۱۰۶۷۳۷۸۰۸

فهرست موضوعی مطالب

- مقدمه (۱) / چگونه می‌توان تغذیه صحیح داشت؟ (۳) / عوامل مرگ و میر در ایران (۳) /
مضرات مصرف قند و شکر (۳) / مصرف روغن و چربی را کاهش دهید (۴) / کمبود
ویتامین D و راه پیشگیری (۵) / کمبود ید و راه پیشگیری (۵) / عوارض مصرف تنقلات
غذایی کم ارزش (۵) / نقش نمک در بروز فشارخون بالا و بیماری قلبی عروقی و سرطان
(۶) / میزیم (۶) / مجموعه علائم ناشی از کمبود منیزیم در بدن (۷) / خواص میوه گلابی
(۸) / خواص دایوی موز (۸) / علائم کمبود ویتامین B عبارتند از (۹) / توصیه‌های برای
پیشگیری از سردرد (۹) / من و شما مسؤول سلامتی خود هستیم (۱۰) / بهتر است بدانیم
(۱۰) / اهمیت ناشی (۱۰) / خاصیت چغندر (۱۱) / ضرر لیوان‌های پلاستیکی (۱۱) / کم
آبی بدن و سردرد (۱۲) / مصرف تخم مرغ در وعده صبحانه (۱۲) / راه بهبود بخشیدن به
سوختگی (۱۲) / چرا با سیر، سبزی و شکر نخوریم؟ (۱۲) / مضرات پفک (۱۳) / ضرر
بازی با موبایل (۱۳) / افتاب و سولار (۱۳) / نور خورشید و سلامتی (۱۳) / قارچ را جایگزین
گوشت کنید (۱۳) / جلوگیری از واریس پاها (۱۴) / ضررهای شکر سفید (۱۴) / خاصیت
دلمه گوجه فرنگی (۱۴) / خوراکی‌های مفید برای افراد دیابتی (۱۴) / فواید درمانی نارنگی
(۱۵) / فواید کیوی (۱۵) / بازسازی و ترمیم سلول‌ها با سیب (۱۵) / اهمیت ویتامین D
(۱۵) / عوارض مهم دیر خوابیدن (۱۶) / پیشگیری از سرماخوردگی (۱۶) / راهکارهای
ساده برای داشتن قلبی سالم (۱۶) / فواید ماساژ بدن (۱۷) / اهمیت مصرف پیاز خام
(۱۷) / عوارض رو شکم خوابیدن (۱۷) / فواید جالب کدو تنبل (۱۷) / راه بپاشی نقش
بکشید (۱۸) / فواید مصرف کیوی بعد از غذا (۱۸) / سه میان وعده ضد سرطان را فراموش
نکنید (۱۸) / نشانه‌های سرطان ریه (۱۹) / راههای ساده برای پیشگیری از سکنه مغزی
(۱۹) / عادت‌های که باعث پیری زودرس می‌شود (۱۹) / از عطسه خود جلوگیری نکنید
(۲۰) / مضرات خوردن چای مداوم (۲۰) / دلایل اصلی یبوست (۲۰) / فواید خوردن نان
جو (۲۱) / اهمیت خوردن سیب در روز (۲۱) / مضرات مصرف شکر (۲۱) / خواص روغن

زیتون (۲۱)/ عواملی که زمینه ساز سکتی مغزی هستند (۲۲)/ به موقع خوابیدن (۲۲)/
 فواید خوردن عسل (۲۳)/ ترفندهای کاهش رفلاکس معده (۲۳)/ فواید کشیدن نفس
 عمیق (۲۳)/ راهای شناخت پوکی استخوان (۲۳)/ ضررهای ترس (۲۴)/ توصیه‌های
 پزشکی (۲۴)/ نوشیدنی‌های مفید قبل از خوردن صبحانه (۲۴)/ از بین بردن تب بوسیله
 پیاز (۲۵)/ دانستنی درباره شیر (۲۵)/ میوه‌های که آب‌رسان قوی برای پوست هستند
 (۲۵)/ رفع کم خونی دختران نوجوان (۲۵)/ بستنی را زیاد نخورید (۲۶)/ خواص شگفت
 انگ تخم پرندگان (۲۶)/ راهکارهای رسیدن به بلندترین قد ممکن در دوران بلوغ (۲۶)/
 عوامل باز دارنده‌ی رشد در سن بلوغ (۲۷)/ استفاده از آجیل و پسته چه فایده‌ای دارد؟
 (۲۷)/ فواید استفاده از آناناس (۲۸)/ با گردو لاغر شوید (۲۸)/ در هنگام تشنگی نوشابه
 نخورید (۲۸)/ تحمل استفاده بی رویه از تردمیل (۲۹)/ مغز کله پاچه را نخورید (۲۹)/
 قولنج گردن را تسکین دهید (۲۹)/ سالاد الویه دشمن درجه یک قلب (۳۰)/ عوارض کمبود
 ویتامین C (۳۰)/ هرگز بنای ماند از شب قبل را نخورید! (۳۰)/ منشاء بیماری MS
 (۳۰)/ خواص منحصر به فرد زردآلو (۳۱)/ عوارض سس مایونز (۳۱)/ فواید خوردن
 ماست در هوای آلوده (۳۲)/ فواید مصرف آب (۳۲)/ ضررهای بی خوابی برای مغز
 (۳۲)/ ضرراستفاده زیاد از موبایل و تبلت (۳۲)/ علل تلخی دهان در صبح (۳۲)/ آیا
 می‌دانستید (۳۳)/ اهمیت چرت کوتاه بعد از ظهر (۳۳)/ عواملی که زمینه‌ساز فراموشی
 هستند (۳۳)/ تسکین سریع سوختگی پوست (۳۴)/ تأخیر از سکتی مغزی با خوردن
 موز (۳۴)/ زیاد برنج سفید مصرف نکنید (۳۴)/ سیب‌زمینی با پیاز زیاد نخورید (۳۴)/
 خودسرانه قرص مصرف نکنید (۳۵)/ کالباس مصرف نکنید (۳۵)/ تأثیر زیاد نگاه
 نکنید (۳۵)/ اهمیت پودر دانه‌های اسپند (۳۵)/ مهم‌ترین علایم کمبود ویتامین (۳۵)/
 هرگز پشت دست بچه‌ها را نزنید (۳۶)/ اهمیت مصرف چای سبز (۳۶)/ ته دیگ برشته
 نخورید (۳۶)/ درمان سنتی سردرد (۳۷)/ از چای بیشتر بدانید (۳۷)/ غذاهای مضر برای
 کودکان را بشناسید (۳۷)/ ضررهای مصرف نکردن صبحانه در کودکان (۳۷)/ برای

داشتن کودک قد بلند (۳۸) / برای درمان سرفه چه باید کرد (۳۸) / عادت‌های خطرناک
 برای قلب (۳۸) / به یاد داشته باشید (۳۸) / اهمیت خوردن پرتقال (۳۹) / اهمیت مصرف
 گردو (۳۹) / اهمیت مصرف سیب (۳۹) / جایگزین - قرص‌های - سرماخوردگی (۴۰) /
 اهمیت مصرف آب انار (۴۰) / داروی سنگ کلیه (۴۰) / درمان دل درد (۴۰) / ضرر
 سوسیس و کالباس (۴۱) / ضرر استفاده از چای پررنگ (۴۱) / اهمیت دم کرده پونه (۴۱) /
 و اوص شگفت‌انگیز هل (۴۱) / اهمیت مصرف عسل (۴۲) / ۵ دلیل خوب برای مصرف
 انگه درمزم (۴۲) / اهمیت مصرف خرمالو (۴۲) / سبزی‌ها را با مایع ظرفشویی نشوید
 (۴۲) / بهتر است بدانیم (۴۳) / تقویت سیستم قلب (۴۳) / عامل ایجاد سرطان روده بزرگ
 (۴۳) / ههای - حیص سرطان روده بزرگ (۴۴) / بیشتر بدانیم (۴۴) / عوامل تأثیر گذار
 بر فشار خون (۴۴) / اهمیت دویدن در روز (۴۵) / اهمیت استفاده از گوجه فرنگی (۴۵) /
 مزیت‌های شگفت‌انگیز موز (۴۵) / خواص مفید پرتقال (۴۶) / رفع سوزش معده (۴۶) /
 عامل ایجاد سنگ کلیه (۴۶) / اراض دود تنباکو و انسداد ریه (۴۶) / عوارض کافئین
 زیاد (۴۷) / فعالیت‌های مضر برای بیماران انسداد ریه (۴۷) / علائم پرکاری تیروئید را
 بشناسیم (۴۷) / علائم کم کاری تیروئید را بدانید (۴۸) / عوامل تأثیر گذار در پوکی
 استخوان (۴۹) / عوامل ایجاد کننده یبوست (۴۹) / خواص میگو (۴۹) / پیشگیری از ایجاد
 سنگ کلیه (۴۹) / عادت‌های غذایی که زمینه‌ساز سکته قلبی در افراد می‌شوند (۵۰) /
 پیشگیری از بروز سکته (۵۰) / مواد غذایی که بدن را در مقابل سرطان سینه بیمه می‌کنند
 (۵۰) / اهمیت مصرف گلابی (۵۱) / فواید پیاده‌روی (۵۱) / اهمیت مصرف شکلات تلخ
 (۵۱) / سه سم سفید (۵۱) / اهمیت جوانه گندم (۵۲) / کاهش چاقی (۵۲) / اهمیت مصرف
 انار (۵۲) / کباب را با ماست نخورید (۵۳) / فواید خوردن کاهو (۵۳) / عوارض شیرینی
 خامه‌ای (۵۳) / خواص گوجه‌فرنگی (۵۴) / چای پررنگ نخورید (۵۴) / رازها و رمزها
 سلامتی (۵۴) / درمان کم خونی (۵۴) / چای و قرص آهن (۵۵) / خواص چای (۵۵) /
 مضرات چای (۵۵) / فشار خون (۵۵) / عوامل زمینه ساز فشار خون (۵۵) / ماده‌ی خون

ساز (۵۶) / سرطان پروستات (۵۶) / فواید نوت خشک (۵۶) / مضرات جگر (۵۶) / فواید
 مصرف انگور (۵۷) / بهترین زمان خوردن شیر (۵۷) / بیماری معده (۵۷) / خواب مناسب
 (۵۷) / نشان‌های کمبود پروتئین بدن (۵۷) / فواید خوردن ماش (۵۸) / فواید خوردن سیر
 (۵۸) / راز جوان ماندن (۵۸) / سلامت کودک و نوجوان (۵۹) / خورشید و سرطان (۵۹) /
 عوامل زمینه ساز سرطان معده (۵۹) / راه پیشگیری از سرطان (۶۰) / علائم سرطان
 پروستات (۶۰) / زخم معده (۶۱) / میزان مصرف قرص آهن در خانم‌ها (۶۱) / خوردن
 لبنیات و مصل‌ها (۶۱) / خواص گیاه رزماری برای تقویت حافظه (۶۲) / علائم افت فشار
 خون (۶۱) / ورزش‌های مفید برای قلب (۶۳) / مهم‌ترین علائم سکته قلبی (۶۳) / مصرف
 خودسرانه آنتی بیوتیک (۶۴) / نشانه‌های کمبود ویتامین E و K (۶۴) / بهبود حافظه
 سالمندان (۶۴) / سرراه استفاده از نمک زیاد (۶۵) / درمان نازایی (۶۵) / فواید شکلات
 تلخ (۶۵) / نکات مهمی و بهداشت (۶۶) / رفع آلودگی خون (۶۶) / پیشگیری از سرطان
 (۶۶) / پیشگیری از ام‌اس (۶۶) / اهمیت گوجه فرنگی (۶۷) / نکات سلامتی (۶۷) /
 عوارض کم کاری تیروئید (۶۷) / دلایل برآوردن در خانم‌ها (۶۸) / میزان شیوع هپاتیت در
 جهان (۶۸) / راه‌های انتقال بیماری هپاتیت (۶۸) / نوشیدن آب در لیوان مسی (۶۸) /
 درمان خانگی سکسکه (۶۹) / هفت نوع سرطان که ریسک نوشیدن الکل ایجاد می‌شود
 (۶۹) / در فصل سرما مایعات داغ را نخورید! (۶۹) / بیماری‌ها و میوه‌های سم زدا را بشناسید
 (۷۰) / خواص ماست برای پوست (۷۰) / خاصیت خورن‌ها (۷۰) / درمان سرفه‌های
 مزمن (۷۱) / دلایل تیرگی دور چشم (۷۱) / شانه کشیدن موها سر را حمام ممنوع (۷۱) /
 رفع گرفتگی بینی (۷۱) / درمان تبخال (۷۱) / ضرر مالش چشم با دست (۷۲) / خواص
 سیب (۷۲) / با معده خالی هندوانه مصرف نکنید (۷۲) / چند منبع عالی پروتئین (۷۱) /
 فواید عرق کاسنی (۷۳) / از روزنامه برای نگهداری مواد غذایی گرم مثل نان، استفاده نکنید
 (۷۳) / در فصل سرد گردو بخورید (۷۳) / معجزات گذاشتن پیاز در گوش (۷۳) / مراقب
 باشید (۷۴) / پیشگیری از شایع‌ترین سرطان‌ها در جهان (۷۴) / علائمی که نشان می‌دهد

باید امگا ۳ بیشتری مصرف کنید (۷۴) / توصیه (۷۵) / در موارد زیر آب مصرف نکنید (۷۵) / در مان کم خونی (۷۶) / عوارض نوشیدن چای بعد از غذا (۷۶) / خواص طلایی مصرف قارچ (۷۶) / در هنگام سرماخوردگی مصرف سیر را فراموش نکنید (۷۶) / اثرات باور نکردنی پیاده روی برای سلامتی (۷۶) / نکات سلامتی (۷۷) / چرا کبد آسیب می بیند؟! (۷۷) / سکنه های قلبی - عروقی (۷۷) / مضرات دخانیات و دود سیگار (۷۸) / ورزش و پادهوری را جدی بگیرید (۷۸) / چای را با شکر شیرین نکنید (۷۹) / دور استامینوفن خط قرمز بکشید (۷۹) / استحکام ناخن با سرکه (۷۹) / مواد غذایی که روند پیری را کند می کنند (۷۹) / بزرگترین اشتباه زنان بعد از سن ۳۰ سالگی (۸۰) / هرگز چای را فوت نکنید (۸۰) / مایه غذایی که هوش را کم می کنند (۸۱) / ویتامین D و رفع افسردگی: ۸۱ / فواید قرص اسهال (۸۱) / راه های پیشگیری از آنفلوآنزا (۸۲) / ورزش یوگا و کاهش درد کمر (۸۲) / علائم حمل های سببی (۸۲) / کرفس و استحکام دندان (۸۳) / خواص بسیار زیاد تره در طب سنتی (۸۳) / چای را با آب جوش بخورید (۸۳) / موز رسیده بخورید (۸۳) / مصرف عسل با آب ولرم (۸۴) / خاصیت شانه انگیز خیار (۸۴) / سپر دفاعی از آلودگی هوا (۸۴) / عادت هایی که به قلب آسیب می زنند (۸۵) / اهمیت انار پخته (۸۵) / بدی رب های صنعتی (۸۵) / رژیم غذایی سالم داشته باشید (۸۵) / دکتر خودت باش (۸۶) / درمان خشکی کمر با ورزش (۸۶) / بادام مصرف کنید (۸۷) / مصرف شیر کم چرب (۸۷) / برای لاغر شدن چه باید کرد (۸۷) / عوارض کمبود آهن و راه تامین آن (۸۷) / خوراکی های مفید برای افزایش ضخامت مو (۸۸) / اهمیت پیاده روی صحیح (۸۸) / کاهش ریزش مو (۸۸) / مواد غذایی که باعث از بین رفتن کلسیم بدن می شوند (۸۸) / ضرر های نهفته (۸۹) / اهمیت مصرف سبزیجات (۸۹) / چند راهکار ساده برای داشتن دندان های سفید و زیبا (۸۹) / کاهش درد کمر با ورزش یوگا (۹۰) / فواید آب سیب (۹۰) / نگه داشتن عطسه چه خطراتی دارد (۹۰) / قانون های سلامتی (۹۰) / فواید استفاده منظم از چغندر (۹۱) / چهارروش برای کاهش فشارخون (۹۱) / چه افرادی بهتر است که آب زرشک استفاده

کنند (۹۱) // چگونه از سرماخوردگی جلوگیری کنیم (۹۲) // از ضدعرق‌ها کمتر استفاده کنید (۹۲) // فواید کلم - قمری (۹۲) // چرا سالاد بخوریم (۹۲) // کاهش وزن (۹۳) // دلایل خشک شدن موها (۹۳) // طریقه از بین بردن پف زیر چشم (۹۳) // مضرات استفاده از کفش پاشنه بلند (۹۴) // درمان ترک - خشکی - لب (۹۵) // برای جلوگیری از موخوره (۹۵) // پیشگیری از لک و مک و لکه‌های پوستی (۹۵) // تقویت ابروها (۹۶) // درمان خانگی، ترک پاشنه پا (۹۶) // خواص ماست برای پوست (۹۶) // برای داشتن موهای درخشان چه باید کرد (۹۷) // چیزهایی که هرگز فکر نمی‌کردید پیرتان کنند (۹۷) // استخدام ناخن (۹۷) // چاقی صورت (۹۸) // ۱۰ علامت وجود مشکلات تیروئید (۹۸) // اهمیت و فواید مزرب (۹۹) // خواص آب هویج (۹۹) // علل نازکی مو (۹۹) // چروک لب (۱۰۰) // نوشیدن‌های قبل صبحانه (۱۰۰) // دانه‌های ژلاتینی تخم شربتی (۱۰۰) // فواید کرفس (۱۰۰) // فواید تخم شبتی (۱۰۱) // ناشتا گریب فروت بخورید (۱۰۱) // فواید مصرف سرکه سیب (۱۰۱) // فواید نشین گلاب (۱۰۱) // فایده ورزش منظم (۱۰۲) // سیگار کشیدن خطر موارد زیر را افزایش می‌دهد (۱۰۲) // چهار ادویه مناسب برای مغز (۱۰۳) // بامیه و کمک به کاهش قند خون (۱۰۴) // علت بروز کهیر (۱۰۴) // با معده خالی تمرین ورزشی کنید (۱۰۵) // برای تقویت حافظه ذهنتان را ورزش دهید (۱۰۵) // دیدن جرقه‌های ناگهانی نور (۱۰۶) // بهیمه خنکی بخوی و استرس با گیاه رزماری (۱۰۶) // خواص لیمو ترش (۱۰۶) // مضرات دود سیگار (۱۰۷) // خربزه را ناشتا نخورید (۱۰۷) // خواص گردو را بشناسید (۱۰۸) // فست قود نخورید! (۱۰۸) // آناناس مصرف کنید! (۱۰۸) // در صبحگاه حرکات ورزشی کششی انجام دهید! (۱۰۸) // چند خادت جالب هویج (۱۰۹) // اهمیت مصرف خرما در صبح (۱۰۹) // اهمیت تخم مرغ در هنگام صبح (۱۰۹) // کاهش خرو پف در شب (۱۰۹) // اهمیت مصرف شیر گرم (۱۱۰) // مهره‌های کمر خود را ماساژ دهید (۱۱۰) // چگونه از سرما خوردگی پاییزی پیشگیری کنیم؟ (۱۱۱) // از گوش چپ برای جواب دادن به موبایل استفاده کنید! (۱۱۱) // انار را با پره‌های سفید

داخلش بخورید (۱۱۱)/ هرگز هنگام خواب، پتو را روی سر و صورت خود نکشید (۱۱۱)/ شش دشمن ستون فقرات (۱۱۱)/ علائم سکنه قلبی و راهکارها (۱۱۲)/ علائم سکنه قلبی (۱۱۲)/ راهکارها (۱۱۲)/ تاثیر ورزش بر سلامت ما (۱۱۳)/ چند عادت سالم که باعث طول عمر می‌شوند (۱۱۳)/ افراد را با صدای بلند برای شوخی از خواب بیدار نکنید! (۱۱۴)/ خواص ژله را بدانید (۱۱۴)/ عوارض بزرگ شدن شکم (۱۱۴)/ ۴-اکی‌های ممنوع هنگام سوزش سر دل (۱۱۴)/ پس از این خوراکی‌ها، اگر سوزش سر دل دارید، استفاده نکنید (۱۱۵)/ تخم مرغ نپخته و عسلی استفاده نکنید!! (۱۱۵)/ مضرات استفاده از لنز چشم در خواب (۱۱۵)/ جایگزین مناسب ماهی‌گردو (۱۱۶)/ چگونه بیج‌ها را خود را تقویت کنید؟ (۱۱۶)/ عادت‌های بد که منجر به بزرگ شدن شکم می‌گردند (۱۱۶)/ ایدگی هوا باعث زوال عقل و... می‌شود (۱۱۷)/ شستن سبزی‌ها با محلول سرکه یا آب لیمو (۱۱۷)/ مضرات آب میوه‌های صنعتی (۱۱۷)/ راهای پیشگیری از سرطان (۱۱۷)/ عرق‌ریزان پروستات (۱۱۸)/ زخم معده (۱۱۸)/ میزان مصرف قرص آهن در خانم‌ها (۱۱۸)/ خوردن لبنیات و مکمل‌ها (۱۱۸)/ خواص گیاه رزماری برای تقویت حافظه (۱۱۹)/ علائم افت فشار خون (۱۲۰)/ ورزش‌های مفید برای قلب (۱۲۰)/ مهم‌ترین علائم سکنه قلبی (۱۲۰)/ مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک (۱۲۱)/ نشانه‌های کمبود ویتامین E و K (۱۲۱)/ بهبود حافظه با نمندان (۱۲۲)/ ضررهای استفاده از نمک زیاد (۱۲۲)/ درمان نازایی (۱۲۲)/ فواید شل‌دانه (۱۲۲)/ نکات علمی و بهداشتی (۱۲۳)/ رفع آلودگی خون (۱۲۳)/ پاکسازی ریه (۱۲۳)/ پیشگیری از سرطان (۱۲۴)/ پیشگیری از ام اس (۱۲۴)/ اهمیت گوجه فرنگی (۱۲۴)/ نکات سلامتی (۱۲۴)/ منابع و مأخذ (۱۲۶)

مقدمه

نخستین و مهم‌ترین عامل نیک‌بختی انسان، تندرستی و سلامتی است. بیشک سلامتی نقش مهمی در خط سیر زندگی انسان بازی می‌کند. نسیم تندرستی، تدبیری زیرکانه و آگاهانه برای بهره‌مندی از زندگی بهتر، شایسته و سالم‌تر است.

ناب‌پسی و بی‌توجهی انسان از جسم خود، موجب می‌شود که از شاهراه تندرستی و نشاط به دور افتد و به پرتگاه بیماری و ناتوانی سقوط کند» (وین دایر).

بیماری‌ها و ناخرش‌ها، انرژی و توان آدمی را کاهش می‌دهند. چرخه و مدار زندگی را به مخاطره می‌اندازد و انسان را آسیب‌پذیر، رنجور و ناتوان، ناامید و بی‌رُمق می‌سازند...

لذا آگاهی، شناخت و بینش صحیح، زمینه‌ساز توانمندی بیشتر در مقابله با بیماری‌ها؛ نقش‌آفرین در به حداقل رساندن ناخوشی‌هاست.

برکسی پوشیده نیست که تندرستی و سلامتی، بزرگ‌ترین نعمت زندگی است. برای نیل به این هدف مهم و برخوردار شدن از سلامتی جسمی، باید اصولی را یاد و در زندگی به کار گرفت. یکی از این اصول‌ها، تغذیه صحیح است، تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنبی در برنامه غذایی روزانه یعنی از انواع مختلف مواد غذایی به مقادیر کافی و موردنیاز استفاده و ورزش، تحرک و فعالیت به آنها اضافه شود. نکته‌ی دیگر، اینکه انسان باید با برنامه باشد و یاد بگیرد که از خود مراقبت کند و دانش و



مهارت لازم را فرا گیرد و برای پیشگیری از بیماری و حفظ سلامتی، توانایی‌های علمی و دانشی خود را ارتقا دهد و برای این کار ناگزیر است کتاب‌ها و موضوعات علمی، بهداشتی و تغذیه‌ای را مطالعه کند. در این مجموعه با کنکاش در منابع مطالعاتی در دسترس، مطالبی مفید و کاربردی، گردآوری و به برخی فنون، تکنیک و راهکارهای مناسب برای سالم ماندن و تندرستی و کاهش عوارض و درمان بیماری‌ها پرداخته شده است.

امیدواریم که مقرب نظر افتد و در بسط و نشر سلامت عمومی، در جامعه تأثیر مثبت و دافعه‌ای داشته باشد.

سلامتی، شادابی و تندرستی شما، آرزوی ماست.

با احترام

کبری حق نظری

