

# دستورالعمل پزشکی

راهکارهای عملیاتی رهایی از مشکلات جسمی در دنیای امروز  
جابر تقوانژاد (جیم.ت)

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| سرشناسه                                       | ۱   |
| عنوان و نام پدیدآور                           | ۲   |
| جسمی در دنیای امروز / جابر نقوائزاد (جیم. ت.) | ۳   |
| مشخصات نشر                                    | ۴   |
| مشخصات ظاهری                                  | ۵   |
| سایک                                          | ۶   |
| وضعیت فهرست نویسی                             | ۷   |
| عنوان دیگر                                    | ۸   |
| موضوع                                         | ۹   |
| موضوع                                         | ۱۰  |
| موضوع                                         | ۱۱  |
| موضوع                                         | ۱۲  |
| موضوع                                         | ۱۳  |
| موضوع                                         | ۱۴  |
| موضوع                                         | ۱۵  |
| موضوع                                         | ۱۶  |
| موضوع                                         | ۱۷  |
| موضوع                                         | ۱۸  |
| موضوع                                         | ۱۹  |
| موضوع                                         | ۲۰  |
| موضوع                                         | ۲۱  |
| موضوع                                         | ۲۲  |
| موضوع                                         | ۲۳  |
| موضوع                                         | ۲۴  |
| موضوع                                         | ۲۵  |
| موضوع                                         | ۲۶  |
| موضوع                                         | ۲۷  |
| موضوع                                         | ۲۸  |
| موضوع                                         | ۲۹  |
| موضوع                                         | ۳۰  |
| موضوع                                         | ۳۱  |
| موضوع                                         | ۳۲  |
| موضوع                                         | ۳۳  |
| موضوع                                         | ۳۴  |
| موضوع                                         | ۳۵  |
| موضوع                                         | ۳۶  |
| موضوع                                         | ۳۷  |
| موضوع                                         | ۳۸  |
| موضوع                                         | ۳۹  |
| موضوع                                         | ۴۰  |
| موضوع                                         | ۴۱  |
| موضوع                                         | ۴۲  |
| موضوع                                         | ۴۳  |
| موضوع                                         | ۴۴  |
| موضوع                                         | ۴۵  |
| موضوع                                         | ۴۶  |
| موضوع                                         | ۴۷  |
| موضوع                                         | ۴۸  |
| موضوع                                         | ۴۹  |
| موضوع                                         | ۵۰  |
| موضوع                                         | ۵۱  |
| موضوع                                         | ۵۲  |
| موضوع                                         | ۵۳  |
| موضوع                                         | ۵۴  |
| موضوع                                         | ۵۵  |
| موضوع                                         | ۵۶  |
| موضوع                                         | ۵۷  |
| موضوع                                         | ۵۸  |
| موضوع                                         | ۵۹  |
| موضوع                                         | ۶۰  |
| موضوع                                         | ۶۱  |
| موضوع                                         | ۶۲  |
| موضوع                                         | ۶۳  |
| موضوع                                         | ۶۴  |
| موضوع                                         | ۶۵  |
| موضوع                                         | ۶۶  |
| موضوع                                         | ۶۷  |
| موضوع                                         | ۶۸  |
| موضوع                                         | ۶۹  |
| موضوع                                         | ۷۰  |
| موضوع                                         | ۷۱  |
| موضوع                                         | ۷۲  |
| موضوع                                         | ۷۳  |
| موضوع                                         | ۷۴  |
| موضوع                                         | ۷۵  |
| موضوع                                         | ۷۶  |
| موضوع                                         | ۷۷  |
| موضوع                                         | ۷۸  |
| موضوع                                         | ۷۹  |
| موضوع                                         | ۸۰  |
| موضوع                                         | ۸۱  |
| موضوع                                         | ۸۲  |
| موضوع                                         | ۸۳  |
| موضوع                                         | ۸۴  |
| موضوع                                         | ۸۵  |
| موضوع                                         | ۸۶  |
| موضوع                                         | ۸۷  |
| موضوع                                         | ۸۸  |
| موضوع                                         | ۸۹  |
| موضوع                                         | ۹۰  |
| موضوع                                         | ۹۱  |
| موضوع                                         | ۹۲  |
| موضوع                                         | ۹۳  |
| موضوع                                         | ۹۴  |
| موضوع                                         | ۹۵  |
| موضوع                                         | ۹۶  |
| موضوع                                         | ۹۷  |
| موضوع                                         | ۹۸  |
| موضوع                                         | ۹۹  |
| موضوع                                         | ۱۰۰ |



## هنر بی درزیستن راهکارهای عملیاتی رهایی از مشکلات جسمی در دنیای امروز

جابر نقوائزاد (جیم. ت.)

ناشر: جام جوان

مدیر اجرایی: دکتر سهراب جینور

طراح: مجید اکبرزاده

نوبت چاپ: اول / بهار ۱۴۰۰

چاپ: اصیل

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۱۲-۴۸-۵

کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است

دفتر مرکزی: قم، خیابان سمیه، کوچه ۵، پلاک ۳۱.

تلفن: ۳۷۷۴۷۴۹۴ همراه: ۰۹۱۳۱۵۲۰۲۸۹

انتشارات جام جوان

ارتباط با ناشر: sohrab2009nashr@yahoo.com

# فهرست

|    |                                             |
|----|---------------------------------------------|
| ۱۳ | فصل شروع: اولین سخن                         |
| ۱۳ | اولین سخن                                   |
| ۱۵ | چرا این کتاب را نوشتم؟                      |
| ۱۵ | اعتقاد این یونانی                           |
| ۱۶ | من ماندم و دردهایم                          |
| ۱۶ | در بررسی اینکه چرا نشد به نتایج نگفتم رسیدم |
| ۱۷ | حالا دیگر مردم می خواهند ریشه خشکالی        |
| ۱۷ | فقدان مدیریت و رهبری در اصلاح جسم           |
| ۱۷ | تصور ناصحیح مردم از طب ایرانی اسلامی        |
| ۱۸ | دردهای ما فقط یک علت ندارند                 |
| ۱۸ | هیچ چیز با ارزشی ارزان به دست نمی آید       |
| ۱۹ | یک آدم دیگر شدم                             |
| ۲۰ | این کتاب برای چه کسانی نوشته شده است؟       |
| ۲۰ | این کتاب مناسب چه افرادی نمی باشد؟          |
| ۲۰ | تفاوت اصلی این کتاب                         |
| ۲۱ | این تمام حرف نیست                           |
| ۲۲ | سفری به کل کتاب                             |

فصل نهم ..... ۱۰۵

چی بخورم؟ قسمت دوم، اصلاح نان ..... ۱۰۵

چسب هم که بود تا حالا ول کرده بود ..... ۱۰۷

نفسی جاق بکنید و بگویید آخی! ..... ۱۰۸

راه درست یا راه آسان ..... ۱۰۹

هنر بی درد زیستن ..... ۱۱۰

تکالیف فصل نهم ..... ۱۱۲

فصل دهم ..... ۱۱۳

چی بخورم؟ قسمت سوم، اصلاح گوشت ..... ۱۱۳

می ترسیدم که مثل پدرم، من هم عملی شوم ..... ۱۱۵

گیر تغذیه بمالم نباش ..... ۱۱۶

باید مزاجی نگاه کنی ..... ۱۱۷

عمر طبیعی دیگه یا کس بخور ..... ۱۱۷

تفاوت دو نگاه ..... ۱۱۸

رکبار سوالات ..... ۱۱۹

بزغاله بو می کشد تو چطور! ..... ۱۲۱

یه قاعده خیلی مهم ..... ۱۲۱

تکالیف فصل دهم ..... ۱۲۳

فصل یازدهم ..... ۱۲۵

سه نتیجه قطعی که به آن رسیدم ..... ۱۲۵

بالاخره آدم باید از یه جایی شروع کند ..... ۱۲۷

آن سه نتیجه قطعی این بود ..... ۱۲۷

واقعیتی که باید آن را با شما در میان بگذارم ..... ۱۲۹

او طور دیگری نگاه می کرد ..... ۱۲۹

تکالیف فصل یازدهم ..... ۱۳۱

## فصل دوازدهم ..... ۱۳۳

- چی بخورم ها: بخش چهارم، آشتی دو برادر ..... ۱۳۳
- رکن ناگفته ..... ۱۳۵
- یک اقرار شیرین ..... ۱۳۶
- روش صحیح مصرف نمک ..... ۱۳۷
- برادر از برادرش سیره ..... ۱۳۷
- یک اصل خیلی مهم ..... ۱۳۹
- تکالیف فصل دوازدهم ..... ۱۴۰

## فصل سیزدهم ..... ۱۴۱

- چی بخورم ها: قسمت پنجم، نقشه راه آینده ..... ۱۴۱
- اگر از روز اول به خدا توجه داشتم ..... ۱۴۳
- او به غذا جور دیگر نگاه می کرد ..... ۱۴۴
- یکی سرت رو بکمر من می ریزی؟ ..... ۱۴۵
- آیا شما هر روز به پمپ بنزین می روید؟ ..... ۱۴۶
- تعریف نیمه تمام ..... ۱۴۹
- تکالیف فصل ۱۳ ..... ۱۵۰

## چون نامه ..... ۱۵۱

- به یک اشتباه بزرگ پایان دهید ..... ۱۵۱
- به یک اشتباه بزرگ پایان دهید ..... ۱۵۳