



فرهنگ جاتی

www.ketab.ir

رضا مجیدی

سرشناسه:

عنوان:

مشخصات نشر: قم، عصر جوان، ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: رقعی ۱۳۸ ص

شابک: 978-622-253-114-0

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

موضوع:

رده بندی کنگره:

رده بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی:



فراز از جاقی

نویسنده: رضا مجیدی

ناشر: عصر جوان

چاپخانه: زمزم

سال انتشار: ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

قطع و صفحه: رقعی، ۱۳۸ صفحه

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

مرکز پخش:

قم، خیابان ارم، پاساژ قدس، طبقه آخر، پلاک ۱۶۷

تلفن: ۰۳۷-۳۷۷۳۰۰۳۷ - ۰۲۵ همراه: ۰۹۱۲۵۵۲۸۴۸۰

تمامی حقوق این اثر محفوظ می‌باشد.

فهرست مطالب

- ۱۰..... هدف از نوشتن کتاب
- ۱۱..... سفارشات نویسنده کتاب را جدی بگیرید
- ۱۲..... علم فرار از چاقی
- ۱۴..... کوچک کردن شکم
- ۱۵..... حکایت گدای شکم پرست
- ۱۷..... قند قاتل سفید
- ۱۹..... فرهنگ مبارزه به قند و چربی
- ۲۰..... نقش ارتباط معنوی
- ۲۱..... مذمت شکم پرستی
- ۲۱..... کوچک شدن معده
- ۲۴..... فرار از چاقی ژنتیکی
- ۲۶..... پرهیز از غذاهای فرآوری
- ۲۶..... خطرات بسیار جدی اینگونه غذاها
- ۲۸..... آب کردن شکم با اراده قوی
- ۲۹..... مذمت شکم پروری
- ۳۰..... مذمت شکم پرستی
- ۳۴..... خواص بی نظیر اهدای خون!
- ۳۶..... لطیفه بالاشهری: ترخم به گربه‌ها
- ۳۶..... دکتر خواب آلود
- ۳۷..... اهمیت صبحانه و شام
- ۳۹..... فلسفه روزه گرفتن

- ۴۰..... فشار خون را جدی بگیریم
- ۴۳..... فقط یک جو اراده لازم است
- ۴۴..... چاقی و سگته قلبی
- ۴۵..... خواص بی نظیر پای مرغ
- ۴۷..... پیشگیری از چاقی
- ۴۸..... عوارض خطرناک چاقی را بشناسیم
- ۴۹..... توصیه‌های مهم را جدی بگیریم
- ۵۱..... برای کاهش وزن بکوشیم
- ۵۳..... فشار خون و میل جنسی
- ۵۵..... پرهیز از استرس و عصیانیت
- ۵۷..... آب درمانی
- ۵۹..... مذمت سیگار در اشعار
- ۶۰..... اصول ساده برای طول عمر
- ۶۲..... دشمنی بنام چربی
- ۶۴..... قند دزد جوانی
- ۶۶..... پرهیز از قند و چربی
- ۶۷..... اصول ساده برای طول عمر
- ۶۸..... عوارض هولناک چاقی
- ۶۹..... خطرات مرگبار چاقی
- ۷۳..... فواید رابطه جنسی
- ۷۵..... تقویت قدرت ذهنی
- ۷۷..... مغزتان را به کار بیاندازید
- ۸۰..... روزانه چقدر قند مصرف کنیم؟
- ۸۱..... حکایت مرد شکمو و پرخور
- ۸۲..... حکایت کرم خوردن دندان‌ها
- ۸۳..... حکایت زندانی شکمو

- ۸۵..... عوامل بالا رفتن وزن و اشتهای زیاد
- ۸۶..... چگونه ولع و میل به شیرینی را کم کنیم؟
- ۸۸..... چاقی خانم‌های باردار.....
- ۸۹..... چاقی چرا و چگونه؟
- ۹۱..... چاقی پنجمین عامل مرگ و میر.....
- ۹۱..... آیا فشار خون بالا می‌تواند در اثر چاقی باشد؟
- ۹۲..... حکایت در فضیلت قناعت.....
- ۹۳..... حکایت بهلول شکم سیر.....
- ۹۳..... حکایت طیب و بیمار درد شکم.....
- ۹۴..... حکایت دیگری از سعدی.....
- ۹۵..... حکایت پر خوری و عبادت؟
- ۹۷..... در مذمت بسیار خوردن (سعدی).....
- ۹۸..... نکوهش چاقی.....
- ۹۹..... خواص زیاد خنده.....
- ۱۰۱..... چاقالوهای شاه عباسی!.....
- ۱۰۲..... خرماي خشک.....
- ۱۰۲..... رازهای طول عمر و سلامتی.....
- ۱۰۴..... تغذیه جنسی.....
- ۱۰۵..... میوه درمانی بسیار جالب.....
- ۱۰۷..... شکم صاف اندام سالم.....
- ۱۰۸..... غذا و خوراک قدیم.....
- ۱۱۰..... اصول مهم کمک کردن وزن.....
- ۱۱۲..... درمان چاقی و لاغری با رژیم غذایی.....
- ۱۱۴..... چاقی دشمنی خاموش.....
- ۱۱۵..... غذاهای غیرمجاز در رژیم طبیعی.....
- ۱۱۷..... گرسنه نباشید.....

هدف از نوشتن کتاب

در این کتاب انشاءالله قصد ما بر این است که مجموعه‌ای از احادیث و روایات و کلام بزرگان و داستان‌ها و مطالبی که برای پرهیز از چاقی و پرخوری عنوان شده همراه با کلام پزشکان و متخصصین تغذیه را بیان کنیم. در واقع بحث ما یک بحث کلی است که برای عموم جامعه مفید باشد به لطف خدا راهکارهایی را بیان کنیم هم برای عزیزانی که چاق هستند چگونه وزن خود را بصورت معمولی کم کنند و به وزن مناسب برسند و هم برای عزیزانی که پا به سن گذاشته چگونه رفتار کنیم که از مرض چاقی در امان باشیم چاقی یک نوع مرضی است و اولاً باید سعی کنیم به این مرضی رفتار نشویم که باز مجبور باشیم برای حفظ سلامت خود و برای نجات دادن خود از امراض بیشتر هزینه‌های زیادی را بر خود هموار سازیم. جدای از هزینه‌ها اتلاف وقت و ساعت‌ها در مطب و کلینیک‌ها منتظر بودن و اعصاب و روان خود را مشغول کردن. چه کنیم که همیشه وزن و هیكل دلخواه داشته باشیم هر انسان عاقلی باید به سلامت خود بایندیشد اسلام هم سلامت را برای ما خواسته اگر بدستورات دینی عمل کنیم چقدر سودمند و موثر است همانگونه که می‌دانید عقل سالم در بدن سالم هست. روش نوشتن این کتاب بسیار ساده است سعی شده از به کار بردن کلمات و اصطلاحات دشوار خودداری شود و آنگونه نوشتیم که ان شاء الله مورد توجه همگان باشد.