



www.ketab.ir

پیام تندرستی / شماره ششم /
زمستان تندرستانه

دکتر ناصر رضایی پور



۱۴۰۰

سرشناسه: رضایی پور، ناصر، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور: زمستان تندرستانه ناصر رضایی پور؛ دیباچه سیدمهدی میرغضنفری
؛ ویراستار فاطمه وحدت.
مشخصات نشر: تهران: ترنجان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۴۸ ص.
فروست: پیام تندرستی؛ شماره ششم.
شابک: دوره ۳-۴-۹۳۰۸۹-۶۲۲-۹۷۸؛ ۲۵۰۰۰ ریال؛ ۵-۱-۹۶۷۸۰-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه: ص. ۴۵-۴۸.
موضوع: پزشکی سنتی
Traditional medicine
رژیم غذایی درمانی
Diet in disease
زمستان
Winter

پیاستد

شناسه افزوده: میرغضنفری، سیدمهدی، ۱۳۳۶ - مقدمه نویس
رده بندی کنگره: R۱۳۵
رده بندی دیویی: ۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۱۶۸۲۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

www.ketab.ir
نشر ترنجان
toranjanpub

عنوان: زمستان تندرستانه
نویسنده: دکتر ناصر رضایی پور
با سپاس از: زینب عباسی
دیباچه: دکتر سیدمهدی میرغضنفری
ویراستار: فاطمه وحدت
مدیر هنری، طراح جلد و صفحه‌آرا: حمیدرضا مسیبی
ناشر: انتشارات ترنجان
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: زیتون قم
نوبت و تاریخ چاپ: اول / ۱۴۰۰
بها: ۲۵۰,۰۰۰ ریال
شمارگان: ۱۰۰۰
شابک: ۳-۴-۹۳۰۸۹-۶۲۲-۹۷۸
شابک دوره: ۵-۱-۹۶۷۸۰-۶۲۲-۹۷۸

همه حقوق محفوظ است.

انتشارات ترنجان: تهران، خیابان دماوند، پایین‌تر از چهارراه خاقانی، نبش کوچه

.....	دیاچه ناشر ۵
.....	دیاچه استاد ۶
.....	مزاج فصل زمستان ۸
.....	تأثیر فصل زمستان بر بدن انسان ۹
.....	چه کنیم تا زمستان دلچسبی داشته باشیم؟ ۹
.....	کرسی، سلامتی با طعم نوستالژی! ۱۲
.....	بخور - نخورهای زمستانه ۱۳
.....	پیشگیری از بیماری‌های زمستانه ۱۵
.....	واکسن‌های سرماخوردگی! ۱۶
.....	چرا زیاد سرما می‌خوریم؟ ۱۷
.....	آنچه باید درباره «زکام» بدانیم ۱۸
.....	کوتاه درباره «نزله» یا ترشحات پشت حلقی ۲۰
.....	نسخه‌های خانگی برای درمان نزله گرم ۲۰
.....	درمان خلط غلیظ و نزله سرد با طب ایرانی ۲۱
.....	عسل و سرماخوردگی ۲۲
.....	تفاوت‌های گیاه‌درمانی نوین و پزشکی پارسی ۲۳
.....	نگاهی به چند خوردنی زمستانی ۲۴
.....	چغندر ۲۵
.....	لیموشیرین ۲۵
.....	گریپ‌فروت ۲۷
.....	کیوی ۲۸
.....	به استقبال بهار ۲۹
.....	سفره ایرانی ۳۲
.....	آش شلغم ۳۲
.....	نخودآب ۳۴
.....	تاس کباب به و سیب ۳۶
.....	کدوپلو (کئی‌پلا) ۳۸
.....	مسقطی انار ۴۰
.....	کیک کدو حلوائی ۴۲
.....	دم‌نوش نعنا ۴۴
.....	دم‌نوش آویشن و عناب ۴۶

برپایه دیدگاه حکمی دانشمندان خردورز پزشکی پارسی، نگاه‌داشت 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، به‌دست‌می‌آید.

نشر تُرنجان در نظر دارد با انتشار مجموعه‌ای از کتب خوش‌خوان، با زبانی 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 و کشور عزیزمان به پیشرفت‌ها و پیروزی‌های شایسته خود دست‌یابند.

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

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

دکتر ناصر رضایی‌پور
نشر تُرنجان