



پیام تندرستی / شماره پنجم /
پاییز تندرستانه

دکتر ناصر رضایی پور



۱۴۰۰

سرشناسه: رضایی پور، ناصر، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور: پاییز تندرستانه: ناصر رضایی پور/لویراستار قاطعه وحدت،
مشخصات نشر: تهران: ترنجان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۴۸ ص: مصور (رنگی)، جدول.
فروست: پیام تندرستی؛ شماره پنجم،
شابک: ۹۷۸-۶۳۲-۹۶۷۸-۱-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: پزشکی سنتی

Traditional medicine

دژیم غذایی درمانی

Diet in disease

پاییز

Autumn

رده بندی کنگره: R135

ده بندی دیویی: ۶۱۰

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۷۰۲۳۵

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

میترو

www.ketab.ir

نشر تیران

toranjanpub

عنوان: پاییز تندرستانه

نویسنده: دکتر ناصر رضایی پور

با سپاس از: زینب عباسی

دیباچہ: دکتر مرگان تن ساز

ویراستار: فاطمه وحدت

مدیر هنری، طراح جلد و صفحه‌آرا: حمیدرضا مسیبی

ناشر: انتشارات ترنجان

چاپ: زیتون

نوبت و تاریخ چاپ: اول / ۱۴۰۰

بها: ٢٥٠,٠٠٠ ريال

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شاپک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۰۸۹-۲-۶

شماره: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۷۸۰-۱-۵

همه حقوق محفوظ است.

انتشارات ترنجان: تهران، خیابان دماوند، پانزدهم از چهارراه خاقانی، نش. کچه

.....	درباره استاد ۸
.....	مزاج فصل پاییز ۹
.....	تأثیر فصل پاییز بر بدن انسان ۱۰
.....	بیماری‌های فصل پاییز ۱۱
.....	قوانین طلایی خوردن و آشامیدن ۱۱
.....	فصل هلیم و کله پاچه! ۱۳
.....	از چه کارهایی پرهیز کنیم؟ ۱۴
.....	چه کنیم تا پاییز بهتری داشته باشیم؟ ۱۵
.....	سرماخوردگی، خیلی هم بد نیست! ۱۶
.....	نگاهی به چند خوردنی پاییزی ۱۷
.....	انار ۱۷
.....	به ۱۸
.....	شلغم ۱۹
.....	کدو حلوایی ۲۰
.....	پرتقال و نارنگی ۲۱
.....	دم‌نوش‌ها و نوشیدنی‌های مناسب فصل پاییز ۲۲
.....	در باره شب یلدا ۲۳
.....	سفره ایرانی ۲۶
.....	خورش عناب و بادام ۲۶
.....	قلیه به و انار ۲۸
.....	بریان به ۳۰
.....	شش‌انداز گردو ۳۲
.....	هویج‌پلو ۳۴
.....	نخودپلو ۳۶
.....	آش انار کن ۳۷
.....	آش سبزی ۳۹

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 ترنجان 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 تقویت پیشگیری بر درمان، برای گروه‌های مختلف مردم جامعه که تحصیلات تخصصی پزشکی ندارند، مفید و کاربردی باشند.

کتاب پیش‌رو پنجمین 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 ترنجان