

به نام خدا

معجود ورزش بر سلامتی

نالیف و ترجمه

عباس شعبانی (دانشجوی دکتری تربیت بدنی)

حسین شعبانی (کارشناس تربیت بدنی)

ویرایش علمی

دکتر فرهاد مصدق؛ فوق تخصص بیماریهای ریوی

(عضو انجمن ریه اروپا)

سرشناسه	شعبانی، عباس، ۱۳۶۲-
عنوان و نام پدیدآور	معجزه ورزش بر سلامتی / تألیف و ترجمه عباس شعبانی. حسین شعبانی؛ ویرایش علمی فرهاد مصدق..
مشخصات نشر	تهران: آوای ظهور، ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری	۱۰۵ ص.: مقبور (ونگی)، جدول.
شابک	978-600-5896-35-0 :
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
موضوع	ورزش درمانی
موضوع	ورزش -- اثر فیزیولوژیکی
موضوع	سلامتی
شناسه افزوده	شعبانی، حسین، ۱۳۵۸-
شناسه افزوده	مصدق، فرهاد، ویراستار
رده‌بندی کنفر	۷۲۵ R۸۱ - ۷۳ ش ۷۳ م ۶ ۱۳۹۱
رده‌بندی دیویی	۶۱۵.۸۲
شماره کتابشناسی ملی	۷۵۶۱۲۴

شناسنامه کتاب

عنوان کتاب	معجزه ورزش بر سلامتی
مؤلف	عباس شعبانی - حسین شعبانی
ناشر	انتشارات آوای ظهور
نوبت چاپ	اول / ۱۳۹۱
تیراژ	۵۵۰ نسخه
چاپ و صحافی	سعید دانش
شابک	۹۷۸ - ۶۰۰ - ۵۸۹۶ - ۳۵ - ۰
قیمت	۴۰۰۰۰ ریال
ناظر فنی چاپ	حسن قهرمان زاده
نمونه خوان	لیلا فرزینی راد

انتشارات آوای ظهور

خیابان انقلاب - نرسیده به خیابان ۱۲ فروردین - جنب کتابفروشی عصر دانش -

طبقه زیرین پلاک ۱۳۳۲ - کتابفروشی فجر تهران - تلفن: ۶۶۴۱۴۱۰۹

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

خیابان انقلاب - بعد از خیابان منیر، جاوید - پاساژ کتابسرای اندیشه - طبقه همکف -

واحد ۵ - کتابفروشی آوای ظهور - تلفن: ۶۶۴۷۷۶۷۲

عنوان فصل ها

- فصل اول: آماری از شیوع بیماری های رایج و پر خطر در ایران و جهان ۷
- فصل دوم: چاقی و افزایش وزن ۹
- فصل سوم: دیابت ۱۹
- فصل چهارم: بیماری های قلبی عروقی ۲۵
- فصل پنجم: افسردگی ۴۵
- فصل ششم: آرترروز ۵۱
- فصل هفتم: کم وزنی و لاغری ۵۷
- فصل هشتم: پوکی استخوان ۵۹
- فصل نهم: چربی خون و کلسترول ۶۴
- فصل دهم: فشار خون ۶۹
- فصل یازدهم: سرطان ۷۳
- فصل دوازدهم: تغذیه و سلامتی ۷۷
- فصل سیزدهم: فواید آب درمانی و شنا برای سلامتی ۹۰

مقدمه

انسان بی حرکت و ثابت همچون آب راکدی می ماند که رو به رخوت و سستی می رود و کم کم پژمرده می شود و مثل آب بی تحرک و ثابت تبدیل به مرداب می شود. پیشرفت تکنولوژی و حضور انسان در عرصه قرن بیستم علی رغم همه جنبه های مثبت در زمینه تحولات علم از بُعد حرکتی ارغمانی، جز ضعف عضلات، بیماری های دستگاه گردش خون و تنفس، چاقی، اختلالات روانی و را برای آدمی به همراه نداشته است.

بیماری های نسل جدید که از اواخر قرن و همزمان با صنعتی شدن و ماشینی شدن جوامع بوجود آمد جان انسان های زیادی را گرفت.

اکثر تخت های بیمارستان را بیماری های نسل جدید که ارتباط مستقیمی با شیوه زندگی جدید و بی تحرکی دارد پر کرده است. ضمناً این بیماری ها هزینه های زیاد اقتصادی برای افراد و کشورها بوجود آورده است.

بیماری ها از قبیل دیابت، فشار خون، کلسترول، سکته های قلبی و مغزی، آرتروز، افسردگی، پوکی استخوان و چاقی که رابطه مستقیمی با شیوه زندگی، تغذیه و تحرک افراد دارد، هر چقدر افراد از تغذیه نامناسب برخوردار باشند و تحرک و فعالیت های بدنی آنها کمتر باشد ریسک ابتلای افراد به این بیماری ها بیشتر می شود.

بدون تردید حرکت درمانی و فعالیت های بدنی و ورزشی از توانمندترین و بهترین روش ها و ابزارهای پزشکی پیشرفته امروز در برخورد با بیماری ها به شمار می آید. این کتاب در پی آن است که با آشنا ساختن افراد با این بیماری ها و آگاهی از خطرات آنها و روشن ساختن افراد از فواید فعالیت های بدنی، در درمان و علی الخصوص پیشگیری بیماری ها به افراد جامعه کمکی نماید.