

علی پولاد

آب نیروی زندگی من

انتشارات
بهاردخت

www.ketab.ir

أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَلَكَهُ يَنَابِيعَ فِي الْأَرْضِ ثُمَّ يُخْرِجُ بِهِ زَرْعًا مُّخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ
ثُمَّ يَهْبِجُ بِهِ فَرَّاشَهُ مُّصْفَرًّا ثُمَّ يَجْعَلُهُ حُطَامًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرًا لِأُولِي الْأَلْبَابِ

مگر ندیده ای که خدا از آسمان آبی فرود آورد پس آن را به چشمه‌هایی که در طبقات
زیرین زمین است راه داد آنگاه به وسیله آن کشتزاری را که رنگهای آن گوناگون است
بیرون می آورد سپس خشک می گردد آنگاه آن را زرد می بینی سپس خاشاکش می گرداند
قطعاً در این آیه گر گونیها برای صاحبان خرد عبرتی است. (سوره الزمر، ۲۱)

- شابک : ۳۱۰۰۰ ریال؛ ۱۷ - ۸۶ - ۹۷
شماره کتابشناسی ملی : ۴۷۲۸۲۷۲
عنوان و نام پدیدآور : آب نیروی زندگی من / علی پولاد
مشخصات نشر : تبریز، بهار دخت، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری : ۱۰۴۲ : مصور (رنگی).
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : آب - اثر فیزیولوژیکی - ادبیات
Water -- Physiological effect -- Juvenile literature : موضوع
آب در بدن : موضوع
Water in the body : موضوع
آب آشامیدنی : موضوع
Drinking water : موضوع
۵۵۳/۷ : رده بندی دیویی
GB۶۶۲/۳/۹۱۲ ۱۳۹۶ : رده بندی کنگره
Polat, Ali - ۱۳۳۳ - وهاب زاده، علی : سرشناسه
وضعیت فهرستویی : فیبا





تألیف: علی پولاد
عنوان: آب نیروی زندگی من

ناشر: بهار دخت

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری ۱۰۴ صفحه

لیتوگرافی: چاردیز

چاپ و صحافی: اعظم / نگار گران

طرح روی جلد: صنم جاجالی

قیمت: ۲۱۰۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر برای مولف محفوظ است.

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۱-۱۷-۳

مرکز پخش: تبریز، روبروس مصلی، انتشارات بهار دخت

۰۹۱۴۸۰۲۰۴۲۴

ba...dokhtpub@yahoo.com



فهرست مندرجات:

- آب سرآغاز زندگی / ۷
- پیشگفتار / ۸
- چرا یخ سبک تر از آب است؟ / ۱۵
- انواع آب بر روی کره زمین کدامند؟ / ۱۶
- آب و ارگانسیم / ۱۹
- آب در دوران بلوغ / ۲۹
- چه کنیم که زیاد آب بنوشیم؟ / ۳۹
- علائم کم آبی در بدن / ۴۱
- تغذیه دوران بلوغ / ۴۵
- توصیه‌های نوشیدن / ۴۸
- آب و مشکلات دوران بلوغ / ۵۱
- کم آبی و ضعف دقت / ۵۲
- آب و کنترل وزن بدن / ۵۱
- مغز و احساسات / ۵۵
- آب و ورزش / ۵۷
- مایعات جایگزین آب و مضرات آن‌ها / ۵۸
- آب آشامیدنی سالم / ۶۹
- کارکردهای آب آشامیدنی / ۷۰
- مواد معدنی موجود در آب و اهمیت آن‌ها / ۷۵
- حقایق و حکایاتی چند در خصوص آب / ۸۵
- برخی از منابع آب طبیعی زلال در جهان / ۹۰
- درباره پروفیسور فریدون باتمانقلیچ / ۹۵
- داستان معمار سنان / ۹۹
- سخن آخر / ۱۰۳
- منابع / ۱۰۴

نیاز به آب یکی از اصلی‌ترین نیازهای حیات است. انسان قادر است مدت درازی را بدون غذا خوردن زنده بماند در حالیکه بدون آب خوردن بیشتر از چند روز قادر به ادامه حیات نخواهد بود.

آب به مثابه مهمترین و ضروری‌ترین ماده تشکیل دهنده کائنات فراوان‌ترین ماده موجود بر روی کره زمین است. آب در پیدایش و حیات همه موجودات زنده از موجودات ذره‌بینی گرفته تا همه گونه‌های جانوری و گیاهی نقش بی‌بدیلی را ایفا می‌کند. کمال خوشبختی ما در این است که بر روی کره زمین یعنی تنها سیاره‌ای که آب به صورت مایع در آن وجود دارد زندگی می‌کنیم.

دیر زمانی است که دانشمندان در جستجوی آب در سایر کرات و سیارات

هستند.



به طوری که در درس جغرافی نیز خوانده‌ایم سه چهارم این جهان از آب تشکیل شده است و باید یگویم که مقدار آب موجود در بدن ما نیز معادل همین رقم است. حتی حیات جتن در رحم مادر نیز وابسته به آب موجود در آن است و این نخستین تجربه آشنایی موجود زنده با مایه حیات است. زایش، پیری، بیماری، سلامتی و بهبود همه مظاهری هستند که ارتباط تنگاتنگی با آب دارند.

بر اساس آنچه که از دروس تاریخ یاد گرفته‌ایم می‌دانیم که همه تمدن‌های کهن در مناطق شکل گرفته و گسترش یافته‌اند که از نعمت آب بهره‌مند بوده‌اند. این به این منتهی است که مناطق فاقد آب از هرگونه پیشرفت و گسترشی محروم خواهند بود. دستیابی به زمین‌های حاصلخیز اطراف رودخانه‌های پر آب از معاینه اهداف وقوع جنگ‌ها و درگیری‌ها طی قرون متمادی بوده است.

بنابراین می‌توان گفت که آب علاوه بر آنکه در ادامه حیات نوع بشر نقش مهمی را ایفا کرده است در زمینه تحولات تاریخی و فرهنگی نیز نقش کارساز و ویژه خود را داشته است.



همه ما برای تأمین نیازهای بدن خود آب می‌خوریم. تغذیه سالم، ورزش، زیبایی پوست، جوان ماندن، سرزندگی و شادابی، افزایش انرژی، پویایی فکر و اندیشه، تقویت عضلات، سعادت و آسودگی خاطر و تمرکز برای انجام امور، از مسائلی است که پیوسته ذهن ما را به خود معطوف می‌سازد ولی هیچ وقت به آب فکر نمی‌کنیم و این درحالیست که همه آنچه که گفتیم بدون آب خوردن به میزان کافی امکانپذیر نخواهد بود.

کتاب حاضر که به شرح دلایل علمی در خصوص اهمیت آب می‌پردازد ویژه شما جوانان عزیز تألیف گردیده است. متأسفانه همه ما، بسیاری از عادات دوران کودکی را به محض سپری کردن آن دوران و با قدم گذاشتن به مرحله نوجوانی و جوانی نادیده می‌بریم و یا ترکشان می‌کنیم؛ زندگی پر از تحرک و جنبش و جوش، خندیدن، تلاش برای آموختن هرچه بیشتر، کنجکاوی و پرسش‌های بی‌وقفه و نیز آب خوردن از آن جمله‌اند. در دوران خردسالی آب خوردن را فراموش نمی‌کردیم اما به تدریج که از دوران کودکی فاصله گرفتیم و به استفاده از نوشیدنی‌های دیگر به جای آب رو آوردیم، ارگانسیم ما نیز خاصیت احساس تشنگی را از دست داده و عادات آب خوردن دورتر می‌شود. حتی گاهی اوقات بدن ما قادر به تفکیک احساس تشنگی و احساس گرسنگی از یکدیگر نمی‌شود. از این روی امیدواریم که عادت خوب آب خوردن را هرگز فراموش نکرده و آب خوردن به مقدار کافی پیوسته یکی از عادات مهم و ضروری زندگی شما باشد. چرا که هر چه زودتر این عادت را در خودتان ایجاد بکنید، فواید حاصل از آن در طول زندگیتان بیشتر خواهد بود.

امیدواریم به کمک این کتاب بتوانید مقدار نیاز روزانه خود به آب را تنظیم کرده و نظارت کامل بر تأمین آب مورد نیاز بدن خود داشته باشید.

اگر شما بدانید که مقدار آبی که می‌خورید کمتر از مقدار مورد نیاز بدن شما است، این امکان را خواهید داشت که تفاوت بین احساس گرسنگی و احساس تشنگی را درک کنید. مثلاً زمانی که حسّ می‌کنید نیاز دارید به طور سرپایی غذا میل نمایید، متوجه خواهید شد که در واقع این احساس، احساس گرسنگی نیست احساس تشنگی است. در نتیجه به جای صرف غذا، آب خورده و از دریافت کالری اضافی در امان خواهید بود.

اگر میزان آب آشامیدنی مصرفی خود را بر اساس قد، وزن و میزان تحرّک خود تنظیم کرد باشید، احساس سلامتی، سرزندگی و شادابی بیشتری خواهید کرد، انرژی بیشتری خواهید داشت، پوست‌تان زیبا و شفاف‌تر خواهد شد و به زیبایی ظاهری بهتری دست خواهید یافت. حتی اگر نتوانید تغییر اساسی و جدی در زندگی خود ایجاد کنید، با آب خوردن به مقدار کافی گامی بسیار مهم در مسیر سلامتی خود برداشته‌اید.



دریا را عاشقانه دوست دارمش چرا
که سرشار از زلال آب است.
آب به جز نیروی جاذبه زمین
هرگز اسیر هیچ نیروی دیگری
نشده است.

همچون روح ما روان و سیال
همه وجود ما را در آغوش خود
می گیرد و از سنگینی آن رهایمان
میسازد.

آب مادر همه زندگان و مایه
همه هستی و حیات ماست

ژاک-ایوکوستو

