

هُوَ الْعَلِيمُ

تغذیه سالم

رانندگی سالم

کاهش تصادفات رانندگی

از دیدگاه فرین تبید و احادیث ائمه معصومین علیهم السلام

حاجه امانت‌آفرین «ا»

مؤلفان:

علیرضا عظیمی

ف. نامداری

مقدمه:

دکتر علیرضا اسماعیلی

با همکاری:

دکتر حسین خیراندیش

دکتر غلامرضا کریمی



سرشناسه	: عظیمی، علیرضا، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: تغذیه سالم، رانندگی سالم، کاهش تضادفات رانندگی از دیدگاه قرآن مجید و احادیث ائمه معصومین(ع) // مولفان علیرضا عظیمی، ف. نامداری، همکاری حسین خیراندیش، غلامرضا کریمی؛ مقدمه علیرضا اسماعیلی.
مشخصات نشر	: قم: موسسه انتشاراتی امام عصر (عج)، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۴۸۸ص.؛ مصور.
فروست	: جاده سلامتی؛ ۱.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۵-۰۵۴-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیبا	
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: حمل و نقل - جنبه‌های مذهبی - اسلام - جنبه‌های قرآنی - رانندگی - تغذیه - حوادث
موضوع	: جنبه‌های مذهبی - اسلام - جنبه‌های بهداشتی - مطالب گوناگون
شماره افزوده	: نامداری، ف، ۱۳۶۲ - خیراندیش، حسین، ۱۳۳۵ - کریمی، غلامرضا
سازمان رده	: اسماعیلی، علیرضا، مقدمه‌نویس
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ت ۷ ع ۶ / ۸۲۲ / BP۲۳۲
رده بندی دیویی	: ۶۸۱.۲۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۹۸۲۵۵



مجلس شورای اسلامی ایران

تغذیه سالم

رانندگی سالم

کاهش تضادفات رانندگی

از دیدگاه قرآن مجید و احادیث ائمه معصومین

جاده سلامتی



مولفان: علیرضا عظیمی، ف. نامداری

با همکاری دکتر حسین خیراندیش / دکتر غلامرضا کریمی

ناشر / موسسه انتشاراتی امام عصر(عج)

چاپ اول / ۱۳۹۷

رقعی / ۴۸۸ صفحه

چاپخانه / فاضل

شمارگان / ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۸۵-۰۵۴-۵ / ISBN: 978-964-385-054-5

فهرست

۳۳	دیده به عبرت آموز
۳۵	مقدمه دکتر علیرضا اسماعیلی
۳۹	مقدمه مؤلفان
۴۱	چگونگی شکل گیری بحران
۴۳	اهداف نگارندگان
۴۷	تقدیر و تشکر از همسر
۴۷	تقدیر و تشکر از همکاری دوستان

فصل اول اهمیت حمل و نقل و رانندگی

۵۱	حمل و نقل در دنیای کنونی
۵۳	الزامات و شرایط رانندگی
۵۴	نکات مهم در رانندگی
۵۵	برای رسیدن به ایمنی هر چه بیشتر باید
۵۶	تبعات خطرات رانندگی
۵۷	ویژگی های یک راننده خوب

۵۸	تفاوت رانندگی در ایران و اروپا
۵۹	تخلفات رانندگی حرام است
۶۰	با این نوع رانندگی که در تصویر بالا مشاهده می کنید
۶۲	معضل ترافیک در ایران
۶۵	آمار جرایم رانندگی در ایران

فصل دوم علل تصادفات رانندگی و راه های پیشگیری از آن

۶۹	مفهوم تصادفات و نظریه
۶۹	علل بروز تصادفات رانندگی
۷۰	بیشترین زمان تصادفات در شبانه روز
۷۶	۱- علل فنی
۷۶	۱-۱- علل اولیه یا ابتدایی
۷۶	۱-۱-۱- در حوزه ی قوه مجریه
۷۶	۱-۱-۲- در حوزه ی قوه مقننه
۷۷	۱-۱-۳- در حوزه ی قوه قضاییه
۷۷	۱-۱-۴- خصوصیات فردی کاربران ترافیکی
۷۷	راه های پیشگیری
۷۸	۱-۲- علل واسطه

۷۸	۱-۲-۱- وضعیت وسیله نقلیه
۷۸	۱-۲-۱-۱- نواقص فنی و عدم ایمنی و کیفیت خودروها و ...
۷۸	راه‌های پیشگیری
۷۹	۱-۲-۱-۲- نواقص غیر فنی
۷۹	۱-۲-۲- وضعیت راه و محیط
۷۹	۱-۲-۱-۱- سطح راه
۷۹	۱-۲-۲-۲- بلانه
۸۰	۱-۲-۲-۴- نور
۸۰	۱-۲-۲-۵- ساختمان راه و ایمن نبودن و پایین بودن کیفیت
۸۰	راه‌های پیشگیری
۸۱	۱-۲-۳- وضع راننده و عابر
۸۱	۱-۲-۳-۱- بیماری‌های جسمی (نواقص بدنی)
۸۱	۱-۲-۳-۲- خصوصیات فنی و مهارتی
۸۲	۱-۲-۳-۳- بیماری‌های روحی و روانی (خصوصیات اخلاقی)
۸۲	۱-۲-۳-۴- عوارض غیر طبیعی و غیر عادی
۸۳	راه‌های پیشگیری
۸۳	۱-۳- علل مستقیم
۸۳	۱-۳-۱- تخلف از مقررات

۸۳	۲-۳-۱- تخطی از سرعت مطمئنه
۸۳	۲-۳-۱- تأخیر در رویت
۸۳	۲-۳-۱- فرار از تصادف
۸۴	۲- علل قضایی
۸۴	۲-۱- بی احتیاطی
۸۴	۲-۲- بی مهارتی
۸۴	توجه به امور معنوی (ربا جنگ با خدا)
۸۵	اثرات مخرب ربا بر جامعه
۸۵	راه‌های پیشگیری
۸۶	۳- علل مادی
۸۶	راه‌های پیشگیری
۸۷	۴- تغذیه
۸۸	راه‌های پیشگیری
۸۸	۵- بیماری‌های جسمی و روحی
۸۹	راه‌های پیشگیری
۹۰	۶- خواب و بیداری
۹۰	خستگی و خواب آلودگی
۹۱	راه‌های پیشگیری

۹۲	۷- علل خدماتی
۹۳	راه‌های پیشگیری
۹۴	۸- علل آموزشی
۹۴	راه‌های پیشگیری
۹۵	۹- علل حمل و نقل
۹۵	راه‌های پیشگیری
۹۶	۱۰- علل نذارتی
۹۶	راه‌های پیشگیری
۹۷	زمان و مکان نامناسب رانندگی
۹۷	راه‌های پیشگیری
۹۷	علل مرگ ناشی از تصادفات رانندگی
۹۸	راه‌های پیشگیری از مرگ ناشی از تصادفات رانندگی
۹۸	بهترین راه‌های پیشگیری از مرگ ناشی از تصادفات رانندگی

فصل سوم ویژگی‌های راننده‌ی مسلمان

۱۰۳	ویژگی‌های راننده مسلمان
۱۰۵	فواید استفاده از فرم مخصوص برای رانندگان
۱۰۸	خصوصیات رنگ آبی

می دانید چرا رانندگان از گرمای شدید در فصل تابستان رنج می برند؟

۱۰۹ راه های مقابله با گرمای شدید

۱۱۲ رانندگان و دوراندیشی (آینده نگری)

۱۱۳ مواد مخدر، سیگار و دخانیات

۱۱۴ همراهی ملی ایران با مصرف سیگار، دخانیات و مواد مخدر به فنا می رود

۱۱۵ امار مصر، سیگار در جهان و ایران

۱۱۷ مزاج درون ها

۱۱۷ راه های ترک سیگار، مواد مخدر

۱۲۰ سامانه هوشمند ترک سیگار

۱۲۱ سیگار و استعمارگران

۱۲۱ مصرف سیگار، مواد مخدر و بیماری های جسمی و روانی

۱۲۲ نوشیدنی ها و غذاهای مفید برای ناراحتی های جسمی

۱۲۴ دوست و همراه پلیس باشید

فصل چهارم (حفظ الصّحة رانندگان)

۱۴ اصل ضروری برای زندگی اسلامی و سالم

۱۲۷ الف) ستهی ضروریه (۶ اصل ضروری برای زندگی سالم)

۱۲۷ ۱- هوا (فصول، اماکن، اقلیم ها و...)

۱۲۹ ۲- حرکت و سکون (ورزش جسمی و روانی)

۱۳۱	۳- خواب و بیداری (میزان، افراد، زمان)
۱۳۴	۴- اَکَل و شُرَب (آداب صحیح خوردن و آشامیدن یا چگونه خوردن)
۱۳۵	۵- استفراغ و احتباس (فصد، زالو، حجامت، تنقیه، قی و...)
۱۳۸	۶- أعراض نفسانی (حالات روحی و روانی، غم، فرح، شادی...)
۱۴۱	ب- غذاهای ۸ گانه
۱۴۲	۱۴- اصل ضروری برای زندگی سالم
۱۴۲	انوشیروان عادل و تباذوق طبیب
۱۴۳	حجامت در اسلام
۱۴۴	بهترین زمان انجام حجامت
۱۴۴	موارد ممنوعیت انجام عمل حجامت
۱۴۵	فوائد حجامت از دیدگاه طب اسلامی - ایرانی
۱۴۵	غلبه خون و صفرا در بدن و عدم انجام حجامت و...
۱۴۶	اثرات حجامت در کاهش تصادفات رانندگی

فصل پنجم آداب صحیح سفر

۱۵۳	نکات بهداشتی در سفر
۱۵۶	مواد غذایی مورد نیاز در طول سفر

فصل ششم آداب صحیح خواب و بیداری

۱۵۹	آداب صحیح خواب و بیداری در رساله ذهبیه
۱۶۱	خستگی و خواب آلودگی
۱۶۱	راه‌های پیشگیری و رفع خستگی و خواب آلودگی
۱۶۲	ضررهای خواب آلودگی و رانندگی در نیمه شب
۱۶۴	چند توصیه مفید

فصل هفتم اقلیم و فصل

۱۶۹	اقلیم‌ها
۱۷۰	الف) اقلیم‌های گرم
۱۷۰	ب) اقلیم‌های سرد
۱۷۱	ج) اقلیم‌های معتدل
۱۷۲	فصول سال و رابطه آن‌ها با نظام بهداشتی
۱۷۳	۱- فصل بهار
۱۷۴	۲- فصل تابستان
۱۷۵	۳- فصل پاییز
۱۷۶	۴- فصل زمستان
۱۷۷	توصیه‌های بهداشتی در فصول سال

۱۷۷	بهار دارای طبیعت گرم و تراست.
۱۷۷	تابستان دارای طبیعت گرم و خشک است
۱۷۸	پاییز دارای طبیعت سرد و خشک است.
۱۷۸	زمستان دارای طبیعت سرد و تراست
۱۷۹	تأثیر عوامل زیست محیطی در سلامت

فصل هشتم تغذیه سالم، رژیم، سالم، کاهش تصادفات رانندگی

۱۸۳	الف) غذاهای حرام، مضر و مسموم، ز
۱۸۳	موارد و غذاهای حرام، مضر و مسموم
۱۸۵	دغدغه مقام معظم رهبری (طب اسلامی - ایرانی)
۱۸۵	مصرف مواد زیان بخش و مضرازدیدگاه م
۱۸۶	۱- الکل و هرنوع نوشیدنی حرام
۱۸۶	۲- مصرف و سوء مصرف چای
۱۸۷	ضرر نوشیدن چای بعد از غذا
۱۸۸	بهترین راه ترک چای
۱۸۸	جایگزین مناسب چای و چای سبز
۱۸۹	۳- قند و شکر سفید و صنعتی

۱۹۰	بیماری های حاصل از مصرف قند و شکر سفید و صنعتی
۱۹۱	جایگزین قند و شکر سفید و صنعتی
۱۹۲	۴- شیرینی جات قنادی و مصنوعی
۱۹۲	جایگزین شیرینی جات قنادی
۱۹۳	۵- نیشابه های گازدار و صنعتی
۱۹۴	کارایی نیشابه های گازدار
۱۹۴	جایگزین نیشابه های گازدار
۱۹۵	۶- مرغ و تخم مرغ صنعتی
۱۹۵	دلایل بهداشتی نبودن مرغ های صنعتی
۱۹۶	جایگزین مرغ و تخم مرغ صنعتی
۱۹۷	۷- روغن های نباتی (جامد، مایع، سرخ کردنی، کولزا)
۱۹۷	جایگزین روغن های نباتی و مایع و کولزا
۱۹۸	۸- ماست زیاد و لبنیات صنعتی
۲۰۰	جایگزین ماست و لبنیات صنعتی و تأمین کلسیم مورد نیاز بدن
۲۰۲	۹- دوغ صنعتی
۲۰۲	جایگزین دوغ صنعتی
۲۰۲	۱۰- غذاهای رستورانی ناسالم
۲۰۴	جایگزین غذاهای رستورانی

۲۰۴	۱۱- سوسیس و کالباس صنعتی
۲۰۵	جایگزین سوسیس و کالباس صنعتی
۲۰۵	جایگزین گوشت گاو و گوشت های وارداتی
۲۰۵	۱۲- فست فودها، پیتزا و غذاهای ساندویچی ناسالم
۲۰۶	جایگزین غذاهای فست فود و رستورانی ناسالم:
۲۰۶	۱۳- کوجه فرنگ، رب صنعتی
۲۰۶	جایگزین کوجه فرنگ، رب صنعتی
۲۰۷	۱۴- ماکارونی ورشته آش صنعتی
۲۰۷	جایگزین ماکارونی ورشته آش صنعتی
۲۰۷	۱۵- غذاهای فریز شده
۲۰۸	جایگزین غذاهای فریز شده
۲۰۸	۱۶- غذاهای با زودپز پخته شده
۲۰۸	جایگزین غذاهای با زودپز پخته شده
۲۰۸	۱۷- غذاهای چرب و پر حجم
۲۰۹	جایگزین غذاهای چرب و پر حجم
۲۰۹	۱۸- غذاهای کنسرو شده
۲۰۹	وقتی کنسرو قاتل می شود
۲۱۰	جایگزین غذاهای کنسرو شده

۲۱۰	۱۹- پرهیز از خوردن غذاهای داغ و با حرارت زیاد
۲۱۰	جایگزین غذاهای داغ
۲۱۱	۲۰- تنقلات صنعتی و مصنوعی
۲۱۱	جایگزین تنقلات صنعتی و مصنوعی
۲۱۲	۲۱- پرهیز از مصرف داروهای شیمیایی
۲۱۳	جایگزین داروهای شیمیایی
۲۱۶	غذاهایی که با ماعشان با همدیگر ممنوع است (غذاهای ناسازگار)
۲۱۸	توصیه هایی در زمینه مصرف آب
۲۱۸	اوقات مصرف نکردن آب
۲۱۹	توصیه و یادآوری
۲۲۰	ب) غذاهای حلال، طیب و سالم
۲۲۰	۱- عسل شفای مردمان
۲۲۱	بهترین روش استفاده از عسل
۲۲۱	شربت عسل با لیمو ترش تازه
۲۲۱	مصرف روزانه ۲ تا ۳ قاشق غذا خوری عسل
۲۲۲	میزان مصرف دارویی عسل در شبانه روز
۲۲۲	ویژگی های شگفت انگیز عسل و کاهش تصادفات رانندگی
۲۲۵	خواص شربت عسل برای رانندگان (رانندگی سالم)

۲۲۶	۲- انجیر میوه بهشتی
۲۲۷	انجیر از نظر روایات ائمه معصومین علیهم السلام
۲۲۸	خواص داروئی انجیر
۲۳۰	خواص طبی انجیر ترو خشک
۲۳۰	خواص انجیر تازه
۲۳۱	خواص دیگر انجیر خشک
۲۳۲	تأثیر مصرف انجیر در کاهش تصادفات رانندگی
۲۳۶	فواید دیگر انجیر خشک
۲۳۷	۳- زیتون و روغن زیتون
۲۳۸	زیتون از نظر روایات ائمه معصومین علیهم السلام
۲۳۹	خواص طبی زیتون
۲۴۰	روغن زیتون
۲۴۰	خواص روغن زیتون
۲۴۱	نشانه‌های روغن زیتون خوب و سالم
۲۴۲	روغن‌های طبیعی مورد نیاز بدن انسان
۲۴۴	خواص درمانی زیتون
۲۴۷	۴- تأثیر مصرف سیاه دانه در کاهش تصادفات رانندگی
۲۴۸	سویق سفارش ائمه معصومین علیهم السلام

۲۴۸	۶- نان سیبوس دار سالم و کامل
۲۴۹	نان سالم و کامل
۲۴۹	۷- برنج ایرانی و سیبوسدار (قهوه ای)
۲۵۰	۸- غذاهای خورشتی، آشی و سوپی سالم
۲۵۱	۹- شربت ها و دمنوش های گیاهی سالم برای رانندگان

فصل نهم

روش بدنی های سرد و گرم طبیعی و سالم

۲۵۵	الف) انواع نوشیدنی های سرد سالم
۲۵۶	۱- معجون دارویی غذایی رضوی (نوشته به حلال امام رضا علیه السلام)
۲۵۶	۲- شربت سرکه انگبین (سکنجبین)
۲۵۷	۳- شربت شیره انگور
۲۵۷	۴- شربت سرکه شیره
۲۵۸	۵- شربت سیب با عسل و لیمو ترش تازه
۲۵۸	۶- شربت عسل با لیمو ترش تازه
۲۵۹	۷- انواع شربت میوه ها
۲۵۹	۸- انواع فالوده (نکتار) میوه ها
۲۵۹	۹- نوشیدنی ضد عفونی کننده

۲۶۰	۱۰- انواع مربای میوه‌ها با عسل
۲۶۰	۱۱- انواع شیرهای گیاهی و سالم
۲۶۱	۱۲- شیر بادام گیاهی
۲۶۲	۱۳- انواع معجون‌های طبیعی و سالم
۲۶۳	ب- انواع نوشیدنی‌ها و دمنوش‌های طبیعی و سالم
۲۶۳	۱- آب جوش
۲۶۳	۲- دمنوش‌های سنتی گیاهی ایرانی
۲۶۴	۳- دمنوش گل‌اوزان و ول‌و عمانی
۲۶۴	۴- دمنوش دارچین
۲۶۵	۵- دمنوش زنجبیل
۲۶۵	۶- دمنوش دارچین و زنجبیل
۲۶۶	۷- دمنوش پونه‌ی کوهی و آویشن شیرازی

فصل دهم آشنایی با طبع و مزاج بدن انسان

۲۶۹	طبع (ماهیت بدن)
۲۶۹	الف- طبع مادرزادی (ارثی)
۲۷۰	۱- افراد دارای طبع گرم
۲۷۰	۲- افراد دارای طبع سرد

۲۷۱	۳- افراد دارای طبع معتدل
۲۷۲	شناخت طبع بدن از طریق کف دست
۲۷۲	تعریف مزاج
۲۷۲	تعریف مزاج در رساله ذهبیه
۲۷۵	شناختن مایه مزاج اصلی
۲۷۵	مزاج های گانه
۲۷۶	شناسایی نشانه های مزاج معتدل و نامعتدل
۲۷۷	غذاهای معتدل از دیدگاه استاد حسین خیراندیش؛
۲۷۸	ب) طبع اکتسابی (اخلاط بعد از بدن انسان)
۲۷۸	صفرا، دم (خون) بلغم و سودا
۲۷۸	۱. صفرا
۲۷۹	نشانه های غلبه ی صفرا
۲۷۹	غذاهای مضر برای افراد صفراوی مزاج
۲۸۰	غذاهای مفید برای افراد صفراوی مزاج
۲۸۱	اصلاح افراد صفراوی مزاج
۲۸۱	غذاهای صفرا ساز از دیدگاه استاد حسین خیراندیش
۲۸۳	غذاهای گرم و خشک
۲۸۳	روش زندگی صحیح افراد با مزاج گرم و خشک

۲۸۴	۲. دم (خون)
۲۸۵	دلایل غلبه‌ی خون
۲۸۵	نشانه‌های غلبه‌ی خون
۲۸۶	غذاهای مضرّ برای افراد دموی مزاج
۲۸۶	غذاهای مفید برای افراد دموی مزاج
۲۸۷	اصلاح افراد دموی مزاج
۲۸۷	غذاهای - خون ساز از دیدگاه استاد حسین خیراندیش
۲۸۸	غذاهای گرم و تر
۲۸۹	روش زندگی صحیح افراد با مزاج سرد و تر
۲۹۰	۳. بلغم
۲۹۰	دلایل غلبه بلغم
۲۹۱	نشانه‌های غلبه بلغم
۲۹۱	غذاهای مضرّ برای افراد بلغمی مزاج
۲۹۲	غذاهای مفید برای افراد بلغمی مزاج
۲۹۱	اصلاح افراد بلغمی مزاج
۲۹۴	غذاهای بلغم ساز از دیدگاه استاد حسین خیراندیش
۲۹۴	تعریف غذاهای سرد و تر و نقش آن‌ها در بروز اخلاط
۲۹۵	غذاهای سرد و تر

۲۹۵	روش زندگی صحیح افراد با مزاج سرد و تر
۲۹۶	۴. سودا
۲۹۷	دلایل غلبه سودا
۲۹۸	نشانه‌های غلبه سودا
۲۹۹	غذاهای مضر برای افراد سوداوی مزاج
۳۰۰	غذاهای مفید برای افراد سوداوی مزاج
۳۰۱	اصلاح افراد سوداوی مزاج
۳۰۲	غذاهای سود ساز از دیدگاه استاد حسین خیراندیش
۳۰۳	غذاهای سرد و خشک
۳۰۴	روش زندگی صحیح افراد با مزاج سرد و خشک
۳۰۵	رفتارهای سودا را
۳۰۶	اشعاری در مورد شناخت مزاج اصلی بدن
۳۱۰	پوسترهای مزاج شناسی دکتر غلامرضا کریمی
۳۱۷	مزاج مکان ها
۳۱۸	مزاج جنسیت مردان و زنان
۳۱۸	مزاج رانندگان
۳۱۹	ارتباط غذا با سن
۳۱۹	ارتباط غذا با شغل

فصل یازدهم آشنایی با اندام‌های رنیه بدن (از جمله کبد و مغز)

۳۲۳	۱- کبد
۳۲۴	کبد؛ از شگفتی‌های خلقت خداوند حکیم
۳۲۵	وظایف اساسی کبد
۳۲۶	رابطه رنگ صورت و کبد
۳۲۷	کارکردهای اساسی کبد
۳۲۸	نشانه‌ها و علائم نارسایی کبد
۳۲۹	موارد حرام، مواد غذایی حرام و مضر برای کبد
۳۳۵	نکات مهم برای سلامت کبد و خون در کاهش تصادفات رانندگی
۳۳۸	تنظیم نبودن هورمون‌های بدن
۳۴۰	نقش طحال در بدن انسان
۳۴۱	۲- مغز
۳۴۲	مواد حیاتی برای مغز
۳۴۳	غذای اصلی سلول‌های مغز
۳۴۴	رابطه کمبود گلوکز مغزو افزایش تصادفات رانندگی

فصل دوازدهم عسل: شگفتی قرآن مجید (پیشگیری و درمان بیماری‌ها)

۳۴۹	عسل: شگفتی قرآن مجید (پیشگیری و درمان بیماری‌ها)
۳۵۰	عسل در قرآن مجید و روایات ائمه معصومین (علیهم‌السلام)
۳۵۱	تاریف عسل
۳۵۱	صنع عسل
۳۵۲	چهار ماده غذایی مورد نیاز بدن انسان
۳۵۲	قندهای طبیعی
۳۵۳	عسل در آرای دانشمندان
۳۵۶	ترکیبات عسل
۳۵۷	چند نمونه از عسل‌های طبیعی
۳۵۷	رنگ عسل
۳۵۸	راه‌های تشخیص عسل طبیعی
۳۵۹	مناطق تولید عسل در ایران
۳۶۰	خواص درمانی عسل
۳۶۰	۱- اثرات عسل در درمان سرطان‌ها
۳۶۰	۲- اثرات عسل در درمان بیماری‌های قلبی
۳۶۱	۳- اثرات عسل در درمان بیماری‌های استخوان
۳۶۱	۴- اثرات عسل در درمان بیماری‌های مغزو اعصاب

۳۶۱	۵- اثرات غسل در درمان بیماری های کبدی
۳۶۱	۶- اثرات غسل در درمان بیماری های خونی
۳۶۲	۷- اثرات غسل در درمان بیماری های سیستم ایمنی
۳۶۳	۸- اثرات غسل در درمان بیماری های عفونی
۳۶۳	۹- اثرات غسل در درمان بیماری های هورمونی
۳۶۳	۱۰- اثرات غسل در درمان بیماری های زنان
۳۶۴	۱۱- درمان بیماری های پوست
۳۶۴	۱۲- اثرات غسل در درمان بیماری های سیستم گوارش
۳۶۴	۱۳- اثرات غسل در درمان بیماری های انگلی روده
۳۶۶	۱۴- اثرات غسل در درمان بیماری های ویروسی (کلیوی)
۳۶۶	۱۵- اثرات غسل در درمان بیماری های پوست
۳۶۷	۱۶- اثرات غسل در درمان بیماری های چشم
۳۶۷	۱۷- اثرات غسل در درمان بیماری های گوش، حلق و بینی
۳۶۸	۱۸- اثرات غسل در درمان آلرژی ها
۳۶۸	۱۹- اثرات غسل در درمان بیماری های اعصاب و روان
۳۶۸	۲۰- اثرات غسل در ترمیم و التیام زخم ها
۳۶۹	۲۱- اثرات ضد سرفه و خلط آور غسل
۳۶۹	۲۲- درمان بیماری های کلیوی با غسل

۳۶۹	۲۳- اثرات ضد اسهال عسل
۳۶۹	۲۴- عسل و درمان بیماری های قلبی
۳۷۰	۲۵- عسل و درمان بیماری های روده
۳۷۰	۲۶- عسل و تقویت کبد
۳۷۱	۲۷- عسل و درمان ضعف اعصاب
۳۷۱	۲۸- عسل و درمان بیماران دیابتی
۳۷۲	۲۹- عسل و درمان بیماری های گوارشی
۳۷۳	۳۰- عسل و محافظت از مژگن ها
۳۷۴	۳۱- عسل و تقویت سیستم ایمنی بدن
۳۷۴	۳۲- عسل و بیماری های تنفسی
۳۷۵	۳۳- عسل و درمان بیماری های تنفسی
۳۷۵	۳۴- عسل و درمان التهاب های چشم
۳۷۵	۳۵- عسل و کودکان
۳۷۶	۳۶- عسل و مادران
۳۷۶	۳۷- عسل و حافظه
۳۷۷	۳۸- عسل و بهداشت پوست و زیبایی
۳۷۷	چند داروی خانگی ساده و مؤثر با عسل
۳۸۰	عسل و تقویت معده
۳۸۰	درمان زخم معده
۳۸۰	درمان نفخ معده

فصل سیزدهم آداب صحیح غذا خوردن از دیدگاه اسلام (قرآن مجید و احادیث)

۳۸۹	آداب صحیح غذا خوردن از دیدگاه حضرت امام علی علیه السلام
۳۹۰	مهم ترین مسائل در آداب صحیح غذا خوردن
۳۹۰	خبثات و طیبات
۳۹۲	وعده های غذایی
۳۹۳	۱- صبحانه
۳۹۴	طرز تهیه ی مربای سیب طبیعی
۳۹۴	مربای سیب طبیعی
۳۹۵	۲- ناهار
۳۹۶	۳- شام
۳۹۹	آداب غذا خوردن از نگاه مؤلف کتاب - حلیۃ المتّقین
۴۰۲	برای غذا خوردن به نکات زیر توجه فرمایید
۴۰۴	این کار چند منفعت دارد
۴۱۴	آداب خوردنی ها و آشامیدنی ها از کتاب سنن النبی صلی الله علیه و آله
۴۱۶	دکتر حسین روازاده در مورد خوردن مواد غذایی می گوید:
۴۴۳	رژیم پاک سازی بدن؛ پانزده روزه تا سلامتی
۴۴۹	طرز تهیه ی غذاهای رژیمی
۴۴۹	طرز تهیه ی مرباجات خام
۴۴۹	طرز تهیه ی شیر بادام

۴۵۰	طرز تهیه‌ی حلزوی مخصوص
۴۵۲	سالاد مخصوص
۴۵۳	سوپ کرفس
۴۵۴	خوراک مخلوط
۴۵۶	دلمه‌ی فلفل و دلمه‌ی گوجه‌فرنگی
۴۵۷	حلم جلهبی گندم

فصل چهاردهم الیبوست اُمُ الامراض (یبوست مزاج دادر تمام بیماری هاست)

۴۶۲	پیشگیری بهتر از درمان
۴۶۲	علل بروز یبوست مزاج
۴۶۴	پیشگیری و درمان یبوست مزاج از دیدگاه طب اسلامی - ایرانی
۴۷۰	اجابت مزاج قبل از خواب
۴۷۱	سردی معده و مغز
۴۷۲	درمان سردی معده و مغز
۴۷۳	عدم تعادل مزاج در بدن و استفاده نکردن از مواد غذایی سالم و طبیعی
۴۷۴	راه‌های پیشگیری و درمان بیماری‌های رانندگان
۴۷۵	۱۰ اصل اساسی برای پیشگیری و درمان بیماری‌های روحی و جسمی بدن انسان
۴۷۷	سخن پایانی
۴۷۹	منابع و مأخذ کتاب

دیباچه عبرت آموز

خداوند تعالی در سوره ی مبارکه مائده آیه ۳۲ می فرماید:

«مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِنَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا»

[هر کس انسانی را بدو ای که مرتکب قتل نفس یا فساد در زمین شده باشد به قتل برساند، چنان است که گویی تمام انسان ها را به قتل رسانده و هر کس نفسی را حیات بخشد و یا نجات جان یک انسان شود، مثل آن است که به تمام جامعه انسانی حیات بخشیده است که یک تن منشاء حیات خلقی تواند شد].

مقدمه دکتر علیرضا اسماعیلی

مشکل تصادف، بخشی از فاجعه عصر ماست که هر روز جان عده‌ای را می‌گیرد. سوانح ترافیکی و خسارت‌های مالی ناشی از آن‌ها که بر بودجه خانواده و دولت تحمیل می‌شود بسیار بالا بوده و با توجه به اینکه خسارت‌های مالی، روانی و اجتماعی که خانواده و جامعه را در بر می‌گیرد، غیرقابل جبران است ضرورت دارد به منظور جلوگیری از خسارت تصادفات رانندگی، راهکارهای نوینی تدوین و به اجرا گذارده شود.

سازمان بهداشت جهانی نیز در گزارشی اعلام می‌کند که مرگ و میر ناشی از تصادفات در کشورهایی که تعداد اتومبیل‌ها در آن جا زیاد است، از مرگ و میر ناشی از بیماری‌های مُسری بیشتر است.

می‌توان گفت که علت اصلی تمام تصادفات، سرعت غیرمجاز، عدم رعایت مقررات ترافیک و بی احتیاطی نیست، بلکه باید به عوامل دیگری هم چون تأثیر تغذیه بر رانندگان نیز توجه داشت.

در گذشته انسان آسودگی خیال بیشتری داشت، ولی در حال حاضر زندگی او ماشینی شده است. ساخت و تولید ماشین‌های مختلف، نگرانی‌های او را بیشتر و سلامتی او را در معرض تهدید قرار داده است. تردیدی نیست که رهایی کامل از خطرات این حوادث حتی برای یک

راننده ماهر هم وجود ندارد؛ زیرا ممکن است به خاطر نادانی و جهالت دیگران به اصول رانندگی، در معرض خطر قرار گیرد.

رانندگی یکی از مواردی است که شخصیت انسان را در اجتماع آشکار می‌نماید. تقریباً می‌توان گفت که نوع و نحوه رانندگی، نشانگر فرهنگ، شد اجتماعی، میزان ادب و علاقه‌ی فرد به هموعان باشد. همان طور که این مسایل، روش و رفتار او را در اجتماع، میزان موفقیت یا شکست او را در کارها، روزمره، محیط کار و یا خانواده اش منعکس می‌کند، همچنین از تصمیماتی که می‌گیرد معلوم می‌شود که فردی خوشبخت و موفق یا شکست خورده و ناتوان است.

شرایط جاده، آب و هوا، وضعیت سلامتی، اشکالات فنی خودرو یا عوامل غیرعادی که در شخصیت و روح راننده وجود دارد از درون او جوشیده و هنگامی آشکار می‌شود که فرمان خودرو را به دست می‌گیرد. باید پدیده‌هایی هم چون خستگی و خواب‌آلودگی رانندگان و عوامل موثر در ایجاد آن بر وقوع تصادفات رانندگی مورد بررسی قرار گیرد. خستگی، در حالت کلی، به معنای تحلیل و زوال انرژی فرد است و می‌تواند از نوع جسمی و روانی باشد. خستگی راننده منجر به ضعف توانایی او در قضاوت و تصمیم‌گیری صحیح می‌شود که می‌تواند تبعات مخاطره‌آمیزی به همراه داشته باشد. خستگی راننده با علایمی از قبیل انحراف از مسیر مستقیم، کندی عکس‌العمل، کاهش تمرکز، سنگینی پلک‌ها و خواب‌آلودگی بروز پیدا می‌کند. خواب نیز از نیازهای اساسی بدن انسان است و بی‌خوابی یا کم‌خوابی می‌تواند منجر به علایمی گردد که راننده، زندگی خود و دیگران را در معرض خطر قرار دهد.

هشدارها در مورد تأثیرات بالقوه خواب آلودگی همیشه واضح و مشخص نیست و حتی می‌تواند کاملاً مبهم باشد. برای مثال، اگر گفته شود فلان خوراکی یا دارو «ممکن است باعث خواب آلودگی شود»، شما باید فرض کنید که آن خوراکی یا دارو سبب خواب آلودگی خواهد شد.

نوع تغذیه، یکی از عوامل تشدید کننده خواب در هنگام رانندگی است. متأسفانه به علت عدم آگاهی بسیاری از رانندگان در استفاده از نوع غذا در آستانه و یا حین سفر، خواب آلودگی بر فرد عارض می‌شود و خطر تصادف افزایش می‌یابد.

کتاب حاضر به بررسی وضعیت تغذیه و رانندگی توسط محققان حوزه تغذیه به رشته تحریر درآمده می‌تواند گام‌های موثری در جهت ارتقاء دانش رانندگان و سایر کاربران محور حمل نقل و ترافیک داشته و مؤلفان امیدوارند با افزایش آگاهی و رعایت اصول تغذیه سالم، شاهد کاهش سوانح ترافیکی در کشور باشیم. ان شاء الله.

دکتر علیرضا اسماعیلی

(مؤلفات علمی دانشگاه)

مقدمه مؤلفان

خداوند متعال در آیاتی از قرآن مجید به نحوی به حمل و نقل و شغل رانندگی اشاره فرموده اند. برای مثال، در سوره‌ی مبارکه اسراء، آیه ۷۰ آمده است: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا» [و به تحقیق ما فرزندان آدم را بسیار گرامی داشتیم و مورد لطف و کرامت قرار دادیم و در خشکی و دریا برای آن‌ها وسایل حمل و نقل فراهم فرمودیم و برای آن‌ها روزی‌های حلال و پاکیزه فرمودیم و آن‌ها را بر بسیاری از مخلوقات خویش برتری عنایت فرمودیم].

در این آیه‌ی شریفه، می‌توان به ترتیب انسان، مسیر رفت و آمد و عبور و مرور اعم از خشکی و دریا، وسایل حمل و نقل، چهارپایان تا خودرو، هواپیما و... و نیز تغذیه انسان را ملاحظه نمود.

علاوه بر این، در سوره‌ی مبارکه‌ی نحل آیات ۵ تا ۸ آمده است: «وَالْأَنْعَامَ خَلَقْنَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ» (۵)، «وَلَكُمْ فِيهَا جَمَالٌ حِينَ تُرِيحُونَ وَحِينَ تَسْرَحُونَ» (۶)، «وَتَحْمِلُ أَوْقَالَكُمْ إِلَىٰ بَلَدٍ لَّمْ تَكُونُوا بِالْغَنِيِّ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ فَإِنَّ رَبَّكُمُ الرَّؤُوفُ الرَّحِيمُ» (۷)، «وَالْحَيْلُ وَالْبِغَالُ وَالْحَمِيرُ لَتَرْكَبُوهَا وَزِينَةً وَيَخْلُقُ مَا لَا تَعْلَمُونَ» (۸). [و چهارپایان را برای انتفاع شما خلق کرد و فوائد بسیار دیگر برند (و از شیر و گوشتشان) غذای مأکول سازید (۵) و

هنگامی که شبانگاه بر گردند یا صبحگاه به چرا بیرون روند زیب و افتخار شما باشند (۶) و بارهای سنگین شما را که جز به مشقت بسیار نتوانید بُرد از شهری به شهر دیگر برند که خدا درباره‌ی شما رؤوف و مهربان است (۷) و اسب و استرو و حمار را برای سواری و تجمل مسخر شما گردانید؛ چیز دیگری هم که شما هنوز نمی‌دانید برای شما خواهد آفرید (۸).

با کمی تفکر در می‌یابیم که در این آیات و دیگر آیات قرآن مجید، خداوند تعالی به حمل بارهای سنگین به وضوح اشاره فرموده اند که حمل این بارها از عهده‌ی انسان خارج است؛ یعنی این که خداوند از قبل ابزار مناسبی را به انسان وعده داده و به نحوی به شغل شریف حمل و نقل رانندگی اشاره فرموده اند.

همچنین در سوره مبارکه یس، آیه ۴۲ بیان فرموده اند: ﴿وَخَلَقْنَا لَهُمْ مِنْ مِثْلِهِ مَا يَرْكَبُونَ﴾. [و بعد از کشتی نوح] برای حمل و نقل و سفر آن‌ها وسایل مشابه دیگری نیز آفریدیم].

کتاب حاضر با بهره‌گیری از آیات مبارکه قرآن مجید، احادیث و روایات ائمه معصومین (علیهم‌السلام)، طب اسلامی-ایرانی و تحقیق و مطالعه و تجارب علمی و عملی نگارندگان و تجاربی که در شغل حمل و نقل و رانندگی در چند دهه کسب نموده اند، تهیه شده است.

این کتاب حاوی مطالب آموزشی و کاربردی مفیدی در موارد ذیل است:

- ۱- انجام واجبات، ۲- ترک محرمات، ۳- پرهیز از گناه (ربا و...)،
- ۴- یاد خداوند و توکل به خدا در زندگی روزمره، ۵- کسب رزق و روزی حلال و طیب، ۶- تغذیه انسان به ویژه اصلاح تغذیه، ۷- پرهیز از مصرف مواد غذایی حرام، مضر و بیماری‌زا و استفاده از غذاهای حلال، طیب و

سالم، ۸- اندام‌های رئیسه بدن از جمله کبد، مغز، ۹- سیستم گوارش بدن، ۱۰- تعادل مزاج بدن، پاک‌سازی کبد، خون و بدن از سموم، ۱۱- دفع اخلاط فاسد و درمان بیماری‌های روحی و جسمی بدن با استفاده از طب اسلامی - ایرانی و غذاهای قرآنی و سالم، ۱۲- آشنایی با طبع و مزاج بدن انسان، ۱۳- پیشگیری و درمان یبوست مزاج، ۱۴- اهمیت حمل و نقل رانندگی، ۱۵- رانندگان، جاده و وسایل حمل و نقل، ۱۶- علل تصادفات رانندگی و راه‌های پیشگیری از آن، ۱۷- مطالبی در مورد حفظ الصّحه رانندگان، ۱۸- اصل ضروری برای زندگی سالم، ۱۸- ویژگی‌های راننده مسلمان، ۱۹- آداب صحیح سفر، غذاخوردن، خواب و بیداری، ۲۰- حجامت و تأثیرات مثبت آن ۲۱- نقش غسل، انجیر، زیتون، روغن زیتون و سیاه دانه و... در کاهش تصادفات رانندگی.

انشاءالله با مطالعه و به‌کارگیری این کتاب، بتوان در تنظیم عبور و مرور و ایجاد فضایی امن در رانندگی و آمد و سایل نقلیه و پیشگیری و کاهش چشمگیر تصادفات رانندگی خدمت بزرگی به جامعه بشری نمود.

چگونگی شکل‌گیری بحث

نگارنده (علیرضا عظیمی) از سال ۱۳۷۷ در شرکت‌های حمل و نقل پایانه امیرکبیر اصفهان مشغول به کار بوده و پس از سال‌ها تجربه در امر رانندگی و نیز در این حرفه، پس از اصلاح تغذیه خود و خانواده و استفاده از مواد غذایی سالم و طبیعی اقدام به مشاوره رایگان به رانندگان غیور و زحمت‌کش ایران و اصلاح تغذیه آنان برای پیشگیری و کاهش تصادفات رانندگی نموده است.

طب اسلامی - ایرانی، تغذیه سالم و رعایت کردن آداب صحیح غذا خوردن را در اولویت کار، اهداف و برنامه های آینده خود قرار داده و معتقد است توجه به این امور در پیشگیری و کاهش تصادفات رانندگی نقش به سزایی را ایفا می کنند.

ثبت مؤسسه جاده سلامتی زیتون و همکاری دلسوزانه همسر مؤلف در دکتر غلامرضا کریمی باعث شد تا نگاهی دقیق تر و تحقیقات گسترده تری درباره این موضوع اختصاص داده شود. تحقیق و مطالعه دقیق و شبانه روزی، جمع آوری مطالب و برگزاری جلسات متعدد با طبیبان و محققین طب اسلامی - ایرانی و همکاری و تلاش های پرسنل زحمت کش نیروی انتظامی و سپس راهور ناجا کمک های بسیاری برای چاپ و نشر این کتاب و کتب دیگر از این مؤلفان شد.

پروژه ملی جاده سلامتی - ایمنی رانندگی سالم و پیشگیری و کاهش تصادفات رانندگی با هدف آموزش طب اسلامی - ایرانی و تغذیه سالم برای صرفه جویی در وقت و سرمایه ملی می تواند کمک های بسیار مفیدی به ملت شریف ایران بنماید.

به لطف خداوند حکیم پس از سال ها تلاش نتایج بسیار ارزشمند و موثری از این تحقیقات گرفته شده است که در جهت نجات جان انسان ها مفید خواهد بود.

نگارنده در سال ۱۳۹۵ به عنوان کارآفرین نمونه در تولید محصولات غذایی سالم و طبیعی (بستنی طبیعی با عسل و صمغ طبیعی و محصولات سالم دیگر) معرفی و مستند ایشان از طریق رسانه ملی پخش گردید.

اهداف نگارندگان

اهداف اصلی نگارندگان و نیز فعالیت گسترده آنان در مؤسسه جاده سلامتی زیتون و تألیف کتاب حاضر به شرح زیر است:

- ۱- رضایت خداوند متعال و سعادت دنیوی و اخروی و نجات جان انسان‌ها.
- ۲- امر به معروف و نهی از منکر که از واجبات اصلی دین مبین اسلام است.
- ۳- احیاء و فرهنگ سازی برای زندگی اسلامی و رعایت شئونات اسلامی در جامعه برای دوری از گناه، فساد، بی بند و باری، حذف سنت‌های غلط کشورهای غربی در فرهنگ اصیل ایرانی.
- ۴- تلاش در جهت زمینه سازی موجبات ظهور حضرت ولی عصر عجل الله تعالی فرجه.
- ۵- آگاه کردن مردم برای انجام واجبات و ترک محرمات.
- ۶- احیاء طب اسلامی - ایرانی - طب ائمه معصومین علیهم السلام.
- ۷- اصلاح تغذیه خانواده‌ها و مرد (خانواده سالم ایرانی) در ارگان‌ها (نهاد) های دولتی و خصوصی، ادارات، کارخانه‌ها، کارگاه‌ها، مدارس، دانشگاه‌ها (پایگاه تغذیه سالم مدارس) و ...
- ۸- کمک برای کسب درآمدهای حلال و دوری از کسب درآمدهای حرام.
- ۹- اقتصاد مقاومتی: تولید و اشتغال و کمک به افزایش تولیدات سالم داخلی و جلوگیری از خارج شدن ارز و سرمایه‌های ملی از کشور و کاهش واردات.
- ۱۰- کمک در جهت پیشگیری و درمان بیماری‌ها و کاهش هزینه‌های پزشکی، کاهش مصرف داروهای شیمیایی و کاهش خرید دستگاه‌های پزشکی خارجی.
- ۱۱- ترک اعتیاد، کاهش و حذف مواد مخدر، سیگار و مشروبات الکلی.
- ۱۲- کمک به ازدواج جوانان و کاهش آمار طلاق و دعوای زناشویی

و خانوادگی و ایجاد اشتغال بیشتر خانم‌ها در منازل و افزایش مشاغل آقایان و بالا رفتن درآمد آن‌ها در آینده.

۱۳- تربیت صحیح فرزندان، دانش آموزان و دانشجویان و اصلاح تغذیه آن‌ها برای آینده ای روشن و احیاء زندگی اسلامی و سالم. (پروژه ملی دانش آموزان طبیب)

۱۴- پیشگیری و کاهش چشمگیر تصادفات رانندگی در ایران و کشورهای دیگر.

۱۵- کمک به کاهش زندانی و حبس شدن هم وطنان در کشور که در تصادفات رانندگی بسیار وجود دارد.

۱۶- پیشگیری و کاهش تصادفات رانندگی که باعث کاهش پرداخت‌های مالی از طرف سازمان بیمه و دولت جمهوری اسلامی ایران و کاهش هزینه‌های درمانی مالی از طرف مردم و کاهش تورم و گرانی در جامعه می‌شود.

۱۷- صرفه جویی در وقت و سرمایه ملی، ایجاد امنیت بیشتر رانندگان و هم وطنان محترم در خیابان‌ها و جاده‌های کشور.

۱۸- مبارزه با استعمارگران غربی و دشمنان اسلام ایران که هر روز با ترفندهای فریبکارانه و این بار با تجارت بیماری، رواج غذیه ناسالم، فساد و بی حجابی، سیگار، مواد مخدر و... در بین مردم به خصوص شیعیان اسلام و به دنبال آن گسترش انواع بیماری‌ها گام نهاده اند.

۱۹- ایجاد کارخانه‌ها و کارگاه‌های تولید محصولات غذایی سالم و طبیعی و صادرات آن‌ها به کشورهای دیگر برای اشتغال و درآمد زایی بیشتر و جلوگیری از تورم.

- ۲۰- کمک به تولید خودروها و دستگاه‌های استاندارد و بالا بردن ایمنی آن‌ها در کشور برای کاهش واردات و کاهش تصادفات رانندگی.
- ۲۱- کمک در جهت عیب‌یابی و اصلاح جاده‌ها، اتوبان‌ها و خیابان‌ها برای کاهش تصادفات رانندگی و کاهش مرگ و میر و عوارض ناشی از آن.
- ۲۲- کاهش درگیری‌های لفظی و بدنی با پلیس و مردم در جامعه و کاهش مساجره رانندگان در زمان تخلف، تصادف و پس از آن.
- ۲۳- انتخاب استعدادها و درخشان رانندگان برای کسب مدال‌های جهانی در زمینه‌های ورزشی، علمی و فرهنگی برای سرزمین سرافراز ایران.
- ۲۴- کمک به افراد نیازمند، فقیر، قشر کم درآمد و ایتم جامعه.
- ۲۵- کمک به ساخت، مساز و بیشتر، ساخت بیمارستان‌ها، شفاخانه‌ها و درمانگاه‌های طب اسلامی ایرانی، ساخت ورزشگاه‌ها، مراکز تربیتی و
- ۲۶- کمک به تولید انواع گیاهان دارویی، داروهای گیاهی و مواد غذایی سالم برای کاهش مصرف داروهای شیمیایی و غذاهای ناسالم.
- ۲۷- کمک به پاک‌سازی و حفظ محیط زیست و کاهش آلودگی هوا، کاهش مصرف ظروف و مواد پلاستیکی که باعث تحریک و آلودگی‌های فراوانی در محیط زیست می‌شود.
- ۲۸- کمک به راه‌اندازی مراکز فرهنگی، تفریحی، رفاهی و کمپینگ‌ها در شهرها و استراحتگاه‌های بین‌راهی در جاده‌های کشور (اجرای پروژه ملی جاده سلامتی).
- ۲۹- حفظ سرمایه‌های ملی و آثار باستانی و میراث فرهنگی در کشور.
- ۳۰- کمک به افزایش بارندگی در کشور و کاهش خشکسالی.
- ۳۱- کمک به تولیدات محصولات غذایی سالم و طبیعی در بخش

کشاورزی و منابع طبیعی و کاهش و حذف کودهای شیمیایی و محصولات ترا ریخته (دستکاری شده ژنتیکی).

۳۲- کمک به دسترسی بیشتر مردم به آب های سالم و مدیریت مصرف (پلیس آب).

۳۳- سامان دادن و منظم کردن ناوگان حمل و نقل جاده ای ایران.

۳۴- کاهش مصرف سوخت و حفظ ذخیره های ملی در کشور.

۳۵- کاهش فسادهای اخلاقی و مالی که باعث خیانت به بیت المال می شود؛ زیرا بیت المال امانت خداوند در دست بندگان است.

۳۶- برگرداندن نفرا بس ها، همایش ها و کلاس های طب اسلامی - ایرانی و تغذیه سالم به کاهش تصادفات رانندگی و رانندگی سالم.

۳۷- اصلاح و اجرای قانون ربالا بردن جریمه ها و سختگیری های بیشتر برای رانندگان متخلف و محدود کردن از رانندگی و توقیف خودروی آن ها برای رانندگی سالم و بهتر.

۳۸- ساخت انواع کلیپ، مستند و فیلم در مورد تغذیه سالم، رانندگی سالم و پیشگیری و کاهش تصادفات رانندگی و پخش آن از طریق رسانه ملی، صدا و سیما، شبکه های جهانی و

۳۹- چاپ و نشر انواع کتب، مجله و مقاله های طب اسلامی - ایرانی و تغذیه سالم (به زبان های فارسی، عربی، انگلیسی و . . .) برای اصلاح رانندگی و کاهش تصادفات.

۴۰- برنامه ریزی دقیق و نصب دوربین های بیشتر در شهرها و جاده ها و کنترل لحظه ای آنها توسط مرکز پلیس راه و توقف خودروهای متخلف پس از ارتکاب جرم و زیر پا گذاشتن قوانین و اهداف مفید دیگر.

تقدیر و تشکر از همسر

در اینجا لازم است از همسر مؤمنه، مهربان و دلسوز خود تشکر ویژه و قدردانی فراوان نمایم که چندین سال است به تحقیق و بررسی در زمینه طب اسلامی - ایرانی و تغذیه سالم اشتغال وافر دارند و تحقیقات گسترده ای برای پیشگیری و کاهش تصادفات رانندگی و پیشگیری و درمان بیماری های روحی و جسمی بدن به انجام رسانده اند. منظم درس، دسته بندی، فصل بندی، تایپ و جمع آوری مطالب این کتاب، فعالیتی بسیار دقیق و وقت گیر بود که با صبوری و همت ایشان میسر گردید. ان شاء الله خداوند متعال اجر دنیوی و اخروی را به ایشان عطا خواهد فرمود.

تقدیر و تشکر از همکاران و رستوران

از دکتر غلامرضا کریمی (محقق، مدرس و مؤلف کتب طب اسلامی - ایرانی) که سال ها در این زمینه فعالیت زیادی نموده اند تشکر و قدردانی نمایم.

از مهندس اسماعیل مصباح مشاور فرهنگی، استاد مهدی شهریار (استاد دانشگاه برای ویرایش کتب مؤلفان)، دفتر نشر نقش جهان نما، آقای شمسایی (صفحه آرایی) و همه کسانی که برای تهیه، چاپ، نشر و طراحی این کتاب با بنده همکاری نمودند تشکر و قدردانی می نمایم.

از دکتر علیرضا اسماعیلی (رئیس سابق پلیس راه کشور و عضو هیئت علمی دانشگاه) و جناب سرگرد محمد رضا امینی، کارشناس عالی

تصادفات رانندگی، که با بنده همکاری نموده اند و مطالب بسیار مفیدی برای کامل تر و بهتر شدن این کتاب به حقیر ارائه نمودند تشکر می نمایم. به لطف خداوند حکیم، نگارندگان با اصلاح تغذیه و رسیدن به نتایج مطلوب، تصمیم به چاپ و نشر کتاب هایی در مؤسسه جاده سلامتی زیتن و تولید و پخش انواع محصولات غذایی سالم و طبیعی گرفته اند. جلد اول کتاب مؤلفان تحت عنوان «پیشگیری و درمان سرماخوردگی، تب و آنفلوآنزا: دیدگاه دانشمندان طب اسلامی-ایرانی» (طب العظیم ۱) پیش از این تقدیم خوانندگان گرامی گردید و اکنون جلد دوم تحت عنوان «تغذیه سالم، رانندگی سالم، کاهش تصادفات رانندگی» (جاده سلامتی ۱) به پیشگاه حضرت ولی عصر علیه السلام و شما مؤمنان علاقه مند و دوست داران سلامتی و رانندگی سالم تقدیم می شود.

در این جلد لازم است از مسوولان، معاونان، کارمندان، کارکنان نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران، اداره کل راهنمایی و رانندگی و پلیس راهور ناجا در استان اصفهان و تهران بزرگ، در استان های دیگر، سازمان هلال احمر، سپاه، ارتش و... تشکر و قدردانی شود که شبانه روز در جهت نجات جان هموطنان و امنیت بیشتر درجاده ها، مشغول این مرز و بوم و برای کاهش تصادفات رانندگی تلاش می کنند.

اجر دنیوی و اخروی را از خداوند متعال برای همه کسانی که برای دستیابی به اهداف یاد شده تلاش می کنند مسألت می نمایم.

علیرضا عظیمی

آبان ماه ۱۳۹۶