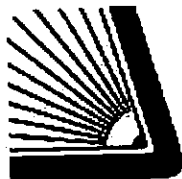


بسم الله الرحمن الرحيم

راز سلامتی

علی اکبر میرزا آقایی خوانساری



انتشارات نظری

سرشناسه : میرزا آقایی خوانساری ، علی اکبر

عنوان : راز سلامتی

مشخصات نشر : تهران انتشارات نظری، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری : ۳۱۲ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۸۹-۰۵۶-۶

وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا

موضوع : سلامتی، تاثیر تغذیه، غذاهای سالم

رده‌بندی کنگره : RA۷۶۶/م۹۴ر۲ ۱۳۹۲

رده‌بندی دیویی : ۶۱۳

شماره کتاب‌شناسی ملی : ۳۱۱۰۷۹۲



انتشارات نظری

نام کتاب : راز سلامتی
نویسنده: علی اکبر میرزا آقایی (خوانساری)

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: فرداد

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۲

شمارگان: ۲۰۰۰

دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولی عصر، خیابان سیدجمال‌الدین اسدآبادی

نیش خیابان فتحی شقاقی، پلاک ۳۲، طبقه ۲، واحد ۱۷

www.nashrenazari.com info@nashrenazari.com

تلفن: ۸۸۱۰۴۴۴۱۲ فاکس: ۸۸۱۰۴۴۴۰ همراه: ۰۹۱۹۰۱۲۹۴۵۵

پیام کوتاه: ۳۰۰۰۸۹۰۷۷۷۷۷۸

ارتباط با نویسنده: ۰۹۱۲۱۰۵۲۹۸۷

قیمت: ۷۵۰۰ تومان

راز سلامتی

آموزشی آسان، کاربردی
برای
افراد چاق، لاغر و شما

مولف: محقق و پژوهشگر
علی اکبر میرزا آقایی خوانساری

فهرست

۱۳	پیش گفتار
۱۷	مقدمه
۲۰	اول دفتر
۲۱	فصل اول
۲۲	راز سلامتی چیست؟
۲۳	ضلع بعدی راز سلامتی تمرین است
۲۵	* عمرمان خیلی کوتاه است، از تجربه دیگران استفاده کنیم
۲۶	امروز و فردا به پایان می‌رسد!
۲۹	* از کجا شروع کنیم
۳۰	همیشه پای یک زن در میان است
۳۴	آقا، خانم سلامت یعنی چه؟
۳۴	تعریف سلامت از دیدگاه سازمانی جهانی بهداشت
۳۵	سلامت معنوی چیست؟
۳۶	تعریف بهداشت
۳۶	فقط پیشگیری مهم نیست!
۳۷	حفظ بهداشت فردی چگونه تامین می‌شود؟
۳۸	بهداشت محیط چگونه است؟
۳۹	اصول کلی پیشگیری از گسترش بیماری‌های واگیردار
۳۹	الف: در مورد عامل بیماری و منبع عفونت:
۴۰	ب: در مورد محیط
۴۰	ج: در مورد میزبان (اشخاص مستعد و سالم)
۴۰	بیماری‌های واگیر چیست؟
۴۱	خودآزمایی فصل اول
۴۳	فصل دوم
۴۴	واکسیناسیون وظیفه مهم هر پدر و مادری است
۴۵	نفس زندگی را بهتر بشناسیم

- ۴۶ دودی که زمین و زمان را می‌سوزاند
- ۴۷ و خداوند آب را آفرید
- ۴۸ چرا صابون در بعضی آب‌ها کف نمی‌کند؟
- ۴۸ چرا ادرار خونی می‌شود؟
- ۴۹ وقتی مرمون‌ها به کمک آب بدن می‌آیند
- ۵۰ میزان آب در بدن انسان سالم چه مقدار است؟
- ۵۱ ارتباط بی‌حالی، چرت زدن و خواب آلودگی با آب
- ۵۱ آب درمانگر معجزه‌آسا
- ۵۲ مناسب‌ترین برنامه غذایی برای تندرستی
- ۵۵ اصول علم تغذیه صحیح چیست؟
- ۵۵ غذا از چه چیزهایی درست شده است
- ۵۵ ۱- آب:
- ۵۶ ۲- پروتئین
- ۵۶ ۳- مواد قندی و نشاسته‌ای (کربوهیدرات‌ها)
- ۵۷ ۴- چربی‌ها و روغن‌ها (لیپیدها)
- ۵۷ ۵- ویتامین‌ها
- ۵۸ مواد معدنی
- ۵۹ انواع غذاها، طبقه‌بندی و ارزش آن‌ها
- ۵۹ ۱- پروتئین‌های مرغوب حیوانی را بشناسیم
- ۶۰ ۲- پروتئین‌های خوب گیاهی کدامند؟
- ۶۰ ۳- مواد قندی و انرژی‌زا در گروه سوم قرار می‌گیرند:
- ۶۰ ۴- گروه چربی‌ها:
- ۶۰ ۵- گروه سبزیجات و میوه‌جات:
- ۶۰ ۶- گروه شیر و ماست:
- ۶۰ ۷- گروه قند و شکر و فرآورده‌های آن:
- ۶۱ مناسب‌ترین برنامه غذایی برای تندرستی
- ۶۱ صرف غذا در محیط آرام به تامین یک تغذیه سالم کمک می‌کند
- ۶۲ نتیجه
- ۶۳ خودآزمایی فصل دوم

فصل سوم.....	۶۵
آلودگی‌های شیمیایی و میکروبی کدام است؟	۶۶
بیماری‌های ناشی از غذا.....	۶۷
غذاهای مسموم برای بچه‌های معصوم.....	۶۷
چگونه با سرما و گرما غذای مطلوب را نگهداری کنیم؟	۶۸
گیاهان و حیوانات سمی با بدن ما چه می‌کنند؟	۶۹
چرا بعضی افراد با خوردن شیر دچار مشکل می‌شوند؟	۷۰
استفاده از غذاهای بسته‌بندی، کنسرو و کمپوت در شرایط اضطراری	۷۰
برنامه‌های اضطراری تغذیه چیست؟	۷۲
وقتی اطفال، زنان باردار و شیرده و سالمندان.....	۷۳
غذای تکمیلی می‌خواهند.....	۷۳
پوست شاداب و زیبا با آلت مخصوص.....	۷۴
صبحانه دیگری پیشنهاد می‌شود.....	۷۴
زیبایی چیست؟	۷۵
حد زیبایی کجاست؟	۷۵
آرایش خوب، آرایش بد.....	۷۶
زیبایی و عشوه‌گری زن چقدر هزینه دارد؟	۷۷
راهکار زیبایی سالم کدام است؟	۷۸
نظم در خوردن زیبایی می‌آورد.....	۷۸
زمانی برای غذاخوردن.....	۷۹
نیازهای حیاتی گیاه، حیوان و انسان	۸۰
اهمیت نعمت سلامتی در کلام الهی و معصومان علیهم‌السلام	۸۱
آیا فقط سلامتی خودمان مهم است؟	۸۱
خودآزمایی فصل سوم	۸۳

فصل چهارم.....	۸۵
کمی به زمین فکر کنیم.....	۸۶
ما چقدر عمر می‌کنیم؟	۸۷
پادشاه سرزمین من کیست؟	۹۰
غذاهای مفید برای پادشاه سرزمین من.....	۹۱
فاصله بین چاقی و وزن سالم یک لیخند است.....	۹۱

- ۹۲ روش اول محاسبه وزن در افراد بالغ:
- ۹۳ بیماری قلبی روزانه جان ۳۷۸ نفر را می‌گیرد.
- ۹۴ پرفشاری خون چیست؟
- ۹۴ طبقه‌بندی فشار خون.....
- ۹۴ عوارض اصلی پرفشارخونی مزمن.....
- ۹۵ مواظب قلبتان باشید.....
- ۹۶ وقتی روزتان را با لیخند آغاز می‌کنید.....
- ۹۹ انواع سوءتغذیه و پیامدهای آن چیست؟
- ۱۰۰ توصیه‌های تغذیه‌ای بر اساس گروه‌های غذایی.....
- ۱۰۰ مورد تاکید در مبتلایان به سوءتغذیه.....
- ۱۰۱ قدر کلیه‌هایتان را بدانید.....
- ۱۰۱ حراج خانه و زندگی برای خرید کلیه.....
- ۱۰۲ خرید کلیه و پیوند آن اول کار است.....
- ۱۰۳ مردان بیش‌تر مواظب باشند.....
- ۱۰۳ مواظب ماهی بدن‌تان باشید.....
- ۱۰۴ علائم بیماری کلیه.....
- ۱۰۴ ادرار شما چه رنگی است؟
- ۱۰۵ سکان کشتی بدن و آخرین پالایشگاه.....
- ۱۰۶ علت اصلی امراض کبدی چیست؟
- ۱۰۷ * هر هفته یک روز آب میل شود (آب گرم).....
- ۱۰۸ این بیماری شیرین و خوشمزه چه می‌کند؟
- ۱۰۹ دیابت چیست؟
- ۱۱۰ بدن بیمار دیابتی چگونه به استرس پاسخ می‌دهد؟
- ۱۱۱ کوری، قطع عضو و ... بیماران دیابتی را تهدید می‌کند.....
- ۱۱۲ راه‌های کاربردی کنترل بیماری قند.....
- ۱۱۲ راهکار اول:.....
- ۱۱۳ راهکار دوم:.....
- ۱۱۴ مقام مهم بدن چیست؟
- ۱۱۴ کلسیم یا آهک حیاتی.....
- ۱۱۵ علت کمبود کلسیم چیست؟
- ۱۱۵ چه کسانی در معرض بیماری کمبود کلسیم قرار می‌گیرند؟

۱۱۶	مأموریت مهم استخوان‌ها چیست؟
۱۱۶	موانع دریافت ویتامین د (D) چیست؟
۱۱۷	کلسیم در چه سبزیجات و میوه‌جاتی و ... وجود دارد؟
۱۱۷	سلامت و زیبایی خیلی ارزان به دست می‌آید.
۱۱۸	یک غذای مفید و ارزان برای مقام مهم بدن
۱۲۱	خودآزمایی فصل چهارم

۱۲۳	فصل پنجم
۱۲۴	حافظه خود را تقویت کنید
۱۲۷	آلزامر را با غذاهای خوب مدیریت کنیم
۱۲۹	چگونه سرطان را دور بزنیم؟
۱۳۱	اهداف شما برای ترک سیگار چیست؟
۱۳۲	چه مقدار احتمال دارد که من سرطان بگیرم؟
۱۳۲	چه چیزی موجب سرطان می‌شود؟
۱۳۳	چطور می‌توانم رژیم غذایی‌ام را برای کاهش خطر ابتلا به سرطان تغییر دهم؟
۱۳۳	رهنمودهای انجمن تغذیه سالم کانادا به شرح ذیل است:
۱۳۳	هفت خوراکی ضد سرطان را بشناسیم
۱۳۵	اولین و آخرین لقمه را پاس بداریم
۱۳۶	ما چند تا دندان داریم؟
۱۳۷	دندان‌هایم بالای کمد است؟
۱۳۸	لطفاً گاهی به لثه‌هایت نگاهی بینداز
۱۳۹	قاعده طلایی برای حفظ دندان‌ها
۱۴۱	شرط اساسی در مصرف غذا چیست؟
۱۴۱	چگونه خوردن سالم آغاز می‌شود؟
۱۴۲	بزاق چیست؟
۱۴۲	بزاق از کجا می‌آید و چگونه ماموریت خود را انجام می‌دهد؟
۱۴۴	تغذیه عمومی و کمکی کدام است؟
۱۴۸	خودآزمایی فصل پنجم

۱۴۹	فصل ششم
۱۵۰	نخستین چیزی که خدا آفرید

- گزینش عقل از سوی حضرت آدم علیه السلام ۱۵۰
- می نگویید دختر خوشگلم! ۱۵۱
- اراده چیست؟ ۱۵۳
- حکمت گمشده کدام است؟ ۱۵۴
- ارتباط تغذیه با سلامت روانی - روحی و جسمی چیست؟ ۱۵۵
- موانع علم و عمل را بشناسیم؟ ۱۵۶
- نتیجه ۱۵۷
- هدف اصلی از زندگی چیست؟ ۱۵۷
- سرشت آدمی بر چهار چیز قرار دارد: ۱۵۸
- توانا بود هر که تمرین کند ۱۵۸
- زندگی امروز بشر از جنس شتاب است ۱۵۹
- چرا این همه بیماری وجود دارد؟ ۱۶۱
- راه های شناخت ۱۶۳
- مدیریت خواب و بیداری ۱۶۵
- خودآزمایی فصل ششم ۱۶۸
- فصل هفتم** ۱۷۱
- وعده غذایی دوست و دشمن کدام است؟ ۱۷۲
- انرژی موردنیاز بدن چگونه محاسبه می شود؟ ۱۷۳
- افراد چه وقت غذا می خورند؟ ۱۷۴
- ما در شبانه روز به چند وعده غذایی نیاز داریم؟ ۱۷۵
- صرف وعده های مشترک غذا خوردن افراد شاغل و خانه دار چیست؟ ۱۷۷
- خوردن صبحانه و شام موجب نیرومندی پیر و جوان است ۱۷۹
- ساعت بدن را جدی بگیرید ۱۸۱
- چاشت چیست؟ نیم چاشت کدام است؟ ۱۸۲
- آیا می دانید چه نوع غذایی با گروه خونی شما سازگار است؟ ۱۸۳
- نتیجه بحث ۱۸۶
- خودآزمایی فصل هفتم ۱۸۸
- فصل هشتم** ۱۸۹
- کمی در مورد لاغرها بگویید ۱۹۰

۱۹۲	چرا بعضی افراد از ظاهر خودشان خوششان نمی‌آید؟
۱۹۴	اگر لاغرید و یا کمبود وزن دارید بخوانید
۱۹۵	علایم شایع کم کاری و پرکاری تیروئید چیست؟
۱۹۶	باز هم لاغرها بخوانند
۱۹۷	رفتاردرمانی لاغرها
۱۹۷	زنگ تفریح همراه با یک لبخند و تبسم باشکوه!
۱۹۹	خوش خوراک باش تا خوش اخلاق شوی
۲۰۲	کشف دوباره سیب
۲۰۲	و اما فواید دیگر سیب
۲۰۳	خواب راحت با سیب
۲۰۴	عناصر و املاح موجود در سیب
۲۰۴	خرما شفای دردهاست
۲۰۶	انجیر میوه قرآنی
۲۰۶	سیر این سبزی معجزه گر
۲۰۸	رفع بوی سیر چگونه است؟
۲۰۹	موز این میوه خوشرنگ کمر خمیده
۲۱۱	خودآزمایی فصل هشتم
۲۱۳	فصل نهم
۲۱۴	انگور، غوره و کشمش
۲۱۵	غوره و خواص آن
۲۱۶	انار یا یاقوت سرخ
۲۱۷	آفتابگردان
۲۱۸	زیتون، زیتون باز هم زیتون
۲۱۹	۲۰ نکته کلیدی برای غذاخوردن
۲۲۰	ماسک‌های خوب برای پوست‌های بد
۲۲۱	زیبا شدن ارزان پوست با آبلیمو
۲۲۲	کمی هم در مورد میزان کالری نوشیدنی‌ها و غذاها بدانیم
۲۲۴	خودآزمایی فصل نهم
۲۳۷	فصل دهم
۲۳۸	تحرک، زندگی فعال و ورزش

۲۳۹	الک دولک، گانیه، وسطی، گرگم به هوا.....
۲۴۲	لطفاً این کتاب را نخوانید.....
۲۴۲	فعالیت بدنی به عنوان داروی پیشگیری است.....
۲۴۳	زندگی فعال چیست؟.....
۲۴۴	در طول روز چه مدت ورزش کنیم؟.....
۲۴۴	فعالیت بدنی چیست؟.....
۲۴۵	فعالیت بدنی مناسب را در زندگی بشناسیم.....
۲۴۶	زندگی فعال در منزل و مدرسه کدام است؟.....
۲۴۷	زندگی فعال در مسیر و در اداره کدام است؟.....
۲۴۸	بازی و شادی تفریح است.....
۲۴۹	پیش به سوی محیط سبز و پاکیزه.....
۲۴۹	به ماشین استراحت دهید ولی به بدنتان نه.....
۲۵۰	وقتی فعالیت‌های بدنی از روند زندگی خارج می‌شوند.....
۲۵۱	کتاب خواندن را چند دقیقه رها کنید.....
۲۵۱	فعالیت بدنی و کاهش افسردگی و اضطراب.....
۲۵۲	ورزش متفکرانه چیست؟.....
۲۵۲	تغذیه قبل از ورزش.....
۲۵۳	تغذیه در حین ورزش.....
۲۵۳	تغذیه بعد از ورزش.....
۲۵۴	بهترین راه برای دریافت مناسب مایعات.....
۲۵۵	دستور تهیه نوشابه ورزشی.....
۲۵۶	نمودار وزن مناسب بانوان، آقایان و اطفال.....
۲۶۰	کلام آخر.....
۲۶۰	کلید دانایی در کلام امام صادق علیه‌السلام.....
۲۶۱	خلاصه بحث در کتاب راز سلامتی از زبان دوست و دشمن.....
۲۶۵	خودآزمایی فصل دهم.....
۲۶۷	ضمایم.....
۳۱۱	منابع و مأخذ.....

پیش‌گفتار

هر کس غذا می‌خورد، شایسته است حرکت و تحرک هم داشته باشد و هر کس حرکت و فعالیت دارد، لازم است غذا هم بخورد. این یک جمله کلیدی و کاربردی است. ما در منزل، اداره، محل کار، شهر، روستا، کارخانه، مدرسه، دانشگاه و بازار و ... روزی هزار بار درباره موضوعات مختلف حرف می‌زنیم ولی شاید باز خورد آن را ندانیم بنابراین اینجانب می‌خواهم به شما بگویم جملات ابتدایی این نوشتار متضمن سلامتی جسم، روان و اجتماع بوده و رویکرد به سلامت معنوی را افزایش می‌دهد و آنچه را که در کتاب راز سلامتی مطالعه خواهید فرمود: از مسیر تجربه گذشته و با علم عجین شده و تولدی دوباره در نویسندگان و سایر افراد علاقه‌مند رقم زده است و با الطاف الهی بیش از یک دهه در بوته آزمایش اقصای مختلف جامعه در کلاس‌های آموزشی قرار دارد. طرحی که در مطالعات پژوهشی ارزشمند در دهه‌های ۶۰ و ۸۰ در زندان‌های جمهوری اسلامی ایران به دست آمده است. آن زمانی بود

که در یک موقعیت استثنایی توجه‌ام به نان‌های خشک، غذاهای دورریز، مصرف زیاد دارو در زمان جنگ، ناراحتی‌های گوارشی و افراد چاق و لاغر در بین زندانیان و کارکنان معطوف شد و به عنوان یک مسلمان در تفکری عمیق جرقه‌ای در اندیشه‌ام پدید آمد که نام آن را مثلث تندرستی نهادم. مثلی که یک ضلع آن اراده، ضلع دوم آن نظم در غذا خوردن و ضلع سوم آن تحرک و ورزش بود. هرچند که این طرح در ابتدا مورد تمسخر قرار گرفت و بعضی افراد هم ضمن قبول طرح سکوت کردند ولی با اعتقاد راسخی که به آن داشتم ابتدا و در عمل بر چاقی و کوه چربی بدنم غلبه کردم و به وزن مناسب رسیدم. سپس این تجربه را به دیگر علاقه‌مندان ارائه دادم.

نتایج آن در کوتاه مدت بسیار جالب و در درازمدت باورنکردنی بود، آثار بالینی نظرات آن قدر مثبت بود که مخالفان طرح نیز مُبلغ آن گردیدند و به لحاظ نیاز ضروری افراد مختلف جامعه مخصوصاً بانوان و به دلیل این که روش ارائه شده بسیار آسان، کم‌هزینه و بدون کوچک‌ترین آسیب و زیان به بدن بود، مورد توجه مراکز علمی، دانشگاهی، فرهنگی، اجرایی، اقتصادی و رسانه‌های گروهی نوشتاری، شنیداری و دیداری و... قرار گرفت.

طرحی که آقای دکتر افشار مدیر کل محترم بهداشت و درمان سازمان زندان‌ها و همکاران محترم، سرکار خانم دکتر شیخ‌الاسلام مدیر کل محترم دفتر بهبود تغذیه و همکاران محترم، آقای دکتر ایراجیان معاون محترم پژوهش و رئیس کمیته تحقیقات راهبردی دانشگاه علوم پزشکی سمنان و همکاران محترم جزو اولین یاوران این ابتکار بودند. سپس در

مسجد آل محمد (ص) و تالار آفتاب سمنان در بین مردم اشاعه یافت و صدا و سیمای سمنان به انعکاس آن مبادرت ورزید و این موج سلامتی در سراسر کشور اشاعه یافت و در ادامه این تجربه تحت عنوان رفتار خوراکی سالم و به مدت ۴ ساعت جزء آموزش‌های عمومی کارکنان دولت قرار گرفت و معاونت محترم تحقیقات و فن‌آوری و معاونت محترم سلامت وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی اجرای آزمایشی طرح را به دانشگاه علوم پزشکی سمنان ابلاغ نمودند و هم‌زمان در مدارس آموزش و پرورش، زندان‌ها، هلال‌احمر، دانشگاه علوم قرآنی و نمایندگی ولی فقیه در دانشگاه‌های تهران، قزوین، سرای محلات، فرهنگسراها، کانونهای دانش‌نگان، مساجد، ادارات و ... کلاس‌های آموزشی برگزار شد و رسانه و خبرگزاری‌ها آن را مورد توجه قرار دادند و کتاب مثلث تندرستی به چاپ ششم رسید و اکنون در سالی که به نام سال حماسه اقتصادی است کتاب راز سلامتی در راستای سبک زندگی سالم به زیور طبع آراسته و تقدیم علاقه‌مندان می‌گردد.

مطمئناً همه این اقدامات و تداوم آن پس از لطف الهی، دعای پدر و مادر عزیزم و بدون حمایت‌های معنوی یاوران طرح امکان‌پذیر نبوده و نخواهد بود. بنابراین اینجانب و خانواده ام از صمیم قلب سپاسگزار و قدردان حمایت‌های بی‌شائبه عامه مردم مسلمان، مسیحی، کلی، زردشتی که در سراسر ایران اسلامی از این طرح و مطالب ارائه شده در ادارات، مدارس، سرای محلات، فرهنگسراها، دانشگاه‌ها و ... در قالب کلاس‌های مثلث تندرستی استقبال کرده و مرا مورد تشویق قرار دادند، هستیم.

در پایان از همه صاحب نظران و خوانندگان خوب کتاب تقاضا دارم، پیشنهادات کاربردی خود را جهت تصحیح و غنای بیشتر کتاب راز سلامتی در چاپ های بعدی با شماره ۷۷۶۹۴۱۰۹-۰۲۱ یا ۰۹۱۲-۱۰۵۱۹۸۷ تماس گرفته و یا به وبلاگ www.sibesadegh.blogfa.com و یا مثلث تندرستی در گوگل به این جانب هدیه فرمایند.

متشکرم

میرزا آقایی خوانساری

مقدمه

در تمام طول تاریخ بشر هیچ گاه انسان‌ها تا این اندازه به رمز و راز بهتر زیستن و طولانی‌تر زیستن پی برده‌اند. پیشرفت‌های گسترده و باور نکردنی در زمینه صنایع دارویی، پزشکی، مراقبت‌های بهداشتی و علوم تغذیه‌ای بشر را قادر ساخته تا بر بیماری‌ها و ناخوشی‌ها فائق آمده و به عمر ۷۰ سال و حتی به ۹۰ سال برسد. در صد قابل توجهی از منحنی توزیع جمعیت (دموگرافیک) در کشورهای توسعه یافته به افراد ۹۰ ساله و حتی ۱۰۰ ساله اختصاص یافته است.

در گذشته در نژادهای بشری طول عمر به عنوان امری اتفاقی و موردی تلقی می‌شد. اما امروزه طولانی زیستن و سلامت زیستن تا روزهای پایانی حیات یک امر کاملاً از پیش برنامه‌ریزی شده و قابل طراحی است که می‌توان آن را انتخاب نمود.

شما برای برخورداری از سطح بالای سلامت فیزیکی و روانی تا پایان عمر حق انتخاب دارید و این حق انتخاب نه تنها برای یک جمعیت

خاص که برای همه انسان‌ها از هر نژادی میسر است. عادت سنجیده و امتحان شده‌ای که در کتاب راز سلامتی تحت عناوین کلی اصول تغذیه‌ای، اصول ورزش و تحرک جسمانی و نظم در عادات و شیوه زندگی ارائه شده است، تضمین کننده، سلامت جسمی، روحی و روانی و معنوی افراد می‌باشد.

اولین عادتی که با کسب آن به وزن مناسب می‌رسید و آن وزن را می‌توانید حفظ کنید، عادت تغذیه است. شایسته است بدانیم:

بیش از ۶۰ درصد بزرگسالان امروزه در گروه افزایش وزن طبقه‌بندی می‌شوند و حدود ۵۰ درصد از آن‌ها چاق می‌باشند، یعنی در کل بیش از ۲۰ درصد مردم، بالای وزن ایده‌آل هستند و براساس نمودار قد و وزن جزء گروه‌های بسیار چاق طبقه‌بندی می‌شوند و حتی بدتر از آن‌که درصد بالایی از مردم جزء طبقه به شدت چاق هستند. این دسته اخیر دارای چاقی خطرناک بوده و به کسانی اطلاق می‌شود که حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد بالاتر از وزن ایده‌آل می‌باشند و در خطر مرگ و میر بر اثر افزایش وزن قرار دارند.

اما این‌که شما در چه وضعیتی قرار دارید و یا در آینده کجا خواهید بود نتیجه انتخاب و تصمیم‌گیری خودتان است. اگر بایلید برخی از ویژگی‌های زندگی‌تان را بهبود ببخشید، باید تصمیم بهتری بگیرید و انتخاب بهتری داشته باشید. چاقی بیش‌تر نتیجه یک‌سری انتخاب و تصمیم‌گیری‌های غلط است.

هیچ کس به جای شما غذا نمی‌خورد و هیچ کس غذا را در دهان

شما قرار نمی‌دهد.

این شماست که غذای خود را انتخاب می‌کنید و اگر در مقابل غذاها نتوانید خویشتن‌دار باشید نمی‌توانید وزن‌تان را کاهش دهید. اساساً افزایش وزن به خاطر خوردن غذاهایی است که بدن شما به آن‌ها احتیاجی ندارد. تنها راه رسیدن به وزن ایده‌آل تقویت این عادت رفتاری است.

سومین عادت مهم عادت به فعالیت‌های ورزشی موثر است. بسیاری از مردم از سن ۱۸ و ۲۰ سالگی به بعد دیگر ورزش نمی‌کنند. اما بدن انسان‌ها از حدود ۳۰ عضله تشکیل شده است که نیازمند تحرک و ورزش مداوم و مرتب در تمام طول عمر است. ما نیاز داریم که تمام مفاصل و عضلات بدن خود را حرکت دهیم و هر روز باید این کار را تکرار کنیم تا نرمی و انعطاف مفاصل و عضلاتمان برای همیشه حفظ شود، ورزش مرتب و با برنامه، بسیار به تعادل وزن کمک می‌کند، از ابتلا به خشکی مفاصل و دردهای عضلانی و مفصلی تا پایان عمر پیشگیری می‌کند، مطمئناً در مدت زمان کوتاهی از سلامت جسمی بسیار بالایی برخوردار خواهید شد. عادت دیگری که برای برخورداری از سلامت در حد بالایی به آن نیاز دارید عادت خوابیدن و استراحت مناسب است. با آرزوی سلامتی برای خوانندگان.

دکتر ایرج صفدریان

اول دفتر

«ن وَالْقَلَمَ وَمَا يَسْطُرُونَ» (قسم به قلم و آنچه می‌نویسد ...)

لحظه‌های خوب زندگیتان را بنویسید، از آن‌ها عکس بگیرید و یا آن را در رایانه خود ضبط کنید. سپس بیش‌تر اوقات آن‌ها را به یاد آورید و درباره‌شان فکر کنید و لذت ببرید...

در واقع آنچه به آن در این‌جا سوگند یاد شده است ظاهراً موضوع کوچکی است، یک قطعه‌ی و یا چیزی شبیه آن، کمی ماده سیاه‌رنگ و سپس سطوری که بر صفحه کاغذ ناچیز رقم زده می‌شود. اما در واقع این همان چیزی است که سرچشمه‌ی بیدایش تمام تمدن‌های انسانی و پیشرفت و تکامل علوم و بیداری اندیشه‌ها و افکار و شکل‌گرفتن مذاهب و سرچشمه هدایت و آگاهی بشر است. تاریخ بشر از زمانی شروع می‌شود که خط اختراع شده و انسان توانست ماجرای زندگی خود را بر صفحات کاغذ نقش کند، عظمت این سوگند هنگامی آشکارتر می‌شود که توجه داشته باشیم، آن روزی که این آیات نازل گشت نویسنده و ارباب قلمی در آن محیط وجود نداشت. (۱۸)