

تضمین سلامتی با ۵۰۵ نکته

توصیه برای سلامتی جسم: ۳۱۵ نکته کلیدی

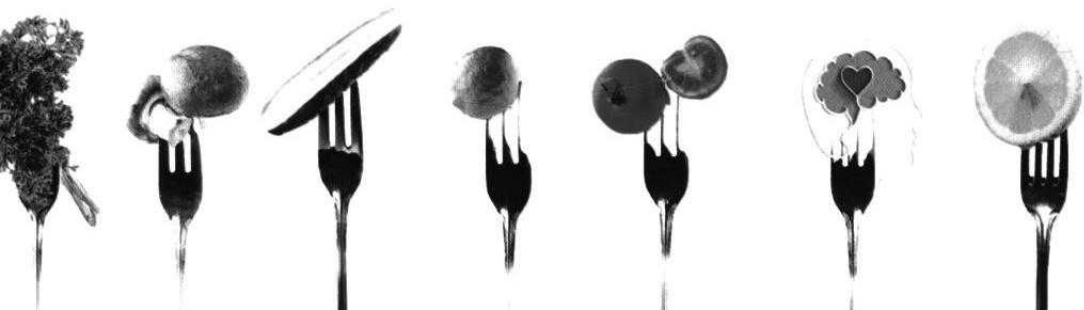
توصیه برای سلامتی روح، روان و معنویات: ۹۵ نکته کلیدی

اهمیت مغز و امواج مغزی: ۶۰ نکته کلیدی
برای درک بیشتر هر یک از موضوعات کتاب لازم است فصل
امواج کائنات و امواج مغز را بیشتر مطالعه کنید.

توصیه‌های مهم اجتماعی: ۳۵ نکته کلیدی

تألیف:

علی پولاد



سرشناسه: وهاب زاده، علی، ۱۳۲۳- Polat, Ali
عنوان و نام پدیدآور: تضمین سلامتی با ۵۰۵ نکته: توصیه برای سلامتی جسم.../تألیف علی پولاد.
مشخصات نشر: تبریز: بهار دخت، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری: ۲۱۶ص؛ مصور(رنگی).
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۲۰-۵۵-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیا
شناسه افزوده: احمدی، زهرا، مترجم.
موضوع: سلامتی
Health
موضوع: سلامتی - تأثیر تغذیه
Health - Nutritional aspects
رده بندی کنگره: R۷۷۶
رده بندی دیویی: ۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۲۷۴۶۳

 انتشارات
بهاردخت

تضمین سلامتی با ۵۰۵ نکته

(زندگی سالم، پرانرژی و کم هزینه)

تألیف: علی پولاد

E-Mail: ali.polat@hazar.gen.tr

نوبت چاپ: اول (ویرایش جدید)

محل چاپ: تبریز زمستان ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری ۲۱۶ صفحه

قیمت: رایگان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۲۰-۵۵-۲

لیتوگرافی / چاپ: پرینان

صحافی: امین

شماره تماس جهت سفارش چاپ کتاب: ۰۹۱۴۸۰۲۰۴۲۴

Email: bahardokhtpub@yahoo.com

استفاده از مطالب این اثر، با ذکر نام مؤلف و بدون هر گونه دخل و تصرف در محتویات آن، بلامانع است.

■ فهرست ■

۸.....	سخن آغازین.....
۱۰.....	سلامتی جسم.....
۱۲.....	نیازهای غذایی.....
۱۲.....	کربوهیدرات‌ها.....
۱۳.....	پروتئین‌ها.....
۱۳.....	چربی‌ها.....
۱۴.....	ویتامین‌ها.....
۱۵.....	اهمیت ویتامین D.....
۱۷.....	مواد معدنی و املاح.....
۳۳.....	خستگی چشم.....
۳۷.....	پوست ما.....
۴۰.....	روده‌های ما.....
۴۳.....	استفاده صحیح از مایکروویو.....
۴۴.....	نقره کلوئیدی.....
۴۶.....	هرم غذایی.....
۴۸.....	فواید انگور سیاه.....
۵۲.....	خاصیت گردو.....
۵۳.....	دانستنی‌های مهم درباره سبزیجات.....
۵۵.....	معضل مهم جهانی.....
۵۸.....	هوای آلوده.....
۵۹.....	جدول شاخص کیفیت هوا.....
۶۳.....	انواع ماهی.....
۶۴.....	دانستنی‌های مهم درباره آب.....
۶۸.....	کمبود آب در بدن.....
۷۲.....	دمنوش‌ها و سلامتی.....
۸۲.....	تنفس ما، زندگی ماست.....
۸۵.....	خواب آرام.....

۸۶.....	آپنه تنفسی.....
۸۹.....	شهر رگ‌های خونی.....
۹۰.....	اهمیت سیستم لنفی.....
۹۲.....	سلامتی پاها.....
۹۴.....	رفلکسولوژی.....
۹۷.....	اهمیت ناخن در سلامتی.....
۱۰۴.....	مو.....
۱۱۰.....	تاثیر رطوبت هوا بر زیبایی پوست.....
۱۱۲.....	مزاج شناسی.....
۱۱۴.....	مزاج و ازدواج.....
۱۴۲.....	سلامتی روح، روان و معنویات.....
۱۴۶.....	هورمون‌های شادی بخش.....
۱۶۵.....	اهمیت مغز و امواج مغزی (کائنات).....
۱۶۶.....	دانستنی‌های مهم درباره مغز و امواج مغزی.....
۱۷۳.....	پنج موج شناخته شده مغز.....
۱۷۷.....	فرکانس مغناطیسی جهان.....
۱۷۸.....	هاله (آنورا).....
۱۸۰.....	چاکرا.....
۱۸۳.....	مریدین تراپی.....
۱۸۴.....	رنگ‌ها.....
۱۸۷.....	توصیه‌های مهم.....
۱۸۹.....	توصیه برای جوانان.....
۱۹۴.....	توصیه برای پدران و مادران.....
۱۹۸.....	توصیه برای پایداری زندگی مشترک.....
۲۰۰.....	توصیه برای افراد میانسال و بازنشستگان.....
۲۰۳.....	توصیه برای خوانندگان.....
۲۰۵.....	فرهنگ و تحصیلات.....
۲۰۷.....	لحن صدا.....
۲۰۹.....	سخن پایانی.....

سخن آغازین

علی پولاد از بام افتاده

اجازه بدهید بگویم که چرا این عنوان را برای مقدمه کتاب انتخاب کرده‌ام. سال ۱۳۸۵ در حالی که خودم را کاملاً تندرست احساس می‌کردم، به توصیه یکی از دوستان پزشک، به منظور بررسی وضعیت قلبم، آنژیوگرافی شدم. با اعتماد به نفس کامل، منتظر بودم که بگویند: قلب تو، قلب یک پسر سالم ۱۸ ساله است!

اما نتیجه خلاف آن شد که انتظارش را داشتم. بلافاصله پس از آنژیو، مجبور به عمل بای پاس قلب (تعویض ۴ رگ قلب) شدم ولی این همه ماجرا نبود!

نتایج تست‌های گوناگون نشان داد که علاوه بر مشکل قلبی، متأسفانه بیماری‌های مختلفی دارم و مدام باید تحت نظر پزشک باشم و دارو مصرف کنم.

بله! از آن روز پای انواع لاووها به زندگیم باز شد. در طی این سال‌ها چند بار دیگر نیز گذرم به اتاق عمل افتاد؛ ۲ بار برای عمل دیسک گردن و تعویض غضروف، ۴ بار برای عمل هموروئید و ۱ بار برای عمل چشم. من پس از سپری کردن ۶۰ سال عمر، تازه متوجه شده بودم که با سرگرم شدن به کار و زندگی و بی‌توجهی به سلامتی‌ام، چه بلایی بر سر جسم و روح در آورده‌ام.

تلخ بود! اما واقعیت داشت این که من دیگر نمی‌توانستم کار زیادی برای بازگشت سلامتی‌م انجام دهم.

از این رو؛ امروز روی سخنم بیشتر با افراد ۵۵ - ۲۰ ساله است. توصیه‌های این کتاب اگرچه می‌تواند برای سلامتی افراد بالای ۵۵ سال نیز مفید واقع شود، اما تأثیر آن در حفظ سلامتی افراد کم سن و سال‌تر، چشمگیرتر خواهد بود. چراکه مداوای کامل برخی از بیماری‌هایی که در وجود ما ریشه دوانیده‌اند، دشوار است.

پس از جراحی قلبم و روبه‌رو شدن با حقایق تلخ بیماری‌هایم، مدام به این فکر می‌کردم که چگونه می‌توانم در زمینه عادات عمومی و نیز نوع تغذیه، به هموعان خود کمک کنم تا خطاهایی را که من مرتکب شده بودم، مرتکب نشوند و همواره تندرست بمانند.

بدین منظور، برای کسب آگاهی در مورد عواملی که سلامتی انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهند، شروع به مطالعه و تحقیق نمودم و آرزو داشتم روزی بتوانم نتایج مطالعاتم را در قالب کتاب، در اختیار عموم قرار دهم.

در طول این ۱۶ سال، طی مطالعات شبانه‌روزی و گسترده _ به همراه گروه متخصص در هر کدام از حوزه‌های مورد تحقیق _ عواملی را که در سلامتی انسان تأثیرگذارند، با استفاده از منابع بین‌المللی، کتاب‌ها و مقالات علمی و نیز با همراهی متخصصان امور، به دقت مطالعه و بررسی کردم و نتایج این مطالعات و تحقیقات گروهی را که حدود ۵۶۰۰ روز به طول انجامید، در قالب ۴۷ جلد کتاب در دسترس خوانندگان و علاقه‌مندان قرار دادم.

لازم به ذکر است به دلیل اقامت پنجاه و پنج ساله‌ام در ترکیه، ۴۷ اثر یادشده، به زبان ترکی استانبولی نوشته شده است (کتاب: ص ۲۱۲ همین کتاب) و اثر حاضر، چکیده آن ۴۷ اثر می‌باشد که به زبان فارسی تألیف شده، به مخاطبان محترم تقدیم می‌گردد.

این کتاب، چکیده‌ای از اموری است که به ویژه در ۱۶ سال اخیر، به آنها عمل نموده‌ام و عصاره‌ای از اندیشه، باور و اسلوب زندگی من است. امید است توصیه‌های این کتاب برای حفظ سلامتی و شادابی هم‌وطنان ارجمندم، مفید واقع شود.

اینک بر خود فرض می‌دانم مراتب قدردانی خود را از آقای دکتر افشین ملکی و آقای دکتر قدیر محمدی که مرا از نظرات تخصصی خود بهره‌مند ساختند، اعلام دارم.

با آرزوی تندرستی و شادی: علی پولاد

۱۶ بهمن ماه ۱۴۰۰ / 2022 Saturday 5