

# رہنمائی و تندرستی



دکتر گلبرگہ دہانور

جانب نهم



ترجمہ مدی زراقی



ketabTala

# رمز شادی و تندرستی

نوشته

گیلورد هاووزر

ترجمه و نگارش

مهدي نراقي



مؤسسه انتشارات امیرکبیر

تهران، ۱۳۹۷

سرشناسه	هاوزر، بنگامین گیلورد Hauser, Bengamin Gayelord
عنوان و نام پدیدآور	رمز شادی و تندرستی / نوشته‌ی گیلورد هاوزر؛ ترجمه و نگارش مهدی نراقی.
مشخصات نشر	تهران: امیرکبیر، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۳۵۰ ص: ۱۲/۵×۲۱/۵ س.م.
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	چاپ نهم.
یادداشت	کتاب حاضر فیلا با عنوان "اسرار طول عمر، شادابی و تندرستی" توسط همین ائشا
عنوان دیگر	اسرار طول عمر، شادابی و تندرستی.
موضوع	طول عمر -- تاثیر تغذیه
موضوع	Longevity -- Nutritional aspects
موضوع	رژیم غذایی
موضوع	Diet
موضوع	سلامتی -- تاثیر تغذیه
موضوع	Health -- Nutritional aspects
شناسه افزوده	نراقی، مهدی، ۱۳۹۹- مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۷ ۵-ق۳۵/۷۷۶RA
رده بندی دیوبی	۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی	۵۵-۶۹۲۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۰-۰۹۱۷-۸



مؤسسه انتشارات امیرکبیر

تهران، خیابان جمهوری اسلامی، میدان استقلال، صندوق پستی: ۱۱۳۶۵-۴۱۹۱

رمز شادی و تندرستی

© حق چاپ، ۱۳۹۷، ۹۱۳۳۴. مؤسسه انتشارات امیرکبیر [www.amirkabir.net](http://www.amirkabir.net)

نوبت چاپ: نهم

نویسنده: دکتر گیلورد هاوزر

نگارنده و مترجم: مهدی نراقی

طراح جلد: محمدرضا نبوی

چاپ و صحافی و لیتوگرافی: چاپ روز

شمارگان: ۵۰۰

بها: ۳۹۵۰۰۰ ریال

هسته حقوق محفوظ است. هرگونه نسخه برداری، اعم از ریزاکس و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کلی و جزئی (به جز اقتباس جزئی در نقد و بررسی) و اقتباس در گروه در مستند نویسی، و مانند آنها) بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

## فهرست

۱۱	.....	مقدمه مترجم
۱۵	.....	مقدمه نویسنده
۱۷	.....	درآمدی بر موضوع
۲۳	.....	دنیای آفتاب ما
۲۵	.....	نور خورشید نور زندگی است
۲۹	.....	معالجه و شفا در آفتاب است
۳۳	.....	سرور و شادی در آفتاب است
۳۴	.....	نیمکت‌های سن پترزبورگ در فلورید
۳۶	.....	معجزه‌های آفتاب
۳۷	.....	دنیای زمین ما
۴۱	.....	موش‌های بدبخت بنگال
۴۳	.....	زمین فلکتوریزه
۴۴	.....	فولکنر هیچ‌وقت کود شیمیایی مصرف نمی‌کند
۴۶	.....	هونزها چگونه زمین‌های خود را کود می‌دهند
۴۹	.....	چپاول و غارت کره زمین
۵۰	.....	سیاست گرسنگی زمین
۵۴	.....	فقدان اسیدهای آمینه باروری را زیاد می‌کند
۵۵	.....	سیاست گرسنگی اسلحه جنگ است
۵۶	.....	بگذارید آنجا نان بماند
۵۷	.....	سرحدات آب شور
۵۸	.....	داستان کلرلا

- ۶۱ ..... زمین تضمین شده
- ۶۳ ..... «تاتوها» اسبانی گرسنه‌اند
- ۶۵ ..... ماده گاوهای یاجوج و ماجوج
- ۶۶ ..... به دنیا آمدی، باید بمیری
- ۶۷ ..... اعتقاد من به طبیعت
- ۶۹ ..... عقل طبیعی
- ۷۰ ..... گیاهان دارویی سبز
- ۷۰ ..... گیاهان، دردها را شفا می‌بخشند
- ۷۳ ..... زعفران برای رماتیسم مفید است
- ۷۵ ..... **دنیای هوای ما**
- ۷۷ ..... شما نمی‌توانید تنفس خود را قطع کنید، ولی می‌توانید بهتر تنفس بکشید
- ۷۹ ..... به خود فشار نیاورید و شتاب نکنید
- ۸۷ ..... **دنیای آب ما**
- ۹۱ ..... چشمه‌های آب گرم
- ۱۰۲ ..... معجزه‌های طبیعت
- ۱۰۳ ..... **کاشفان و باز یابندگان**
- ۱۰۷ ..... به بظلمیوس بیچاره ترحم کنید
- ۱۰۹ ..... رمالان و زایچه‌بندان
- ۱۱۱ ..... به‌سوی طبیعت به جلو برویم
- ۱۱۱ ..... این ریشه‌ها هنوز نخشکیده‌اند
- ۱۲۰ ..... ایمان پرکنایب
- ۱۲۲ ..... پرهیزهای شفا بخش
- ۱۲۳ ..... شیمی‌دان معروف سوئدی
- ۱۲۴ ..... دانمارکی دلیر
- ۱۲۵ ..... معلومات و اطلاعات دکتر هیندهده
- ۱۲۷ ..... شامی که با هیندهده خوردیم
- ۱۲۹ ..... پیش به‌سوی طبیعت
- ۱۳۰ ..... پیشرفت هست و بازگشت نیست
- ۱۳۰ ..... **خانهٔ جسم ما**
- ۱۳۳ ..... فهرست کوچکی از چیزهای مهم
- ۱۳۳ ..... فهرست من برای کمک به شما
- ۱۳۶ ..... به چشمانتان نگاه کنید

## فهرست ۷

- ۱۳۸.....عکس‌هایی که با چشم گرفته می‌شود
- ۱۳۹.....این بروگل من است
- ۱۴۲.....تختخواب‌ها، صندلی‌ها، و کفش‌ها
- ۱۴۴.....بهترین ورزش‌ها راهپیمایی است
- ۱۴۵.....تختخواب شما باید نرم و راحت باشد
- ۱۴۵.....تخت مورب چیست؟
- ۱۴۸.....سری که یک میلیون دلار می‌ارزد
- ۱۵۰.....گردش کنید و راه بروید
- ۱۵۲.....ترجمه پاهای بیچاره ما
- ۱۵۴.....اثر راهپیمایی
- ۱۵۵.....کفش‌های مناسب و راحت
- ۱۵۷.....از عقل پیرامون مد استمداد می‌جویم
- ۱۵۸.....انگشت‌های پای له‌شده و لب‌های فشرده
- ۱۶۰.....ضیافت واقعی در تریانون
- ۱۶۱.....پاها تکیه‌گاه زیبایی و ملاحظه هستند
- ۱۶۲.....نگارید نور زیبایی خاموش شود
- ۱۶۴.....زیبایی تابع سن نیست
- ۱۶۵.....زیبایی‌های جاوید
- ۱۶۶.....هوشیارانه غذا می‌خورند
- ۱۶۷.....شکنجه و عذاب لباس‌های قدیمی
- ۱۷۰.....لباس را برای گرم شدن می‌پوشیم
- ۱۷۱.....آری من برای خانم‌ها می‌نویسم
- ۱۷۳.....بارداری
- ۱۷۷.....فولکلور چاقی
- ۱۷۹.....چاقی در هنر و ادبیات
- ۱۷۹.....حیوانات این‌طور می‌کنند
- ۱۸۱.....توصیه من به جوانان کشور
- ۱۸۲.....وزن‌ایده‌آلی شما
- ۱۸۳.....اشخاص چاق در بیمارستان‌ها جای زیادی را می‌گیرند
- ۱۸۶.....مظاهر احساسات
- ۱۸۸.....آثار جاوید دست
- ۱۸۹.....چگونه باید هنر شفابخش استراحت را آموخت

- ۱۹۰..... خواب بعد از ظهر
- ۱۹۲..... استراحت چشمان
- ۱۹۴..... تخیل کنید
- ۱۹۵..... شفا و رستگاری در غذاست
- ۱۹۷..... فکر رژیم غذایی
- ۱۹۷..... پزشک نامدار سوئدی
- ۲۰۰..... غذاهای خام تازه
- ۲۰۲..... گوشت و سبزی‌ها
- ۲۰۴..... من نمی‌گویم به عقب برگردیم بلکه.....
- ۲۰۶..... یک اوردور (پیش غذا) تازه برای تمام خوراک‌ها
- ۲۰۷..... پرهیز را بشکنید
- ۲۱۳..... گیلورد عزیز، من خوب می‌خورم
- ۲۱۸..... چگونه مردی می‌تواند حرف خودش را به زنش بقبولاند
- ۲۱۹..... آقای هاووزر عزیز
- ۲۲۱..... بینی‌های قرمز علل زیادی دارد
- ۲۲۳..... رژیم‌ها به مثابه پل هستند
- ۲۲۴..... آزمایش همسر از غذای شما
- ۲۲۵..... نتیجه این آزمایش
- ۲۲۶..... بدترین غذای من
- ۲۲۸..... آنچه مربوط به کلروفیل است
- ۲۳۰..... روش‌های گوناگون برای کنسرو کردن اغذیه
- ۲۳۱..... رژیم، رژیم، رژیم
- ۲۳۲..... من از خوردن لذت می‌برم
- ۲۳۳..... خانه جان ما
- ۲۳۵..... جایی که موش است موش‌ها هم هستند
- ۲۳۸..... کی افکار شما را هدایت می‌کند؟
- ۲۳۹..... مردم دوست باشید
- ۲۴۳..... به خشم افتادن خوب است
- ۲۴۵..... بخند، دلگش، بخند
- ۲۴۷..... عامل تصفیه روح
- ۲۴۹..... به کنج انزوا و تنهایی پناه نبرید
- ۲۴۹..... شرکت در امور خیریه

۲۵۲	.....	وینامین X
۲۵۵	.....	این غذا با عشق تهیه شده است.
۲۵۵	.....	کمی عاشق آشپزخانه باشید.
۲۵۷	.....	عشق حقیقی.
۲۵۸	.....	اصل لذت در غذا.
۲۵۹	.....	سه جاده بزرگ روح.
۲۶۰	.....	موسیقی روح را زنده می کند.
۲۶۱	.....	موزه روح.
۲۶۲	.....	بهتر از داروهای خواب آور.
۲۶۲	.....	کوکتل فکری چیست؟
۲۶۲	.....	چگونه، چه وقت، چرا؟
۲۶۴	.....	دنیای ادبیات.
۲۶۶	.....	از خود بی خود شدن.
۲۶۹	.....	شما به آنجا می روید.
۲۷۲	.....	راهکارها.
۲۷۲	.....	روابط انسان و طبیعت.
۲۷۲	.....	نور آفتاب.
۲۷۵	.....	خوردن برای تندرستی.
۲۷۵	.....	دم زدن.
۲۷۶	.....	آبتنی کردن.
۲۷۶	.....	استراحت کردن.
۲۷۶	.....	ترس بی جهت.
۲۷۶	.....	آثار روح بر جسم.
۲۷۷	.....	خویششن شناسی.
۲۷۷	.....	ادعا و تقلید.
۲۷۷	.....	روابط با انسان های دیگر.
۲۷۸	.....	دوست یافتن.
۲۷۸	.....	عشق و محبت.
۲۷۹	.....	درک احساسات.
۲۷۹	.....	کنترل احساسات.
۲۷۹	.....	وحدت وجود انسانی.
۲۷۹	.....	مزایای رشد عقلانی.



۲۸۰	.....	نقشه‌هایی برای آینده
۲۸۰	.....	شما می‌توانید وقت را به‌وجود آورید.
۲۸۱	.....	غیبت و بدگویی نکنید
۲۸۱	.....	وقت عبادت گذشته است
۲۸۳	.....	روح خود را با عقل و هوش غذا بدهید
۲۸۳	.....	مثل میلیونرها زندگی کنید
۲۸۵	.....	پایان خوش
۲۹۱	.....	رژیم‌ها، غذاها، و طرز تهیه آن‌ها
۲۹۱	.....	کوکتل کلروفیل
۲۹۲	.....	کوکتل برتو خورشید
۲۹۲	.....	نوشابه پرتقال و بادام
۲۹۳	.....	کوکتل ماست
۲۹۳	.....	چاشنی پنیر کم‌چربی
۲۹۳	.....	نان گیلورد هاووزر
۲۹۵	.....	بیسکویت پرتقالی هجده قیراطی
۲۹۶	.....	کرم بی‌چربی
۲۹۶	.....	یک روز تعطیل شفابخش برای کسانی که کار دارند و وقت ندارند
۳۰۱	.....	رژیم هفت روزه دفع سموم
۳۳۷	.....	ارزش غذایی خوردنی‌ها

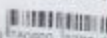
در کشور و تدریس از کلاس ها، و یک سخن می گوید. تدریس نامرئی یا پنهان  
استفاده از این پیامبر استگن کامل بارز و نشاط و سرزندگی نامرئی در نتیجه تاثیر این  
به خیر است و این هر چه بیشتر از این عناصر استفاده کند سلامت و تدریس خود  
را بیشتر تخصص می کند.

اگر طوری از مطالعه بیخوشی و تدریس و رابطه آن بود همان می گوید و جان  
کلامش این است که هر چه این بیخوشی تر باشد، ناچار از این می کند و این تو  
از و مبروم یاد نگردد و مدام مطالعه ای زنده به یادگار بماندگار دارد.

با گذر گویا طوری ایمن است و در نیمه تاسفگانی همین گویا واقع در منطقه  
گوشه های پوزیسیون ایمن طوری زنده است و در توفیقش به اتفاق مطالعه ای به  
توجه باخبرت کرده است و از زایم طوری مطالعه ای است.  
از طوری به میل مطلق جلا می شود و طی با استفاده از زایم خاص مطالعه می شود.  
از آن پس تصمیم می گیرد، تر همین داشته تحصیل کند. سپس تر ادیس، آسان  
چشمه ها، تا یک تکلیف به تحصیل علوم طبیعی و زایم مطالعه ای تخصص به  
تحقیق می پردازد. کتابخانه معروفی که عبارت از گردآوری برای یک زبانگن همین  
طوری طوری و یاد تدریس



در کتابخانه و نشر علمی



978944005175

978944005175

978944005175

978944005175

978944005175

978944005175

978944005175

978944005175

978944005175

978944005175

978944005175

978944005175

978944005175

978944005175

978944005175