

مأده نشاط

تالیف

صابر راگردانی

www.kotab.ir

مائده نشاط

نویسنده: صابر رازگردانی

ناشر: انتشارات حقی

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۴۰۱

شمارگان: ۵۰۰ جلد

چاپ: زند



انتشارات حقی

سرشناسه: رازگردانی شاهی، صابر، ۱۳۶۶

عنوان و نام پدیدآورنده: مائده نشاط / تالیف صابر رازگردانی

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حقی، ۱۴۰۱

مشخصات ظاهری: ۶۹ ص: ۱۹/۵×۵/۹ س.م

شابک: ۹۷۸-۶۳۲-۱۳۶۵۰-۲

وضعیت فهرست نویسی: کتاب

پادداشت: زبان: فارسی - انگلیسی

ص.ع. به انگلیسی: S.Razgordani, The table of vitality.

کتابنامه به صورت زیر نویس.

موضوع: تغذیه -- جنبه های مذهبی -- اسلام

Nutrition -- Religious aspects -- Islam

سلامتی -- تاثیر تغذیه -- جنبه های مذهبی -- اسلام

Health -- Nutritional aspects -- Religious aspects -- Islam

تغذیه -- احادیث

Nutrition -- Hadiths

پزشکی اسلامی

Medicine, Islamic*

پزشکی اسلامی -- احادیث

Medicine, Islamic -- Hadiths*

رده بندی کنگره: B۲۵۲

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۶۳۵

شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۶۷۶۱۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

قیمت: ۴۲۰۰۰ تومان

ایمیل: Hafy.Pub@gmail.com

تلفن: ۰۹۱۲۸۷۱۹۰۴۸: ۰۲۱-۵۶۸۹۴۹۶۴

کلیه حقوق مادی و معنوی برای نویسنده محفوظ است.

فهرست

- ۸ پیشگفتار
- ۲۱ شالوده رژیم غذایی
- ۲۲ شربت نیروبخش
- ۲۳ رایحه درمانی (آروماتراپی)
- ۲۴ نشاط تن
- ۲۵ هر روز کاسنی
- ۲۶ روغن خجسته
- ۲۸ همه طب
- ۲۹ بهتر از دارو

- ۳۱..... پیشگیری از فرسودگی
- ۳۳ میوه دوستی
- ۳۵..... کنشیار انرژی بخش
- ۳۷ سیب سودمند
- ۳۹..... قدرت بدنی
- ۴۱..... کام کندر
- ۴۲ بهترین بهبود دهنده
- ۴۵..... تغذیه برای شادابی

پیشگفتار

گرانبها‌تر از نهاده‌ی اساسی طول عمر، مفید بودن در اصل زندگی است و این مهم، بدون پویایی و تندرستی به دست نمی‌آید و تدبیر انسان برای سلامتی، برنامه‌های بهتر از درمان‌های مولم و سخت می‌خواهد.

تدابیر سلامتی، باید در جهت هماهنگی قوا قرار بگیرد تا بتواند نتیجه دقیق‌تر و پایدارتری را به ارمغان بیاورد.

تغذیه سالم، بهترین عامل پیشگیری از بیماری‌های سخت و حتی اضطراب‌های روان‌تنی می‌باشد.

بی‌دانشی، تنبلی و توجیه در تدبیر نشاط جسمانی، ایجاد اختلال می‌کنند و با غلبه‌ی آنها، تغذیه سالم در برنامه

و عملکرد بدنی، دچار تغییر و تضعیف می‌گردد.

گاهی افراد در انتظار بیماری هستند تا به دنبال درمان خود باشند، در حالی که خود موضوع درمان، استرس‌های خودش را به همراه دارد.

انفعال در برابر گذر زمان و زندگی بر پایه تاثیر بیرونی، نمی‌تواند برنامه‌ی سلامتی پایدار و عادی زندگی را توسعه دهد.

بسیاری از بیماری‌ها در مرحله درمان پذیری، با تغذیه درست و منظم، عقب نشینی و کاهش می‌یابند و در کنار درمان‌های پزشکی، اثر مطلوب خود را می‌گذارند. در ضمن، اکثر اوقات، بیمار نبودن به معنای سلامتی کامل و یا شادابی حرکتی نیست و متأسفانه در روزگار ما، بر اثر فشارهای اجتماعی و ناخالصی مواد غذایی و انتشار ویروس‌ها و عفونت‌های فراوان و بسیاری آلودگی‌های محیطی و مخابراتی و الکترونیکی و... نشاط

جسمانی و روحی، یک گوهر کمیاب است. هیچ مبحث دیگری برای پیشگیری و کنترل بیماری‌ها، به مانند تغذیه درست وجود ندارد و هر چیز دیگری در درجات بعدی اهمیت قرار می‌گیرد.

ورزش کردن و سیگار نکشیدن هم به عنوان عوامل بسیار مهم سلامتی هستند، ولی به پایه اساسی تغذیه درست نمی‌رسند.

تغذیه درست، باید در عین داشتن انرژی لازم غذایی، یک ضد اندوه و پریشانی تن باشد.

بسیاری از تصادفات، عامل بیماری‌ها و ناتوانی‌های جسمانی هستند و از بهترین عوامل جلوگیری از حوادث، کاهش استرس‌ها و تعادل بدن، توسط تغذیه درست و مهارت‌های اخلاقی است.

تغذیه درست، بهترین راه شکرگزاری نعمت‌های بی‌شمار پروردگار هستند. وقتی که در برنامه میل تا خوراک انسان، به دریافت بالاتری از تناول ارتقاء می‌یابند.

تغذیه نامناسب، اهمال کاری در برابر سلامتی و فقر غذایی بدن است. غذایی که انرژی لازم را برای اعضا بدن فراهم نکند، از مغز سر تا کف پا، شوق و نشاط را منهدم می‌سازد.

سوء تغذیه و تغذیه نامناسب، منجر به کج خلقی، بی‌تابی، کمبود انرژی، سردرد، ریزش مو، یبوست، بد خوابی و بسیاری بیماری‌های سخت می‌گردد.

در احادیث اهل‌البیت علیهم‌السلام، موضوع برطرف نمودن غم و اندوه و ایجاد نشاط لازم از طریق خوراکی‌ها و بهداشت، به شدت مورد توجه می‌باشد و نشانه‌ای بر التفات معصومین علیهم‌السلام، بر اهمیت شادمانی روان و تندرستی است.

در کلام معصومین علیهم‌السلام، بسیاری از خوراکی‌ها مانند انگور سیاه، مویز، عسل، کندر، میوه به، روغن زیتون و یا غذای حلیم به عنوان خوراک داروی‌های ضد غم و افسردگی و عوامل شادی و تندرستی معرفی شده‌اند و همچنین به استفاده و

استشمام بوی خوش و لباس نرم، حمام، مسواک، پیاده روی و ورزش، مهمانی و رفاقت، نگریستن به طبیعت سبز گیاهان و درختان و زیبایی سواحل دریا، تصریح و ابرام شده است.

معارف هم فزون گیاهی و خوراکی در مکتب اهل البیت علیهم السلام، روایت از تشویق انبساط و شادی دارد و به تعبیری اندیشگاه غذایی اهل البیت علیهم السلام، سرشار از شور و شادی و خرمی است.

دوری از حسد و بخل و انجام کار نیک و خیرخواهی برای بهره مندی همگانی از امکانات شادی، از اصول اخلاقی نشاط اسلامی است.

امام اهل آرامش و حکمت حضرت علی علیه السلام می فرماید: حزن و اندوه نصف پیری و درهم شکستگی است!

و در یک فرمان الهی و آسمانی، قرآن کریم می فرماید:

﴿كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا
إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾

بخورید و بیاشامید، ولی اسراف نکنید که
خداوند مسرفان را دوست نمی‌دارد!

در بدن ما، هورمون‌های مختلفی از غدد
درون ریز ترشح می‌شوند و این مقدار با
دستگاه عصبی مرتبط و تابیده هستند.

هورمون‌های ترشح شده، مجذوب
سلول‌های زودکنش می‌گردند و با قدرت
تاثیرگذاری، فعالیت‌های سلولی یک اندام
هدف را کنترل می‌کنند.^۱

در این میان، ترشح پنج هورمون اصلی،
موجب شادابی و حرکت و نشاط و کاهش
اضطراب در بدن می‌گردند. بسیاری

۱. اعراف، آیه ۳۱.

۲. بر اساس ساختار مولکولی در بدن انسان چهار نوع
کلی هورمون وجود دارد: هورمون‌های استروئیدی
مانند هورمون‌های جنسی، آمینو اسیدی،
هورمون‌هایی که از اسیدهای چرب مشتق می‌شوند
و هورمون‌های پپتیدی.

از بیماری‌های اعصاب و روان و قلب و عروق، یا ناتوانی‌های فکری و مهارت‌های فردی و اجتماعی، از کمبود و یا اختلال این نوع از هورمون‌ها به وجود می‌آید.

دوپامین (Dopamine) که در مغز نقش پیام‌رسان عصبی و در خون نقش هورمونی دارد. معروف به هورمون پاداش سروتونین (Serotonin) یک انتقال‌دهنده‌ی عصبی مهم که متابولیسم آن، توسط کبد انجام می‌شود. معروف به هورمون حس خوب.

اکسی‌توسین (Oxytocin) که در هیپوتالاموس تولید و در هیپوفیز پسین ذخیره و ترشح می‌گردد. معروف به هورمون شادی.

و همچنین هورمون‌های استروژن و پروژسترون.

یک سفره‌ی غذایی با نشاط، خوراکی است که بتواند بدن را برای تولید هورمون‌های شادی و نیروافزا، تحریک و تقویت سازد تا احساس خوش و

خوشایندی در جسم انسان به وجود آید و بتواند به امور مهم و حیاتی خود با قدرت و شادابی بیشتری رسیدگی کند.

نکته مهم این است که اغلب غذاها، سبب افزایش هورمون‌های می‌گردند و باید براساس یک برنامه‌ی غذایی سلامت محور، شیرینی‌های فراوان و یا غذاهای بسیار چرب و... از سبب و سفره غذایی حذف گردند. در واقع سطح هورمون‌هایی مانند دوپامین، باید کنترل گردند و از روی خستگی و یا اشتهای مضاعف، فعل و انفعالات هورمونی را به مخاطره نینداخت. بالارفتن بیش از اندازه تولید هورمون‌هایی همچون دوپامین، اثرات مخربی خواهد داشت و بهتر است بدون درگیری‌های روزمره که انسان را به مبالاتی غذایی می‌کشاند. رژیم غذایی کنترل گردد.

باید نشاط جسمانی یک پدیده‌ی فعال درون زای روزمره باشد و به یک پدیده‌ی هفتگی و یا ماهانه و سالیانه تبدیل نگردد. در واقع به دلیل ارتباط تنگاتنگ

نشاط جسمانی با نشاط فکری و معنوی، شادی‌های جسمانی، از اوصاف پایدار رکن سلامتی انسان به حساب می‌آیند.

بسیاری از چالش‌های اخلاقی، در اثر منفی تغذیه نامناسب ایجاد می‌شود و اخلاق شادی فردی بدون الگوی غذایی درست به شور و تحرک نمی‌انجامد و نمی‌تواند بنیهِ لازم را فراهم کند.

یک جامعه‌ی شاد، باید الگوی غذایی درستی داشته باشد و از همه راه‌های فرهنگی و اقتصادی، برای تامین این مهم کوشش شود و برای خانواده‌ها و افراد، چاره‌اندیشی‌های علمی، پویا و خارج از الگوهای تحمیلی باشد.

درگیری‌های ناهمگون میان طب نوین و طب سنتی در کنار باورها و عادت‌های غلط بهداشتی و غذایی، بیشتر از هر چیز دیگری، نشاط پایدار غذایی را به مخاطره می‌اندازد.

در هر فرهنگ و سرزمینی، بایستی آمارهای دقیقی درباره نحوه شادی و

میزان شادی افراد وجود داشته باشد و روان شناسان و جامعه شناسان محترم، می‌توانند در این زمینه، بسیار کمک کنند و آزمایش‌های متعدد را ارائه دهند. پس از آن، یکی از بهترین و اساسی‌ترین راهکارهای ایجاد شادی، تغذیه درست و کامل می‌باشد.

پیدا کردن وضع و یا حالتی خاص از شادی، گمشده‌ی بسیاری از انسان‌ها است و برنامه‌های مدیریتی و بهداشتی و اقتصادی، باید به سوی درون زانمودن این نشاط‌های جسمانی و روانی باشند. سرشت بسیاری از صفات اخلاقی را در اصلاح تغذیه، می‌توان تصحیح کرد و این قدرت بی‌نظیر تغذیه، در همه ابعاد ژنتیک و نسل تاثیر گذار است.

لذت بردن از نعمت‌های فراوان به شرطی که با عقل و صحت روانی و جسمی مغایرتی نداشته باشد و به جایگاهی برای خوشگذرانی‌های غفلت‌زا و فخر و تکبر تبدیل نگردد مورد توجه قرآن کریم است.

﴿قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا
هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ﴾^۱

بگو: به فضل خدا و رحمت او شادمان
شوند، زیرا این دو از هر چه می اندوزند بهتر
است.^۲

نعمت های معنوی والاتر از نعمت های
مادی هستند، لکن بهره مندی از نعمت های
مادی، تا زمانی که در راستای انگیزه های
معنوی بکار می روند و اثرات و برکات
معنوی را نیز در بر دارند، انسان را به سوی
اهداف بزرگ زندگی، یاری می رسانند.

امیرالمومنین امام علی علیه السلام می فرماید:

إِنَّ لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثَ سَاعَاتٍ فَسَاعَةٌ يُنَاجِي
فِيهَا رَبَّهُ وَسَاعَةٌ يُحَاسِبُ فِيهَا نَفْسَهُ وَسَاعَةٌ
يُخَلِّي بَيْنَ نَفْسِهِ وَبَيْنَ لَذَائِهَا فِيمَا يَحِلُّ وَيَجْمَلُ
وَلَيْسَ لِلْعَاقِلِ أَنْ يَكُونَ شَاخِصًا إِلَّا فِي

۱. یونس، آیه ۵۸.

۲. ترجمه آیتی.

۳. فلیفرحوا؛ فرح: شادی و سرور.

ثَلَاثِ مَرَمَّةٍ لِمَعَايِشِهِ وَخُطْوَةٍ لِمَعَادِهِ أَوْلَدَةٍ فِي
غَيْرِ مُحَرَّمٍ!

روزگار مومن به سه وقت تقسیم می‌گردد:
زمانی را به راز و نیاز با پروردگارش، زمانی را به
محاسبه نفس و زمانی را به تنفس و رهایی از
دغدغه‌ها و برای بهره‌مندی از لذات حلال و
زیبای زندگی.

خردمند در پی سه کار است: بازسازی زندگی
یا گامی برای آخرت و یا برخورداری از لذت‌های
مشروع.

"وَسَاعَةٌ يُحْيِي بَيْنَ نَفْسِهِ وَبَيْنَ لَذَائِهَا
فِيمَا يَحِلُّ وَيَحْتَلُّ"

تغذیه درست، بر فضایل اخلاقی تاثیر
مستقیم دارد و این اثرگذاری، می‌تواند در
نسل انسان نفوذ نماید.

همه سلول‌های بدن ما از خوراکی‌هایی
که تناول می‌کنیم ساخته می‌شوند و به
طور طبیعی در انتقال داده‌های زیستی

از یک سلول به سلولی دیگر که وراثت را شکل می‌دهد، غذای ما، قشر آغاز یک ویژگی ژنتیکی را تشکیل می‌دهد. همچنانکه رویارویی آنتی اکسیدان‌ها، در برابر اثرات مخرب رادیکال‌های آزاد (عوامل مخرب DNA سلولی) یکی از تدابیر مهم سلامتی است.

مطلوب واقعی هر انسانی، بیرون از تندرستی و نشاط و چالاکی مغز و اعصاب و طرز سالم عمل اعضای بدن نیست و هیچ‌کسی نمی‌تواند نسبت به آن بی‌تفاوت باشد.