

# «کتاب تندرستی و شادی» نوشته ساباح جین منتشر شد

«کتاب تندرستی و شادی» نوشته سباح جین با ترجمه نغمه دانش آشتیانی در ۲۰۰ صفحه در انتشارات خزه منتشر و در بازار نشر عرضه شده است.

در معرفی این کتاب عنوان شده است: «کتاب تندرستی و شادی» به زبانی ساده، پیشنهادهایی آسان و کاربردی برای تغذیه سالم پیش روی خواننده می‌گذارد تا در زندگی مدرنِ ماشینی بتواند تندرست و شاداب بماند؛ پیشنهادهایی که آمیزه‌ای از آموزه‌های کتاب باستانی بهاگاواد گیتا و دانش امروزین بشر به همراه الهام از طبیعت، هستند.

ساباح جین، نویسنده هندی این کتاب، خود از مشکلاتی مانند کم‌کاری تیروئید، ریزش مو و تنبلی تخمدان رنج می‌برد، اما توانست با توسل به قدرت شفا بخش طبیعت، بیماری‌هایش را درمان کند. همین اتفاق باعث شد او به عنوان مربی بهداشت در کشور خود به مردم آموزش دهد که چگونه بیماری‌های مزمن خود را از طریق غذاها و بدون دارو مداوا کنند. تلاش‌های سباح جین برای درمان هموطنانش او را به مؤسسه بهداشت بقراط در فلوریدا آورد؛ جایی که مدرک مربی‌گری سلامت خود را گرفت. سپس در مؤسسات مختلف مربوط به آشپزی در کالیفرنیا تحصیل کرد و در زمینه توسعه دستورالعمل‌هایی برای درست کردن خوراکی‌های شفا بخش و خوشمزه به فعالیت پرداخت.

ماحصل تمام دانش و تجربیات سباح جین در «کتاب تندرستی و شادی» گرد آمده است.

نغمه دانش آشتیانی در معرفی این کتاب نوشته است: «اگر شما هم مانند من فرصت چندانی برای توجه به تغذیه خود ندارید، حتما این کتاب را بخوانید! احتمالاً شما هم چون من وقتی به میانه‌های کتاب برسید دچار عذاب وجدان می‌شوید و هر لقمه غذای ناسالمی که می‌خورید، ناگزیر می‌شود دائماً حواس خود را پرت کنید تا یاد جملات «کتاب تندرستی» نیفتید.

این کتاب به زبان و روش‌های ساده، پیشنهادهای جدیدی برای تغذیه سالم پیش روی خواننده می‌گذارد تا در زندگی مدرنِ ماشینی بتواند با صرف کمترین وقت غذاهای سالم‌تری بخورد و بدن سالم‌تری داشته باشد. شاید در نگاه اول به نظر برسد، کتاب و توصیه‌هایش از فرهنگی

می‌آید که تطبیق آن با زندگی ما شدنی نیست ولی اگر کمی دقت کنیم ما برای غذاهای روزمره خود وقت و هزینه بیشتری صرف می‌کنیم و فقط لازم است اراده کنیم تا این تغییر را بپذیریم. شما را به خواندن کتابی برای سالم‌تر زیستن دعوت می‌کنم.»

نغمه دانش آشتیانی که سال‌ها در رسانه‌های فرهنگی هنری فعالیت کرده همچنین کتاب شعر «چقدر هیچ کس شبیه تو نیست» چاپ‌شده توسط انتشارات حوا، ترجمه کتاب کودک «قُلُوبُ» چاپ‌شده توسط انتشارات سروش و ترجمه کتاب «هنر گمشده پرورش کودکان مفید و شاد» نوشته میشلین دوکلف خبرنگار آمریکایی چاپ‌شده توسط انتشارات جیحون را در کارنامه خود دارد.

غرفه انتشارات خزه در سی و چهارمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران (در مصلی) در سالن اصلی، راهرو ۸، غرفه ۲۵ برپاست و کتاب‌های آن با ۲۰ درصد تخفیف عرضه می‌شود.