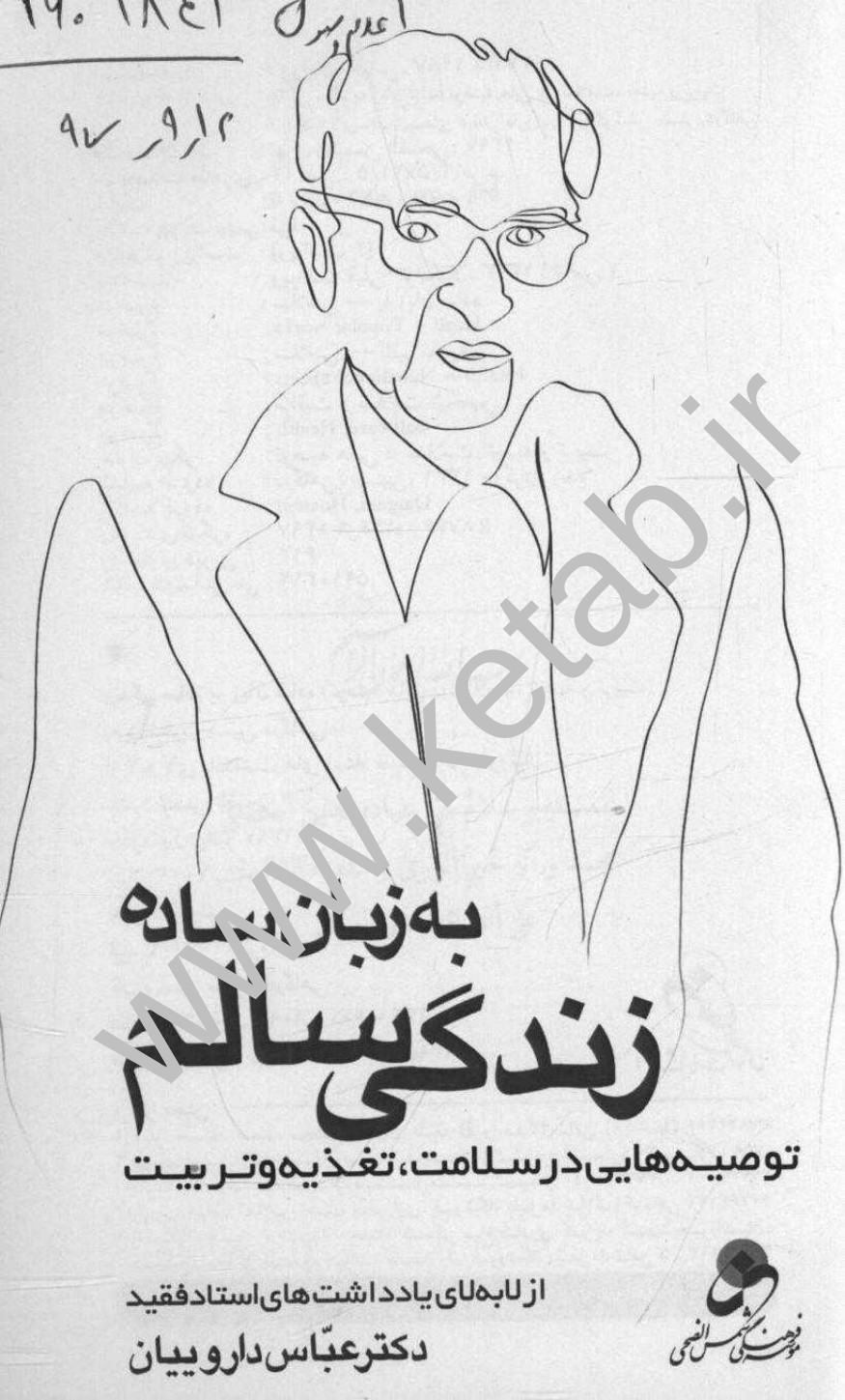


۱۹۰۱۸۴۱

اعلامی

۹۷/۹/۱۲



به زبان ساده

زندگی سالم

توصیه‌هایی در سلامت، تغذیه و تربیت

از لایه‌های یادداشت‌های استاد فقید

دکتر عباس داروییان



سرشناسه : داروئیان، عباس، ۱۲۸۷ - ۱۳۷۱.
عنوان و نام پدیدآور : زندگی سالم به زبان ساده: توصیه هایی در سلامت، تغذیه و تربیت / از لایه لای یادداشت های عباس داروئیان ؛ به کوشش حسین درگاهی.
مشخصات نشر : تهران : شمس الضحی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری : ۱۲ ص.؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک : 978 - 600 - 8097 - 28 - 0
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
وضعیت ویراست : [ویراست ۲].
یادداشت : ویراست قبلی: توانگران، ۱۳۹۳ (۹۶ص.).
موضوع : سلامتی -- به زبان ساده
Health -- Popular works : موضوع
سلامتی -- تاثیر تغذیه : موضوع
Health -- Nutritional aspects : موضوع
مراقبت از سلامت شخصی : موضوع
Self-care, Health : موضوع
عنوان دیگر : توصیه هایی در سلامت، تغذیه و تربیت.
شناسه افزوده : درگاهی، حسین، ۱۳۳۱ -، گردآورنده
Dargahi, Hossein : شناسه افزوده
۱۳۹۷ ز ۱۶۹۱/د ۱۶۷۷۶ RAVV : ردیف
۶۱۳ : ردیف
شماره ثبت اثر ملی : ۵۲۱۰۳۱۲

زندگی سالم به زبان ساده: توصیه هایی در سلامت، تغذیه و تربیت)

به کوشش: حسین درگاهی

از لایه لای یادداشت های استاد عباس داروئیان

ناشر: شمس الضحی

چاپ اول: پائیز ۱۳۹۷

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

چاپ: نگارش

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

طراح جلد: محمد درگاهی

شابک: ۰ - ۲۸ - ۸۰۹۷ - ۶۰۰ - ۹۷۸

صندوق پستی: تهران - ۳۱۴۱ - ۱۹۳۹۵



مراکز پخش:

- ۱) قم، خیابان معلم، مجتمع ناشران، طبقه B، واحد ۴۴، تلفن: (۱۰ خط) ۳۷۸۴۲۴۶۶
- ۲) قم، انتهای خیابان صفائیه، بعد از کوچه شماره ۳۹، پلاک ۷۵۹.
- طبقه دوم، فروشگاه دلیل ما، تلفن ۳۷۷۳۷۰۱۱ - ۳۷۷۳۷۰۰۱
- ۳) تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، فروشگاه دلیل ما، پلاک ۶۱، تلفن ۶۶۴۶۴۱۴۱
- ۴) مشهد، چهارراه شهداء، ضلع شمالی باغ نادری، کوچه شهید خوراکیان، مجتمع تجاری گنجینه کتاب، طبقه اول، فروشگاه دلیل ما، تلفن ۵ - ۳۲۲۳۷۱۱۳

فهرست مطالب

۷	یاد ایامی که ما داشتی
۹	۱. یاد دکتر عباس داریوش
۱۲	۲. یادداشت‌های دکتر عباس داریوش
۱۵	۱. تقویت هوش و حافظه
۱۹	۲. ورزش
۲۱	نکاتی که در ورزش باید رعایت شوند
۲۳	ورزش کردن
۲۵	۳. بهداشت چشم
۲۹	۴. تغذیه
۳۱	۱. آب
۳۲	۲. ماست
۳۶	۳. سالاد
۳۹	۴. گوشت
۳۹	نحوه‌ی مصرف گوشت
۴۰	کباب ۷ دقیقه‌ای، جهت تقویت
۴۰	۵. تنوع در غذا
۴۳	۶. دستورات غذایی

۵. درمان‌های طبیعی ۵۵
- عوامل بیماری ۵۷
۱. نارسایی کبد ۵۸
۲. ناراحتی عصبی ۵۹
۳. زخم معده و اثناعشر ۶۲
- اغذیه‌ی مناسب برای مبتلایان به زخم معده و اثناعشر ۶۳
۴. درد در ناحیه‌ی عَظْمِ قَصِّ (جناغِ سینه) ۶۴
۵. چاقی ۶۵
- مداخلات کم‌نمک برای بیماری کلیه و چاقی ۶۸
۶. آلرژی ۶۸
۷. اسهال ۷۰
۸. یبوست ۷۲
۹. بعضی از امراض دیگر ۷۵
- طرز تهیه‌ی آب‌آهن ۷۷
۶. بارداری و پرورش کودک ۷۹
۱. علائم بارداری ۸۱
۲. بهداشت دوران حمل ۸۱
۳. دستوراتی برای زانو ۸۸
۴. ناراحتی‌های احتمالی زانو ۹۰
۵. تغذیه‌ی نوزاد از شیر مادر ۹۲
۶. دستوراتی برای مادر شیرده ۹۵
۷. تغذیه و نظافت نوزاد ۹۸
۸. شیر گاو و شیر خشک ۱۰۱
۹. شب‌ادراری ۱۰۲
۱۰. پرونده‌ی کودک ۱۰۳
۱۱. تربیت عملی ۱۰۵