

دانشنیها علم

مولف: دکتر محمد جواد قاسم زاده

قاسم زاده، محمد جواد

دانشتیهای علمی / تألیف: دکتر محمد جواد قاسم زاده، قم، شمیم قلم، ۱۳۹۰

۱۴۴ ص. ۲۹۰۰۰ ریال ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۰۰-۰۷-۱

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیفا

۱. پزشکی - به زبان ساده. ۲. بیماری ها - تشخیص - به زبان ساده. ۳. پزشکی سنتی

الف. عنوان

۶۱۰

۱۳۹۰ ۲۵۲ ق / ۸۱ RC



انتشارات شمیم قلم

- نام کتاب: دانشتیهای علمی
- تألیف: دکتر محمد جواد قاسم زاده
- آماده سازی و نظارت: مهندس پرینا پوریامهر
- ویراستار: زهرا صالحی - سید علی حسینی
- ناشر: شمیم قلم
- نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰
- چاپخانه: کمال الملک
- شمارگان: ۵۰۰۰
- قیمت: ۲۹۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۰۰-۰۷-۱

کلیه حقوق این اثر متعلق به رضا صالحی می باشد.

انتشارات شمشم قلم و مرکز پخش ثارالله:

قم، خیابان انقلاب، پلاک ۹۶۹

تلفن گویا: ۶- ۷۸۳۸۸۳۵ - ۷۸۳۸۹۳۶

www.ensarallah.com

فهرست

- ۱۳..... رازهای زندگی
- ۱۵..... رژیم غذایی ضد پیری
- ۱۷..... توصیه متخصصان به کودکان:
- ۱۸..... دختران جوان توجه کنند:
- ۱۸..... توصیه به زنان باردار:
- ۱۹..... توصیه مهم
- ۱۹..... استرس، عامل چروک زودرس
- ۲۰..... کودرفتگی و سیاهی زیر چشمتان را از بین ببرید
- ۲۰..... پوستتان را برق تر کنید
- ۲۰..... از سرطان پوست پیشگیری کنید
- ۲۰..... نخوردن صبحانه بیماری قلبی می آورد
- ۲۲..... زهر عقرب برای درمان بیماریهای قلبی
- ۲۳..... روغن زیتون را سرخ نکنید
- ۲۳..... برای کم شدن مضرات آلودگی هوا شیر بخورید
- ۲۶..... مراقب سلامت موهای سرتان باشید
- ۲۸..... زنان زیبایی را بر سلامتی ترجیح می دهند
- ۲۹..... علت بوی بد دهان
- ۳۰..... شیر دادن باعث پوسیدگی دندان کودکان می شود
- ۳۱..... غذاهایی برای استحکام استخوان ها
- ۳۲..... بعد از غذا دسر شیرین نخورید
- ۳۳..... چیپس و پفک خستگی آور است
- ۳۴..... به کودکان کمتر از سه سال آجیل پودر شده بدهید
- ۳۵..... مصرف سوسیس و کالباس استرس می آورد

- خشکی پوست ۳۶
- چین و چروک پوستتان را برطرف کنید ۳۷
- جوانتر به نظر می‌آیید اگر بادام مصرف کنید ۳۷
- آفتاب سوختگی‌ها را درمان کنید ۳۷
- موهای براق داشته باشید ۳۸
- دندانهایتان را سفید تر کنید ۳۸
- ناخن‌های محکم داشته باشید ۳۸
- امگا ۳، کاهش دهنده التهاب ۳۸
- از غذاهای فراوری شده دوری کنید! ۳۹
- نفخ شکم خبر از سوء جذب غذا می‌دهد ۴۰
- آدامس فایده هم دارد ۴۰
- جویدن آدامس ۴۱
- نوشیدن قهوه ۴۱
- قهوه و درد عضلات ۴۲
- بهداشت روانی با ۵ دقیقه ورزش در فضای سبز ۴۲
- انجام ورزش‌های روزانه ۴۳
- کشش عضلات بهترین راه خلاصی از گرفتگی عضله است ۴۴
- خواب شبانه ۴۴
- مصرف ماهی ۴۵
- افراد خوش بین ۴۵
- بو قلمون گوشت معجزه گر ۴۵
- میوه و سبزی کاهش دهنده ولع گرسنگی ۴۷
- ۲ هزار واکنش بدن در برابر ویتامین د ۴۸
- خوراکی‌هایی که چربی می‌سوزانند ۴۹

- درد مثل فلفل است..... ۵۱
- ویتامین K و کاهش خطر ابتلا به سرطان ۵۱
- برای جلوگیری از ابتلا به سینوزیت؛ دستهایتان را مکرر بشوید ۵۲
- سینوزیت و علائم آن ۵۴
- کلیه‌های سنگ ساز ۵۷
- علت بروز سنگ‌های کلیه ۵۸
- انواع سنگ‌های کلیه ۵۹
- علائم سنگ کلیه ۶۰
- شیوع سنگ‌های ادرار (سنگ‌های ادراری) ۶۲
- سنگ کلیه و راه‌های درمان ۶۳
- چگونه بفهمیم کم خونی داریم؟ ۶۵
- هشدارها: ۶۶
- مادر عزیز؛ قطره آهن فراموش نشود ۶۷
- بایدها و نبایدهای دندان مصنوعی ۶۸
- نقش دندان های مصنوعی در تغذیه سالمندان ۶۹
- مزایای دندان مصنوعی ۷۰
- مراقبت از دندان مصنوعی ۷۰
- عفونت های چشمی؛ به دلیل استفاده از لنزهای مشترک ۷۱
- راه حل‌های ساده برای حفظ سلامت قلب ۷۳
- چند راه برای در امان ماندن از حملات قلبی ۷۴
- توصیه هایی درباره تغذیه بیماران دیابتی ۷۸
- دیگر پای دیابتی‌ها در کشور قطع نمی‌شود ۸۱
- مبتلایان دیابت مراقب کلیه های خود باشند ۸۱
- ابتلا به آب مروارید با دیابت ۸۳

- روشی جدید برای تشخیص فوری سرطان..... ۸۴
- نابودی تومورهای سرطانی با پالس های مغناطیسی..... ۸۶
- مراقب ضربه مغزی باشید..... ۸۷
- درمانی جدید برای ام اس (MS)..... ۸۸
- کدئین می تواند مرگبار باشد..... ۸۹
- عفونت های ویروسی کودکان..... ۹۰
- گوشت و ماهی نپخته، مهمترین علت ایجاد کرم نواری در انسان..... ۹۲
- کم کاری تیروئید مهمترین علت عقب ماندگی ذهنی در کودکان است..... ۹۲
- آب درمانی، راهی برای بهبود افراد مبتلا به کمردرد..... ۹۳
- نقش ویتامین E در رشد و تقویت موها..... ۹۴
- نقش ویتامین E در سلامتی..... ۹۴
- ویتامین E موهای خشک را بهبود می بخشد:..... ۹۵
- یبوست کودکان و شیرخواران..... ۹۷
- علائم یبوست..... ۹۷
- درمان یبوست..... ۹۸
- به بچه ها شیر بدهید اما در حد تعادل..... ۹۹
- دردهای زنانه..... ۹۹
- حس شنوایی و اختلال در آن..... ۱۰۱
- طب سنتی و گیاه پزشکی..... ۱۰۳
- پیازهای کوچک قرمز رنگ برای قلب مفید است..... ۱۰۵
- خواص روغن بابونه..... ۱۰۵
- سیب + عسل + شیر = حافظه قوی..... ۱۰۶
- اثر موز..... ۱۰۶
- اثر تخم مرغ..... ۱۰۷

- ۱۰۷..... فندق؛ تقویت کننده بینایی
- ۱۰۷..... خواص غذایی و دارویی فندق
- ۱۰۸..... گردو؛ موثر در پیشگیری از پارکینسون و آلزایمر
- ۱۰۹..... تاثیر گردو در کاهش استرس
- ۱۱۰..... چای بابونه درد را تسکین می دهد
- ۱۱۰..... کاهش وزن با فلفل قرمز
- ۱۱۱..... جای خالی سبزی در سفره
- ۱۱۲..... سبزی هایی که سلامت شما را تضمین می کنند
- ۱۱۳..... سبزیجات را بیش از حد خرد نکنید
- ۱۱۴..... تسریع گردش خون با مولتی ویتامین گیاهی
- ۱۱۵..... خواص ریحان
- ۱۱۶..... مصرف باقالی از ابتلا به پوکی استخوان جلوگیری می کند
- ۱۱۶..... کرفس به شما آرامش می دهد
- ۱۱۷..... سماق
- ۱۱۷..... اسفناج
- ۱۱۸..... خواص شفا بخش کدو حلوایی
- ۱۱۹..... عصبانی ها کاهو بخورند
- ۱۲۰..... استفاده از سویا
- ۱۲۰..... پیشگیری از سرطان پروستات با گوجه فرنگی پخته
- ۱۲۲..... انجیر برای کم خونی و افزایش اشتها مفید است
- ۱۲۲..... انگور خطر ابتلا به عوارض قلبی و دیابت را کاهش می دهد
- ۱۲۳..... پرتقال دشمن سرطان سینه
- ۱۲۴..... گیلان، مفید برای اعصاب
- ۱۲۴..... توت بخورید تا مغزتان جوان بماند

۱۲۵	فوائد پوست میوه ها
۱۲۶	چند توصیه گیاه درمانی
۱۲۹	رازهای سلامتی
۱۳۱	چند توصیه ساده، اما مهم
۱۳۱	طرز بازکردن در قوطی‌های شیشه ای
۱۳۲	موارد استفاده از سرکه
۱۳۳	نکاتی در مورد شست و شو
۱۳۴	پوشاک چرمی
۱۳۴	شستشوی جوراب
۱۳۴	طرز شست و شوی لباسهای بافتنی
۱۳۵	زیادی تمیز بودن باعث مرض است
۱۳۶	شرایط استحمام
۱۳۷	امان از برادر بزرگتر
۱۳۸	ریزه کاری‌های خانه داری
۱۳۹	راه‌های مقابله با آلودگی هوا
۱۴۰	پرتوهای خطرناک مایکروویو
۱۴۱	تاثیر ماساژ بر افسردگی
۱۴۱	براق کردن چوب مبلمان
۱۴۲	عوارض خطرناک «پاک کن مداد»
۱۴۲	روش صحیح سوار شدن به اتومبیل
۱۴۳	عوارض لامپ‌های کم مصرف

هو المستعان

سلام و صلوات بر محمد(ص) و آل محمد(ص)

خیلی از رسم و رسوم ما ایرانیها بر مبنای اطلاعات و سنت های دیرینه است که اصلاح این اصلاحات جهت ارتقاء و بهبود سلامتی جامعه امری لازم و ضروری است موفقیت واقعی و پایدار در این راه زمانی حاصل می شود که رشته ای از الگوهای اساسی و علمی را بی وقفه بکار گیریم. عاملان و رهبران اصلی ایجاد الگوهای اساسی و علمی در جامعه، پزشکان هستند که با شناختی که از جامعه و فرهنگ خود دارند آنها را به سمت سلامتی و ارتقاء شاخص های آن هدایت می کنند.

گاهی رسالت پزشک در سلامتی بخشیدن به یک بیمار خلاصه می شود که بر اساس مشکلات ارائه شده توسط بیمار، پزشک ارائه طریق می نماید.

قال امیرالمومنین علی(ع):

من کتم مکنون دائه عجز طبیبه عن شفائه
«آن که درد درونی خود را پنهان سازد، پزشک را از بهبودیش درمانده ساخته است.»

رسالت والاتر پزشک نشر مطالب علمی در جهت ارتقاء آگاهی و معلومات آحاد جامعه است چرا که عدم اطلاع مردم از چگونگی برخورد منطقی با جریانات روزمره می تواند عواقب جبران ناپذیری برای وی و خانواده اش داشته باشد.

و چه زیبا مولایمان حضرت امیر می فرمایند:

الناس اعداء ما جمعلوا

«مردم دشمن آن چیزی هستند که نمی دانند»

کتاب حاضر به عنوان یک منبع خلاصه و جمع و جور، با بیان روان و ساده به ارائه مطالبی که بطور روزمره هر شخص ممکن است برخورد داشته باشد پرداخته و اغلب راهکارهای علمی را بیان می کند. امید است مورد قبول حضرت حق قرار گیرد.

بدینوسیله از زحمات سرکار خانم مهندس فاضلی که در امر تدوین این کتاب یاریم نمودند سپاسگذارم.

همچنین از جناب آقای رضا صالحی مدیر مسئول محترم انتشارات شمیم قلم که با شناختی که از ایشان دارم با رویکرد خیر خواهانه اهداف والایی را دنبال می کنند تشکر می کنم. «لا ینفع العلم بغير توفیق».

والسلام علی من التبع الهدی

دکتر قاسم زاده - تابستان

سال جهاد اقتصادی