

۱۴۰۶۲۷۹

نکته‌های پزشکی

گردآورنده: دکتر

حسن واقف - نیما واقف

ماندانا واقف

www.ketab.ir

سرشناسه	: واقف، حسن، ۱۳۴۱ - گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	: نکته‌های پزشکی/گردآورندگان حسن واقف، نیما واقف، ماندانا واقف.
مشخصات نشر	: تهران: دانش پذیر، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۵ص.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۸۵۲۵-۶۸-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: پزشکی — به زبان ساده
شناسه انفرادی	: واقف، نیما، ۱۳۴۴ - گردآورنده
شناسه افزوده	: واقف، کودهی، ماندانا، ۱۳۶۹ - گردآورنده
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ رن ۲۳/و R۸۱۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۱۶۳۱



ناشر:	انتشارات دانش پذیر
آدرس ناشر:	تهران: خیابان انقلاب، پست، سرور دین و فخر رازی، پلاک ۱۲۹۶، پاساژ ظروفچی، طبقه دوم، واحد ۵. تلفن: ۶۶۴۶۶۳۶-۰۹۱۲۵۶۲۰۸۲۵
عنوان کتاب:	نکته‌های پزشکی
گردآوری و تألیف:	حسن واقف - نیما واقف - ماندانا واقف
صفحه‌آرایی و ناظر چاپ:	ه. سوری (۰۹۱۲۵۶۲۰۸۲۵)
نوبت چاپ:	اول، ۱۳۹۵
شمارگان:	۳۰۰ جلد
قیمت	۷۵۰۰۰ ریال
لیتوگرافی:	نقره آبی
چاپ:	معرفت
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۸۵۲۵-۶۸-۷

فهرست

- ۷..... ۸ رانه ششی
- ۷..... ۹ مفا بودن مصرف زردآلو برای کم خونی
- ۸..... ۱۰ اوکادو و سمان : انو درد
- ۱۱..... ۱۱ چند توه ۴ برای ببله با گرمزدگی
- ۱۳..... ۱۲ استفاده نکردن خودانه از داروهای آرام بخش و خواب آور
- ۱۴..... ۱۳ مردان و سیگار
- ۱۵..... ۱۴ سیب و پوست آن
- ۱۶..... ۱۵ پاک نکردن جرم گوش
- ۲۰..... ۱۶ اعتیاد آوردن غذاهای چرب
- ۲۱..... ۱۷ 3 راهکار برای غلبه بر ولع خوردن شیرینی
- ۲۲..... ۱۸ نشستن زیاد و کوتاهی عمر
- ۲۳..... ۱۹ انبه و لاغری
- ۲۴..... ۲۰ تأثیر روزه بر مشکلات چشمی
- ۲۶..... ۲۱ لاغر شدن فقط با نوشیدن دو لیوان آب قبل از غذا
- ۲۷..... ۲۲ جنبه درمانی روزه برای بیماری‌های التهابی روده، ریفلاکس معده و یبری
- ۲۸..... ۲۳ دیابانی‌های روزه دار و زولیا و بامبه
- ۳۰..... ۲۴ سالمندان و خوردن سوپ و چای در زمان افطار
- ۳۰..... ۲۵ گیاهان دریایی، داروی قلب
- ۳۱..... ۲۶ جلوگیری از نفخ و مشکلات گوارشی بدن
- ۳۴..... ۲۷ خوب پوشاندن خود هنگام انجام ورزش‌های زمستانی
- ۳۴..... ۲۸ آب‌میوه‌های طبیعی؛ مایعات سلامتی
- ۳۸..... ۲۹ صحبت کردن هنگام صرف غذا و ابتلا به بادگلو
- ۳۹..... ۳۰ روش‌های طبیعی مقابله با آلرژی فصلی

- روغن نعناع بر طرف کتنده اضطراب و بی قراری ۴۱
- پائین آوردن فشارخون ۴۲
- سکوت کردن و اصلاً صحبت نکردن در برخی از ساعات روز ۴۳
- 15 راه حل معجزه آسا علیه کک و مک ۴۶
- استفاده دائم از هدفون و خطرات آن ۴۹
- 10 توبه برای تهیه یک صبحانه مغذی ۵۰
- مصرف روزانه یک عدد سیب و لاغری ۵۱
- انگور قرمز ترین آنتی اکسیدان ۵۲
- اثربخشی ۳ درجه ای کلم در بهبود غلظت چربی‌های خون بیماران دیابتی نوع ۲ ۵۳
- قره قاط کاهند قوی قند خون ۵۴
- کارکنان در محل کل و ناامید غمناک سیوس دار ۵۵
- هر روز ۸ لیوان آب ؟ ۵۶
- مادران باردار و مکالمه با گوشه‌ای ۵۷
- کودک در حال غذا خوردن و گریه بخند ۵۸
- غذاهای آماده به مصرف و مواد سمی ۵۹
- شوید، تقویت کننده ناخن ۶۰
- سیب زمینی و فشار خون ۶۱
- موز و آسم ۶۲
- 10 ترفند برای رفع سوزش معده ۶۲
- سه تمرین مؤثر علیه غیغ ۶۳
- طرز تمیز کردن پلاستیک‌های زرد شده ۶۵
- روش جدید برای درمان سرطان ۶۶
- طرز جای سبز و کاهش کلسترول بد ۶۶
- کوله پشتی مناسب‌تر از کیف‌های دوشی و دستی ۶۷
- طرز پیشگیری از بروز سینوزیت ۶۸
- کشیدن زودرس دندان شیری و رویش نامنظم آن ۷۱
- نداشتن کک و مک ارتباطی با بیماری‌های کبدی ۷۱
- سبب چاقی، نوشیدن آب در حین صرف غذا ۷۳

۷۳	دکلره کردن موها و منجر به سفید شدن موها
۷۴	مصرف پوست و برگ سبز گردو برای کاهش قند خون، موجب تخریب کبد شدن
۷۵	نقش بیماری‌های لته از طریق جریان خون در بروز بیماری‌ها
۷۶	مصرف مسکن بیش از ۲ روز در هفته ممنوع
۷۷	مصرف دخانیات و تأخیر بهبود زخم
۷۸	ممانع بودن مصرف گوشت سفید در کاهش چربی‌های بد خون
۷۹	اناناس، ضد سرطان
۷۹	۱۰ ماده غذای برای تقویت هوش
۸۱	کلسیم و کاهش خطر فشار خون بارداری
۸۲	چای سبز و کاهش چربی
۸۴	ارائه روش‌های سبک و تشخیص بیماری‌های تبخال و آبله‌مرغان
۸۴	منجمد نکردن دوباره نوشیدنی چرخ‌دهای که رفع انجماد شده
۸۷	حساسیت‌زا بودن گوشتی‌های نیکل‌دار
۸۸	مصرف سبزی و میوه و کاهش سستی پوست
۸۸	مصرف شلغم و استحکام لثه‌ها و دندان‌ها
۸۹	مصرف سوسیس و کالباس و تشدید بیماری‌های التهابی روده
۹۰	خوردن شام با چنگال!
۹۱	شاد بودن و کاهش ریسک ابتلا به بیماری قلبی
۹۲	یک کیلوگرم کاهش وزن و تا ۱۰ درصد کاهش درد مفاصل
۹۵	ماساژ و خوشبو کردن دهان
۹۶	نور مستقیم آفتاب و چین و چروک پوست زنان
۹۷	ورزش‌های سنگین و احتمال افزایش ترک خوردن پوست
۹۷	بی‌خوابی و کم‌خوابی و آسیب به مغز نوجوان
۹۸	کشیدن دندان شیرینی پیش از ۴ سالگی و اختلال در تکلم
۱۰۰	نخوردن پاستیل فله‌ای
۱۰۳	پلک زدن با هر کلیک برای جلوگیری از خشکی چشم
۱۰۴	غذاهای دید باز کن
۱۰۷	مرزه هضم کننده غذاست

- ۱۰۷ چگونه از سوزش فلفل بکاهیم.
- ۱۰۸ زوج‌های پول دوست و قربانی کردن زندگی مشترک.
- ۱۰۹ آیا نوشیدن آب سرد مفید است یا مضر؟
- ۱۱۰ استرس‌های فیزیکی و روحی و کمر درد.
- ۱۱۱ نفع فلفلی، سمبل نیرو بخشی در بین گیاهان دارویی.
- ۱۱۳ نان غنی شده و کمبود آهن.
- ۱۱۴ چاقی، کاهش تاثیر واکسن آنفلوآنزا.
- ۱۱۵ مصرف نخل روی برای کاهش شدت سرماخوردگی.
- ۱۱۵ اسفناج و آب پز نکات.
- ۱۱۸ جای سبز و پروتئین سبز و DNA.
- ۱۱۸ اضطراب و رفتارهای وسوسه‌ناک و بی‌اشتهایی فرزند.
- ۱۲۰ پیازچه خوش طعم پرخاصیت دارو سرماخوردگی.
- ۱۲۱ بادمجان و یبوست و بیماری‌های تنگی.
- ۱۲۲ گل ختمی و سرفه.
- ۱۲۳ تخمه کدو و ضد افسردگی.
- ۱۲۴ اضطراب یا دلشوره.
- ۱۲۷ جلوگیری از پوسته شدن لب‌ها.
- ۱۲۷ بادام و بیماران دیابتی.
- ۱۲۸ مواد غذایی حاوی ویتامین B6 و خودبینی.
- ۱۲۹ مرزه و گلبول سازی.
- ۱۳۰ اختلال کندن مو در زن‌ها.
- ۱۳۲ پر استرسی و کم خوابی، افسردگی و پر خوابی.
- ۱۳۳ شوینده‌ها و سلامت.
- ۱۳۴ خرید بهترین مواد غذایی هنگام خرید.