



۵ گام برای مراقبت از سلامتی و زیبایی چهره

آیا می‌خواهید زیبا و سالم باشید؟



درباره‌ی بدن و سلامتی پوست بیشتر بدانیم



چگونه سالم باشیم



چگونه زیبا باشیم



درباره‌ی جراحی زیبایی بیشتر بدانیم



موسسه نشر و تحقیقات ذکر

پنج گام برای مراقبت از سلامتی و زیبایی چهره

نویسنده: دکتر آنجلی آرورا

مترجم: جواد ثابت‌نژاد • ویراستار: پریسا همایون‌روز

زیر نظر دکتر مهدی نجاریان

طراح جلد: حسین نیلیچیان • صفحه‌آرا: مهتاب یعقوبی

چاپ و صحافی: قدیانی • چاپ اول: ۱۳۹۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۰۷-۴۱۵-۹

تیراژ: ۲۱۰۰ نسخه

کلیه حقوق محفوظ است.

مترجم: آرورا، آنجلی

Aroni Anjali

عنوان و نام پدیدآور: پنج گام برای مراقبت از سلامتی و زیبایی
چهره آنجلی آرورا، ترجمه جواد ثابت‌نژاد.

مشخصات نشر: تهران، ذکر.

مشخصات ظاهری: ۶۴ ص: تصویر، جدول.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۰۷-۴۱۵-۹

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: بالای عنوان: همه باید بدانیم.

موضوع: پوست - بیماری‌ها - درمان

شماره افزوده: ثابت‌نژاد، جواد، ۱۳۶۰ - مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰: ۶۱۷/۹۷۹ RLA

رده‌بندی دبیری: ۶۴۶/۷۲۶

شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۵۲۶۶۲۲

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فلسطین جنوبی

خیابان محشم، شماره‌ی ۲۰، طبقه اول غربی

تلفن: ۰۰۴۱-۶۶۴۱۰۰ • تلفکس: ۶۶۴۶۸۲۶۳

صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۱۶۱۶

www.zekrublishery.com

Email: zekr_publishery@yahoo.com

Email: info@zekrublishery.com



درباره نویسنده

دکتر آنجلی آرورا کار خود را از دانشکده‌ی پزشکی هاردینگ و بیمارستان راسی کی دهلی نو شروع کرد. با علاقه‌ای که به لیپیدها و پزشکی قلب داشت، در سال ۱۹۹۳ مشاور مؤسسه‌ی قلب اسکورت شد و به مرکز تحقیقات دهلی نو پیوست. او هفت سال در درمانگاه هیپرلیپیدی فعالیت و مدیریت کرد. دکتر آرورا اخیراً مشاور بخش قلب‌شناسی در بیمارستان سرکانگ رم شده است و در آنجا کار می‌کند. ایشان به طب پیشگیری علاقه‌مند است و روی بیماری‌هایی تأکید دارد که به نحوه‌ی زندگی مربوط می‌شوند. در عین حال، مدیریت درمانگاه هیپرلیپیدی و آترواسکروزیس را نیز به عهده دارد. او در انجمن‌های زیادی عضو است و هم‌چنین عضو فعال جامعه‌ی آترواسکروزیس و زرام بوسیس جنوب شرق آسیاست.

فهرست

- | | | |
|-------------------------|---|----|
| ۱ |  | ۸ |
| دانش خود را بیازمایید | | |
| ۲ |  | ۱۰ |
| بازیگری بدن | | |
| ۳ |  | ۱۲ |
| پوست خود را شناسید | | |
| ۴ |  | ۴۶ |
| مراقبت از دندان‌ها | | |
| ۵ |  | ۵۰ |
| زندگی با زیبایی | | |
| |  | ۶۳ |
| تصویرهای نادرست و حقایق | | |