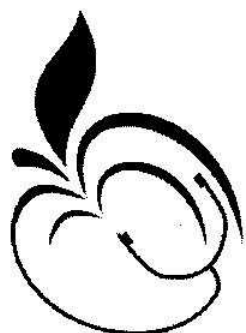


آموزش مبتنی بر تست



سیب سبز



تغذیه

علوم پایه قلبی پزشکی

مدیریت تدوین:

دکتر صادق شفقانی

مؤلف:

منیره سادات سید صالحی

مدیکا

کتاب های پزشکی انتشارات آریانگار

۱۳۹۵

سرشناسه: سیدصالحی، منیره سادات، ۱۳۶۹ -
 عنوان و نام پدیدآور: تغذیه علوم پایه قطبی پزشکی / مولف منیره سادات سیدصالحی؛ مدیریت تدوین صادق شفاپی.
 مشخصات نشر: تهران: آریا نگار، مدیکا، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری: ۲۲ ص: جدول.
 فروست: سیب سبز.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۵۱-۶۱-۵
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: بالای عنوان: آموزش مبتنی بر تست.
 موضوع: پزشکی -- علوم پایه -- آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی)
 موضوع: تغذیه -- آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی)
 موضوع: تغذیه -- راهنمای آموزشی (عالی)
 شناسه افزوده: شقایق سادق، ۱۳۶۰ -
 رده بندی کنگره: R۸۳۴/۵/۸۸۱۱۲
 رده بندی دیویی: ۶۱۰/۷۶
 شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۰۸۹۴۳

سیب سبز تغذیه

مولف: منیره سادات سید صالحی

ناشر: آریا نگار

طراحی و اجرای جلد: احمدرضا میرحسینی

صفحه بندی: چاپ دیجیتال بلگا - میرحسینی

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۴۱۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۵۱-۶۱-۵

تلفن مرکز پخش: ۰۹۳۵۳۵۸۰۳۳۱ / ۰۲۱-۶۶۹۴۹۱۴۰

فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان رهنما، پلاک ۲
 تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۶۸۲۳

وب سایت: edutums.ir / Telegram.me/oloompaye

تمام حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ است. لذا هرگونه تکثیر یا بازنویسی مطالب به هر نحو ممکن در هرگونه رسانه، کتاب، مجله، جزوه و لوح فشرده بدون اجازه کتبی ناشر شرعاً حرام است و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

راهنمای شتو و خوردن سب سبز

① سلام رفیق! جان من بپار این مطلب رو تا آخر بخون خیال جفتمون راحت شما

② به سال و نیم از عمر سب سبز گذشت و خوشحایم که تونستم توی مسیر تحصیلی شما همکار آینده تاثیر اندکی داشته باشیم. سود مجموعی ما توی این به سال بن نهایت بود. استقبال بن نظیر دانشگاهها، آشنایی با شما خوب و فیدبک هایی که هر روز می گیریم دارایی ماست.

③ توی سال های گذشته کتاب های خوبی واسه علوم پایه تألیف شده بود. اما توی این سال ها که امتحان تغییرات آهسته و پیوسته داشته کتاب های قدیمی بدون تغییر موندن و گمراهی شون رو از دست دادن تا نیاز به ترمیمی به نیروی جدید به وجود بیاد و سب سبز متولد بشه. هستی مرکزی مؤلفای سب سبز پیش از این مؤلف کتاب های علوم پایه ای قدیمی هم بودن و سابقه ی برگزاری چندین دوره کلاس های حضوری و کتابهای علوم پایه با کمک اساتید برتر رو هم دارن. کتاب که دستت گرفتی حاصل تجربه ی ۸ ساله و زحمات شبانه روزی به تیم تألیف و طراحی و اجرا و فروش.

④ هر ساله دو جمله ی معروف و به نظر غلط در رابطه با امتحان علوم پایه دهان به دهان می چرخه: «سوال بزنی پاسی»، «سوالا تکرار به همیشه». بهتر به نظر می آید که «برای پاس کردن علوم پایه باید کل رفرن رو بخونی؛ یا فقط جاهای معمش رو. کل رفرن رو که توی ۵ ترم هم نمیشه خوند. پس بهتره با کمک کتاب قبلی بفهمی کجا های کتاب واسه طراحی مهم و چه سطوحی و آل، میدره و همون رو بخونی». آگه وقت کنی می بینی که سوال هیچ اضافی نداره و صرفاً قماره شما رو به راهنمایی کنه. پس بهتره همسایه این این ذهنیت رو که هر چی سوالای بیشتر بزنم نمره م بالا تره رو بذاری کنار. مثلاً شما قماره از تست های بهداشته بفهمی که سطوح پیگیری مهم و سوالا ش این مدلیه. باز در ۵۰۰ سوال همون چیزی رو می فهمی که با ۵ سوال به فهمیده بودی. فقط به جای خوردن خود مبحث وقتت رو روی سوالا ت هدر دادی. تکرار می کنم! سوال هیچ اضافه نداره.

⑤ در حال حاضر ۱۲ قطب آموزشی در سراسر کشور داریم که شامل قطب های تهران، شیراز، اصفهان، تبریز، مشهد، اهواز، کرمان، زنجان، همدان، شمال کشور، دانشگاه آزاد و رفرن هت و هر دانشگاه علوم به یکی از این قطب ها. واسه تألیف سب سبز تمامی سوالای همی ادوار امتحان قطبی پزشکی و دندان پزشکی (بالغ بر ۱۸ هزار تست!) رو جمع آوری کردیم. سب سبز عین این ۱۸ هزار تست رو نداره. اما تموم مباحث مهمی که همیشه از شون سوال میاد رو داره و سوالا هم مستقیم یا غیر مستقیم اومدن توی کتاب.

⑥ توی سب سبز مباحث با جزئیات کامل دستبندی شدن. به عنوان مثال توی آناتومی نه تنها نورو آناتومی از بقیه ی مباحث جدا شده، بلکه خون رسانی قشر مخ از تقسیم بندی قشر جداست و حتی خود خون رسانی هم شریانی با وریدی جداست. این جور که هر مطلب رو فقط یک بار ولی کامل، با جزئیات، همراه با سوالا ت نگهدار و مشابه می خونی، جمع بندی می کنی و میری بعدی. واسه مرور یا یادآوری هم کمرت خیلی راحت تره.

⑦ سب سبز به کتاب سنجشی نیست و نباید موقع درس خوردن از خودت امتحان بگیری. حتی که قبل از درس خوردن می زنی رو یا غلط می زنی و یا شانس درست می زنی و توهم برت می داره! به همین دلیل خیلی از تست ها جلوشون گزینشی صحیح رو گفته یا گزینشی غلط حذف شده و شبیه به سوالا ت تشریحی شده! سنجش فقط واسه هفتی

آخره که باید همراه با مرور انتخاب بشه و واسه اولن فکر کتاب‌های جداگونی هست یا خواهد اومد!

① توی ویرایش قبلی سبب سبز جلوی هر سوال نوشته بودیم مربوط به کدام قطب. اما الان حذف شده. چون هر سوال یا مباحثش حداقل توی ۸، ۷ قطب اومده و توی بقیه قطب هم امان میار!

② دنبال این نباش که طراح کدام دانشگاه و کدام استاد و اسفند سخت‌تره یا شهرپرور یا.... این میر توش چاه ویلها بشین درستو بخون بچها ضحاً امتحان قرار نیست یهو تغییرات زیاد و عجیب کنه. روال کلی همینیه با اندکی تغییرات و ویژگی‌های مربوط به هر درس که توی کانال تلگرام می‌گیریم سرفرصت.

③ چرا حجم سبب سبز کمه؟ این شاید بیشترین انتقادی بود که قبل امتحان از ما می‌شد و بیشترین فیدبک‌های مثبتی که بعد از امتحان می‌گرفتیم!

• اولاً که حجم خیلی هم کم نیست.

• دوماً که توی سبب سبز هیچ سوال و یا مطلب تکراری‌ای وجود نداره. خیلی جاها فقط نکته اومده و بعضی سوا هم ارزش جواب‌دهی ندارن چون بی‌ارائه‌ان و شانس اومدن مباحثتون کمه. شما فرض کن کتاب ۵۰ صفحه‌ای با پوشش ۱۱ تا ۱۵ سوال تبدیل بشه به کتاب ۱۵۰ صفحه‌ای و پوشش ۱۴ از ۱۱. نه سخته؟

• سوماً معیار مناسب بودن یا نبودن میزان پاسخ‌گویی به امتحان: نه تعداد صفحات! به کتابی اومده سوالات به قرآن اخیر رو از هزار نخونه گرفته و تکرار فرمایده و هم کپی پیست کرده حجمش شده ۲ هزار صفحه با افتخار!! این حجم رو بخونی و زیر ۲۵ بگیری ضربه‌گیری! ☹

① با خرید کتاب سبب سبز خدا حافظی نمی‌کنیم. تازه - ارم می‌کنیم و عضوی از یه خانواده می‌شیم. شما می‌تونید با اربیت همین کتاب یا ایده‌های جدید یا حتی نمایندگی با ما همکاری کنید، ما هم سعی می‌کنیم ارتباط مشاوره‌ای و درسیمون رو حفظ کنیم و کم‌کم وارد مقاطع بالاتر بشیم تا فوق تخصص! اینجا آیدی رو یادداشت نره!

@oloompaye

کانال مشاوره‌ای آموزشی علوم پایه ☺

@edutums

اگانت خرید محصولات ☺

@sadegh1206

فیدبک و اعلام همکاری ☺

① حالا برو سر درست. ببینیم چقدر می‌ترکونی!

