

هداشت صوتی

عبدطالع
بی

www.ketab.ir

طاعتی، مجید، ۱۳۶۸ -	سرشناسه
بهداشت صوتی / مجید طاعتی.	عنوان و نام پدیدآور
کرج: پژوهش اخوت، ۱۳۹۸.	مشخصات نشر
۱۵ ص.	مشخصات ظاهری
978-622-661514-3	شابک
فیبا	وضعیت فهرست نویسی
صدا -- مراقبت و بهداشت	موضوع
Voice -- Care and hygiene	موضوع
صدا -- نارسایی‌ها -- درمان	موضوع
Voice disorders -- Treatment	موضوع
حنجره -- بیماری‌ها -- درمان	موضوع
Larynx -- Diseases -- Treatment	موضوع
گیاه‌درمانی	موضوع
Herbs -- Therapeutic use	موضوع
جوشانده‌های گیاهی -- مصارف درمانی	موضوع
Herbal teas -- Therapeutic use	موضوع
پزشکی اسلامی	موضوع
Medicine, Islamic	موضوع
RF۵۱	رده بندی کنگره
۶۱۶/۸۵۵۶	رده بندی دیویی
۶۰۷۳۲۱۹	شماره کتابشناسی ملی



بهداشت صوتی

ناشر: پژوهش اخوت

نویسنده: مجید طاعتی

تاریخ چاپ اول: ۱۳۹۸

تیراژ: ۵۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۱۵-۱۴-۳

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

روبروی پردیس کشاورزی دانشگاه تهران، کرج

حق چاپ محفوظ و مخصوص مؤلف است

مسئولیت صحت همه مطالب، با مؤلف است.

فهرست

۵..... مقدمه

بخش اول: مزاج شناسی و راه درمان آن ها / ۸

۹..... مزاج شناسی

۱۱..... مزاج در چهار فصل از دیدگاه ابن سینا

۱۱..... به تعادل کشیدن مزاج صفرا

۱۴..... به تعادل کشیدن مزاج (هیجان خون)

۱۵..... به تعادل کشیدن مزاج سبز

۱۷..... به تعادل کشیدن مزاج سودا

بخش دوم: علل و گوارش / ۲۰

۲۱..... عمل معده

۲۴..... برخی از عواملی که باعث گرفتگی صدا می شود

۲۵..... چه علائمی نشان دهنده یک مشکل جدی برای خشونت صدا هستند

۲۵..... تغییر صدا در سرما خوردگی

۲۶..... از این مواد غذایی بهتر است که استفاده شود

۳۹..... آیا می توانم قبل از اجرا میوه بخورم؟

۳۹..... بهتر است میوه بخوریم یا آب میوه بنوشیم؟

۴۰..... سبزیجات

۷۶..... خلط آورها

۷۹..... بهداشت صوتی

۸۰..... دمنوش ها

بخش سوم: پرهیزات خوراکی / ۸۲

۸۳..... مواد غذایی که باید پرهیز کرد

۸۵..... لارنژیت عفونی و گرفتگی صدا

۸۶..... نوشیدنی هایی که روی صدا تأثیر منفی می گذارند

بخش چهارم: نسخه ها / ۹۱

۹۲..... عِبَّ الْبَاقِر

۹۲..... طِبُّ الدِّقِّ

۹۳..... گرفتگی، خشنودی و تقوید حنجره و صداها با روایات

بخش پنجم: دهان و خشکی دهان / ۱۰۰

۱۰۱..... مقدمه

۱۰۲..... چرا دهان می سوزد؟

۱۰۲..... نسخه های خشکی دهان

۱۰۸..... مصاحبه ها

۱۱۲..... منابع و مأخذ

مقدمه

یکی از ابزارهای کار هنرمندان که به صورت خدادادی در اختیار این بزرگواران قرار گرفته حنجره می‌باشد که به وسیله آن صدایی زیبا و شفاف تولید می‌شود. مراقب از این ابزار بسیار مهم که تأثیر خیلی زیادی بر روی زندگی انسان‌ها دارد، بسیار ضروری و مهم می‌باشد که تبدیل به یک دغدغه شده است که از چه موادی استفاده کنند و از چه موادی پرهیز کنند تا دچار آسیب نشوند و یا اگر در مواقعی که دچار آسیب شدند بهتر است از چه راهکارهایی استفاده کنند تا بتوانند از این سرمایه پندارنده مراقبت و مواظبت کنند.

مجموعه‌ای که می‌خوانید حاصل چندم‌آوری اطلاعات از حکیمان و اطباء طب سنتی اسلامی می‌باشد و با مصاحبه در کتاب مختلف طب اسلامی مثل طب امیرالمؤمنین علیه‌السلام و... و نیز تجربیات برخی از مداحان معروف که در این زمینه به تجربه خوبی دست پیدا کرده‌اند می‌باشد. لازم به ذکر می‌باشد که مطالب عیناً از سایت‌های معتبر و کتاب‌هایی که ذکر شده‌اند در این کتاب به اشتراک گذاشته شده است. از آن جایی که یک کتاب برای افرادی که کار هنری انجام می‌دهند وجود ندارد و در کتب مختلف موارد مختلفی می‌تواند لذا سعی بر این شده است که از کتب مختلف نیز نسخه‌ها و نظر حکیمان را جمع‌آوری کرده و آن‌ها را به صورت مجموعه‌ای یکجا در اختیار عزیزان سخنور، بازیگر، مداح، قاری قرآن و نیز آوازخوان‌ها قرار دهیم. امیدوارم که در مواقعی که احتیاج به این کتاب پیدا می‌کنید بتواند کمکتان بکند.