

تمرینات ثبات مرکزی و کیفیت زندگی زنان مبتلا به

مولتیپل اسکلروزیس



مؤلف:

www.ketab.ir



الهام اناری

سرشناسه	اناری، الهام، ۱۳۷۳-
عنوان و نام پدیدآور	تمرینات ثبات مرکزی و کیفیت زندگی زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس/مؤلف الهام اناری؛ ویراستار پیشتازان فناوری و ارتباطات شریف‌یار
مشخصات نشر	تهران: دانش پژوهان شریف یار ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	ص ۱۰۶
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۸۱۹-۹۵-۳، ریال، ۵۰۰۰۰۰
وضعیت فهرست‌نویسی	فیفا
یادداشت	کتابنامه: ص. (۱۰۸)-۱۰۷
موضوع	ام. اس (بیماری)-ایران-ورزشی درمانی-نمونه پژوهشی Multiple sclerosis -- Iran -- Exercise therapy -- Case studies ام. اس (بیماری)-ایران-بیماران-توانبخشی-گزارش های بالینی Multiple sclerosis -- Iran -- Patients -- Rehabilitation -- Case studies
رده‌بندی کنگره	RC ۳۷۷
رده‌بندی دیویی	۶۱۶/۸۳۴
شماره کتابشناسی ملی	۸۸۳۲۳۷۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیفا

عنوان کتاب	تمرینات ثبات مرکزی و کیفیت زندگی زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس
------------	--

* ناشر	دانش پژوهان شریف یار
* مؤلف	الهام اناری
* مدیر تولید	پشتازان فناوری و ارتباطات شریف‌یار
* ویراستار	پشتازان فناوری و ارتباطات شریف‌یار
* شمارگان	۱۰۰۰ جلد
* نوبت چاپ	اول، ۱۴۰۱
* چاپ و صحافی	پشتازان فناوری و ارتباطات شریف‌یار
* ناظر چاپ	پشتازان فناوری و ارتباطات شریف‌یار
* شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۸۱۹-۹۵-۳
* قیمت	۵۰۰۰۰۰ ریال

شماره‌ی تماس: ۰۲۱۹۱۰۷۰۴۲۶
همه حقوق برای ناشر محفوظ است

سخنی با خواننده

حمد و سپاس ایزد منان را که با الطاف بی‌کران خود این توفیق را به ما ارزانی داشت تا بتوانیم در راه ارتقای دانش عمومی و فرهنگ این مرزوبوم در زمینه‌ی چاپ و نشر کتب علمی دانشگاهی، علوم پایه گام‌هایی هرچند کوچک برداشته و در انجام رسالتی که بر عهده داریم مؤثر واقع شویم. گستردگی علوم و توسعه روزافزون آن شرایطی را به وجود آورده که هرروز شاهد تحولات اساسی چشمگیری در سطح جهان هستیم. این گسترش و توسعه نیاز به منابع مختلف از جمله کتاب راه دستیابی و اطلاع‌رسانی بیش‌ازپیش روشن می‌کند.

چاپ همگانی و سامانمند را می‌توان نقطه آغاز و محرک اصلی رشد روزافزون شگفت‌انگیز دانش در چند صد گذشته دانست. کتاب از یک‌سو تفکرات نویسنده خود را از مرز زمان و مکان می‌رهاند و از دیگر سو در آستانه همین رهایی خواسته و یا ناخواسته ماهیت خود را به محک نقد و بررسی و امی‌گذاری تنها در چنین ساحتی و از برخورد دیدگاه‌های گوناگون است که بشر گامی به پیش برمی‌دارد.

موسسه فرهنگی با رویکردی جدید و متناسب با تغییرات در دنیای نوین، طرح توسعه کتاب‌های گوناگون در برنامه انتشاراتی قرار داده است. این برنامه از یک‌سو، متأثر از پیشرفت‌ها و نوآوری‌های است که در سطح بین‌الملل در زمینه‌های آموزش علوم و فن‌آوری رخ داده است و از سوی دیگر، متناسب با نیازهایی است که در جامعه دانشگاهی کشور بر اساس رشد و توسعه سال‌های اخیر به لحاظ کیفی و کمی پدید آمده است.

انتشارات شریف‌یار با این نگرش در عرصه چاپ و نشر کتب علمی گام نهاده است. روند تولید آثار در این مجموعه علمی فرهنگی تمام مراحل پذیرش، داوری، ویراستاری فنی و ادبی، اخذ مجوز، چاپ و انتشار به هر دو شیوه «چاپ شمارگانی» و «چاپ درازای سفارش» را در برمی‌گیرد.

شما دانش‌پژوه ارجمند می‌توانید آثار مکتوب یا چندرسانه‌ای، پیشنهادات همکاری و نظرات راهگشای خود را با فرستادن پیام به نشانی ایمیل order@sharifyar.com با ما در میان بگذارید. همه تلاش ما این است که با نگاه کارشناسی و ایجاد یک فضای علمی به

خلق آثاری پر بار و نوآورانه توفیق یابیم و باور داریم که دستیابی به این خواسته تنها با همراهی شما مشتاقان حقیقی آموزش و پژوهش ممکن است.

دانش پژوهان شریف یار

www.ketab.ir

فهرست

صفحه

عنوان

۱۹

فصل اول

۱۹ ام اس

۲۴ فعالیت بدنی و ام اس

۲۷ ویتامین دی

۲۹ ویتامین دی و التهاب

۳۰ ویتامین دی و نقش آن در تنظیم عملکرد ایمنی در بیماری ام اس

۳۲ اثر ویتامین دی بر تغییرات هورمونه‌های جنسی

۳۳ اثر ویتامین دی بر روی عوامل عفونی ایجاد کننده

۳۴ ویتامین دی و نقش آن روی ام اس القاء شده توسط آلودگی هوا

۳۶ تمرینات ثبات مرکزی

۳۹ تعادل

۴۲ مکانیسم‌های درگیر در تعادل ایستا و پویا

۴۳ کیفیت زندگی

۴۵ مطالعات

۵۴

فصل سوم

۵۴ روش اجرا

۶۲

فصل چهارم