



وقتی پامی سلامنی در سان باشد

گرد آوری:

محمد جواد کریمی

سرشناسه: کریمی، محمدجواد، ۱۳۶۵ -، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور: وقتی پای سلامتی در میان باشد/ گردآوری محمدجواد کریمی
مشخصات نشر: تهران: رانکوه، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص.
شابک: 978-600-6205-08-3
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: سلامتی
موضوع: بهداشت
رده بندی کنگره: ۷۷۹.۸۸/ک۴۵ و ۱۳۹۰.۷
رده بندی دیویی: ۶۱۳
کتابشناسی ملی: ۲۵۴۸۱۸۹

وقتی پای سلامتی در میان باشد

به کوشش: محمدجواد کریمی

ناشر: رانکوه

ناشرین همکار: ساحل گیسوم، آویتا، همسایه

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۰

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

ISBN:978-600-6205-04-5

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۰۵-۰۸-۳

آدرس دفتر: قم- ۴۵ متری صدوق- ۲۰ متری مهدیه- کوچه یکم- پلاک ۲۶- انتشارات رانکوه

تلفن: ۰۹۱۹۶۶۴۵۷۸۱-۰۹۱۲۲۵۷۴۰۸۵

مرکز پخش: انتشارات ساحل گیسوم/ همراه: ۰۹۱۹۶۶۴۵۷۸۱

آدرس اینترنتی: Avin_co@ymil.com

فهرست مطالب

۱۳	تقویت حافظه با چند نکته ساده.....
۱۳	باتری حافظه‌ات را پُر کن.....
۱۷	۵ راز زیبایی.....
۱۷	راز اول: قدرت مرطوب کننده.....
۱۹	راز دوم: آرایش و مدل مویتان را لااقل هر ۲ سال یک‌بار عوض کنید.....
۱۹	راز سوم: حتماً ضدآفتاب بزنید.....
۲۱	راز چهارم: پوستتان را زیاد نشوید.....
۲۱	راز پنجم: وسایل مناسب.....
۲۳	از ویژگی‌های کفش مناسب چه می‌دانید؟.....
۲۶	چگونه کفش راحت و مناسبی بخریم؟.....
۲۸	پای شما، قلب دوم شما.....
۳۱	علت بوی بد پا چیست؟.....
۳۲	کفش‌های پاشنه‌دار.....

۳۴	قابل توجه خانم‌های علاقمند به کفش پاشنه بلند.....
۳۵	توصیه‌هایی برای خرید کفش.....
۳۷	کفش مناسب جهت کودکان.....
۳۷	کفش مناسب جهت بزرگسالان.....
۳۹	توصیه به دوستداران کفش پاشنه بلند.....
۴۱	زرد شدن دندان‌ها؛ علل و پیشگیری.....
۴۱	آناتومی دندان.....
۴۲	دلایل تغییر رنگ دندان.....
۴۳	جلوگیری از تغییر رنگ.....
۴۴	تمامی حس‌های نوزاد من.....
۴۴	لامسه.....
۴۵	چشایی.....
۴۵	بوایی.....
۴۵	شنوایی.....
۴۶	بینایی.....
۴۷	بهترین زمان برای برقراری رابطه جنسی.....
۴۷	نعوظ صبحگاهی نشانه چیست؟.....
۴۸	۵ تا ۷ عصر بهترین زمان برای برقراری رابطه جنسی.....
۴۸	تابستان میل جنسی بیدار است.....
۵۰	چند توصیه برای یک صبحانه کامل.....

- برنامه ساده غذایی برای صبحانه ۵۳
- ۵ غذای ضروری برای آقایان ۵۵
- ۵ خطایی که حین مسواک زدن مرتکب می‌شویم! ۵۷
۱. عجله می‌کنید ۵۷
۲. دقت نمی‌کنید ۵۸
۳. مسواک را بیش از حد روی دندان‌ها فشار می‌دهید ۵۸
۴. حرکات تان اشتباه است ۵۸
۵. در استفاده از خمیر دندان زیاده روی می‌کنید ۵۹
- ۱۰ قدم تا کاهش اضطراب ۶۰
- توصیه‌ی ماما به پدر آینده ۶۳
۱. در انتخاب بیمارستان به همسر خود کمک کنید ۶۳
۲. اگر امکان دارد در کلاس‌های بارداری و شیردهی و آمادگی زایمان همراه همسرتان باشید ۶۴
۳. اگر احساس پدرا نه ندارید خود را سرزنش نکنید ۶۴
۴. به محض آغاز اولین دردها همسرتان را به بیمارستان نبرید ۶۴
۶. دوربین را همراهتان نبرید ۶۵
۷. به همسرتان اعتماد به نفس بدهید ۶۵
۸. اگر همسرتان به شما توجه نمی‌کند از او دلخور نشوید ۶۶
۹. در نگهداری کودکان به او کمک کنید ۶۶
- ویژگی‌های یک عینک آفتابی مناسب ۶۷

- توصیه‌هایی برای استفاده و خرید عینک آفتابی ۶۹
- ۶ نکته درباره بارداری بعد از ۳۵ سالگی ۷۱
۱. آیا می‌توانم بعد از ۳۰ تا ۳۵ سالگی باردار شوم؟ ۷۱
۲. آیا سن مادر در باروری او تاثیر دارد؟ ۷۲
۳. آیا سن پدر نیز موثر است؟ ۷۲
۴. در این قبیل زوج‌ها، احتمال بروز چه مشکلاتی در دوران بارداری بیشتر است؟ ۷۳
۵. چه خطراتی فرزندان را تهدید می‌کند و چه کار باید بکنیم؟ ۷۳
۶. چگونه می‌توانم در این سن بارداری راحت‌تری را بگذرانم؟ ۷۴
- ۳ اشتباه در مورد مراقبت از موها ۷۵
- اشتباه شماره یک: ۷۵
- اشتباه شماره دو: ۷۷
- اشتباه شماره سه: ۷۷
- آیا می‌دانید موها هم دارای سنی می‌باشند: ۷۸
- ۳ نکته درباره ریتم جنسی ۷۹
- نعوظ صبحگاهی نشانه چیست؟ ۷۹
- تا ۷ عصر بهترین زمان برای برقراری رابطه جنسی: ۸۰
- تابستان میل جنسی بیدار است: ۸۰
- تا رسیدن به سلامتی چند قدم باید!!!! ۸۲
- گرفتگی عضلات پا در خواب شب ۸۴

- ۸۵ خواب آلودگی بهاری
- ۸۸ نکات مهم برای حفظ سلامتی شما
- ۸۸ آیا می‌دانید؟
- ۸۹ و اما چه کنیم؟
- ۹۲ آشنایی مختصر با بدن انسان
- ۹۲ دستگاه تنفسی
- ۹۲ ناحیه هوایی دستگاه تنفسی
- ۹۳ حفره بینی
- ۹۳ حلق
- ۹۴ حنجره
- ۹۴ شش‌ها
- ۹۵ نای
- ۹۵ انشعابات نای
- ۹۵ ناحیه تنفسی
- ۹۶ چگونگی تنفس
- ۹۷ تنظیم حرکات دم و بازدم
- ۹۷ انتقال و تبادل گازهای تنفسی
- ۹۸ تنفس صحیح هنگام تمرینات ورزشی
- ۹۹ هنگام ورزش چه اتفاقی می‌افتد؟
- ۹۹ چرا ماهیچه‌ها نیاز به اکسیژن بیشتری دارند؟
- ۱۰۰ اگر ریه‌ها درست کار نکنند چه اتفاقی می‌افتد؟

۱۰۱	روش صحیح تنفس.....
۱۰۳	نوشیدنی مناسب برای کاهش سردردهای مزمن.....
۱۰۶	نظافت و مایل شخصی در حمام و دستشویی.....
۱۰۶	حوله.....
۱۰۷	صابون.....
۱۰۷	تیغ.....
۱۰۸	لیف.....
۱۰۸	مسواک.....
۱۰۹	تمیز نگه داشتن خود حمام نیز مهم است.....
۱۱۰	بی‌اشتهایی نشانه چیست.....
۱۱۲	درمان بی‌اشتهایی.....
۱۱۵	چگونه استحمام کنیم.....
۱۱۶	کیسه‌کشی، ممنوع!.....
۱۱۷	نوبت استحمام بعدی.....
۱۱۷	صابون مناسب.....
۱۱۹	غذاهای تان را بخارپز کنید.....
۱۲۱	خورش‌های جا افتاده ویتامین کمتری دارند.....
۱۲۱	طبخ خورش‌ها.....
۱۲۴	منظور از تغذیه صحیح چیست.....
۱۲۴	اما منظور از تغذیه صحیح چیست؟.....

- ۱۲۶ رژیم متعادل چیست؟
- ۱۲۶ مرم راهنمای غذایی
- ۱۲۷ گروه‌های غذایی و فواید آن‌ها
- ۱۲۸ فواید فیبر برای بدن:
- ۱۳۰ چگونه می‌توان این چربی‌های بد را تشخیص داد؟
- ۱۳۰ در رژیم متعادل چه مقدار آب باید نوشید؟
- ۱۳۱ درست غذا خوردن ۱۲ شرط دارد.
- ۱۳۴ کاهشی نفخ و شکمی صاف؟
- ۱۳۴ ۱. نمک
- ۱۳۵ ۲. کربوهیدرات‌ها
- ۱۳۵ ۳. سبزیجات خام
- ۱۳۵ ۴. غذاهای نفاخ
- ۱۳۶ ۵. آدامس جویدن
- ۱۳۶ ۶. غذاهای سرخ کردنی
- ۱۳۶ ۷. غذاهای تند و تیز
- ۱۳۷ ۸. نوشابه‌های کربوهیدراتی و اسیدی
- ۱۳۸ اصل مهم در تغذیه سالم
- ۱۳۸ تعادل و تنوع
- ۱۴۱ اشتباهات مردم در غذا خوردن
- ۱۴۱ ۱. نخوردن صبحانه

۱۴۲	۲. غذا خوردن پیش از خواب.....
۱۴۳	۳. پرخوری.....
۱۴۳	راه حل:.....
۱۴۴	۴. گرسنه ماندن.....
۱۴۴	۵. انجام کاری دیگر به همراه غذا خوردن.....
۱۴۵	۶. سریع خوردن غذا.....
۱۴۶	۷. آب نخوردن به اندازه کافی.....
۱۴۶	۸. نخوردن میوه و سبزیجات به مقدار کافی.....
۱۴۷	۹. خوردن تنقلات هنگام گرسنگی.....
۱۴۷	خوب بخورید، خوب زندگی کنید.....
۱۴۸	برای جلوگیری از بروز کم آبی، چه مقدار آب و مایعات نیاز داریم؟.....
۱۴۹	علائم کم آبی:.....
۱۴۹	تذکرات مهم در هوای گرم تابستان.....
۱۵۰	معایب استفاده از میکروویو در تهیه غذا.....
۱۵۱	معایب اجاق‌های میکروویو.....
۱۵۵	مدت نگهداری مواد در یخچال.....
۱۵۵	توصیه‌هایی برای نگهداری مواد غذایی در یخچال.....
۱۵۷	نگهداری سس گوجه فرنگی در یخچال.....
۱۵۷	نگهداری سس مایونز در یخچال.....
۱۵۹	غذاهای محرک سوزش معده.....

۱۶۳.....چگونگی نگهداری و مصرف غذا در تابستان

۱۶۸.....بیماری‌های ناشی از غذا

۱۶۸.....عراقب بهداشتی - درمانی ناشی از غذا

۱۶۸.....عفونت‌های ناشی از غذا

۱۶۹.....بیماری‌های ناشی از غذا

۱۷۰.....پیشگیری یا کنترل آلودگی

۱۷۱.....مبارزه با میکروب‌ها با رعایت بهداشت