

دار الفاروق

للاستثمارات الثقافية

قائمة إصدارات ٢٠٢٦ م

كتب الصحة العامة والصحة النفسية
وعلم النفس والعلوم الحديثة والرياضة



بمشيئة الله تعالى وفضله
قائمة إصدارات

دار الفاروق

كتب الصحة العامة والصحة النفسية
وعلم النفس والعلوم الحديثة والرياضة

الصفحة	الكتب
5	●● الصحة النفسية و علم النفس
7	●● الصحة العامة
18	●● الغذاء الطبي
20	●● ما قل ودل
21	●● صحة الطفل والأسرة
21	●● مرشد التدريب
22	●● الرياضة
23	●● الفنون القتالية
23	●● العلوم الحديثة
24	●● الهوايات
28	●● موسوعة أسماك الزينة
30	●● كل شيء عن

.. الصحة النفسية و علم النفس ..

الأكثر مبيعا



الضغط العصبي والاكتئاب عند الأطفال والمراهقين
فيكي مود

الأكثر مبيعا

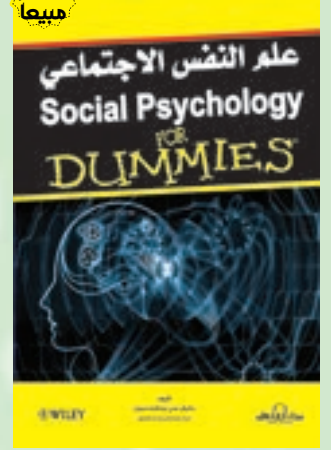


فلسفة الأحلام عند المراهقين
آنا جاسكولكا



فلسفة العقل
إدوارد فيسر

الأكثر مبيعا



علم النفس الاجتماعي
هورداميز
دانيال سي ريتشاردسون

الأكثر مبيعا



كيف تتخلص من الضغط العصبي والقلق والاكتئاب؟
مارتين سيمونز-بيتر دلو

الأكثر مبيعا



كيف تتغلب على الحزن (لا تحزن على الطريقة الإنجليزية)
جوليا توجندات

الأكثر مبيعا



الصحة العاطفية
د. ويندي درايدن/جاك جوردان

الأكثر مبيعا



الصحة النفسية
تريغور باول

الأكثر مبيعا



العلاج بالاسترخاء: الدليل العملي
كريستين هيرون

الأكثر مبيعا



تكيف الأطفال مع مشكلة طلاق الوالدين
روزماري ويلز

الأكثر مبيعا



كيف تتجاوز عن الأخطاء وتحافظ على الأصدقاء؟
آن ماكسكيل

الأكثر مبيعا



كيف تعيش حياتك ببساطة وتخلص من التوتر؟
ناعومي سوندرز



إدارة الخجل
دون جابور



إدارة النفس
روبرت وايلدينج - جون بريكل



إدارة الخوف
جيمس جاردنر - آرثر بل



إدارة القلق
رويين داينز



كيف تحافظ على نسبة
السكر في الدم؟
ثيريسا تشيونج



كيف تتعايش مع ضعف
الذاكرة؟
د / توم سميث



إدارة العقل
بريان كليج



إدارة الغضب
ايماء ويليامز - ربيكا بارلو



المراهقة وطرق تحليلها
بول فان هيسويك



كيف تتحملين غياب طفلك؟
سارة إيوينج



كيف تتحدث مع طفلك؟
صحة الطفل والأسرة
بينى أوتس



غرس الثقة بالنفس عند
الأطفال
كارول بالدوك

.. الصحة العامة ..



حرق الدهون في ٣٠ يوماً
(الطبعة الرابعة)
باتريك هولفورد



كيف تنقص وزنك دون اتباع
نظام غذائي؟
مارك باركر



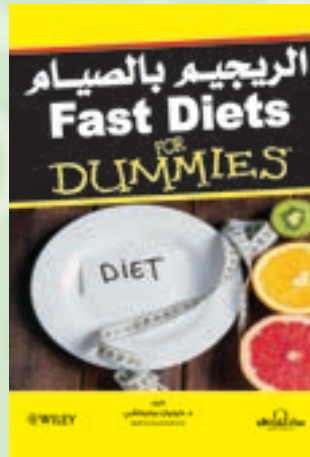
كيف تحافظ على وزن صحي؟
فيليبا بيجاجي



كيف تحتفظ بوزن مثالي؟
ديبورا شتاينبرج - ويندي
درايدن



الريجيم الأخضر
ممشوق
كات جياجان



الريجيم بالصيام
هورداميز



ريجيم الجينات الذكي
د/فلويد شيلتون



ريجيم الجلوكوز:
الثورة الجديدة في عالم الريجيم
كارولين همفريز



كيف تتخلص من الترهلات؟
مارتى تولى



الكرش الرفيق المزعج
(الطبعة الثانية)
صبحي سليمان



السمنة عند الرجال: المشكلة
والحل
ألكسندر سكاوس



كيف تحدد نظام الريجيم
المناسب لك؟
جون بريفا

الأكثر
مبيعا



كيف تستعيد وتجدد
حيويتك في ١٠ أيام؟
كريستين هارتفيج ند /
د. نيك رولي

الأكثر
مبيعا



كيف تقوي جهازك المناعي؟
ثيريسا تشيونج



كيف تحسب سعراتك الحرارية؟
(الطبعة الثانية)
بوجا مالهورا



عداد السعرات الحرارية
والكربوهيدرات والدهون
بات بارتون

مدر
حديثا



كيف تستعيد صحتك؟
والنت ستول / جان ديكرتلي



العادات السبع لحياة صحية
أندرو توتينو

مدر
حديثا



كيف تقلل الكوليسترول في ٧
أيام؟
(الطبعة الثانية)
كارولين هامفرز

الأكثر
مبيعا



كيف تستعيد حيويك وتخلص
من سموم جسمك في ٧ أيام؟
ليزلي إيس

مدر
حديثا



التغذية المثالية
إعداد: د. / سافيتري راميه

الأكثر
مبيعا



الاستشفاء الذاتي
لويس بروتو

الأكثر
مبيعا

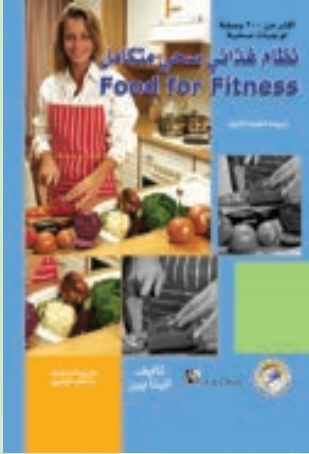


٥٠٠ سؤال وجواب عن الصحة
والتغذية المثالية
باتريك هولفورد

الأكثر
مبيعا



الأسرار الـ ١٢ للصحة المثالية
د. / جيليان ماكيت



نظام غذائي صحي متكامل
أنيتا بين



فوائد الفيتامينات
بوجا باجاج مالهورا



الحلول الصحية للعقل
والجسد والروح
د/ديفيد راسل - لين وايز

مصدر
حديث



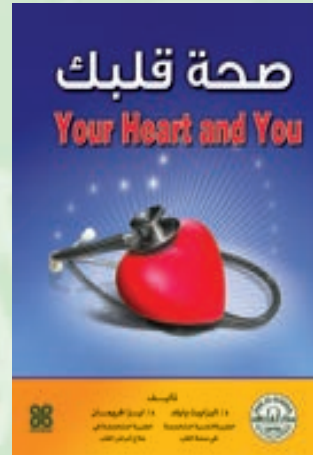
١٢١ طريقة لحياة دائمة
رونالد كليتز - روبرت
جولدمان



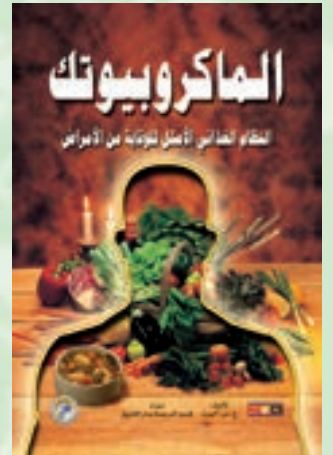
العادات السبع لتقبل الذات



أهم ٤٥٦ سر للعلاج الفعال
د/ نان كاشرين فوكس



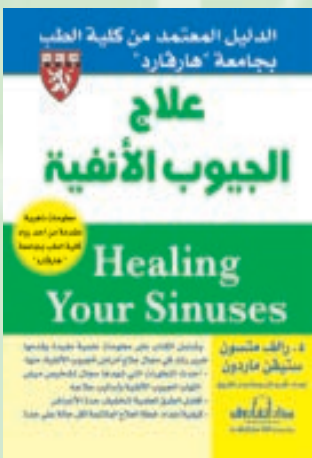
صحة قلبك
إليزابيث وايلد ماكورمك -
د/ليزا فريمان



الماكروبيوتك
إعداد قسم الترجمة بدار الفاروق
جي. إس. ألبيرت



موت الفجاءة أسرار الخفية
وأسبابه الطبية
د. علاء عبد الكريم فؤاد



علاج الجيوب الأنفية
«الدليل المعتمد من كلية الطب
بجامعة هارشارد»
د. رالف متسون / ستيفن ماردون



تخلص من طبيبك
د/ أندرو سول



صحة عقلك وبدنك
د/ سكوت دونكين - د/ جيرارد
ماير



كيف تتخلصين من اكتئاب
ما بعد الولادة؟
ساندرا ويتلي



التدريبات الرياضية للأمهات
بعد الولادة
جودي ديفيور



أنت وطفلك حتى الفطام
أسماء مصطفى



أنت وحملك حتى الولادة
أسماء مصطفى



الأوتيزم: المشكلة والحل
العلاج الأمثل لمرض التوحد
صحة الطفل والأسرة
مورين أرونز-تيسا جيتنس



النطق والصوت لدى الأطفال:
المشكلة والحل
صحة الطفل والأسرة
جيني هانت-أليسون سلاتر



كيف تتخلصين من بدانة
طفلك؟
جان هرست/سو هبرستي



الرضاعة الصحية
سو كوكس



كيف تقوي جهاز المناعة عند
الأطفال؟
لوسي برني



النوم عند الأطفال: المشكلة
والحل
صحة الطفل والأسرة
باتريك فريمان



علاج الأطفال بالقصة
صحة الطفل والأسرة
مارجوت صاندرلاند



كيف تساعد طفلك المصاب بالتوحد؟
جاكي بريلي - بيفرلي ديفيز



الموسوعة العملية
للحمل والعناية بالطفل
أليسون مكنوشي
(مجلد)



موسوعة العناية بالطفل: الدليل
العملي الشامل للآباء والأمهات الجدد
أليسون مكنوشي
(مجلد)

الأكثر
مبيعا



الصيدلية الخضراء
(دليل العلاج بالأطعمة)
د/ جيمس ديوك
(مجلد)



شباب دائم مدى الحياة
(الطبعة الثانية)
د. جيرالدين ميتون



كيف نتحكم في تجاعيد
الوجه وأثار التقدم في العمر
بارفيس هاندا

مدر
حديثا



الصحة والجمال
فيجايا كומר

مدر
حديثا



الثوم علاج اليوم
صبحي سليمان



العلاج بالفواكه والخضراوات
صبحي سليمان



العلاج بالزيوت العطرية
سوميت شارما



العلاج بالصبار
فيجايا كومار

مدر
حديثا



العلاج الشافي بالعسل الصافي
صبحي سليمان



العلاج بزيت الزيتون
صبحي سليمان



العلاج الغامض بالليمون الحامض
صبحي سليمان

مدر
حديثا



البصل غذاء ودواء
صبحي سليمان

مصدر حديث



علاج نفسك بالشاي الأخضر
صبحي سليمان



العلاج بالنعناع والكركم
والزنجبيل
أحمد حسن

مصدر حديث



شفاء الداء بالحبة السوداء
صبحي سليمان

مصدر حديث



العلاج بالعسل والليمون
أحمد حسن



العلاج ببول الابل وألبانها
صبحي سليمان



الموسوعة العالمية للتغذية
مارك بريكلين
(مجلد)

مصدر حديث



صحة الشباب بالأعشاب
صبحي سليمان



العلاج بالعصائر والمشروبات
محمد صلاح الدين مأمون

مصدر حديث



العلاج بالتلامس
د / لاكسمي بولا هوران



اقرأ الملصق قبل الشراء
ريتشارد إميرسون



أهم ٥٠٠ نصيحة لصحتك
هازل كورتنى



٥٠٠ طريقة للحفاظ على شبابك
هازل كورتنى
(مجلد)



التخسيس بتصغير المعدة
صبحي سليمان



الطب البديل
محمد برهام المشاعلي



الدليل العملي الطب الصيني
العلاج البديل
بيتلوبي أودي



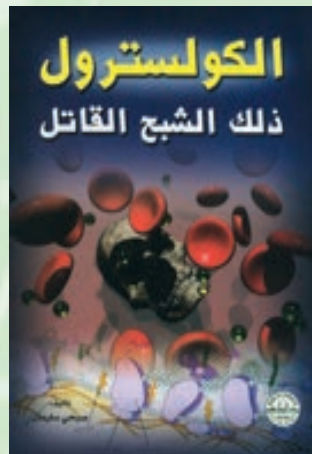
الدليل العملي للعلاج المغناطيسي
العلاج البديل
بيتر روز



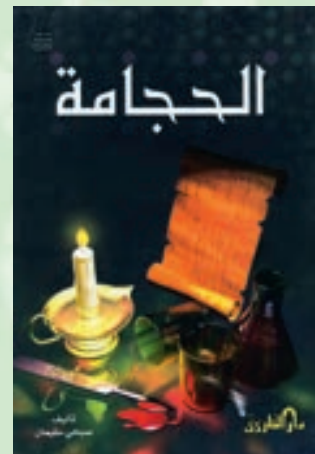
البراجماتكس
صحة الطفل والأسرة
لوسي أندريسين وود-بينتا
راي سميث



العلاج بالماء
صبحي سليمان



الكولسترول ذلك الشبح القاتل
صبحي سليمان



الحجامة
صبحي سليمان



كل ما يجب أن يعرفه الآباء
عن المخدرات
صحة الطفل والأسرة
سارة لاوسون



كيف تتخلص من الإدمان؟
د. ويندي درايدن - د. والتر ماتويتشك



لا تتوقف عن التدخين! حتى
تقرأ هذا الكتاب
هاري ألدري-كارل موريس -
ديف شاه



الطرق الخمس الفعالة
للتوقف عن التدخين
سوويلز



متعة الحياة بعد سن التقاعد
فيكي مود



كيف تعيش حياتك بعد الستين؟
أ.د/ موسى الخطيب



مدر
حديثاً



القدم السكري
د/ أحمد طه

جائزة أفضل كتاب علمي
عن كتاب القدم السكري في
معرض القاهرة الدولي ٢٠٢٢

..العلاج بالأعشاب..

مدر
حديثا



علاج القولون العصبي
والتهاب
القولون بالأعشاب
العلاج بالأعشاب
جل رايت

مدر
حديثا



علاج التهاب المفاصل
والروماتيزم بالأعشاب
العلاج بالأعشاب
جل رايت

مدر
حديثا



علاج القلق والتوتر بالأعشاب
العلاج بالأعشاب
جل رايت

مدر
حديثا



علاج متاعب سن اليأس
بالأعشاب
العلاج بالأعشاب
جل رايت

مدر
حديثا



علاج الربو والالتهاب الشعبي
بالأعشاب
العلاج بالأعشاب
جل رايت

مدر
حديثا



علاج الصداع والصداع
النصفي
بالأعشاب
العلاج بالأعشاب
جل رايت

.. الغذاء الطبي ..

مدر
حديثاً



ماذا تأكل لتجنب سرطان
القولون؟
(الطبعة الثانية)
الغذاء الطبي
إيلين ماجي

مدر
حديثاً



ماذا تأكلين لتخطي مرحلة
سن اليأس؟
الغذاء الطبي
إيلين ماجي

مدر
حديثاً



ماذا تأكل إذا كنت مصابة
بالحموضة؟
الغذاء الطبي
إيلين ماجي

مدر
حديثاً



ماذا تأكل إذا كنت مصابة
بالقولون العصبي؟
(الطبعة الثانية)
الغذاء الطبي
إيلين ماجي

مدر
حديثاً



ماذا تأكل للتغلب على
الاكتئاب؟
الغذاء الطبي
شيريسا شيونج

مدر
حديثاً



ماذا تأكلين لتجنب سرطان
الثدي؟
الغذاء الطبي
إيلين ماجي

مدر
حديثاً

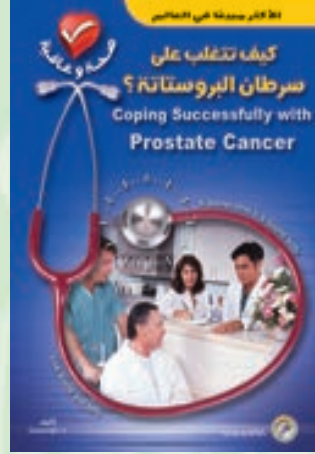


ماذا تأكل إذا كنت مصابة
بمرض السكر؟
(الطبعة الثانية)
الغذاء الطبي
إيلين ماجي

.. صحة وعافية ..



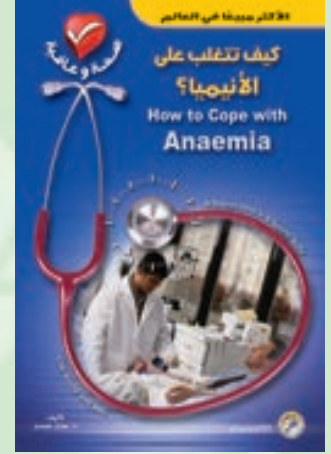
كيف تتعايش مع مشاكل
الحساسية لدى الأطفال؟
صحة وعافية
جيل إيكيرسلي



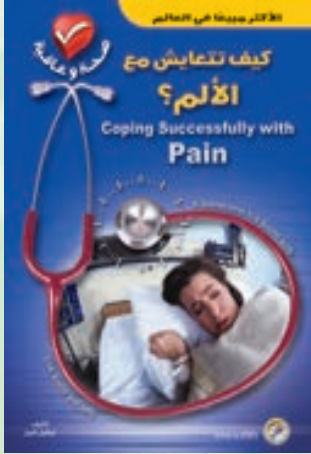
كيف تتغلب على سرطان
البروستاتا؟
صحة وعافية
توم سميث



كيف تتغلبين على مشاكل
الدورة الشهرية؟
صحة وعافية
ماري كلير ماسون



كيف تتغلب على الأنيميا؟
صحة وعافية
جوان جوميز



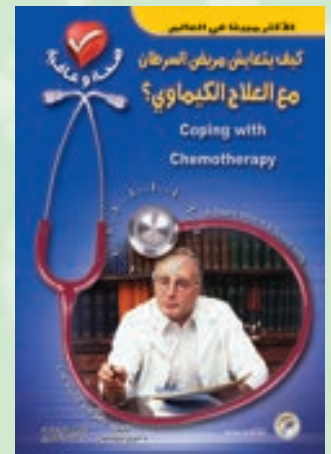
كيف تتعايش مع الألم؟
صحة وعافية
نيفيل شون



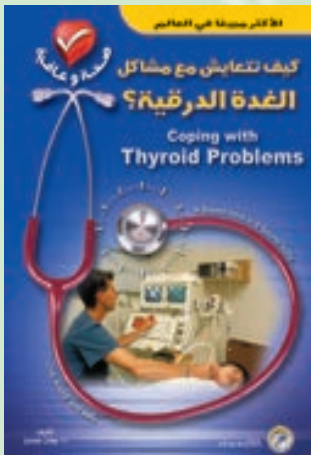
النظام الغذائي الأمثل للتغلب
على الإرهاق المزمن
صحة وعافية
كريستين كراجز هينتون



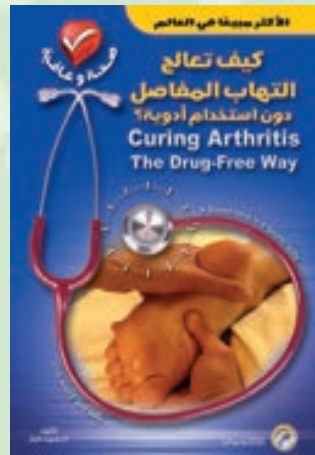
كيف تتغلب على الصداع
النصفي؟
صحة وعافية
سو ديسون



كيف يتعايش مريض
السرطان مع العلاج الكيماوي؟
صحة وعافية
د. تيري بريستمان



كيف تتعايش مع مشاكل
الغدة الدرقية؟
صحة وعافية
جوان جوميز



كيف تعالج التهاب المفاصل
دون استخدام أدوية؟
صحة وعافية
مارجريت هيلز



الدليل العملي لصحة الرجال
صحة وعافية
فيونا مارشال



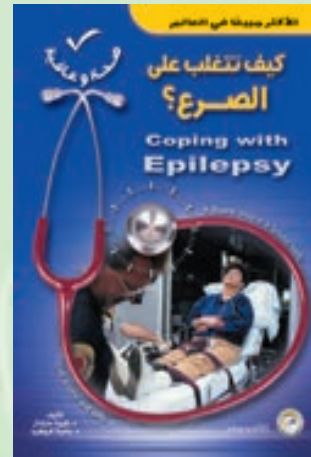
كيف تتخطى سن اليأس؟
صحة وعافية
جانيت هروود



كيف تتغلب على آلام الظهر؟
صحة وعافية
توم سميث



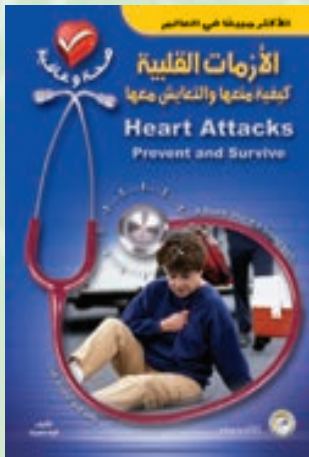
كيف تتعايش مع مرض السكر؟
صحة وعافية
جوان جوميز



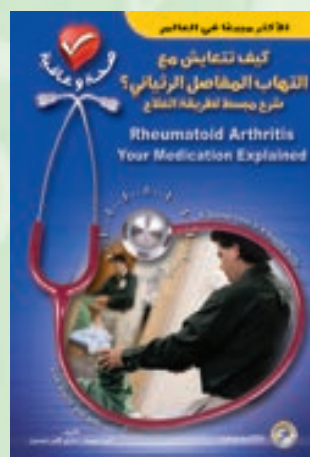
كيف تتغلب على الصرع؟
صحة وعافية
فيونا مارشال - بامبلا
كروفورد



كيف تتغلب على الالتهاب الشعبي والانتفاخ الرئوي؟
صحة وعافية
توم سميث



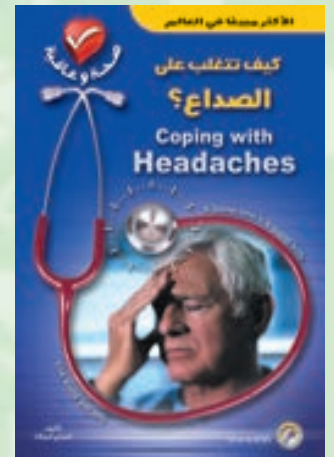
الأزمات القلبية - كيفية منعها والتعايش معها
صحة وعافية
توم سميث



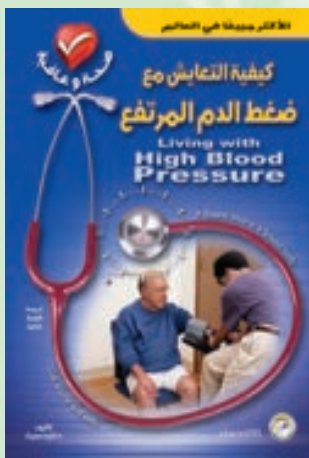
كيف تتعايش مع التهاب المفاصل الرثياني؟
شرح مبسط لطريقة العلاج
صحة وعافية
لين سميث - ماري كلير ميسون



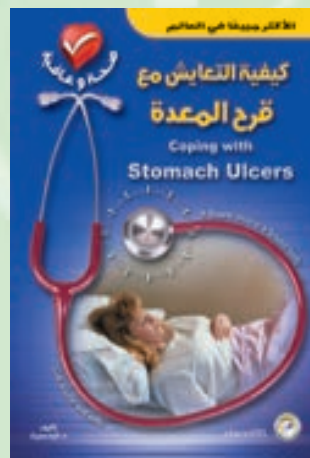
كيف تتعايش مع الروماتيزم والتهاب المفاصل؟
صحة وعافية
روبرت يونجسن



كيف تتغلب على الصداع؟
صحة وعافية
شيرلي تريكت



كيفية التعايش مع ضغط الدم المرتفع (الطبعة الثانية)
صحة وعافية
توم سميث



كيفية التعايش مع قرح المعدة
صحة وعافية
توم سميث



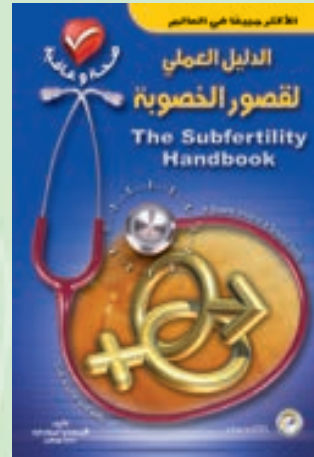
كيفية التعايش مع مرض الربو
صحة وعافية
د. روبرت يونجسن



كيفية التعايش مع هشاشة العظام
صحة وعافية
جوان جوميز



الدليل العملي للسرطان عند
الرجال
صحة وعافية
هيلين بير - نيل بريدي



الدليل العملي لقصور
الخصوبة
صحة وعافية
فيرجينيا أيرونساید - سارة
بيجيز



الإسعافات الأولية
ما قل ودل
إن. إتش. بارونز



أسس الغذاء المتكامل
ما قل ودل
بي. أي. سيتفنز



التمرينات الرياضية لحياة صحية
ما قل ودل
جي. زد. ريموند

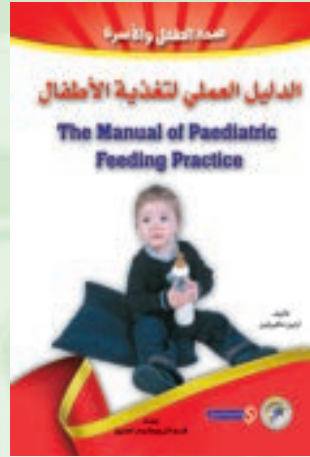


غذاء مرضى السكر
ما قل ودل
آر. او. بيير

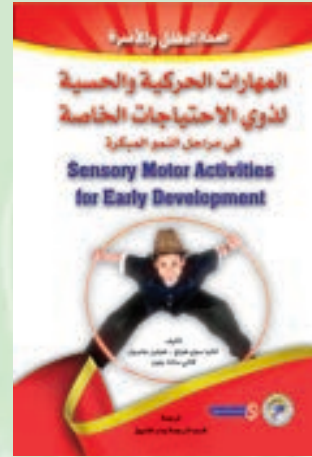
.. صحة الطفل والأسرة ..



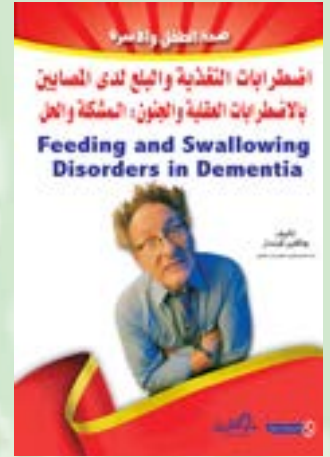
تناول الأطعمة والمشروبات
لدى الأطفال: المشكلة والحل
صحة الطفل والأسرة
أبريل وينستوك



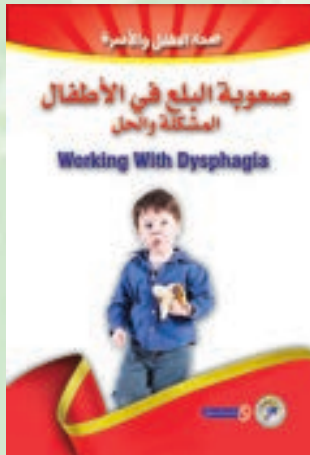
الدليل العملي لتغذية
الأطفال
صحة الطفل والأسرة
أريين ماكيرتين



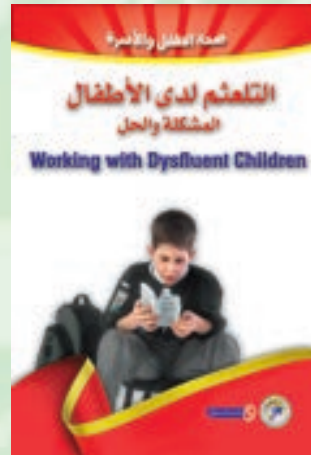
المهارات الحركية والحسية
لذوي الاحتياجات الخاصة في
مراحل النمو المبكرة
صحة الطفل والأسرة
تشيا سوي هونج- هيلين
جابريل- كاثي سانت جون



اضطرابات التغذية والبلع لدى
المصابين بالاضطرابات العقلية
والجنون: المشكلة والحل
صحة الطفل والأسرة
جاكلين كيندل



صعوبة البلع عند الأطفال:
المشكلة والحل
صحة الطفل والأسرة



التلعثم لدى الأطفال: المشكلة
والحل
صحة الطفل والأسرة
د. ترودي إستيوارت/ د. جاكى
تيرنبل



كيف تساعد طفلك على
الاستفادة القصوى من
المدرسة؟ (الطبعة الثانية)
صحة الطفل والأسرة
سارة لاوسون

.. مرشد التدريب ..

مدر
حديثاً



فن التدليك للرياضيين
تيم بان

مدر
حديثاً



تدريبات بناء العضلات وزيادة
القوة
أنيتا بين

مدر
حديثاً



برنامج غذائي متكامل
للرياضيين
أنيتا بين

مدر
حديثاً



تمارين المرونة واللياقة
كريستوفر نوريس

مدر
حديثاً



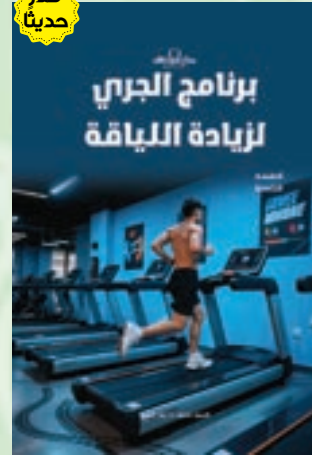
النظام الغذائي لبناء عضلات
البطن (Six-Pack)
ريهان جالالي

مدر
حديثاً



برنامج متكامل لتدريبات
البطن
كريستوفر نوريس

مدر
حديثاً



برنامج الجري لزيادة اللياقة
مرشد التدريب
أوين باردر

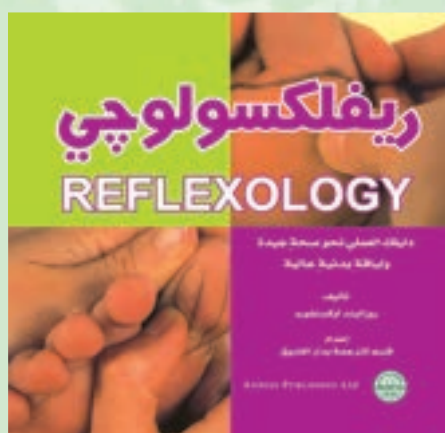
..الرياضة..



الدليل العملي لتعليم مهارات
وفنون كرة القدم



طريق الاحتراف في كرة القدم
محمد عبد العظيم



ريفلكسولوجي
روزاليند أوكسنفورد

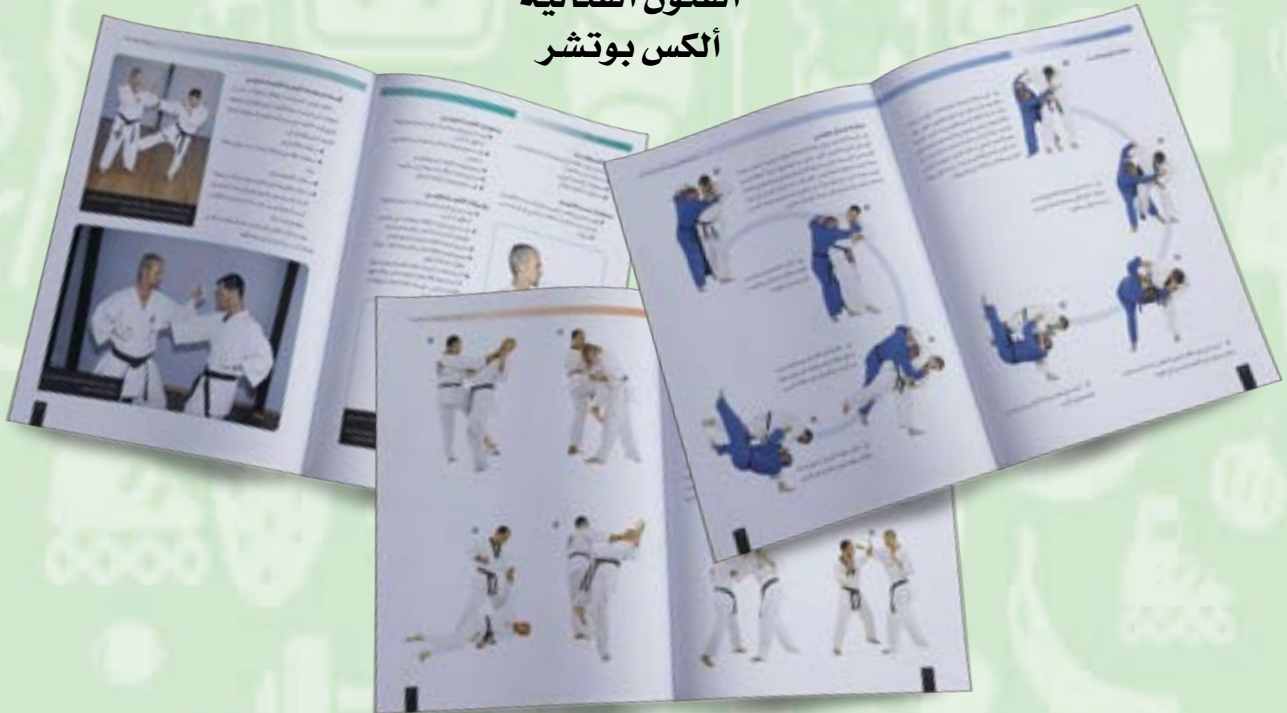


الرشاقة في ٣٠ يومًا؟
مارجا بوتكيستو

..الفنون القتالية..



الفنون القتالية
ألكس بوتشر



الفنون القتالية
سانيتي سميت



الفنون القتالية
تشارلز ستين

..العلوم الحديثة..



تكنولوجيا صناعة الإنسان
الآلي بوضوح
إدوين وايز



تكنولوجيا النانو
بوضوح
ليندا ويليامز/د.واد آدمز



التكنولوجيا الحيوية
بوضوح
د. شارون ووكر



الوقود الحيوي
جون ستاريك - جافين هاربر

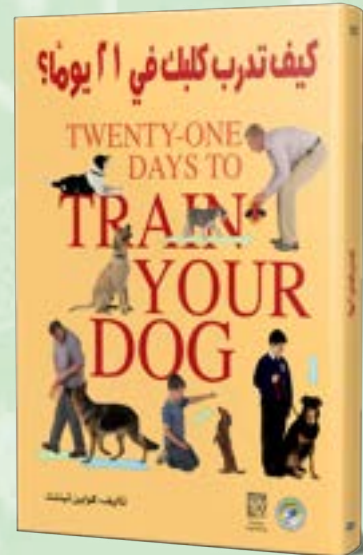


الذكاء الاصطناعي
بلاي ويتباني

..الهوايات..



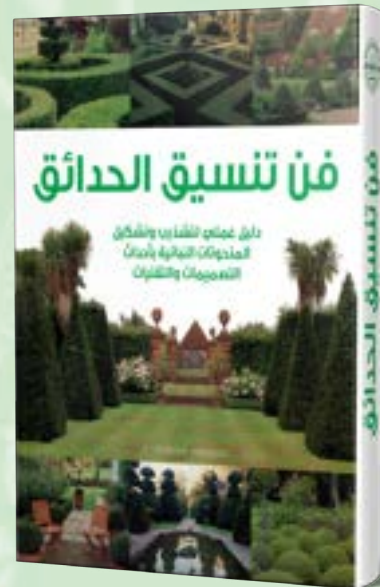
النباتات المنزلية
فن التنسيق والرعاية الدورية
عبد المنعم حافظ



كيف تدرب كلبك في ٢١ يوماً؟
كولن تيننت

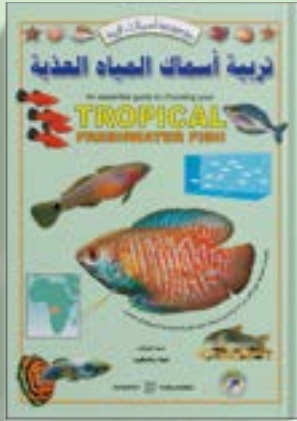


موسوعة النباتات المنزلية
« مجلد »
بيتر ميشووي



فن تنسيق الحدائق
(دليل عملي لتشذيب وتشكيل المنحوتات النباتية
بأحداث التصميمات والتقنيات) (مجلد)
جيني هندي

.. موسوعة أسماك الزينة ..



تربية أسماك المياه العذبة
جينا ساندفورد



إعداد حوض أسماك المياه العذبة
جينا ساندفورد



نباتات أحواض أسماك الزينة
بيتر هيسكوك



إعداد حوض أسماك المياه المالحة
ديك ميلز



تربية أسماك الزينة في المياه المالحة
ديك ميلز

.. كل شيء عن ..



تربية الببغاوات (بالألوان)
أنيت دو سول



تربية الأرانب (بالألوان)
برادلي فينر



تربية أسماك الزينة (بالألوان)
ستيف ويندسور



تربية عصافير الكناريا (بالألوان)
برادلي فينر



تربية الكوكاتيل (بالألوان)
برادلي فينر



تربية الراعي الألماني (بالألوان)
تيري هانان - ليلي هانان



نحن ❤ الكتب®

نحن ♥ الكتب

دار الفاروق للاستثمارات الثقافية - قطعة رقم ١٨ ب - أبو رواش

المنطقة الصناعية - منطقة الامتداد إمبابة - خلف القرية الذكية

٠٠٢ ٠٢ [٣٥٣٩ ٢٠٠٠ - ٣٥٣٩ ٤٠٧٠ - ٣٥٣٩ ٤٠٦٠ - ٣٥٣٩ ٤٠٥٠]

٠٠٢ ٠٢ [٣٥٣٩ ٣٠٠٠]

marketing@daralfarouk.com.eg

www.daralfarouk.com.eg

Dar Al-Farouk for cultural investments

daralfarouk

