

۱۰۰۰ نکته برای

سالم تر شدن

مستطیر
شیرا

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : کتابی، مصطفی، ۱۳۶۷ -
مشخصات نشر : تهران: فهرست، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری : ۱۴۴ ص:؛ ۱۱×۱۷ س.م.
شابک : ۷-۲۵-۶۳۵۱-۶۳۴-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیا
عنوان گسترده : هزار نکته برای سالمتر شدن.
موضوع : سلامتی
موضوع : بهداشت روانی
موضوع : بهداشت روانی -- جنبه‌های مذهبی
شناسه افزوده : اسدی، شیدا، ۱۳۶۹ -
رده بندی کنگره : ۱۳۹۲ ۱۳۵۲ کی/ ۷۷۶ RA
رده بندی دیویی : ۶۱۳/۰۴۳۸
شماره کتابشناسی ملی : ۳۴۰۸۰۵۳

انتشارات فهرست

عنوان کتاب: ۱۰۰۰ نکته برای سالمتر شدن
مؤلفان : مصطفی کتابی و شیدا اسدی
صفحه‌آرایی و طرح جلد: مصطفی کتابی
نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۳
شمارگان : ۱۲۰۰
قیمت : ۴۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

۷	سلامت جسم و روان
۸	مقدمه
۱۱	سلامتی و تندرستی
۱۷	درد و بیماری و درمان آن
۲۵	کم خوری و گرسنگی
۳۲	روزه
۳۴	آداب تغذیه
۳۹	شراب و شرب خمر
۴۲	ورزش و فعالیت بدنی
۴۶	نظافت، بهداشت و آراستگی
۵۶	خواب
۶۰	آرامش و آسایش فکری

۶۷	 اندوه و افسردگی
۷۴	 تفریح و سفر کردن
۷۸	 خوش گمانی و مثبت اندیشی
۸۲	 شوخی و خنده
۸۵	 بلا و مصیبت
۸۷	 عبادت و سلامت معنوی
۸۸	 مقدمه
۹۱	 عبادت و پرستش
۹۶	 نماز
۱۱۴	 دعا و نیایش
۱۲۲	 رضا و خوشنودی
۱۲۵	 اطاعت و فرمانبری
۱۲۹	 شکر و سپاسگذاری
۱۳۳	 ذکر و یاد خدا
۱۳۹	 حج و میثاق با خداوند
۱۴۴	 فهرست منابع