

www.ketab.ir

کتاب کوچک خودمراقبتی

خواب

کنترل قدرت خواب برای کسب سلامتی و بهزیستی مطلوب

نویسنده: دکتر پترا هاکر

مترجمان:

دکتر حمداله ایرجی

فریبا کاظمی بنی

سرشناسه	هوکر، پترا Hawker, Petra
عنوان و نام پدیدآور	خواب: کنترل قدرت خواب برای کسب سلامتی و بهزیستی مطلوب / نویسنده پترا هاکر؛ مترجمان حمداله ایرجی، فریبا کاظمی-بنی.
مشخصات نشر	تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۴۰ ص: مصور (رنگی).
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۰۰۸-۱۰۷۵-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه: ص ۱۳۸.
عنوان دیگر	کنترل قدرت خواب برای کسب سلامتی و بهزیستی مطلوب.
موضوع	خواب:
موضوع	Sleep :
شناسه افزوده	ایرجی، حمداله، ۱۳۵۵- مترجم
شناسه افزوده	کاظمی بنی، فریبا، ۱۳۵۴- مترجم
رده بندی کنگره	RA۷۹۶:
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷۹۴:
شماره کتابشناسی ملی	۸۲۱۱۳۹:
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا

www.ketab.ir
ارشدان

مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

خواب (کنترل قدرت خواب برای کسب سلامتی و

بهزیستی مطلوب)

حمداله ایرجی - فریبا کاظمی-بنی

آموزشی تالیفی ارشدان

اول

اول ۱۴۰۰

www.irantypist.com

۹۷۸-۶۲۲-۰۰۸-۱۰۷۵-۹

۱۰۰۰

www.arshadan.com

www.arshadan.net

۰۲۱۴۷۶۲۵۵

۸۰۰۰۰ تومان

■ نام کتاب:

■ مترجمان:

■ ناشر:

■ ویرایش:

■ نوبت چاپ:

■ طراح و گرافیکست:

■ شابک:

■ شمارگان:

■ مرکز خرید آنلاین:

■ مرکز پخش و توزیع:

■ قیمت:

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد کم ماند زاسرار که مفهوم نشد
اکنون که به چشم عقل در می‌نگرم معلوم شد که هیچ معلوم نشد

ای دانای بی همتا، ای بخشنده‌ایی که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیامندی را به عدالت بی‌نیاز گردانی، مگر اینکه نالایق باشد و آن عنایت را به بازگونه از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در هزاره سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می‌شود. از این بابت خوشحالیم که می‌توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قدمی هر چند کوچک برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر همس الدین یوسفیان

مدیر مسئول انتشارات ارشد