

چگونه

همیشه زیبا و سالم باشیم

محمد رحیم نهاوندی

نهایندی، محمد رحیم، ۱۳۶۴ -
 چگونه همیشه زیبا و سالم باشیم / محمد رحیم نهایندی. - قم:
 نسیم کوثر، ۱۳۸۶.
 ۴۸ ص.
 ۵۰۰۰ ریال
 ISBN: 978-964-2548-70-5
 فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.
 کتابنامه: ص ۴۸: همچنین به صورت زیر نویس.
 ۱. زیبایی شخص. ۲. زیبایی شخصی - احادیث. ۳. پوست - بهداشت.
 الف. عنوان.
 ج ۸ RA ۷۸/۵۹
 ۱۳۸۶
 ۶۴۶/۷۲



انتشارات نسیم کوثر

قم - خیابان صفاییه - ممتاز - فرعی دوم سمت راست - پلاک ۴۵
 تلفن: ۷۸۳۰۵۶۷ - دورنگار: ۷۸۳۰۵۶۸ - همراه: ۰۹۱۳۴۵۱۴۹۰۷

شناسنامه

□ عنوان کتاب: چگونه همیشه زیبا و سالم باشیم

□ مؤلف: محمد رحیم نهایندی

□ ناشر: نسیم کوثر

□ چاپ: یاسین

□ توبیت چاپ: اول / ۱۳۸۶

□ شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

□ قیمت: ۵۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

شابک ۵-۷۰-۲۵۴۸-۹۶۴-۹۷۸

فهرست

- ۷ زیبایی پوست صورت
- ۹ از بین بردن چین و چروک صورت
- ۹ از بین بردن جوش غرغور
- ۱۰ بهترین دستور برای چاق شدن
- ۱۱ بهترین دستور برای لاغر شدن و کوچک شدن شکم
- ۱۲ جلوگیری از بزرگ شدن پستان
- ۱۲ جلوگیری از ریزش مو
- ۱۵ سیاه کردن موی
- ۱۶ برای زیاد بلند شدن موی ابرو و پلک
- ۱۶ برطرف کردن ترک های دست و پا
- ۱۷ امراض جلدی
- ۱۸ نرمی پوست صورت و بدن
- ۲۹ عوامل نشاط روح
- ۳۰ زیاد شدن حافظه
- ۳۲ چیزهایی که باعث فراموشی می شود
- ۳۲ حفظ سلامت دندان
- ۳۳ حفظ دندان از کرم خوردگی
- ۳۴ داشتن دندان های سفید
- ۳۴ عمری دراز همراه با سلامتی
- ۳۷ از بین بردن خال گوشتی

۳۷	 از بین بردن کک و مک
۳۹	 دستورات پزشکی برای سلامتی و شادابی
۴۴	 چند نکته برای تندرستی
۴۸	 فهرست منابع

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمه

خدا زیباست و زیبایی‌ها را دوست دارد.

همه ما انسان‌ها زیبایی را دوست داریم؛ چون خالق ما زیبایی را دوست داشته و حس زیبایی دوستی را در ما قرار داده است. وقتی هر یک از ما احساس زیبایی می‌کنیم، این حس باعث نشاط و طراوت در وجود ما پدیدار می‌شود و زندگی برای ما دوست داشتنی و لذت بخش جلوه می‌کند.

در بعضی از افراد به خصوص در جوانان این حس به قدری زیاد است که می‌خواهند برای زیبا شدن دست به هر کاری می‌زنند از قبیل عمل جراحی پوست یا بینی. تحقیقات نشان می‌دهد که جراحی زیبایی در کشور ما، بیش از کشورهای دیگر است.

از همین رو، بر آن شدیم تا برای زیبایی بهترین و بی‌ضررترین راه‌ها را بیابیم تا دیگر، جوانان ما سراغ پرضررترین کارها نروند. اغلب آنهایی که برای زیبایی، بینی خود را عمل می‌کنند، دچار

۶..... چگونه همیشه زیبا و سالم باشیم

اختلالات تنفسی شده و سلامتی خود را به خطر می اندازند و تا آخر عمر از مشکل تنفسی در رنج هستند و اظهار پشیمانی می کنند. پس این راه نمی تواند راه مناسبی باشد و باید در صدد بهترین روش ها باشیم. در این کتاب به راه هایی اشاره می شود که هم باعث زیبایی بیشتر و هم سلامتی بیشتر ما می شود.

به امید آنکه این کتاب مورد رضایت شما عزیزان قرار گیرد.

با تشکر

محمد رحیم نهاوندی