

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خودت را باور کن

Believe yourself

(فارسی و انگلیسی)

سحر جلیل زاده

۱۳۸۹



انتشارات سیمرغ خراسان

مشهد - بلوار معلم بین معلم ۱۹-۲۱ پلاک ۲۲۱
تلفن: ۰۹۱۵۷۰۰۱۰۳۰ - ۰۶۰۷۷۷۴۰-۵۱۱

Emil:simorgh-khorasan@yahoo.com

نام کتاب: خودت را باور کن
گردآورنده: سحر جلیل زاده سرابی
طراح جلد: فاطمه برزگر
صفحه آرا: فاطمه برزگر
مترجم (فارسی به انگلیسی): زهرا شاهد
ناشر: سیمرغ خراسان
تیراژ: ۳۰۰۰
نوبت چاپ: اول - ۱۳۸۹
چاپ: دقت
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۱۳-۷۳-۴
قیمت: ۲۰۰۰ تومان

سرشناسه: جلیل زاده سرابی، سحر، ۱۳۶۲

عنوان و نام پدیدآور: خودت را باور کن/سحر جلیل زاده سرابی

مشخصات نشر: مشهد: سیمرغ خراسان ۱۳۸۸.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ص

شابک: ۲۰۰۰ریال: ۴-۷۳-۵۳۱۳-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: راه رسم زندگی--کلمات قصار

موضوع: موفقیت--کلمات قصار

رده بندی کنگره: ۶۰۹۵/PN۶۰۹۵/ف۱۳۸۸۲۳۶ ج ۸

رده بندی دیویی: ۸۰۸/۸۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۶۶۱۲۱

حق چاپ محفوظ است.

مرکز پخش: مشهد- عدل خمینی ۶۳- پلاک ۸

تلفن: ۰۹۱۵۳۱۹۲۸۷۹-۰۹۱۵۳۱۹۶۷۹-۰۵۱۱۸۵۲۰۹۳۳

امروزه پژوهشگران ثابت کرده‌اند انسان تا هنگامی که سلامتی بدن خود را حفظ کند، عمرش طولانی‌تر می‌شود. آن‌ها عقیده دارند که از کار افتادگی غدد داخلی بدن، تصلب شرایین، مسمومیت غذایی، به ویژه بدکار کردن روده‌ها، از کار افتادن گلبول‌های خون و مهم‌تر از همه پرخوری می‌تواند از عوامل پیری باشند؛ بنابراین یکی از مهم‌ترین نکته‌هایی که می‌توان در سلامت بدن نقش داشته باشد تغذیه مناسب و سالم است. با چنین تغذیه‌ای بدن، تمام ویتامین‌ها و املاح معدنی موردنیاز خود را می‌گیرد و با استفاده از ویتامین‌های موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها می‌توان نشاط و جوانی خود را حفظ کرد.

Believe Yourself

در پایان از برادرم علی جلیل زاده و خانواده‌ی عزیزم و از
جناب آقای دکتر بابا زاده و همسر گرامیشان تشکر می‌کنم
که مرا در این راه راهنمایی و هدایت نموده‌اند. و با تشکر از
خانواده شعبانی و خانم عطیه بابا زاده
و هم‌چنین از زحمات بی‌دریغ جناب دکتر حلت و دکتر
آزمندیان تشکر می‌نمایم.

سحر جلیل زاده سرابی

