

سرشناسه: قربانی، روح الله. ۱۳۲۷

عنوان و نام پدیدآور: رازهای سالم ماندن و طولانی شدن عمر در سالمندان و بازنشستگان

مشخصات نشر: تهران، ایران فردا، ۱۳۹۲

مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص ۲۲ × ۱۵ س م، مصور (رنگی)

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۶۸-۰۶-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: سالمندان، راه و رسم زندگی

رده بندی کنگره: ۴۱۳۹۲ ق ۲ ر ۱۶۹۱ BJ

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱۲۸۰۸۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۵۰۰۱۷

ناشر: انتشارات ایران فردا

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲

بسم الله الرحمن الرحيم

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	درباره نویسنده
۱۱	مقدمه
۱۵	کسب انرژی با خواندن فهرست این کتاب
۲۰	پرکردن اوقات فراغت به طور متنوع
۲۳	کلام آخر
۲۷	طبیعت درمانی کنید
۳۲	سالمند عزیز لطفا خودتان را تغییر دهید
۳۳	آرامش درمانی کنید
۳۶	افسردگی
۳۹	اضطراب
۴۰	خنده درمانی داشته باشید
۴۱	با خدای خود خلوت کنید
۴۲	آموزش و کارگروهی برای زندگی بهتر سالمندان
۴۳	تفاوت های فردی و مدارا با سالمند
۴۴	سالمندان با نشاط باشید
۴۵	ایرانگردی کنید
۴۶	صبور باشید

- ۴۶ افکار منفی را دور بریزید و با افکار زیبا زندگی کنید
- ۴۶ از سکوت لذت ببرید
- ۴۸ خوش اخلاقی
- ۴۹ هرگز به گذشته نگاه نکن
- ۵۰ افسوس مخور
- ۵۰ حفظ روحیه
- ۵۱ راههای فرار سالمندان از آلزایمر
- ۵۳ مغز خود را دریابیم
- ۵۴ از شکست پیروزی بسازید
- ۵۸ دلتنگی در زمستان
- ۵۸ مواظب قلبت باش
- ۶۱ از امدادهای غیبی و ماوراء الطبیعه کمک بگیرید
- ۶۲ غذای سالم و مناسب
- ۶۳ پوکی استخوان
- ۶۵ در زندگی کوتاه محبت کنید
- ۶۷ هرگز به فکر خودکشی نیفتید
- ۶۸ از صبر و نماز و شهادت به موفقیت برسید
- ۶۸ قهرمانان واقعی
- ۷۰ با نفوذ کلام موانع و سدها را بشکنید و به کامیابی برسید
- ۷۰ خودتان را تغییر دهید
- ۷۱ عطر درمانی کنید
- ۷۲ امنیت سالمندان
- ۷۳ کتاب درمانی کنید

- ۷۴ به پاکیزگی بدن خود توجه کنید
- ۷۵ سالمندان عزیز جوانان خود را دریابید
- ۷۵ اعصاب و تحمل و نیروی متفاوت زوج سالمند
- ۷۶ احساس بیهوده بودن نکنید
- ۷۷ از دست دادن همسر
- ۷۷ فشار خون، قاتل خاموش
- ۷۹ دندانهای خود را همیشه بررسی نمائید
- ۸۱ سالمندان عزیز و محترم عاشق باشید
- ۸۱ رابطه خوب با عروس و دامادها
- ۸۵ زندگی بهتر را جستجو کنید
- ۸۷ از معادن بکر ذهن و فکر خود بهره وری کنید
- ۹۰ نبوغ خود را بکار بیاندازید
- ۹۲ سالمندان عزیز موفقیت را دنبال کنید
- ۹۳ روز خانواده و تکریم بازنشستگان
- ۹۳ هرکاری را با بسم الله الرحمن الرحيم شروع کنید
- ۹۴ سن واقعی خود را اعلام کنید
- ۹۴ حرص نخورید، با آرامش مشکل حل میشود
- ۹۶ روحیه مثبت و شاد داشته باشید
- ۹۷ فعل خواستن را خوب صرف کنید
- ۹۸ نماز را با آداب و حضور قلب بجا آورید
- ۹۹ هدف داشته باشید
- ۹۹ خوردن لیموترش و این همه فایده
- ۱۰۰ مراقب چشم ها و دندانهایتان باشید

- زن و شوهر سالمند توقع بیجا از هم نداشته باشند ۱۰۱
- فکرهای بیهوده نکنید ۱۰۲
- ماساژ مفاصل با روغن زیتون و پیاده روی ۱۰۲
- راهپیمائی در فروشگاههای بزرگ ۱۰۳
- زیتون درخت صلح ۱۰۴
- سالمندان از کلیه های خود محافظت کنید ۱۰۵
- سالمندان دیابت را جدی بگیرند ۱۰۶
- انگیزه را در وجود افراد زنده کنید ۱۰۹
- بیماری پروستات ۱۱۰
- کبد چرب ۱۱۱
- سالمندان خیلی مواظب باشند تا زمین نخورند ۱۱۲
- هرگز درجا ننزید ۱۱۴
- آب معجزه خلقت ۱۱۵
- از حسد به دور باشید ۱۱۶
- احساس پوچی با بخشش درمانی درمان میشود ۱۱۷
- زبان خود را نگه دارید و پر حرفی نکنید ۱۱۸
- همیشه با خدا باشید ۱۱۹
- معجزه دعا ۱۲۱
- دعای امام حسین ۱۲۴
- امید به زندگی و امید به آینده ۱۲۴
- صداقت درمانی داشته باشید ۱۲۶
- از لحظه لحظه زندگی خود لذت ببرید ۱۲۷
- هیچوقت احساس پیری نکنید ۱۲۹

- تغذیه مدیترانه ای را تجربه کنید ۱۲۹
- مصرف فیبرهای خوردنی و افزایش طول عمر ۱۳۰
- غذا را خوب بجوید ۱۳۱
- بخشش درمانی را تجربه کنید ۱۳۲
- سالمندان عزیز قرآن بخوانید ۱۳۴
- تقاضا از دولت ایران ۱۳۵
- اشتباه نکنید ۱۳۶
- سالمندان عزیز با دست پر وارد خانه شوید ۱۳۶
- ماساژ درمانی در منزل ۱۳۷
- پوست خود را با طراوت نگاه دارید ۱۳۸
- کمپرس درمانی ۱۳۸
- مواظب مفاصلتان باشید ۱۳۹
- از مواد غذایی چربی سوز استفاده کنید ۱۳۹
- یک قدم تا عمر طولانی ۱۴۱
- عامل های خطر ساز ۱۴۲
- پیاز مصرف کنید ۱۴۳
- تا میتوانید هدیه بدهید ۱۴۳
- تمرکز افکار ۱۴۴
- نقش روزی حلال در سلامت زندگی ۱۴۴
- اجابت مزاج را جدی بگیرید ۱۴۵
- زیاد خوردن را رها و عادت به اعتدال کنید ۱۴۵
- با خشم خود مقابله کنید ۱۴۶
- درد دل کنید ۱۴۷

- ۱۴۸ صبور باشید تا دچار افسردگی نشوید
- ۱۴۹ بازنشستگی آخرین فصل و آخرین مرحله زندگی نیست
- ۱۵۱ سالمندی سالمرگی نیست

www.ketab.ir