

# الصحة الصحية للحياة



تأليف

د. سناء اسماعيل

د. عبد المعطي الخفاف



## الصيغة الصحية للحياة



هذا الكتاب

تجربة ذاتية مستندة إلى تطبيقات عملية على أسس من المعرفة العلمية والطبية والاجتماعية لغرض الوصول إلى الصيغة الصحية للحياة في جوانب عدة تبدأ بتربية الأطفال وأهمية الرياضة لصحة الإنسان ونبذ العادات الضارة مروراً بصحة الغذاء والسكن والملبس وصحة الشعر والبشرة والأسنان، إضافة إلى العناية بالصحة الاجتماعية في فنون القيادة الذاتية والزواج ومعالجة ظروف العصر واستعادة النشاط وانتهاءً بالصيغة الصحية لكبار السن. إن اعتماد الأسلوب الميسر يجعل من هذا الكتاب صيغة عملية لوضع النهج المناسب لكل من رغب في ذلك استناداً إلى ظروفه الخاصة وبما يؤمن له الصيغة الصحية للحياة.

(ردمك) ISBN 9957-00-031-4

الناشر

دار الشروق للنشر والتوزيع

عمان - تلفون: ٤٦٢٤٣٢١ - ٤٦١٨١٩ - فاكس: ٤٦١٠٠٦٥

دار الشروق للنشر والتوزيع

رام الله - المناره - الشارع الرئيسي - تلفاكس: ٢٩٨٧٠٣٢



## المحتويات

٧	مقدمة
٩	تربية الأطفال
٣١	نظام الحياة اليومي
٣٧	الرياضة والصحة
٤٧	التدخين عدونا الأول
٥٣	أضرار المشروبات الكحولية
٥٩	الصيغة الصحية لتحضير الطعام
٧١	الصيغة الصحية للسكن
٧٧	الصيغة الصحية للملابس
٧٩	صحة الشعر
٨٧	صحة البشرة
٩٥	صحة الأسنان
١٠٣	صحة الزواج

الصيغة الصحية للقيادة الذاتية ..... ١٠٩

عش بحكمة ..... ١٢٧

صحة العمل الذهني ..... ١٣٥

الإرهاق العصبي ..... ١٤١

فن استعادة النشاط ..... ١٥١

صحة كبار السن ..... ١٦٣

المراجع ..... ١٦٩

تصميم وتطوير ..... ٧٢

تاريخ الأتمتة ..... ٧٣

تاريخ الأتمتة ..... ٧٥

ولعلنا ..... ٨٥

..... ٨٧

..... ٨٧

..... ٨٨

..... ٥٥

..... ٧٠١