

آغازین فصل پائیز محافظت کنید ولی سرمای پایانی
(آغاز فصل بهار) را دریابید ، چرا که با تن ها همان
کند که با درختان کند ، سرمای آغازین برگ سوز و
سرمای پایانی برگ ساز است.

بسم الله الرحمن الرحيم

سلام و روز شما بخیر

امروز ۲۰/۱۰/۹۵ جلسه چهاردهم

ادامه عوامل سلامت

استراحت بدن :

در بکارگیری اعضاء بدن باید اعتدال رعایت شود
امام علی عنه السلام : با فشار بر قلبت جلوی فهمت را
نگیر، چرا که هر عضوی از بدن به استراحت نیاز دارد.
امام صادق عنه السلام : کسی که شبانه کار کند و با
نخوابیدن به چشمش استراحت ندهد و موجب اضرار
آن شود آن کارش حرام است هر چند مال به دست
آمده حلال است. بیداری و کارکردن در همه شب به
گونه ای که حق چشم رعایت نشود حرام است ، جز
در موارد استثناء و اضطرار ؛ مانند زمان جنگ یا برای
نجات جان بیمار و مانند آن. امام کاظم عنه السلام : اساس
پرهیز و رژیم غذایی ، مدارا کردن با بدن است. امام
رضا عنه السلام : خواب به موقع و به اندازه به تن ، قدرت و
نیرو می بخشد.

پرهیز از آسیب رساندن به بدن

امام علی عنه السلام : کسی که بیماریش را از پزشک
پنهان کند به بدنش خیانت کرده است.

امام صادق عنه السلام : اسراف در اموری است که مال
را تباه کند و به بدن زیان رساند.

پیشگیری از بیماری ها

پیامبر فرمودند: خدای بی شریک با صدقه از
بیماری و درد جلوگیری می کند. و فرمود : با دستهای
چرب و آلوده نخوابید و اگر کسی چنین کرد و دچار
اختلال شیطانی شد کسی ا جز خود ملامت و سرزنش
نکند. و فرمود : کم خوری ریشه همه درمانهاست. امام
علی عنه السلام می فرماید: کم خوری مانع بسیاری از
بیماری های جسمی است و فرمود : خود را از سرمای