

پیشگیری قبل از درمان

امور بانواع و خانواده روانشکده بهداشت و ایمنی

آنقدر که به فکر بیماری های جسمی هستیم به همان اندازه امراض
روحی و روانی خود را بر طرف کنیم.

**Think about your mental and spiritual diseases as
much as your think about your physical diseases.**



امام علی (ع):

استغفار داروی گناهان است.

پیشگیری قبل از درمان

امور بانواع و خانواده ردانسهده رسداهت و ایسنر

تمیز بودن لباس غم و اندوه را از بین می برد، اعصاب خود را با

مواردی ساده آرام کنید.

Clean clothes relieve grief. Calm yourself by simple activities.



امام علی (ع):

لباس پاکیزه غم و اندوه را می برد و موجب پاکیزگی نماز است.

کافر (تیسر ۹۸)

پیشگیری قبل از درمان

امور بانواع و خانواده ردانسهده رسدراشت و ایمنر

در برابر بیماری ها تمرین تحمل و صبر را فراموش نکنید.

Be Patient while you are sick.



امام علی (ع):

تا زمانی که بیماری با تو می سازد تو نیز با آن بساز.

نوع ابلاغه (خرداد ۹۸)

پیشگیری قبل از درمان

امور بانواع و خانواده ردانسهه رسداسه و ايسنر

خیلی از بیماری ها با خالی بودن معده از بین می روند.

Many diseases will be cured by an empty stomach.



امام علی (ع):

گرسنگی کشیدن سودمندترین داروست.

غرر الحکم (خردورده ۹۸)

پیشگیری قبل از درمان

امور بانوان و خانواده روانشکده رسد است و ایمنر

از مهمترین راه های تقویت روحیه تلقین کردن است، از این دارو

حسابی استفاده کنیم.

Autosuggestion is among the most important ways to improve your morale.



امام علی (ع):

اگر بردبار نیستی، خویشتن را بردبار جلوه ده زیرا کمتر کسی است که

خود را شبیه گروهی کند و بزودی یکی از آنان نشوند

نسخ ابلاغه (فروردین ۹۸)

پیشگیری قبل از درمان

امور بانواع و خانواده روانشکده بهداشت و ایمن

مواظب باشید چکاب کردن منجر به بروز بیماری وسواس نشود و در
مراجعه به دکتر افراط و تفریط نکنیم.

Check up shouldn't result in obsession. Follow the golden mean.



امام کاظم (ع):

تا زمانی که بیماری خود به خود از شما برطرف می شود به معالجه
پزشکان روی نیاورید.

بهار الانوار (فروردین ۹۸)

پیشگیری قبل از درمان

امور بانواع و خانواده ردانشگده رسد است و ایمنر

خودنمایی از بیماری های بسیار خطرناک است برای پیشگیری یا
درمان آن حتما اقدام کنید.

**Pretence is a very dangerous disease. Take action
for its cure.**



امام علی (ع):

ریاکار، ظاهرش زیبا و باطنش بیمار است.

غمر الصکم (فروردین ۹۸)

پیشگیری قبل از درمان

امور بانواع و خانواده روانسکده بهداشت و ایمنی

پرهیز در خوراکی به معنای نخوردن نیست بلکه به معنای کم خوردن است.

**Abstinence in eating does not mean not eating
but less eating.**



امام کاظم (ع):

پرهیز این نیست که چیزی را اصلاً نخوری. بلکه پرهیز آن است که از هر چیزی سبک بخوری.

کافر (اسفند ۹۷)

پیشگیری قبل از درمان

امور بانواع و خانواده ردانسهده رسدراشت و ایمنر

از طولانی شدن دوران درمان مایوس نشوید که حفظ روحیه نقش

مهمی در سامتی دارد.

**Don't despair from long period of remedy,
because keeping your morale is important.**



پیامبر اکرم(ص):

خداوند هیچ دردی نداد مگر آن که برایش شفایی قرار داد.

بهار الانوار (اسفند ۹۷)

پیشگیری قبل از درمان

امور بانواع و خانواده ردانسهه رسدشت و ایمنر

پرهیز دادن معده از انواع خوراکی ها، بهترین نوع پیشگیری از بیماری

ها است.

Abstinence from different foods is the best prevention.



امام کاظم (ع):

پرهیز بهترین داروست و معده خانه امراض است.

مکارم الاخلاق (بصیح ۹۷)

پیشگیری قبل از درمان

امور بانواع و خانواده ردانشگره رسدراشت و ایمنر

فکر نکنید با دانستن چند اسم قرص پزشک شده اید، پس خودسرانه

دارو مصرف نکنید.

You do not become a doctor knowing the names of a few drug , so don't use them arbitrarily



امام سجاد(ع):

هرکه درد خود را نشناسد و دوايش را از پيش خود بخورد او را نابود سازد.

بهارالانوار(بمصح: ۹۷)

پیشگیری قبل از درمان

امور بانواع و خانواده ردانسهه رسدات و ایمنر

اعضای بدن ما امانت های خداوند هستند، حق ضرر زدن به بدن خود را نداریم.

Our organ are God's deposits , you aren't entitled to damage them



پیامبر خدا (ص):

ضرر و زیان رساندن به خود و دیگری ممنوع است.

کنترل اعمال (بصیح: ۹۷)

پیشگیری قبل از درمان

امور بانوان و خانواده روانشکده رسدشت و ایمنر

با حسادت نسبت به دیگران روحیه خود را همچون زندانی ها ،ملول و خسته نکنید.

Never bore your spirit with jealousy



امام علی(ع):

حسادت زندان روح است.

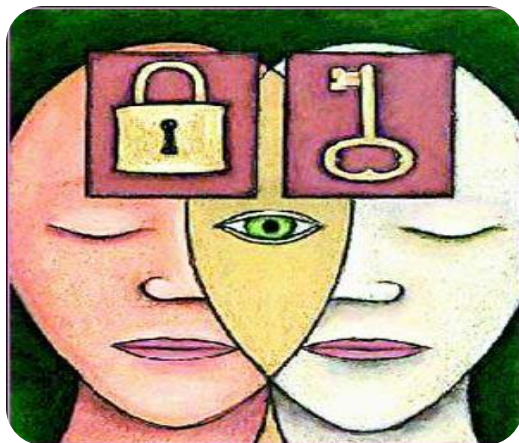
غرر العکم (بمنع ۹۷)

پیشگیری قبل از درمان

امور بانوان و خانواده روانشکده رسدانشکده و ایمن

کسی که خوش اخلاق تر است، از سلامتی بیشتری بهره مند است.

A good-tempered man is healthier.



امام صادق (ع):

نیکی کردن و خوشخویی خانه ها را آباد و عمرها را زیاد می کند.

بهار الانوار (در ۹۷)

پیشگیری قبل از درمان

امور بانواع و خانواده روانسکده رسدراشت و ایمنر

درد و دل کردن بیمار را با شکایت کردن از بیماری اشتباه نگیریم.

Don 't mistake a patient 's communing for complaining.



امام صادق(ع):

شکایت از بیماری این نیست که آدمی بگوید دردمند و ناخوش بوده ام بلکه شکایت این است که بگوید به چنان دردی گرفتار شده ام که هیچ کس گرفتار آن نشده است.

بهار الانوار (در ۹۷)

پیشگیری قبل از درمان

امور بانواع و خانواده روانسکده بهداشت و ایمنی

بر اعصاب خود مسلط باش و الا بدنت را ضعیف و لاغر می کنی.

Control your nerves ,otherwise you will loss weight.



امام علی (ع):

غم و اندوه بدن را ضعیف و لاغر می سازد.

غرر العکم (در ۹۷)

پیشگیری قبل از درمان

امور بانوائج و خانواده روانشکده رسدراشت و ایمنر

آیا می دانید نگرانی های ما با خوردن انگور کم می شود!

Do you know eating grape decreases our anxiety!



امام صادق (ع):

یکی از پیامبران از غم و اندوه به درگاه خداوند شکوه کرد و خداوند به او دستور داد که انگور تناول کند.

المعاصخ: (در ۹۷)

پیشگیری قبل از درمان

امور بانوائج و خانوارده ردانشكده رسدراشت و ايسنر

سلامتی بهترین لباسی است که بر تن داریم قدرش را بدانیم.

Health is our best clothes. Appreciate it



امام علی (ع):

جامه ای زیباتر از سلامتی نیست.

بهاره لائوهار (آذر ۹۷)

پیشگیری قبل از درمان

امور بانواع و خانواده ردانسهده رسداسک و ایسنر

با نمک خوردن پیش از غذا با سموم بدن خود مبارزه کنید.

Fight toxins in your body having salt before your meal.



امام علی (ع):

غذایتان را با خوردن نمک آغاز کنید، چه اگر مردم می دانستند که نمک چه فوایدی دارد آن را بر پادزهر مجرب ترجیح می دادند.

وسایل الشیعه (آزر ۹۷)

پیشگیری قبل از درمان

امور بانوان و خانواده روانشکده رسد است و ایمن

هوش و استعداد آدمی هماهنگ با ادب است، آن را دریابیم.

**Human intelligence and talents correspond to the
courtesy.**



امام علی (ع):

ادب، سبب تیزهوشی می شود.

غرر الحکم

آذر ۹۷

پیشگیری قبل از درمان

امور بانوان و خانواده روانشکده بهداشت و ایمنی

این سه چیز را کم کن تا همیشه سلامت باشی:
خوردن، خفتن، گفتن.

**To be always healthy reduce theses three : eating,
sleeping, speaking.**



امام علی (ع):

هرگاه خداوند بخواهد بنده خود را اصلاح گرداند سه چیز
نصیب او کند: کم گویی، کم خوری و کم خوابی.
مستدرک الوسائل.

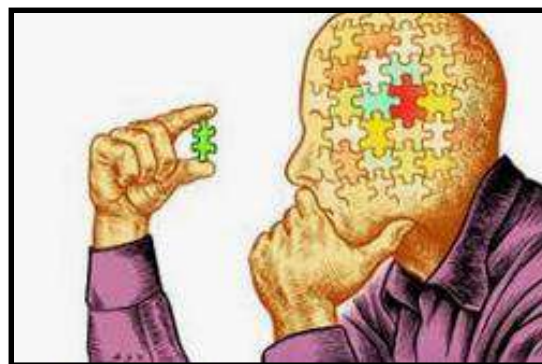
پیشگیری قبل از درمان

امور بانواع و خانواده روانسکده بهداشت و ایمنی

باور کنیم که:

تغذیه ی ما در اندیشه های ما موثرند.

Believe in this : eating influences our thoughts.



امام علی (ع):

هر کس خوراکش اندک باشد اندیشه اش زلال است.

غررالحکم