



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم العالي
جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية
كلية الطب - الخدمات الطبية
لجنة التثقيف الصحي
سلسلة مطويات لجنة التثقيف الصحي (١٢)



العقل السليم في الجسم السليم



كلمة أخيرة :

أنظر أخي القارئ إلى
قول الرسول صلى الله
عليه وسلم (تداووا
عباد الله فما جعل الله
داء إلا جعل له دواء
علمه من علم وجهله
من جهل) وقول

الرسول صلى الله عليه وسلم (المؤمن القوي خير
وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير)
فلكي تكون أجسامنا وعقولنا سليمة يجب أن
يكون إيماننا بالله ورسوله وكتابه وسنة رسوله قويا
قولاً وعملاً فالقوة الروحية الإيمانية تضيء على
القوة البدنية قوة مضاعفة والقوة العضلية تبقى
ناقصة إذا لم تستكمل بقوى عقلية وروحية ولذلك
علينا أن نبذل جهداً جيداً في تنمية قدراتنا وقدرات
أبنائنا العقلية والروحية مثلما نبذل جهداً في تنمية
قدراتنا البدنية فإن الجسد كل متكامل أو كل جانب
فيه . يستمد . بعضاً من قدرته من الجوانب الأخرى
فالجسد القوي بالإيمان والعقل المستنير قبل القوة
العضلية يرشح صاحبه ليكون ذا عقل قوي وإرادة
قوية سليمة التوجه والتوجيه .

مع تحيات لجنة التثقيف الصحي
للتواصل:
هاتف: ٢٥٨٢٠٥٧ - ٢٥٨٢١٠٢



فيما بين المفاصل
مما يزيد من مرونة
الجسم .
* - الرياضة هي
مفتاح التحكم في
وزن الجسم لأنها
تساعد على حرق
السرعات الحرارية
الزائدة

* - زيادة كفاءة الرئتين ورفع مستوى التنفس
إضافة إلى تحسين كفاءة خلايا الدم وبالتالي
زيادة كمية الأوكسجين المطلوبة لصحة القلب
والدماغ وأجهزة الجسم الحيوية .

٢- القاعدة الثانية :

التغذية السليمة وحسن اختيار عناصر الغذائية
أقال الله تعالى (وكلوا من طيبات ما رزقناكم)
وتجنب السلوكيات الغذائية الخاطئة كالمأكولات
السريعة والمشروبات الغازية وترك العادات
الضارة وتعاطي الخبائث مثل التدخين و
الشيئة . و المخدرات وأن يتبع في مأكله ومشربه
حديث الرسول صلى الله عليه وسلم (نحن قوم
لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع)