



شورای عالی حوزه علمیه قم

مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواهران

مدرسه علمیه فاطمیه (سلام الله علیها)

شهرستان کارون

تحقیق پایانی سطح دو (کارشناسی)

عنوان

بهداشت و تغذیه از دیدگاه اسلام

استاد راهنما

سرکار خانم شهلا زکی

استاد داور

سرکار خانم آناهیتا بلدی

پژوهشگر

نجمه رویضی پور

تابستان ۱۳۹۵

تحمیدیه

ستایش خداوندی را که سخنوران در ثنائش فرو مانند و شمارندگان از شمارش نعمت هایش عاجز آیند و کوشندگان هر چه کوشند حق نعمتش را آن سان که شایسته ی اوست ادا کردن نتوانند. خداوندی که اندیشه های دور پرواز او را درک نکنند و زیرکان تیز هوش به عمق و جبروت او نرسند. خداوندی که فراخنای صفاتش را نه حدی است و نه نهایتی و وصف جمال و جلال او را سخنی در خور نتوان یافت.

تقدیر و اهداء

«تقدیم به محضر سر مکنون الهی»

«آن عزیز منتظر، آن سلاله انبیاء، آن حکیم عدل گستر، آن امام متقین، خلیفه الرحمن و شریک

القرآن».

«يَا أَيُّهَا الْعَزِيزُ مَسَّنَا وَأَهْلَنَّا الضُّرَّ وَجِئْنَا بِبِضَاعِهِ مُرْجَاهٍ فَأَوْفِ لَنَا الْكَيْلَ وَتَصَدَّقْ عَلَيْنَا إِنَّ اللَّهَ

يَجْزِي الْمُتَصَدِّقِينَ».

«ای عزیز! ما و خاندان ما را ناراحتی فرا گرفته، و متاع کمی (برای خرید مواد غذایی) با خود

آورده ایم، پیمانہ را برای ما کامل کن، و بر ما تصدق و بخشش نما، که خداوند بخشنندگان را

پاداش می دهد!»

یوسف/۸۸

تقدیر و تشکر

به مصداق «من لم يشكر المخلوق لم يشكر الخالق» بسی شایسته است از پدر و مادر عزیز، همچنین از همسر مهربانم جناب آقای محمد امیری، که همواره مشوقم بوده و حقیقتاً مرا در این مسیر همراهی نمودند و استاد فرهیخته و فرزانه سرکار خانم زکی به عنوان استاد راهنما که همواره بنده را مورد لطف و محبت خود قرار داده اند، تقدیر و تشکر نمایم.

اجرشان با ایزد منان

چکیده

عالم هستی، دارای نظم و ضابطه خاصی است که با آن اداره می شود. از طرفی خداوند متعال دین اسلام را برای سعادت و رشد و رسیدن به مدارج عالی در همه امور قرار داده است. انسان در بینش اسلام اشرف مخلوقات قرار گرفت. انسان دارای دو بعد روح و جسم است لذا طبق فطرت نهاده شده در او، باید ویژگی ها و خصوصیات جسم و روح خود را بشناسد و مطابق با توصیه ها و سفارش های قرآنی و اسلامی برخورد کند تا بتواند به هدف والای خود که تعالی روح اوست نایل شود غذای پاک و اصول تغذیه، بهداشت و پاکیزگی یکی از مسائل مهمی است که می تواند در رشد و سعادت انسان نقش داشته باشد در زمانی که بهداشت از کمترین اهمیت نزد مردم قرار داشت، اسلام با تشریع احکام مبنی بر نظافت و پاکیزگی، افراد را به حفظ تندرستی تشویق می کند. ائمه اطهار از یک طرف مردم را به عبادت و از سوی دیگر به بهره برداری از لذایذ حلال و مشروع و همچنین رعایت بهداشت و نظافت سفارش نموده اند. و این در حالی بود که ملت ها و جوامع دیگر به جزئی ترین نکته ی بهداشتی توجهی نداشته اند و در جهل و تاریکی به سر می بردند. شکی نیست که اگر اصول بهداشتی در زندگی رعایت نشود همچنین اگر جسم ما به علت سوء تغذیه بیمار شوند قدرت تفکر و تعقل از انسان سلب می گردد و اراده اش ضعیف می شود مردمی که از سلامت جسم و روان برخوردار نباشند تسلط دشمنان و بیگانگان بر آنها آسان تر خواهد بود این رساله با پژوهش در کتب مختلف به جمع آوری مطالب در این زمینه در پی آن است که جایگاه و اهمیت و تأثیرات جسمی و روحی بهداشت در فرد و خانواده و اصول تغذیه در سبک زندگی اسلام را مورد بررسی قرار دهد.

کلید واژه ها: بهداشت، تغذیه، اسلام، طب.

پیشنهادات

۱) برای آنکه بتوان بهتر از رهنمودهای قرآن و سیره ایمه اطهار علیه السلام (طب قرآنی اسلامی) استفاده نمود پیشنهاد میشود که تمام پزشکان ما حداقل یک یا دو ترم از تحصیلات دانشگاهی شان را به خواندن عتوم الهی در این زمینه اختصاص بدهند تا بتوانند با شناخت اصول اربعه و بحث مزاج شناسی، با شناخت بهتر ویژگی فرد، بهتر به مداوای وی بپردازند.

۲) محققین و نظام پزشکی کشور اگر تحقیقات خود را در زمینه بهداشت اسلامی و تغذیه اسلامی بیشتر کنند قطعاً به نتایج بسیار مفید و کاربردی در زمینه سلامت جسمی و روانی افراد جامعه دست خواهند یافت، تا دیگر نیازی به استفاده از اصول دیکته شده غرب و داروهای شیمیایی با عوارض جانبی زیان آور و مخرب آن نباشد.

۳) با برنامه ریزی دقیق و مدون دلسوزان این عرصه، می توان به آموزش عمومی خانواده ها و حتی در مدارس به دانش آموزان، جهت شناخت اصول بهداشت و اصول تغذیه اسلامی، گامی همگانی در بهبود و سلامتی جسمی و روحی جامعه و نسل آینده برداشت، تا با رعایت این اصول طبی از بیماری ها و آلودگی های زندگی ماشینی خود و جامعه را واکسینه کنیم.

فهرست منابع

❖ قرآن

❖ نهج البلاغه

۱. ابوحبيب، علی، شناخت طبایع، ج ۳، چاپ دوم، تهران، ناشر: مؤلف، ۱۳۸۹.
۲. احمدی حسنعلی، زین العابدین، رمضان ماه خدا، چاپ سوم، قم، ناشر: میثم تمار، ۱۳۷۸.
۳. اصفهانی، محمد مهدی، آئین تندرستی، چاپ ششم، تهران، ناشر: تندیس، ۱۳۸۸.
۴. امین، احمد، اسلام پزشک بی دارو، چاپ دوم، تهران، ناشر: سفیر اردهال، سال ۱۳۸۹.
۵. برقی، احمد بن محمد، المحاسن، ج ۲، چاپ دوم، قم، ناشر: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱.
۶. بستانی، محمد، توصیه های پزشکی عارفان، چاپ شانزدهم، بی جا، ناشر: عطر یاس، ۱۳۹۲.
۷. پاک نژاد، رضا، اولین دانشگاه آخرین پیامبر، ج ۵، ج ۶، چاپ سوم، تهران، ناشر: کتابفرشی اسلامیه، ۱۳۶۰.
۸. پور قاسم میانجی، مژگان، خوراک های حلال و حرام، ج دوم، تهران، ناشر: شرکت چاپ و نشر بین الملل، ۱۳۹۰.
۹. جوادی آملی، عبدالله، مفتاح الحیاه، محقق: محمد حسین فلاح زاده و دیگران، چاپ هفتاد، قم، ناشر: اسراء، ۱۳۹۱.
۱۰. خدادادی، جمشید، در جستجوی سلامتی، چاپ سوم، تهران، ناشر: مؤسسه نشر شهر، ۱۳۹۱.
۱۱. خدایی، زبیده، خدایا چه بخورم، چاپ سوم، بی جا، ناشر: انتشارات نگاران نور، ۱۳۸۷.
۱۲. ____، ____، خدایا چگونه شاد باشم؟، چاپ ششم، قم، ناشر: انتشارات نگاران نور، ۱۳۸۹.
۱۳. حسینی، حسن، رمز سلامتی و طول عمر، چاپ اول، قم، ناشر: موسسه بوستان کتاب، ۱۳۹۱.
۱۴. حیدری، اشرف، بحرینی، کیاوش، و دیگران، تغذیه با شیر مادر، چاپ اول، تهران، ناشر: میر شیدا، ۱۳۹۰.

۱۵. داوری، عبدالمجید، محیط زیست و بهداشت در سیره و سنت معصومین (علیهم السلام).
۱۶. دریایی، محمد، طب النبى و طب الائمه (علیهم السلام)، چاپ سوم، تهران، ناشر: انتشارات سفیر اردهال، ۱۳۸۹.
۱۷. رضایی اصفهانی، محمد علی، پژوهش در اعجاز علمی قرآن، چاپ سوم، قم، ناشر، کتاب مبین، ۱۳۸۱.
۱۸. سالاری فر، محمدرضا، درآمدی بر نظام خانواده در اسلام، چاپ چهارم، قم، مرکز نشر هاجر، سال ۱۳۸۹.
۱۹. صانعی، مهدی، پاکیزگی و بهداشت در اسلام، چاپ سوم، قم، مؤسسه بوستان کتاب، ۱۳۸۵.
۲۰. صدری مازندرانی، حسین، هنر همسر داری، چاپ یازدهم، قم، انتشارات مشهور، ۱۳۹۱.
۲۱. صدوق، محمد بن علی ابن بابویه القمی، ثواب الاعمال و عقاب الاعمال، مترجم: محمد مهدی سازندگی، چاپ اول، قم، ناشر: وانک، ۱۳۹۱.
۲۲. عزیزی، عباس، طب النبى (صلی الله علیه و آله)، چاپ دوم، بی جا، انتشارات صلاه، ۱۳۸۹.
۲۳. علیخانی، قاسم، به مناسبت ماه رمضان (نقش روزه در سازندگی انسان)، چاپ اول، قم، انتشارات دارالنشر قم میدان بهار، ۱۳۶۱.
۲۴. عمید، حسن، فرهنگ عمید، ج ۱، ج ۲، چاپ سی و یکم، تهران، انتشارات امیر کبیر، ۱۳۹۱.
۲۵. طبرسی، رضی الدین ابن نصر حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، ترجمه لطیف راشدی، چاپ دوم، قم، نشر صبح پیروزی، ۱۳۸۹.
۲۶. فاضل، جواد، طب الرضا و طب الصادق و طب النبى و الائمه اطهار، چاپ چهارم، تهران، ناشر: دنیای کتاب، ۱۳۸۹.

۲۷. قاسمی، محمد علی، روزی حلال (تاثیر مال و لقمیه حرام بر سرنوشت انسان)، چاپ اول، قم، ناشر: انتشارات دارالنشر قم میدان بهار، ۱۳۶۱.
۲۸. کردافشاری، غلامرضا، محمدی کناری، حوریه، اسماعیلی، سعید، تغذیه در طب ایرانی اسلامی، چاپ هشتم، تهران، ناشر: نسل تیکان، ۱۳۹۱.
۲۹. کرملی، جواد، طب اسلامی و ضروریاتی از علم پزشکی، چاپ دوم، قم، ناشر: عطش، ۱۳۹۳.
۳۰. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، مصحح: علی اکبر غفاری، ج ۶، چاپ چهارم، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷.
۳۱. متین، علی، رزق و روزی از دیدگاه قرآن و حدیث، چاپ اول، تهران، ناشر: سازمان تبلیغات اسلامی، شرکت چاپ و نشر بین الملل، ۱۳۹۰.
۳۲. مستغفری، جعفر بن محمد، طب النبی و طب الصادق (روش تندرستی در اسلام) مصحح: یعقوب مراغی، چاپ سوم، قم، ناشر: مومنین، ۱۳۸۱.
۳۳. محمدی ری شهری، محمد، با همکاری مرتضی خوش نصیب و دیگران، دانشنامه احادیث پزشکی، ترجمه حسین صابری، ج ۱، ج ۲، ج ۱۰، قم، ناشر مؤسسه علمی و فرهنگی دارالحديث، ۱۳۸۵.
۳۴. _____، _____، میزان الحکمه، ج ۲، ج ۳، ج ۴، چاپ ششم، قم، ناشر: موسسه دارالحديث العلمیه و الثقافه، مرکز للطباعه و النشر، ۱۳۹۱.
۳۵. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، بحارالانوار، مصحح: محمد باقر محمودی، عبدالزهرا علوی، ج ۶۳، ج ۷۳، بیروت، ناشر: داراحیاء التراث العربی، بی تا.
۳۶. _____، _____، حلیه المتقین، به کوشش: کاظم عابدینی مطلق، چاپ سوم، قم، ناشر وجدانی، ۱۳۸۹.

۳۷. معین، محمد، فرهنگ فارسی، ج ۱، چاپ بیست و پنجم، تهران، انتشارات امیرکبیر، ۱۳۸۸.

۳۸. موسوی، محمدریالپیک شفا، ج ۱۴، چاپ دوم، اصفهان، ناشر: کانون پژوهش، ۱۳۸۸.

۳۹. ناصر، مکارم شیرازی، تفسیر جوان (منتخب تفسیر نمونه) به اهتمام محمد پیستونی، ج ۱۳، چاپ سوم،

تهران، ناشر: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۰.

۴۰. نوری زاد، محمد، آنسوی آیه های نگرش بر اعجازهای قرآن، قم، آیت عشق، سال ۱۳۸۳.

41. www.islamquest.n.t/fa/archive/question/fall619.

42. www.salemin.com.

مقالات و نشریه

۱. آخوندی، مصطفی، نگاهی به غذا و تغذیه از منظر اسلام، نشریه حصون، شماره ۱۵، ۱۳۸۷.

۲. امیری، نجمه، فاطمه، خالداری، خانجانی، نرگس، ((دیدگاه قرآن در مورد عوامل خطر بیماری های غیر

واگیر))، فصلنامه طب و تزکیه، شماره ۳-۴، ۲۳.

۳. بنیاد پژوهشهای قرآن حوزه و دانشگاه، مجموعه مقالات قرآن و طب، ج ۳، چاپ اول، مشهد، ناشر:

مژسسه بنیاد پژوهشهای قرآنی حوزه و دانشگاه شاهد، ۱۳۸۵.

۴. ناصری، ندا، تغذیه از دیدگاه اسلام، موسسه آموزش عالی حوزوی الزهراء (سلام الله علیها)، اهواز، پایان

نامه سطح ۲.

منابع عربی

۱. امانی، سعد، خفایا و اسرار تغذیه الاطفال، چاپ اول، بیروت، ۱۴۲۴.

۲. زبیدی، مرتضی، محمد بن محمد، تاج العروس من جواهر القاموس، محقق: علی شیری، ج ۱۲، چاپ اول،

بیروت، ناشر: دارالفکر، ۱۳۹۰.