

بهداشت، تغذیه و سبک زندگی اسلامی

خدیجه نوروزی^۱، طاهره شبستانی^۲، کلثوم احمدی^۳

^۱ مرکز تربیت معلم قائمشهر-کارشناس حرفه وفن و دبیرآموزش وپرورش نکا

^۲ دانشگاه آزاد اسلامی واحد نکا-کارشناسی ارشد تحقیقات آموزشی و دبیرآموزش وپرورش نکا

^۳ دانشگاه فرهنگیان مازندران-کارشناس حرفه وفن و دبیرآموزش وپرورش نکا

چکیده

هدف محققان در این مقاله بررسی "بهداشت و تغذیه و سبک زندگی اسلامی" می باشد ویافته های پژوهش عبارتند از: در قرآن کریم حدود ۴۰ آیه در ارتباط با تغذیه اشاره شده، در آیات ۲۳ و ۱۷۵ سوره بقره ۸۸ سوره مائده و ۲۴ سوره عبس، انسان به برخورداری از غذاهای حلال و مناسب و به نگریستن در غذا امر شده است تا علاوه بر حلال وحرام بودن، جنبه های بهداشتی آن را نیز رعایت کند. به دلیل اهمیت دفع بهداشتی مواد زائد این مسئله در برخی روایات مورد توجه قرار گرفته است. امام علی (ع) می فرمایند: خاکروبه ها را پشت در خانه نگذارید زیرا جایگاه شیاطین (میکروبها) است. در آیات ۸۰ سوره نحل و ۱۷ کهف به برخی از ویژگی های مسکن بهداشتی از جمله تأمین آرامش و آفتتابگیر بودن آن و در آیه ۲۶ حج به پاکیزگی خانه کعبه بعنوان یک مکان عمومی اشاره شده است.

واژه های کلیدی: بهداشت، تغذیه، اسلام، قرآن، امام علی (ع)، سبک زندگی.

مقدمه

امروزه این حقیقت برای دانشمندان ملموس است و هر روز از قرآن حقایق تازه تری را کشف می کنند و یکی از علل جاودانه بودن قرآن همین است که در هر عصری دانشمندان جهان به فراخور دانش و اطلاعات خود از آن بهره می بردند و نورافشانی آن به دوره و زمان و گروه خاصی اختصاص ندارد. درنگاه اسلام از علم پژوهشی بعنوان دانش برو یاد شده و دانشمندان این رشته مورد ستایش قرار گرفته اند. دانش دوگونه است دانش دین و دانش بدن اسلام علاوه بر تشویق و ترغیب نسبت به آموزش این دو علم، این نکته را تعلیم می دهد که جامعه انسانی به این دو دانش نیاز دارد و با آموزش و انجام امور بهداشتی جسم و روان است که بشر می تواند راه سعادت و تکامل را طی کند.

قرآن این معجزه الهی و کتاب هدایت ما انسانها از چنان مفاهیم عمیق و پیچیده‌ی برخوردار بوده که با تحقیق و مطالعه بیشتر اسرار آن آشکارتر شده و هر روز حقایق زیبا و تازه تری از آن کشف می گردد. اصول بهداشت محیط در برگیرنده مفاهیمی نظریه بهداشت آب، مواد غذایی، مسکر، دفع بهداشتی مواد زائد و حفظ زیبایی و نظم در محیط زیست بوده و هدفش کنترل عوامل محیطی اثرگذار بر سلامت انسان هاست که در قرآن و روایات نیز مورد توجه قرار گرفته است.

روش تحقیق

در این پژوهش با استفاده از روش کتابخانه‌ای (استفاده از کتب، مجلات، اسناد، سایت، نشریه و ...) به گردآوری اطلاعات لازم در راستای انجام این پژوهش صورت گرفته است.

اهداف تحقیق

۱-بررسی بهداشت و پاکیزگی از نظر امام علی (ع)

۲-بررسی راههای تأمین بهداشت از دیدگاه امام علی (ع)

۳-بررسی آداب غذا خوردن و آب نوشیدن از نظر روایات اسلامی

۴-بررسی بهداشت محیط در نهج البلاغه

تجزیه و تحلیل یافته‌های تحقیق

۱-بررسی بهداشت و پاکیزگی از نظر امام علی (ع)

پرهیز از آب خوردن در ظروف شکسته

علی علیه السلام در آن روزگاری که هنوز میکروب و انواع ویروس‌های زیان آور کشف نشده بود و آلودگی‌ها معمولاً از طریق غذا و ظروف شکسته، به مردم منتقل می‌گردید، یک دستور العمل بهداشتی دارد که: **لَا تَشْرِبُوا الْمَاءَ مِنْ ثُلْمَةِ الْأَيَّاعِ، وَ لَا مِنْ عَرْوَتِهِ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَقْعُدُ عَلَى الْعَرْوَةِ وَالثُّلْمَةِ** (از جای شکستگی ظروف، واژ طرف دسته ظروف، آب نیاشامید که شیطان در آنجاها می‌نشیند). در این رهنمود بهداشتی امام علی علیه السلام موجودات موذی را با نام شیطان زیان رساننده، مطرح فرمود.

تعريف از حمام و پاکیزگی

نسبت به حمام، امام علی علیه السلام فرمود: **نِعَمَ الْبَيْتِ الْحَمَامُ، يَذْكُرُ النَّارَ، وَيُذْهِبُ بِالدَّرَنَ** چه خوب خانه‌ای است حمام که گرمای آن انسان را به یاد جهنم می‌اندازد، و آسودگی را از بدن پاک می‌کند.

پاکیزه نگهداشتن خانه

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام نسبت به پاکیزگی خانه فرمود: **نَطَّلُوْا بَيْوَتَكُمْ مِنْ خُولِ الْعَنْكُبُوتِ، فَإِنَّ تَرْكَهُ فِي الْبَيْتِ يُورِثُ الْفَقْرَ** (خانه را از تارهای عنکبوت پاک کنید که رها کردن تارهای عنکبوت در خانه، عامل فقر است). (محمدنشتی کتاب امام علی و بهداشت و درمان ص ۹۴- سال ۱۳۷۹)

سفرارش به پاکیزگی آب

(خبر از میکروب اکسیژن خوار در آب) امروزه پس از کشف میکروب و راه یابی انسان به دنیا

نادیدنی و حساس میکروب‌ها، تک سلول‌ها، تازه دانستند که:

«میکروب‌های هوا خوار» در آب وجود دارند و عامل سلامت آب می‌باشند و اسید و مواد اسیدی، کشنده آنهاست، اما در قرن قبل، امام علی علیه السلام فرمود:

لَا تَبُولُ فِي الْمَاءِ لَأَنَّ لِلْمَاءِ أَهْلَ لَا تَؤْدُوهُ

(در آب ادرار نکنید، زیرا آب موجودات زنده‌ای دارد که نباید به آنها آسیب رسانید).

اقسام خوابیدن

امام علی علیه السلام در مسجد جامع کوفه حضور داشتند که مردی از اهل شام سئوالاتی را مطرح کرد و از آن جمله پرسید: خواب چند قسم است؟

امام علی علیه السلام پاسخ داد که: خواب بر چهار قسم است:

اول - خوابیدن به روش پیامبران که بر پشت می‌خوابند و منتظر وحی می‌باشند.

دوم - خوابیدن مؤمن که رو به قبله و بر روی پهلوی راست می‌خوابد.

سوم - خواب پادشاهان و شاهزادگان که از فراوانی غذائی که خورند بر پهلوی چپ می‌خوابند.

چهارم - خواب شیطان و دوستان شیطان و هر دیوانه درد مندی که به روی می‌خوابند و شکم خود را به زمین می‌چسبانند.

(محمدنشتی کتاب امام علی و بهداشت و درمان ص ۹۵- سال ۱۳۷۹)

بهداشت

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام سفارش می‌کرد که آب نوشیدنی را بجوشانید و بیاشامید.

اما چون مردم جاہل بودند، می‌گفتند: چه تأثیری دارد؟ امام علی علیه السلام می‌فرمود: مگر غذا را در دیگ نمی‌جوشانید؟ آب را هم بجوشانید.

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام به اعتدال در تعذیب سفارش می‌فرمود و خود در حالت عادی در شبانه روز یک وعده غذای کافی میل می‌کرد؛ و به آب برای رفع گرسنگی سفارش می‌فرمود و نوشتند گاهی که در صفین تا چند روز غذای کافی نرسیده بود، با نوشیدن آب گرسنگی را تحمل می‌کردند. حمام سازی نیز در عربستان معمول نبود که امام علی علیه السلام اولین حمام را در مدینه ساخت و به دیگران یاد داد تا «بهداشت عمومی» را رعایت کنند.

پرهیز از میکروب‌ها

ابليس (در لغت بر وزن افعیل) یعنی مأیوس از رحمت خدا و شیطان، هر سرکش و عاری از خیر است که شرّش ظاهر است و هر پلید از جنّ و انس و جنبنده را گویند و آنچه از آیات و احادیث استفاده می‌شود، ابليس، «خاص» و شیطان «عام» «است، یعنی هر شیطانی ابليس نیست ولی هر ابليسی شیطان است .ابليس همان شیطان اوّلیه بود که گردن کشی کرد و بر حضرت آدم علیه السلام سجده نکرد که حضرت به آن اشاره کرد که گردن کشی بزرگترین دام و فریب ابليس بزرگ است و در قرآن کریم سوره بقره آیه ۳۴ می‌فرماید :وَإِذْ قُلْنَا لِلْمَلَائِكَةَ اسْجُدُوا لِادْمَمَ فَسَاجَدُوا إِلَّا إِبْلِيسَ أَبَى وَاسْتَكْبَرَ وَكَانَ مِنَ الْكَافِرِينَ؛ و هنگامی که گفتیم فرشتگان را که بر آدم سجده کنید، همه سجده کردند مگر ابليس که ابا و تکبر و گردن کشی نمود و از فرقه کافران شد، اما درباره شیطان، در آیات و روایات به هر انسان و حیوان آزار دهنده و چیز پلید شیطان گفته شده است، چنان که در سوره بقره، آیه ۱۴ منافقین را شیطان نامیده است :وَإِذَا خَلَوْا إِلَى شَيَاطِينِهِمْ (و زمانی که خلوت کنند با شیطان هاشان) در کتاب محسن برقی از علی بن ابی طالب علیه السلام روایت شده که رسول خدا صلی الله علیه وآلہ وسلم فرمود:

دستمال چرب را در خانه نگذارید (بماند و بشوئید) زیرا جایگاه شیطان (میکروب) است.

در کتاب محسن برقی امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود :از کنار دسته و محل شکسته ظرفها و کوزه‌ها آب ننوشید، زیرا محل اجتماع شیطان (میکروب) است.

و نیز امام صادق علیه السلام فرمود :ظرفهاتان را بدون پوشش نگذارید (در معرض گرد و غبار قرار ندهید) زیرا زمانی که ظرف پوشش نداشت، شیطان (میکروب) آنرا آلوده می‌کند و از آنچه در آن (از چربی در کناره‌های ظرف) مانده، آنچه بخواهد می‌گیرد (جایگاه خود قرار می‌دهد) (محمددشتی کتاب امام علی وبهداشت و درمان ص ۹۸-۱۳۷۹)

۲- بررسی راه‌های تأمین بهداشت از دیدگاه امام علی (ع)

دفن کردن در خاک

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: که رسول خدا صلی الله علیه وآلہ وسلم ما را سفارش فرمود تا چهار چیز را در خاک پنهان کنیم: مو، ناخن، دندان و خون. استفاده از خاک برای پاکسازی محیط زندگی یکی از شیوه‌های ارزشمندی است که هم اکنون مرزهای دانش بشری به آن رسیده است، زیرا خاک از نظر فیزیکی و فعل و انفعالات شیمیائی حالت، «فرماتاسیون» دارد؛ یعنی قانون «تبديل» که هر چیز غیر خود را به خاک تبدیل می‌کند و عامل پاکی و پاکیزگی محیط زیست از ناپاکی‌ها می‌گردد .(حلیه المتقین علامه مجلسی ص ۱۱۱)

یکی از راههای آلوده شدن و سرایت بیماری‌ها، موی سر است. باید موی سر را هر هفته یک بار اصلاح کرد و موها را دفن نمود تا محیط زندگی سالم باشد. از این رو، شانه زدن موهای سر نیز آدابی دارد، اگر هرجا و در هر شرایطی موها را شانه بزنیم، احتمال پراکنده شدن موها وجود دارد که حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: به هنگام شانه کردن موها بتنشینید، اگر کسی ایستاده و در حال حرکت شانه کند باعث فقر و پریشانی آن فرد می‌شود. (حلیه المتقین علامه مجلسی ص ۱۱۲)

استعمال عطریات و بوهای خوش

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام به عطریات و بوی خوش علاقه داشته و می‌فرمود: کرامت را رد نمی‌کند مگر احمق. پرسیدند: کرامت چیست؟ پاسخ داد: عطری که به انسان می‌بخشنده و بالشی که برای تکیه دادن او می‌آورند و امثال آن. (حلیه المتقین علامه مجلسی ص ۱۱۲)

روغن بر بدن مالیدن

در نظافت و شستشوی بدن در گذشته، بدن را پس از تمیز کردن روغن مالی می‌کردند تا فربه شود. حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: روغن مالیدن، پوست را نرم و عقل را زیاد می‌کند و مجاری آب و عرق را باز می‌کند و خشونت پوست را برطرف می‌سازد و چهره را شاداب می‌سازد و باعث فرونی روزی می‌شود؛ و در رهنمود دیگری فرمود: مردها هر ماه یکبار بدن را روغن مالی کنند و زنان هر چه بیشتر، بهتر است؛ و در روایت دیگری فرمود: روغن زیتون بخورید و بر بدن بمالید که رسول خدا صلی الله علیه وآلہ وسلم فرمود: این عمل باعث می‌شود تا شیطان چهل روز از شما دوری کند... (حلیه المتقین علامه مجلسی ص ۱۱۸)

احتیاط در مصرف دارو

امروزه که انواع داروها ارزان و سریع در اختیار مردم قرار دارد، قدرت تحمل انسان‌ها کم شده و فوراً در اولین لحظه بیماری، به دارو و درمان، پناه می‌برند و برخی، منزل آنان، یا کیف آنان، یک «داروخانه سیار» است. در حالی که نظریه درست اطباء حاذق این است که: درد را مقداری تحمل کنید تا بدن خود بر بیماری غلبه کند و سرانجام به درمان و دارو روی بیاورید. حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام به این حقیقت درمانی اشاره فرمود: تا وقتی که درد یا بیماری بر بدن غلبه نکرد، خود را مداوا نکرده و از دارو استفاده نکنید. (حلیه المتقین علامه مجلسی)

آثار بهداشتی ختنه کردن فرزندان

یکی از آداب ارزشمند بهداشتی، سنت «ختنه کردن» است که انسان را از بیماری‌های گوناگون واگیردار، حفظ می‌کند.

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود:

إِخْتَنُوا أُولَادَكُمْ يَوْمَ السَّابِعِ وَ لَا يَمْنَعَكُمْ حَرّْ وَ لَابْرُدْ، فَإِنَّهُ طَهْرٌ لِّجَسَدٍ

(فرزندان خود را هفت روز پس از تولد ختنه کنید و سرما و گرما شما را از این عمل بازندار، زیرا ختنه کردن، عامل پاکیزگی بدن است).

در رهنمود حضرت چند اصل بهداشتی وجود دارد که باید به آن توجه شود:

- ۱- شتاب در ختنه کردن کودک (از روز هفتم تولّد)
- ۲- بی‌توجهی نسبت به سرما و گرمای در ختنه کردن کودک
- ۳- پاکیزگی بدن

هم باید کودک را ختنه کرد و هم باید عجله نمود و در روز هفتم این سنت را انجام داد. هم اکنون آنان که ختنه نمی‌کنند و یا این سنت را به تأخیر می‌اندازند، دچار بیماری‌های فراوانی می‌گردند که برخی از آنها غیر قابل علاج است. (محمددشتی کتاب امام علی و بهداشت و درمان ص ۱۰۸-سال ۱۳۷۹)

۳- بررسی آداب غذا خوردن و آب نوشیدن از نظر روایات اسلامی

آداب غذا خوردن

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام هم خود نکات بهداشتی غذا خوردن را رعایت می‌فرمود و هم به فرزندان خود می‌آموخت که چگونه زندگی کنند و چگونه با روش‌های بهداشتی از انواع بیماری‌ها مصون بمانند. روزی به فرزند خود، امام حسن مجتبی علیه السلام فرمود: **«أَلَا أَعْلَمُكُمْ أَرْبَعَ حِصَالٍ تَسْتَغْنُ بِهَا عَنِ الطَّبِّ؟** قالَ: بَلَى

قالَ: لَا تَجِلِّسْ عَلَى الطَّعَامِ إِلَّا وَ أَنْتَ تَشْتَهِيهِ
وَ جَوْدُ الْمَضْعُ وَ إِذَا نِمْتَ فَأَعْرِضْ نَفْسَكَ عَلَى الْخَلَاءِ...

فرزندم! آیا به تو چهار چیز یاد ندهم که با عمل به آنها از دارو و درمان بینیاز شوی؟

امام حسن علیه السلام پاسخ داد: **«بِلَه!**

علی علیه السلام فرمود: **«هِيَّا** گاه بر سر سفره غذا منشین مگر آنکه گرسنه باشی.

و از سفره غذا بلند مشو، مگر آنکه هنوز به غذا میل داشته باشی و غذا را خوب بجو و هرگاه خواستی بخوابی پیش از آن به دستشوئی برو. (محمددشتی کتاب امام علی و بهداشت و درمان ص ۱۱۰-سال ۱۳۷۹)

آداب آب نوشیدن

حضرت امام رضا علیه السلام از پدر و اجدادش چنین روایت می‌فرماید:

إِنَّ الْحُسَيْنَ بْنَ عَلَى عَلِيهِ السَّلَامِ قَالَ:

کانَ أميرالمؤمنين علیه السلام يأْمُرُنا إِذَا تَخَلَّنَا أَنْ لَا نَشْرِبَ المَاءَ حَتَّى نَتَمَضْمَضَ ثَلَاثًا.

امام حسین علیه السلام فرمود:

پدرم امیرمؤمنان به ما دستور می‌داد که: «هرگاه مسوک کردیم آب ننوشیم، مگر آنکه اول سه بار مضمضه کنیم. «آب را در دهان بچرخانیم و دور بریزیم.» زیرا ابتداء باید دهان و دندان پاک گردد و سپس از دهان و دندان پاک آب نوشید. (محمددشتی کتاب امام علی و بهداشت و درمان ص ۱۱۱-سال ۱۳۷۹)

-امام علی علیه السلام ایستاده آب می‌نوشید.

- و با آب پاک و پاکیزه وضعه می‌گرفت، بگونه‌ای که باقیمانده آب وضعه را می‌نوشید. روزی در مقابل فرزندش وضعه گرفت و باقیمانده آب وضعه را سرکشید و فرمود:

إِنِّي رَأَيْتُ جَدَّكَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ رَا
دیدم که باقیمانده آب وضعه خود را می‌نوشید. (محمددشتی کتاب امام علی وبهداشت و درمان ص ۱۱۱-سال ۱۳۷۹)

تغذیه در قرآن و حدیث

قرآن:

- ۱- رویاندیم در آن (زمین) دانه را * و انگور و علوفه را * و زیتون و خرما را * و باغ‌های پردرخت را * و میوه و چراگاه را * تا از آن بهره مند شوید. (سوره عبس ۲۹-۳۲)
- ۲- خداوند «دام‌ها را برای شما آفرید» و از آنها می‌خورید. (سوره نحل-۵)
- ۳- اوست آنکه دریا را مسخر شما ساخت تا از آن گوشتی تر و تازه بخورید... (سوره نحل-۱۴)
- ۴- در دام‌ها برای شما عبرتی است که به شما از شیر آنها می‌نوشانیم. (سوره مؤمنون-۲۱)
- ۵- بیرون می‌آید از شکم‌های آنها (زنبور عسل)، نوشیدنی که رنگ‌های گوناگون دارد و در آن شفایی است برای مردمان (سوره نحل-۶۹)

احادیث:

۱- نان

پیامبر (ص): خدایا به نان ما برکت ده و میان ما و آن جدایی مینداز که اگر نان نبود نه می‌توانستیم روزه بگیریم، نه نماز بخوانیم و نه دیگر واجبات پرورگار خوبی را بجا آوریم. (کافی ۲۸۷/۶)

امام صادق (ع): تن بر نان بنا شده است. (کافی ۲۸۶/۶)

۲- گوشت

پیامبر (ص) به روایت امام صادق (ع): بر شما باد خوردن گوشت، چون گوشت، برای آدمی گوشت می‌آورد. هر کسی چهل روز بر او بگذرد و در آن فاصله گوشت نخورده باشد، بدُحُلَق خواهد شد و هر کسی بدخلق شد، به او گوشت بخورانید. (وسائل ۲۶/۱۷)

پیامبر (ص) به روایت امام صادق (ع): آقای خوارک دنیا و آخرت گوشت است و آقای نوشابه‌های دنیا و آخرت آب. (وسائل ۲۷/۱۷)

پیامبر (ص): خدایا به نان ما برکت ده و میان ما و آن جدایی مینداز که اگر نان نبود نه می توانستیم روزه بگیریم، نه نماز بخوانیم و نه دیگر واجبات پرورگار خویش را بجا آوریم.

پیامبر (ص) به روایت امام صادق (ع): هر کسی چهل روز بر او بگذرد و گوشت نخورده باشد، باید قرض الحسن بگیرد و گوشت بخورد. (وسائل ۲۶/۱۷)

امام علی (ع) به روایت امام صادق (ع): چون مسلمانی سست و ضعیف شود، لازم است گوشت و شیر بخورد که خدای بزرگ نیرو را در آنها آفریده است. (خلال ۶۱۷/۲)

امام باقر (ع): آقای خوراکی ها گوشت است. (بحار ۶۰/۶۶)

پیامبر (ص): هر کسی چهل روز گوشت نخورد، بداخلاق خواهد شد و هر کسی بداخلاق شد، به او گوشت بخورانید.

۳ - خوردنی های مفید

امام علی (ع): شیر گاو دارو و درمان است.

امام باقر (ع): رسول خدا (ص) خوراکی ای نمی خورد و نوشابه ای نمی نوشید مگر اینکه می گفت: «خدایا آن را بر ما مبارک فرما و آن را برای ما به چیزی نیکوتر از آن تبدیلش کن»، یعنی خدایا آن را بر ما مبارک فرما و بیشتر از آن بهره ما قرار ده.

امام صادق (ع): مرد باید از هر میوه عمومی برای خانواده خود بخرد.

امام صادق: هر چیزی را زینتی است و زینت سفره سبزی خوردن است. امام صادق (ع): نخوردن شام، باعث پیری زودرس می شود.

۴- مذمت پُرخوری در احادیث و روایات

همانگونه که می دانید پُرخوری و چاقی احتمال ابتلا به بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی-عروقی، افزایش چربی های خون، فشار خون بالا، دیابت، ناراحتی مفاصل و ... را افزایش می دهد. همچنین باعث می شود فرد از نظر ظاهری دارای هیکلی نامتناسب شود که هنگام حضور در جمع افراد، از نظر روانی دچار اضطراب و ناراحتی گردد. آیین اسلام نیز انسان را از پُرخوری نهی و اعتدال در خوردن غذا را توصیه کرده است. در این مطلب تعدادی از روایات و احادیث مربوط به پیامبر اسلام (ص) و امامان شیعه را برای شما آورده ایم که همگی بر کم خوری تاکید می کنند. البته منظور از کم خوری که در این روایات آمده است، لاغری نیست، بلکه منظور مصرف غذا به قدر نیاز و احتیاج بدن (متعادل) است تا فرد دارای بدنه سالم و تندرست باشد؛ زیرا در حال حاضر بعضی افراد جوان به منظور داشتن هیکلی لاغر (به اصطلاح مانکنی) خیلی کمتر از حد نیازشان غذا می خورند که این کار باعث می شود دچار کمبود مواد مغذی شده و در آینده دچار مشکلات جسمی مانند پوکی استخوان، کم خونی، سردرد مزمن، ضعف و سرگیجه و ... شوند. باتوجه به احادیث و روایات پایین می توان گفت اگر هر فردی واقعاً به توصیه های بهداشتی و سلامتی قرآن و ائمه عمل می کرد، میزان بیماری ها و مشکلات جسمی و روحی خیلی کمتر از این بود. رعایت اعتدال در خوردن غذا و کم خوری

غیراز تاثیر بر سلامت جسمی افراد، بر سلامت روحی آنها نیز موثر است. در اینجا تاثیرات جسمی کم خوری را با عنوان "فوايد ظاهري کم خوری" و تاثيرات روحی و معنوی آن را با عنوان "فوايد باطنی کم خوری" برای شما بيان می کنیم. اميدواریم با توصیه به اين رهنمودهای گرانقدر، همواره از جسمی سالم و روحی پُرنشاط برخوردار باشید. امام علی (ع): زندگی را برای خوردن مخواه، بلکه خوردن را برای زندگی بخواه.

* پیامبر خدا (ص): اگر ساكنان خانه ای به مقدار کم غذا بخورند، خانه شان نورانی می گردد. (المعجم الأوسط، ج ۵، ص ۲۲۹، ح ۵۱۶۵ عن أبي هريرة، كنز العمال، ج ۳، ص ۳۹۱، ح ۷۰۹۳)

* پیامبر خدا (ص): هرگز که خداوند را بسیار تسبیح گوید و به بزرگی یاد کند و در عوض به مقدار کم بخورد و بیاشامد و بخوابد، فرشتگان مشتاق او می شوند. (تبیه الخواطر، ج ۲، ص ۱۱۶)

* امام علی (ع) - در حکمت های منسوب به ایشان - زندگی را برای خوردن مخواه، بلکه خوردن را برای زندگی بخواه. (شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، ص ۳۳۳، ح ۸۲۴)

* امام علی (ع) - در حکمت های منسوب به ایشان - عاقل را بایسته است که به هنگام شیرینی غذا، تلخی دارو را نیز به یاد داشته باشد. (شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، ص ۲۷۲، ح ۱۴۹)

۵- فوايد ظاهري کم خورى

الف - سلامت تن

پیامبر خدا (ص): مادر همه داروها، کم خوری است. (المواعظ العددیة، ص ۲۱۳) امام علی (ع): کم خوری، مانع بسیاری از بیماری های جسم می شود. (غره الحكم، ۶۷۶۸، عيون الحكم و المواقظ، ص ۳۷۰، ح ۶۲۴۸) امام علی (ع): خوراک را کم کن تا بیماری ها را کم کنی. (غره الحكم، ح ۲۳۳۶) امام علی (ع): هر کس خوراکش کم باشد، دردهایش نیز کم است. (غره الحكم، ح ۸۴۰۹، عيون الحكم والمواقظ، ص ۴۵۵، ح ۸۲۲۰)

پیامبر خدا (ص): مادر همه داروها، کم خوری است.

امام علی (ع): هر کس در خوردن به کم بسنده کند، سلامتش بیشتر می شود و اندیشه اش به سامان می رسد. (غره الحكم، ح ۸۸۰۳، عيون الحكم و المواقظ، ص ۴۳۷، ح ۷۵۵۹) امام علی (ع): سلامت تن، از کمی غذا و کمی آب است. (تحف العقول، ص ۱۷۲، بشارة المصطفى، ص ۲۵ کلا هماعن کمیل بن زیاد، بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۴۲۵، ح ۴۱) امام رضا (ص): اگر مردم در خوردن به کم بسنده می داشتند، بدن هایشان سالم بود. (بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۴۲۵، ح ۴۱) امام رضا (ع): بدن همانند زمین پاک و آماده برای زراعت است که اگر در آبادانی و آب دهی به آن مراقبت شود، به گونه ای که آب، نه بیشتر از نیاز به آن برسد تا آن را غرق کند و نه از اندازه کمتر باشد تا آن را به خشکی گرفتار سازد، آبادانی اش استمرار می یابد و خرمی اش بیشتر می گردد و کشت آن برکت می یابد؛ اتا اگر از آن غفلت شود، به تباہی می گراید و علف هرز در آن می روید. بدن چنین حکایتی دارد و تدبیر آن در خوراک و نوشیدنی، چنین است. [پس] سامان و سلامت می یابد و عافیت در آن، ریشه می گسترد. بنگر که چه چیز با تو و با معده ات سازگار است و تن تو با چه چیز نیرو می گیرد و چه خوردنی و نوشیدنی ای برای بدن سالم تر است، همان را برای خویش مقرر بدار و خوراک

خود گیر. (بحار الأنوار، ج ۶۲، ص ۳۱۰) امام علی (ع): هر کس در خوردن به کم بسته کند، سلامتی اش بیشتر می شود و اندیشه اش به سامان می رسد.

ب — شادابی چهره

پیامبر خدا (ص): برادرم عیسی، از شهری گذر کرد که در آن، مرد و زنی به یکدیگر فریاد می کشیدند. پرسید: «شما را چه شده است؟». مرد گفت: ای پیامبر خدا! این، زن من است و او را مشکلی نیست. زنی درستکاراست؛ اما دوست دارم از او جدا شوم. عیسی گفت: «به هر حال به من بگوی که او را چه می شود؟» مرد گفت: بی آن که کهنسال باشد، چهره اش بی طراوت است. گفت: ای زن! آیا دوست داری دیگر بار، چهره ات پرطراوت شود؟ زن گفت: آری. به او گفت: «چون غذا می خوری، از سیر شدن حذر کن؛ زیرا اگر غذا بر سینه سنگینی کند و از اندازه افرون شود، طراوت چهره از میان می رود». آن زن، چنان کرد و دیگر بار، چهره اش طراوت یافت. (بحار الأنوار، ج ۱۴، ص ۲۲۰، ح ۲۶)

ج - طول عمر

لقمان (ع): اگر خوراک انسان اندک باشد، زیاد زنده می ماند. (المواعظ العددیة، ۷۱)

فوايد باطنی کم خوری را در مطلب بعدی به شما خواهیم گفت. (كتاب اخلاق در قرآن کریم آیه الله مکارم شیرازی، جلد اول صفحه ۱۷۰)

۴- بررسی بهداشت محیط

بطور کلی محیط زیست مجموعه‌ای است از آب و هوا و خاک و هر موجود زنده از جمله انسان که همه روزه با طبیعت در تعامل است، یعنی همواره چیزهایی را از آن می‌گیرد و در مقابل چیزهایی را به آن پس می‌دهد. متاسفانه انسان این اشرف مخلوقات و خلیفه الهی عمدتاً بصورت نابرابر و غیرصحیحی در محیط زیست دخل و تصرف می‌نماید و بدینسان ضرر و زیان‌های زیادی به آنان وارد می‌کند و لذا می‌بینیم فن شریف محیط زیست اگر چه از لحاظی به علوم طبیعی و تجربی بر می‌گردد لیکن کارآمدی آن، نحوه حیات بشر و تامین سلامت و شادابی اش، صبغه علوم انسانی را دارد و متاسفانه، چنانچه انسان هم به حال خود رها شود موجودی است که در برخورد با دیگران حرجی، خود محور، مسئولیت‌ناپذیر، منفعت‌جو و تقدس‌زاد است و در اثر اغواه شیطان، فریب خورده و عصیان می‌نماید و به بهانه صیانت و حفظ محیط زیست، سنت زیبای خلق را به بدعت تبدیل و نظام با شکوه آفرینش را به هرج و مرج آلایش و آلودگی، دگرگون می‌سازد در حالی که مهمترین عنصر خلافت الهی بعد از فraigیری معارف دینی، عمران و آبادانی زمین و رهایی آن از حرکت، تباہی و تیرگی است و بدیهی است مقصود از زمین، گستره زیست بشر است؛ که چنین پنهانی پهناوری از اعماق دریاها تا اوج سپهر و قله آسمان را در بر می‌گیرد و لذا فرهنگ زیست محیطی یا تمام برین جانشینی خدا آمیخته است و کسی که به جای پالایش هوا آن را با انواع آلاینده‌ها می‌آلاید و عوض آبادی و مرمت زمین، آن را ویران می‌نماید و به جای کاشتن نهال و توسعه فضای سبز به قطع درخت و درختان می‌پردازد و به جای سالم‌سازی دریا و صحراء، از آلوده کردن آن ابایی ندارد؛ یقیناً چنین فردی دروغ می‌گوید و عنوان شکوهمند خلیفه الهی را همانند محیط زیست آلوده کرده است. به هر حال رعایت موازین بهداشت محیطی و آبادانی زمین و کلا تامین اصول زیست محیطی برای حیات انسانی است و این امری شایسته ضروری است.

بهداشت محیط از دیدگاه اسلام و امام علی (ع)

- ۱ بهداشت آب:

بحث درباره آب علاوه بر اینکه مشکل نحوه آغاز خلقت را از دیدگاه اسلام حل نموده و رهنمودهایی نیز درباره اثرات این عامل اصلی حیات در زندگی انسان از نظر بهداشتی داده است. وجود مسائل بهداشتی در قرآن و اخبار نیز بر اهمیت دین اسلام به جهت توجه به مسائل اجتماعی می‌افزاید و مovid این نظر است که این دین باید فراگیر جهانی باشد زیرا طرح اینگونه آموزه‌ها و رهنمودهای اجتماعی را در هیچ یک از ادیان آسمانی بصورتی که در قرآن کریم مطرح گردیده است نمی‌توان یافت. امروزه می‌دانیم که بسیاری از بیماری‌های میکروبی، باکتریایی، ویروسی و انگلی همانند وبا، التور، تیفوئید، سل و انواع اسهال‌ها بخصوص اسهال‌های خونی مانند آنتامباهیستولیتکا، شیگلوز، ژیاردیازیس، بیلارزیوز و ... از طریق نوشیدن آب آلوده و یا تماس انسان با آن سرایت می‌کند که بعضی از آنها باعث اپیدمی‌های خطرناک می‌شود. لذا در دستورات دینی و فرمایشات ائمه معصومین (ع) به این مسئله عنايت خاص شده است، از جمله اینکه امام علی (ع) می‌فرماید: لا تشربوا الماء من ثلمه النساء و لا من عروته فان الشيطان يقعد على العروه و الشلمه... از محل شکستگی و ترک دار ظرف و از جانب دسته ظرف، آب ننوشید، زیرا شیطان بر دسته و محل شکستگی می‌نشیند؛ و می‌توان گفت منظور از شیطان که مظهر پلیدی و کشیفی است همان میکرو ارگانیسم‌های بیماری‌زا می‌باشد؛ و با توجه به ارزش و اهمیت آب و نقش اساسی آن در شکل گیری موجودات زنده و ادامه حیات در قرآن مجید داریم؛ و ینزل عليکم من السماء ماء ليطهركم به... از آسمان رحمت خود آبی فرستاد که شما را با آن پاک گرداند و همچنین آمده است: افایتم الماء الذى تشربون... آیا آبی که هر روز از آن می‌نوشید از اهمیت آن متوجه‌اید؟ و در ارتباط با تماس بدن با آب‌های آلوده و ابتلا به بیماری‌های پوستی، هشداری جدی از امام رضا (ع) داریم که می‌فرماید: من اخذ من الحمام خزقه فحك بها جسدك فالبرص فلا يلو من الا نفسه من اغتسلي من الماء الذى قد اغتسلي فيه فاصابه الجذام فلا يلو من الا نفسه... هركسى سفال (سنگ پایی) که عمومی است و یا لنگ) از حمام بردارد و بدن خود را با آن بساید سپس به مرض برص مبتلا شود جز خودش را ملالت نکند و هر کسی غسل کند (شنا) در آبی که دیگری در آن غسل کرده پس به جرام دچار شود ملالت نکند مگر خودش را. در جهت جلوگیری از آلوده کردن آبها پیامبر اعظم (ص) می‌فرماید: البول فى الماء القائم من الجاء... بول کردن در آب ایستاده و راکد، جزء جفا و ظلم است.

-۲ تصفیه فاضلاب:

فاضلاب‌ها بخصوص فاضلاب‌های صنعتی که BOD آن‌ها گاهی تا چند هزار پی پی ام هم می‌رسد بسیار آلوده‌اند و آلاینده‌های زیادی را به محیط زیست منتقل می‌کنند و ضرر و زیان زیادی به آن از جمله به آب‌های سطحی و زیرزمینی وارد می‌نمایند؛ و تصفیه صحیح و بهداشتی آنها نیز امری لازم و ضروری است؛ و لذا در همین زمینه در روایتی از امام باقر (ع) آمده است: اذا قام القائم عليه السلام ار الى الكوفة؛ و وسع الطريق الاعظم و كسر كل جناح خارج فى الطريق و ابطل الكنيف و الميذيب الى الطرقات... چون امام عصر (عج) ظهور کند کوفه را مقر حکومت خود قرار داده، راههای عمومی را وسعت و بالکن‌هایی که در فضای کوچه و خیابان ایجاد شده تخریب نموده و از جریان فاضلاب‌ها و ناوдан‌ها بسوی کوچه و خیابان جلوگیری خواهد کرد؛ و می‌دانیم که باکتری‌ها به اندازه ۱۶ متر بصورت افقی و ۳ متر بصورت عمودی می‌توانند حرکت نمایند؛ بنابراین فاصله بین چاه آب آشامیدنی و چهار فاضلاب بایستی کاملاً رعایت شود تا آب چاه آلوده نگردد و لذا در همین رابطه از امام صادق (ع) سؤال شده است: "کم ادنی ما یکون بین البئر الماء و البالوعه؟ عن ابی عبدالله (ع) قال " ان كان سهلا فسبعه ازرع و ان كان جيلا فخمسه ازرع، راوی پرسید: کمترین (فاصله) بین آب آشامیدنی و فاضلاب چه مقدار باشد؟ فرمودند: اگر زمین نرم و هموار است، هفت زرع و اگر کوهستانی و سفت است، پنج زرع باشد. (هر زرع پنجاه تا هفتاد سانتی‌متر است)؛ و همانطوری که گفتیم تماس فاضلاب با آب‌ها باعث آلودگی آن‌ها گردیده و می‌تواند بیماری‌های زیادی را بدنیال داشته باشد.

-۳ دفع بهداشتی پسماندها:

مواد متنوع تشکیل دهنده زباله‌ها از نظر فیزیکی و شیمیایی و مجموع پسماندهای غذایی و رطوبت موجود در آن‌ها کانون خوب و مناسبی است برای تکثیر، رشد و انتشار میکروب‌ها و حشرات موزی و مزاحم و همچنین جوندگان می‌باشد و بدین‌سان زمینه‌ساز شیوع و انتقال بسیاری از بیماری‌ها است و لذا جمع‌آوری و دفع بهداشتی زباله، بسیار مهم و ضروری است و در همین ارتباط بخصوص زباله‌های خانگی امام صادق (ع) از رسول خدا (ص) روایت می‌کند: لا تبیتو القمامه فی بیوتکم و اخرجهما نهارا فانها مقعد الشیطان... خاکروبه‌ها را شب در منزل نگه ندارید و روز آن را بیرون ببرید چون خانه شیطان است.

و در روایات دیگر اسلام به دفن برخی از مواد زاید توصیه کرده است. همانطوری که در کتاب مکارم الاخلاق داریم: یافتن الرجل شعره و اظافیره اذا اخذ منها و هي سنه و في كتاب المحسن هى سنه واجيه و روی ان السنه دفن الشعر و الظفر والدم... شخص وقتی که اصلاح کرد و ناخن گرفت موها و ناخن‌های خود را چیده، دفن می‌کند و این روش است که مراعات آن لازم است و در روایات آمده است که دفن مو و ناخن از سنن اسلامی است.

-۴- پاکیزگی محیط خانه و نظافت کوچه و خیابان:

در زمینه پاکیزگی محیط خانه از امام باقر (ع) داریم که: کنس البيوت ينفى الفقر جاروب کردن خانه‌ها فقر را از بین می‌برد و یا امام رضا (ع) می‌فرماید: کنس الفناء يجذب الرزق جاروب کردن آستانه منزل سبب جلب روزی است و همینطور از امیرالمؤمنین (ع) نقل شده است که: تنظفو بيوتكم من حوك العنكبوت فان تركه في البيت يورث الفقر در همین رابطه درباره تمیزی کوچه و خیابان امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید:

لا تزو التراب خاف الباب فانه ماوى شیطان خاکروبه را پشت در جای ندهید زیرا آن خانه شیطان است؛ و در جای دیگر در همین راستا فرمایشی دارند: نهی رسول الله صلی الله علیه و آل ان یبول احد تحت شجره مشمره او علی قارعه الطريق رسول خدا (ص) از بول کردن زیر درخت میوه‌دار یا در وسط راه نهی کرد؛ و در مورد نگهداری بهداشتی ظروف در حدیثی از امام صادق (ع) داریم: لا تدعوا الانیه بزق فیها و اخذ مما ماشاء و اکفی ءانائک فان الشیطان لا یرفع انانه مکفا ظروف خود را وارونه بگذارید برای شیطان هیچ را بلند نمی‌کند.

و جالب است که برای جلوگیری از آلوده کردن آب نهرها و حفاظت از محیط زیست از امام سجاد (ع) سوال می‌شود که غربا و مسافرین در کجا رفع حاجت کنند و به دستشویی بروند. امام (ع) فرمود: سئل عن السجاد عليه اسلام این ینوضا الغرباء قال يتقدی شطوط النهار و الطرق النافذه و تحت الشجار المشمره... از کنار نهرها و راههای محل عبور و زیر درختان بارور پرهیز کنید.

-۵- بهداشت هوای:

امروزه آلودگی هوا از جمله مونوکسید کربن بخصوص در شهرهای بزرگ و صنعتی یکی از مشکلات مهم و خطربناک است که باید برای آن چاره اندیشید و گرنه بجد، سلامتی و بهداشت شهر و دنیان اینگونه مناطق را تهدید می‌نماید؛ و اما می‌دانیم برای مبارزه با آلودگی هوا و تلطیف آن یکی از راههای خوب و مناسب توصیه شده، احداث و توسعه فضای سبز است و دستورات اسلامی نسبت به سبزه و درخت و حفاظت آنها بسیار روشی است تا جایی که حجاج را از کندن درخت و گیاه حرام نهی نموده و مرتکبین را مستوجب کفاره می‌داند. از سوی دیگر پیامبر بزرگوار (ص) می‌فرماید: ما من مسلم یغرس غرسا او یزرع فیها کل منه طیرا او انسان او بهیمه الا کان له به صدقه... هیچ مسلمانی نیست که نهالی بکارد یا زراعتی کشت کند، پرندہ یا انسان و حیوانی از آن نخورد مگر برای او صدقه حساب می‌شود؛ و همچنین به رزمندگان سفارش می‌کرد که در جنگ‌ها درختان را قطع نکند و زراعتی را از بین نبرند. در هر حال آنچه گفته شد نمونه‌هایی از آیات و روایات فراوانی است که فرد را به مراعات امر بهداشت تشویق می‌نماید و در این خصوص مطالب بسیاری زیادی داریم و نیک می‌دانیم که روش‌های بهداشتی بویژه در

کشورهای پیشرفته صنعتی غرب مبتنی بر اساس دانش و تجربه است در حالیکه در شریعت مقدس اسلام بر پایه وحی استوار است و شکی نیست که علوم تجربی در گذرگاه زمان به مرور پیشرفت کرده و تکامل می یابد و مسائل بهداشتی از این موضوع مستثنی نیستند.

لیکن بهداشت در اسلام از منشا وحی و الهام سرچشمه می‌گیرد که گذشت زمان تأثیری در آن ندارد؛ و در قرآن مجید، نهج الفصاحه و نهج البلاغه و کتب روایی، مطالب مفید و فراوانی در این راستا وجود دارد و جالب است دستورات بهداشتی اسلام در روزگاری بیان شده و در محیطی عرضه گردیده است که مردم آن زمان در جاهلیت محض به سر می‌بردند و هیچ شناختی از این‌گونه امور نداشتند و از بهداشت و پاکیزگی بی‌بهره بودند و در نهج البلاغه خطاب امیرالمؤمنین (ع) به گروهی از آنان در دوران پیش از بعثت چنین است که: "شما ای گروه عرب در آن هنگام پیرو بدترین کیش بودید، در بدترین جایگاه به سر می‌بردید، در زمین‌های سنگلاخ و میان مارهای زهرآگین که از صدا نمی‌رمیدند اقامت داشتید، آب لجن بدبو می‌آشامیدید..." و جالب‌تر اینکه در چنین وضع و چنین محیطی می‌بینیم اسلام دستورات بهداشتی بسیار دقیقی دارد؛ و علیرغم اینکه اسراف در اسلام عملی مذموم و حرام می‌باشد لیکن با توجه به جایگاه والا بهداشت در این آین، شرع مقدس بکارگیری امکانات را برای تامین تندرستی و بهداشت به هر میزان که لازم باشد، اسراف نمی‌دانند و در همین راستا امام صادق (ع) می‌فرماید: لیس فيما اصلاح البدن اسراف. انما الاسراف فيما اتلف المال و اضر البدن به آنچه که برای حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری هزینه می‌شود اسراف اطلاق نمی‌شود، جز این نیست که اسراف در ان است که مال تلف شود و به بدن زیان برسد. این حدیث گرانقدر راه را برای بکارگیری توصیه‌های ارزشمند بهداشتی در جامعه می‌گشاید. (محمدنشی کتاب امام علی وبهداشت و درمان ص ۱۴۲-۱۳۰ (۱۳۷۹)

نتیجه گیری

خداآنده متعال در قرآن کریم با بیان آیاتی روشن، نظم در طبیعت را بیان نموده است. به طوری که در آیات ۷ و ۸ سوره الرحمن انسان را به تجاوز در استفاده از مواهب طبیعی هشدار داده تا رعایت نظم و اعتدال را یادآوری نماید. آب عنصر حیات و از جمله جوانب بهداشت محیطی است که در قرآن کریم ۶۳ بار با مفاهیم مختلفی تکرار شده است که در بعضی از موارد به نکاتی در زمینه بهداشت آب، صرفه جویی و عدم اسراف تأکید شده است. در آیات سوره ۱۸ مؤمنون، ۴۸ فرقان، ۲۷ مرسلات، به پاک کننده بودن و معین بودن آب و اهمیت آب تصفیه شده و گوارا اشاره شده و در آیه ۳۱ سوره اعراف مورد نکوش قرار گرفته و در روایات نیز به مواردی چون صرفه جویی و آلوهه نکردن آب سفارش شده است. در قرآن کریم به حدود ۴۰ آیه در ارتباط با تغذیه اشاره شده، در آیات ۲۳ و ۱۷۵ سوره بقره ۸۸ سوره مائدہ و ۲۴ سوره عبس، انسان به برخورداری از غذای حلال و مناسب و به نگریستن در غذا امر شده است تا علاوه بر حلال و حرام بودن، جنبه‌های بهداشتی آن را نیز رعایت کند. به دلیل اهمیت دفع بهداشتی مواد زائد این مسئله در برخی روایات مورد توجه قرار گرفته است. امام علی (ع) می‌فرمایند: خاکروبه‌ها را پشت در خانه نگذارید زیرا جایگاه شیاطین (میکروبها) است. در آیات ۸۰ سوره نحل و ۱۷ کهف به برخی از ویژگی‌های مسکن بهداشتی از جمله تأمین آرامش و آفت‌تابگیر بودن آن و در آیه ۲۶ حج به پاکیزگی خانه کعبه بعنوان یک مکان عمومی اشاره شده است. با بهره گیری از قرآن کریم و روایات ائمه اطهار می‌توان دریافت که رعایت موازین بهداشتی همیشه مورد تأکید بوده، لذا مواهب الهی نظیر آب و جوانبی مثل رعایت بهداشت مسکن، توجه به نوع غذا و دفع زباله می‌تواند متضمن سالم زیستن افراد اجتماع باشد.

منابع

قرآن کریم

نهج البلاغه

آیت الله مکارم شیرازی اخلاق در قرآن کریم، جلد اول.

دشتی، محمد (۱۳۷۹). امام علی وبهداشت و درمان-ناشر: قم، موسسه فرهنگی تحقیقاتی امیرالمؤمنین.

دشتی، محمد (۱۳۷۹). کتاب مسائل بهداشت و درمان. قم. ناشر: موسسه فرهنگی تحقیقاتی امیرالمؤمنین (ع).

علامه مجلسی، کتاب حلیه المتقین.

علامه مجلسی، کتاب بحار الانوار.

Health, Nutrition and Islamic Lifestyle

Khadijah Norouzi¹, Tahereh Shabestani², Kolsoum Ahmadi³

- 1- Qaemshahr Teacher Training Center; Vocational Expert and Teacher in Neka
- 2- Islamic Azad University, Neka Branch; MA in Educational Researches; Teacher in Neka
- 3- Mazandaran Farhangian University; Vocational Expert and Teacher in Neka

Abstract

The aim of the researchers in this study is to investigate "Health, nutrition and Islamic lifestyle". The findings of this study are: 40 verses from the Holy Quran in connection with the nutrition. In verses 23 and 175 of Baqarah Surah, the verse 88 of Maedeh Surah and the verse 24 of Abas Surah, the man has the right to enjoy halal foods and to look at them in order to consider the health aspects of the foods in addition to lawful and unlawful foods. Because of the importance of the waste disposal, this issue is considered in some traditions. Imam Ali (AS) has stated: "do not leave the trash and garbage behind your houses because they are the position of the devils (microbes). In the verse 80 of Nahl Surah and the verse 17 of Kahf Surah, there has been mentioned some characteristics of health housing such as the peace and being sunshiny and in the verse 26 in Haj Surah, there has been mentioned the cleanliness of the Kaaba as a public place.

Key words: health, nutrition, Islam, Quran, Imam Ali (AS), lifestyle