



سلامتی و بهداشت

در تشکل های دینی و هیئات مذهبی

ترتیب و تنظیم:

مجتبی نایبی جمالی

جواد خیمش

ویرایش و بازنویسی: واحد پژوهش

اداره کل تبلیغات اسلامی استان اصفهان

سرشناسه: حاجی جمال، مجتبی، ۱۳۵۸ -، گردآوری و
عنوان و بدیادآور: سامتی و بهداشت در هیئات مذهبی / گردآوری و تحقیق مجتبی
حاجی جمال، جواد رحیمی؛

[برای اداره کل تبلیغات اسلامی، استان اصفهان]

مشخصات نشر: اصفهان: عروج ایمان، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱ج. (بدون شماره گذار)، ۱۹/۵ × ۹/۵ سی.م.

فروست: کتاب هیئت؛ ۳.

شابک: ۹۷۸ ۶۰۰-۹۵۶۶۹-۲۰-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

بافته: کتابنامه.

موضوع: هیأت های عزاداری و غیره - ایران - خدمات غذایی - جنبه های

بهداشتی

موضوع: هیأت های عزاداری و غیره - ایران

شناسه افزوده: رحیمی، جواد، ۱۳۵۶ -، گردآورنده

شناسه افزوده: سامتی، مجتبی، اداره کل تبلیغات اسلامی استان اصفهان

رده بندی کنگره: ۲۹۷.۲۰۹۵۵ ج ۱، ۸۱۰ ج ۱، ۲۶۲۶۰۰

رده بندی دیویی: ۲۹۷.۲۰۹۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۱۸۸۵۵



شناسنامه کتاب

نام کتاب:	سلامتی و بهداشت و هیئات مذهبی
گردآوری و تحقیق:	مجتبی، حاجی جمال - جواد رحیمی
برایش و باز نویسی:	واحد پژوهش اداره کل تبلیغات اسلامی استان اصفهان
ناشر:	انتشارات عروج ایمان
نوبت و تاریخ چاپ:	اول، بهار ۱۳۹۴
شمارگان:	۲۰۰۰ جلد
قیمت:	۲۰۰۰ تومان

مرکز توزیع و بخش

اداره کل تبلیغات اسلامی استان اصفهان

۰۳۱۲۳۳۶۹۰۹۳ / ۰۳۱۲۳۳۶۸۰۸۲

www.esfahantebyan.ir

فهرست

بیش در آمد ۹

فصل اول

- ۱- موارد بهداشتی مرتبط با طبخ غذا ۱۳
- الف: شرایط بهداشتی فضای فیزیکی آشپزخانه ۱۳
- ب: شرایط بهداشتی کارکنان آشپزخانه ۱۸
- ۲- شرایط غذاخوری ۲۰
- ۳- شرایط سردخانه ۲۲
- ۴- راهنمای گندزدایی و شستشوی تجهیزات و وسایل ۲۴
- مرحله اول: پاکسازی ۲۵
- مرحله دوم: انگل زدایی ۲۵
- مرحله سوم: گندزدایی ۲۵
- مرحله چهارم: شستشو ۲۶
- ۵- بهداشت کارکنان و خادمین آشپزخانه ۲۶

- ۲۶ - معاینات پزشکی.....
- ۲۷ - آموزش.....
- ۲۷ - بهداشت فردی.....
- ۲۸ - شرایط خرید مواد غذایی.....
- ۳۱ - شرایط برجسب کالا.....
- ۳۴ - نکات بهداشتی در نگهداری غذاهای نذری در منزل.....
- ۳۵ - باید و نبایدهای طبخ غذای نذری.....
- ۳۷ - باید و نبایدهای انتخاب ظرف.....
- ۳۹ - باید و نبایدهای آبکش و دم کردن برنج.....
- ۴۰ - باید و نبایدهای سرین و گهری غذا.....
- ۴۱ - سایر نکات پیرامون طبخ تهیه غذا.....

فصل دوم:

۴۵ - حفظ سلامت عزاداران.....

- ۴۵ - ۱- چه نوع روغنی مصرف کنیم؟.....
- ۴۵ - به توصیه های زیر توجه کنید.....
- ۵۰ - ۲- ارزش غذایی سویا جایگزینی برای گوشت.....
- ۵۰ - ارزش غذایی سویا:.....
- ۵۳ - ۳- توصیه هایی برای تهیه گوشت قرمز:.....
- ۵۳ - الف: ویژگیهای ظاهری گوشت قرمز سالم:.....

- ب: گوشت قرمز منجمد: ۵۴
- ج: آلودگی گوشت: ۵۵
- ۴- ویژگی های مهم داشتن یک نذری خوب ۵۷
- قیمه، نذری اول ۵۸
- قورمه سبزی را زیاد سرخ نکنید ۶۰
- برنج: کته بهتر از آبکش ۶۲
- سردی های دیگر: از آش و عدس پلو تا نان و حلوا ۶۲
- نیت بهداشت در برخی از سنت های هیئت مذهبی: ۶۵
- الف: بهداشت در استگاه صلواتی ۶۵
- ب: نکات بهداشتی در بد و ذبح بهداشتی دام ۶۷
- هیئت پاکیزه، شمع پاک ۷۲
- ضوابط سرویسهای بهداشتی معلولین ۷۳
- دستورالعمل ضد عفونی سرویس های بهداشتی ۷۵
- وایتکس (آب ژاول) ۷۶
- بهداشت وضوخانه ۷۷
- بهداشت آبدارخانه ۷۸

فصل سوم:

- ضرورت کاهش آلاینده های زیست محیطی ۸۰
- الف: آلودگی صوتی ۸۱

- ب: استفاده از ظروف یکبار مصرف ۸۲
- ج: ظروفی که خوردنی هستند ۸۲
- منابع: ۸۷

پیش درآمد:

در دهان کنونی به جهت اقتضات این عصر، هر پدیده یا موضوع فرهنگی یا اجتماعی در شبکه ای از موضوعات قابل ارزیابی و مطالعه می باشد چنانکه در خصوص هیئت مذهبی نیز این امر صدق است و هیئت مذهبی پدیده ای منفک از سایر مسائل اجتماعی و فرهنگی پیرامون خود نمی تواند باشد.

نکته مهم دیگر این است که هیئت امروز ارتباط وثیق تری با سایر بسترهای اجتماعی دارد و به عبارت دیگر امروز یکی از مهم ترین زیر ساخت های اجتماعی به شمار می رود و شاید بزرگ ترین پایگاه دینی - ملی در جامعه اسلامی ما هیأت ها و محافل مذهبی باشد به همین جهت موضوعات متعددی در خصوص هیئت قابل طرح و مطالعه می باشد. به تناسب این جایگاه، هیئت مذهبی و به طور خاص دست اندرکاران و مسئولین هیئات مذهبی باید بر همه ابعاد اجرایی، فرهنگی و مذهبی آن اشراف داشته باشند تا متدینین

و عاشقان خاندان اهل بیت (علیهم السلام) بتوانند از این کارکردها به بهترین وجه بهره مند شوند که یکی از موضوعات مغفول در فعالیت هیئات مذهبی توجه به مسائل بهداشتی و به طور گسترده تر تأمین سلامت مخاطبین برنامه های هیئات مذهب می باشد.

قاعده شناخت صحیح نسبت به نگاه دین به موضوعات پیرامونی، سبب جوی بهداشت، می تواند این بینش را برای ما ایجاد نماید که رعایت بهداشت و سلامت مخاطبین نیز بخشی مهم در دستورات مذهبی است و جزو تکالیف و وظایف مهم دینی ما می باشد و به اندازه خود برگزاری مراسم مذهبی در هیئت واجب اهمیت می باشد و نادیده گرفتن آن در رفتار دینی ما ایجاد شبهه می نماید.

قرآن و سنت بر اهمیت و تأثیر بهداشت در زندگی دنیوی و اخروی اشاره فراوان دارد، برای نمونه می توان به استناد، یکی از مصادیق آیه شریفه (وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ،

(بقره/ ۱۹۵) ضرورت رعایت بهداشت را برای پیشگیری از هلاکت، استنباط کرد و چون مقدمه واجب، واجب است، رعایت بهداشت و پیش گیری از بیماری ها برای حفظ جان مسلمانان واجب خواهد بود و اگر آگاهانه و از روی عمد در

حفظ جان مسلمانان کوتاهی شود، کاری بسیار ناپسند و شایسته عقوبت خواهد بود.

اسلام سلامتی را نیاز اساسی و ضامن بقای نسل آدمی می‌داند، راه‌کارهای فراوانی برای حفظ و تأمین آن پیش روی بشر قرار می‌دهد. در آموزه‌های دینی به صدها رهنمود در زمینه تغذیه، خواب، کار و محیط بر می‌خوریم که هدف آن برپایی و تداوم انسان به سوی سلامت فردی می‌باشد. علاوه بر این، رهنمودهای فراوانی درباره سلامت روانی، روحی، خانوادگی، اجتماعی و وجود دارد که گویای جامع‌نگری اسلام به موضوع سلامت می‌باشد. در این نوشتار ضمن طرح و تحقیق این موضوعات، مبانی، اصول و قواعد بهداشت و سلامتی در نظام بهداشتی اسلام با رویکرد موضوعات بهداشتی در فعالیتهای هیئت مذهبی تبیین و بررسی می‌گردد. همچنین سعی شده نکات و راهکارهای بهداشتی به دور از لغات و اصطلاحات دشوار این حوزه و صرفاً با هدف کاربردی بودن و به صورت تیتروار و خلاصه به اطلاع شما هیئتی‌های محترم رسانده شود.