



پیام سلامت

پیام‌های کوتاه و ریتمیک ویژه بهداشت و سلامت

به کوشش:

مریم مقلطونی

سرشناسه: سقلاطونی، مریم: ۱۳۵۴ -
عنوان و نام پدیدآور: پیام سلامت: پیام‌های کوتاه و زیرنویس ویژه بهداشت و سلامت به کوشش:
مریم سقلاطونی.

مشخصات نشر: قم: صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران، مرکز پژوهش‌های اسلامی، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۱۵۲ص.

شابک: 978-964-514-299-3

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: اسلام و بهداشت

موضوع: سلامتی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

موضوع: سلامتی -- جنبه‌های قرآنی

موضوع: سلامتی -- احادیث

موضوع: پزشکی در قرآن

موضوع: بهداشت -- احادیث

شناسه افزوده: صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران. مرکز پژوهش‌های اسلامی

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۲ قس ۷/۲۳۲/۶ BP

رده‌بندی دیویی: ۲۹۷/۴۸۵

شماره کتابخانه ملی: ۳۲۲۹۲۵۸

آثاری از:

علی‌رضا رنجبر، ابراهیم اخوی، شیما رشیدپور، بیلا محمدی‌نیا دیارجان، علی کاملی، حسین شریفی،
زینب سادات موسوی‌پور، زهرا سادات صالحی، سید بهادری و فهیمه علی‌عسگری.

مرکز پژوهش‌های اسلامی

پیام سلامت (پیام‌های کوتاه و زیرنویس ویژه بهداشت و سلامت): (کد: ۱۹۵۰)

به کوشش: مریم سقلاطونی

تهیه‌کننده و ناشر: مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما

صفحه‌آرا: سمیه مرادی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

طراح جلد: محمد خیری

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۲

بها: ۴۵۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است. ©

نشانی: قم، بلوار امین، مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما

تلفن: ۳۲۹۱۵۵۱۱ - ۰۲۵ دورنگار: ۳۲۹۱۵۵۱۰

تهران: خیابان جام جم، ساختمان شهید رهبر، طبقه زیرزمین

تلفن: ۲۲۰۱۴۷۳۸ - ۰۲۱ نمابر: ۲۲۱۶۴۹۹۷

دفتر خراسان: مشهد - خیابان امام خمینی (ره)، جنب باغ ملی، ساختمان صبا، طبقه سوم

تلفن: ۲۲۱۵۱۰۸ - ۰۵۱۱ نمابر: ۲۲۱۵۱۰۶

www.irc.ir

info@irc.ir

شابک ۳ - ۹۷۸-۹۶۴-۵۱۴-۲۹۹-3 ISBN: 978-964-514-299-3

فهرست مطالب

مقدمه.....	۵
بخش اول: سلامتی در آموزه‌های دینی.....	۷
سلامتی در قرآن.....	۷
سلامتی و یاد خدا.....	۹
نعمت عافیت و سلامتی در کلام معصومان (علیهم‌السلام).....	۱۰
پیامبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم).....	۱۰
امام علی (علیه‌السلام).....	۱۴
امام زین العابدین (علیه‌السلام).....	۱۸
امام باقر (علیه‌السلام).....	۲۰
امام صادق (علیه‌السلام).....	۲۰
امام کاظم (علیه‌السلام).....	۲۲
امام رضا (علیه‌السلام).....	۲۲
تکریم بیمار در آموزه‌های دینی.....	۲۳
بیماری‌های معنوی و درمان آن با تمسک به قرآن.....	۲۸
رهنمودهای دین در حفظ سلامتی، بهداشت و تقویت قوای جسم و روح.....	۲۹
بهداشت دهان در آئینه کلام معصومان (علیهم‌السلام).....	۴۷

۴۷	پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله
۴۷	امام باقر علیه السلام
۴۷	امام صادق علیه السلام
۴۸	امام رضا علیه السلام
۴۸	آداب تغذیه در آموزه‌های دینی
۵۴	تأثیر عبادت در سلامت روان و پیشگیری از اختلالات روانی
۶۰	بخش دوم: وظایف و تعهدات پزشکان در آموزه‌های دینی
۶۸	بخش سوم: رمز و رازهای سلامتی
۶۸	سحر خیزی و سلامت
۷۲	کلیدهای سلامتی
۸۰	سلامت، بهداشت، تناسلی جسم و روح
۹۴	کودک و سلامت روانی
۹۶	سلامت و ابعاد خوب زیستن
۱۰۹	سلامتی و راه رسیدن به آرامش و موفقیت در زندگی
۱۱۶	سلامت و خواب کافی
۱۱۹	سلامت روان و محیط سالم
۱۲۰	سلامت و مواد مخدر
۱۲۳	تأثیر اعتیاد به رایانه بر سلامتی
۱۲۵	تأثیر آلودگی بصری بر سلامت
۱۲۶	سلامتی و آلودگی‌های صوتی
۱۲۹	سلامتی و ورزش
۱۳۰	سلامت و اهمیت تغذیه و عادت‌های غذایی
۱۴۱	حرف آخر
۱۴۹	کتاب‌نامه

مقدمه

رسانه های جمعی وسایل ارتباطی هستند که در آگاهی بخشی به جامعه نقش بسیار مؤثری دارند. رسانه نرعی نهاد اجتماعی است که با تولید انواع پیام، در جهت کاهش آسیب ها، ایجاد نظم اجتماعی، پذیرش الگوهای شیوه زندگی در جامعه و هم نوایی و سازگاری با محیط حرکت می کند. رسانه ها به ویژه رادیو و تلویزیون، توانایی ها و ظرفیت های بسیار گسترده ای برای آموزش در تمام سطوح و حوزه ها دارند و کارکرد آموزشی آنها هم به اشکال و مواد رسانه ای را در بر می گیرد. آموزش از طریق رسانه بسیار فراگیر آموزش رسمی است و گستره وسیعی از مخاطبان را در بر می گیرد. یکی از حوزه هایی که رسانه ها در جهان امروز به آن توجه می کنند و به عنوان مرجع به آن رجوع می کنند، «بهداشت و سلامت» است.

بسیاری از مردم سواد سلامت ندارند و لازم است رسانه کارکرد آموزشی خود را به طور مطلوب ایفا کند. سواد سلامت عبارت است از توانایی مردم جامعه در زمینه درک و به کار بستن اطلاعات و دستورالعمل های مربوط به سلامت (مانند دانستن بهبود شیوه زندگی سالم و یا پیشگیری و درمان

بیماری‌های واگیر و غیر واگیر) که از ظرف مراکز خدمات سلامت و بهداشت به عموم جامعه ارائه می‌شود؛ زیرا پایین بودن آگاهی مردم جامعه در این موارد با شیوع بسیاری از مشکلات سلامتی و بیماری‌های واگیر و غیر واگیر ارتباط دارد. بنابراین، امروزه، مسئولین و صاحب‌نظران به ارزش این آگاهی به عنوان شاخصی مهم برای شناسایی وضعیت کلی سلامت جامعه توجه دارند.

یکی از مواردی که می‌تواند سبب ارتقای وضعیت بهداشت جامعه شود، آموزش اصول مهم سلامت برای عموم مردم است که باید به زبان و بیان ساده‌ای ارائه شود تا عموم مردم آن را درک و استفاده کنند.

پیام‌های کوتاه و قابل فهم است که به سبب ایجاز و رسایی بر مخاطب اثر بسیاری دارد. از این رو، در این مجموعه که با همت گروهی از نویسندگان و پژوهشگران محترم در مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما تدوین گردیده، سعی شده است تا با تامین بخشی از نیاز محتوایی برنامه‌های حوزه سلامت و بهداشت یاریگر برنامه سازان رسانه ملی باشد.