

آئین تندرستی

تألیف: دکتر محمد مهدی اصفهانی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت سلامت

اداره ارتباطات و آموزش سلامت

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم
معاونت بهداشتی

بهار ۱۳۸۴

اصفهانی، محمد مهدی، ۱۳۲۴ -
آئین تندرستی / تألیف محمد مهدی اصفهانی؛
همکاران شهرام رفیعی فر... [و دیگران]. - تهران: تندیس،
۱۳۸۳.

ک، ۵۶۷ ص: مصور، جدول.

ISBN: 964-6711-16-2

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.
کتابنامه: ص. ۵۶۱ - ۵۶۷: همچنین به صورت
زیر نویس.

۱. سلامتی، ۲. بهداشت، ۳. اسلام و بهداشت.

الف. رفیعی فر، شهرام، ۱۳۴۶ - ب. عنوان.

۶۱۳ RA۷۷۶/۵/الف ۲۹

۸۳-۲۸۲۶۹ م

کتابخانه ملی ایران



Chin

آئین تندرستی

مؤلف: دکتر محمد مهدی اصفهانی

عضو هیأت علمی و مدرس دانشگاه های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کشور
همکاران: دکتر شهرام رفیعی فر - دکتر مسعود جعفر اسماعیلی - دکتر محمد رضا خسرویگی
محمد مهدی هدایی - ملک آفاق شکرالهی

تهیه شده در: اداره ارتباطات و آموزش سلامت معاونت سلامت وزارت بهداشت، درمان و
آموزش پزشکی

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم

چاپ: اول، بهار ۱۳۸۴

شمارگان: ۱۰۰۰

چاپ: رامین

ISBN 964-6711-16-2

شابک: ۹۶۴-۶۷۱۱-۱۶-۲

نشانی: تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان شهید وحید نظری - پلاک ۱۹۹ - واحد ۱۰

تلفن: ۳۱ و ۶۴۸۳۸۳۰

بسم الله الرحمن الرحيم

اکنون که تأمین، حفظ و ارتقای سلامت مردم شریف و پرافتخار ایران اسلامی نیازمند توسعه آموزش سلامت بمنظور توانمندسازی مردم و جوامع برای کنترل سلامت فردی و اجتماعی می باشد، خداوند بزرگ را شاکریم که فرصت تألیف کتاب ارزشمند آیین تندرستی را فراهم نمود. آیین تندرستی، کتابی است که با هدف آشنایی طلاب ارزشمند علوم دینی کشور با مسایل سلامت و تندرستی تألیف شده تا فرصت مناسب برای مشارکت فعال روحانیون و علمای گرانقدر دینی در توسعه فرآیند آموزش سلامت در کشور ایجاد گردد، در اهمیت این موضوع می توان به دو مورد اشاره نمود: الف) آموزش سلامت که ترکیبی از حمایت های ساختاری، اجتماعی و آموزشی برای توانمندسازی مردم در کنترل سرنوشت فردی و جمعی آنان می باشد، وقتی مؤثرتر است که از سوی افرادی معتبر و دارای نفوذ در مخاطبان ارایه گردد و روحانیون گرانقدر از چنین موقعیتی برخوردارند. ب) مساجد که اولین پایگاه فرهنگی در اسلام به شمار می روند می توانند به کانون هایی برای توسعه آموزش سلامت بدل شوند و علاوه بر تأمین، حفظ و ارتقای سلامت معنوی مؤمنان خداجو، بر سلامت جسمی، روانی و اجتماعی آنان نیز اثر بگذارند.

در اینجا بر خود لازم می داند که از حمایت ارزشمند آقایان دکتر محمداسماعیل اکبری معاون محترم سلامت و دکتر حمیدرضا جمشیدی ریاست محترم مرکز توسعه شبکه و ارتقای سلامت از تألیف این کتاب تشکر نموده و مراتب سپاس و قدردانی خود را از زحمات بی دریغ استاد ارجمند آقای دکتر محمد مهدی اصفهانی بخاطر تألیف این مجموعه ارزشمند علمی و مذهبی اعلام و از همکاری ارزنده آقایان دکتر سیدرضا رییس کرمی ریاست محترم، دکتر مسعود جعفر اسماعیلی معاون محترم بهداشتی و دکتر محمد رضا خسروی بیگی کارشناس مسئول محترم آموزش سلامت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم، استاد ارجمند آقای محمد مهدی هدایی و خانم ملک آفاق شکرالهی کارشناس ارشد محترم این اداره تشکر نماید.

دکتر شهرام رفیعی فر

مدیر اداره ارتباطات و آموزش سلامت

سخنی با اساتید و مدرسین محترم

- ۱- قبل از هر چیز، نویسنده، متواضعانه از اینکه قبول زحمت فرموده و مسئولیت تدریس این درس را بر عهده گرفته‌اید سپاسگزاری می‌نماید و از درگاه خداوندی برای شما توفیق خدمت مؤثر و مرضی ذات ربوبی، مسألت می‌نماید.
- ۲- ظاهراً حجم کتاب، بیش از حد انتظار است اما واقعیت این است که بخش معنایی از کتاب را زیرنویس‌ها و صفحات مربوط به خودآزمایی و برای مطالعه بیشتر تشکیل می‌دهد که با صرف نظر کردن از آنها، حجم مطالب کتاب چندان زیاد نخواهد بود بخصوص آنکه متن کتاب ساده است و امکان خودآموزی آن نیز وجود دارد باین سبب انتظار می‌رود از آغاز درس نوعی تقسیم بندی زمانی برای ارائه درس طراحی شود بگونه‌ای که با کمبود وقت روبرو نشویم در اینصورت بجز ارائه فصل یکم که شاید حداقل به ۲ تا ۳ جلسه زمان نیاز دارد برای ارائه سایر فصول ۱ تا ۲ جلسه کفایت می‌کند.
- ۳- توجه به جنبه‌های کاربردی درس بهداشت بلحاظ کاربرد آن در زندگی روزمره، منطقی و سودمند، بنظر می‌رسد، شاید اگر فراگیران بگونه‌ای در ارائه درس مشارکت داشته باشند تحقق این هدف آسانتر و توجه و تمایل آنان به این مباحث و فراگیری آنها افزونتر خواهد شد.
- ۴- شکل مطلوب ارائه این درس در صورت محدود بودن تعداد فراگیران، برگزاری درس بصورت کارگاه آموزشی است بنحویکه بحث مختصری راجع موضوع درس، توسط استاد صورت گیرد و سپس فراگیران در گروه‌های چند گانه به گفتگو و تهیه پاسخ سؤالات مطرح شده توسط استاد، بپردازند و در پایان جلسه، یافته‌های خود را ارائه نمایند. در چنین شرایطی، مطالعه قبلی فراگیران می‌تواند بسیار سازنده و ثمر بخش باشد.
- ۵- ما از میان آیات و روایات بسیار، تعداد اندکی را برگزیده‌ایم، در حالی که فراگیران می‌توانند با هدایت اساتید محترم، به تناسب موضوع آیات و روایت متناسب دیگری را یافته و با ارائه آنها، موجب ارتقاء کیفی درس شوند.
- ۶- شاید جستجو در برخی ادعیه مأثوره، خطب معصومین علیهم‌السلام و متونی مثل نهج‌البلاغه، که متأسفانه آنچنان که انتظار می‌رود مورد مطالعه و تفحص قرار نگرفته است فواید چندگانه‌ای در پی داشته باشد.
- ۷- در خود آزمایی‌های فصول مختلف کتاب، سؤالات غالباً بصورت کلی مطرح شده است اما به آسانی میتوان با توجه به متن کتاب، سؤالاتی با پاسخ‌های کوتاه طراحی نمود.
- ۸- انتظار مهم دیگر از ارائه این درس، آماده سازی فراگیران برای استفاده از آموخته‌ها، در تبلیغات و آموزش مردم می‌باشد. تهیه برخی جزوات آموزشی ساده و قابل فهم برای مردم توسط فراگیران، می‌تواند به عنوان بخشی از کار عملی آنان و ارزیابی میزان و کیفیت فراگیری آنان منظور گردد.

فهرست مطالب

۱	پیشگفتار.....
۵	اهداف آموزشی کلی.....
۸	فصل اول: کلیاتی درباره سلامت، بیماری و بهداشت.....
۱۱	مقدمه.....
۱۱	معنای سلامت چیست؟.....
۱۳	مثالهایی برای تأثیرگذاری و تأثیرپذیری حالات جسمی، روانی و اجتماعی.....
۱۴	اصلاح و تکمیل تعریف سلامت.....
۱۶	یک نتیجه‌گیری عملی از تعریف سلامت.....
۱۷	بیماری چیست؟.....
۱۸	طیف سلامت و بیماری.....
۱۹	تعریف بهداشت.....
۲۱	بهداشت و معارف اسلامی.....
۲۱	وحدت آفریننده و قانونگذار.....
۲۳	آفرینش انسان بیهوده نیست!.....
۲۴	مسئولیت همگانی.....
۲۹	خدمات بهداشتی در سایه حمایت آموزشهای دینی و فقه اسلامی.....
۲۹	سلامت، یک ارزش دینی.....
۳۱	نگاهی به برخی اصول و قواعد مورد تأکید.....
۳۲	قاعده نفی سبیل کفار.....
۳۵	قاعده رفع اضطرار یا ضرورت و نفی عسر و حرج.....
۳۶	قاعده لا ضرر و لا ضرار.....
۳۸	برخی دیگر از قواعد فقهی.....
۴۰	بهداشت و اسراف.....
۴۱	پیشگیری و درمان، کدامیک مقدم است؟.....
۴۵	انسان چگونه بیمار می‌شود؟.....
۴۷	انواع عوامل بیماری‌زا.....
۵۵	چگونه می‌توان از بیمار شدن جلوگیری کرد؟.....
۵۹	بررسی فلسفه احکام پزشکی و بهداشت.....
۶۲	ورود به بحث فلسفه احکام.....
۶۴	انگیزه‌های بررسی فلسفه احکام پزشکی و بهداشتی.....
۶۷	ویژگی‌های بهداشت با نگرش اسلامی.....

۷۴.....	خودآزمایی فصل یکم.....
۷۶.....	چکیده مطالب یک فصل در چند سطر.....
۷۷.....	فصل دوم: بهداشت فردی.....
۸۱.....	مقدمه.....
۸۲.....	بهداشت فردی چگونه تأمین می‌شود؟.....
۸۴.....	بهداشت پوست و مخاطات.....
۸۹.....	آلودگی به شیش.....
۹۱.....	بیماری جرب یا گال.....
۹۲.....	بیماریهای پوستی دیگر.....
۹۵.....	عرق کردن و بوی بدن.....
۹۷.....	بهداشت ناخن.....
۹۹.....	بهداشت مو.....
۱۰۱.....	بهداشت پا.....
۱۰۲.....	بهداشت چشم.....
۱۰۲.....	ساختمان چشم.....
۱۰۴.....	نکته‌هایی درباره بهداشت چشم.....
۱۰۹.....	دو بیماری مهم عفونی چشم.....
۱۱۲.....	بهداشت گوش.....
۱۱۲.....	ساختمان گوش.....
۱۱۳.....	وظائف گوش و اهمیت آن.....
۱۱۴.....	اجتناب از آلودگی‌های صوتی.....
۱۱۵.....	بهداشت دهان و دندان.....
۱۱۶.....	ساختمان دندان.....
۱۲۲.....	بهداشت دهان و دندان در رهنمودهای اسلامی.....
۱۲۶.....	بهداشت قلب.....
۱۳۰.....	بهداشت لباس.....
۱۳۳.....	یک نکته درباره احادیث بهداشتی و پزشکی.....
۱۳۳.....	شستشو با آب آفتاب خورده.....
۱۳۵.....	بهداشت خواب.....
۱۳۷.....	بهداشت فردی در طب سنتی ما.....
۱۳۸.....	عوامل شادابگر و نشاط آور.....
۱۳۹.....	نقش بو و عطر.....
۱۴۱.....	نقش رنگ‌ها در سلامت و بیماری.....

۱۴۲	غسل‌های واجب و مستحب
۱۴۴	یک دعا و یک خواسته نغز
۱۴۵	خودآزمایی فصل دوم
۱۴۷	چکیده مطالب یک فصل در چند سطر
۱۴۹	فصل سوم: بهداشت محیط و حفاظت از محیط زیست
۱۵۳	مقدمه و تعریف
۱۵۵	فعالیت‌های بهداشت محیط
۱۵۶	محیط زیست و قوانین اکولوژی
۱۵۸	قوانین اکولوژی
۱۵۹	ارتباط تندرستی انسان با محیط زیست
۱۶۱	بهداشت آب
۱۶۱	گردش آب در طبیعت
۱۶۲	خصوصیات آب سالم و مصارف عمده آب
۱۶۴	بیماری‌هایی که آب در انتقال آن نقش دارد
۱۶۵	منابع آلودگی آب‌ها
۱۶۶	آب باران
۱۶۷	آب‌های زیر زمینی
۱۶۸	تصفیه آب
۱۷۲	نگاهی به برخی رهنمودهای اسلامی در مورد آب و بهداشت آن
۱۷۴	دفع بهداشتی مدفوع و بهداشت مستراح
۱۷۶	ویزگیهای مستراح بهداشتی
۱۷۸	چند نکته دیگر در مورد بهداشت مستراح
۱۷۹	دفع بهداشتی زباله
۱۸۱	بهداشت مسکن
۱۸۴	نگاهی به بهداشت مسکن در آموزشهای اسلامی
۱۸۶	بهداشت معابر
۱۸۷	آلودگی هوا و راههای جلوگیری از آن
۱۸۷	هوا چگونه آلوده می‌شود؟
۱۸۸	زیانهای آلودگی هوا
۱۸۸	برای جلوگیری از آلودگی هوا چه باید کرد؟
۱۸۹	چند نکته دیگر درباره بهداشت هوا
۱۹۲	زیانهای حشرات و موش و راههای مبارزه با آنها
۱۹۵	بیماریهای منتقله بوسیله بندپایان و جوندگان

۲۰۰	برای مبارزه با بندپایان و جوندگان چه باید کرد؟
۲۰۳	بهداشت مساجد و اماکن متبرکه
۲۰۳	مقدمه
۲۰۸	خودآزمایی فصل سوم
۲۱۱	چکیده مطالب یک فصل در چند سطر

۲۱۳	فصل چهارم: آشنایی با بعضی بیماریها و روشهای کنترل و پیشگیری از آنها
۲۱۷	مقدمه
۲۱۸	بیماریهای واگیردار
۲۱۸	مراحل پیدایش و سیر بیماریهای واگیردار
۲۱۹	انتشار بیماریهای واگیردار
۲۱۹	اصول کلی پیشگیری از گسترش بیماریهای واگیردار
۲۲۰	آشنایی با بعضی بیماریها
۲۴۵	جدول رسمی واکسیناسیون
۲۴۶	یک تذکر مهم و بلکه بسیار مهم
۲۴۶	بیماریهای غیرواگیردار
۲۴۷	صرع
۲۴۷	پوکی استخوان
۲۴۸	سرطانها و نشانههای آنها
۲۴۹	دیابت یا مرض قند
۲۵۳	چند جمله دیگر درباره بیماری ایدز
۲۵۶	خودآزمایی فصل چهارم
۲۵۹	چکیده مطالب یک فصل در چند سطر

۲۶۱	فصل پنجم: تغذیه و بهداشت مواد غذایی
۲۶۵	مقدمه
۲۶۵	غذا چیست؟
۲۶۶	نقش غذا در سلامت
۲۶۸	اصول تغذیه صحیح
۲۶۸	غذا از چه چیزهایی درست شده است:
۲۷۵	انرژی
۲۸۲	آب و مواد معدنی
۲۸۳	مقدمه
۲۸۳	آب و الکترولیتها

۲۸۵.....	مسمومیت از آب.....
۲۸۵.....	کلسیم و فسفر.....
۲۸۶.....	آهن.....
۲۸۷.....	ید.....
۲۸۷.....	فلونور.....
۲۸۸.....	احتیاجات غذایی.....
۲۸۸.....	چگونه می‌توان از یک تغذیه مناسب برخوردار شد؟.....
۲۹۱.....	جدول احتیاجات غذایی.....
۲۹۷.....	بهداشت مواد غذایی.....
۲۹۷.....	مقدمه.....
۲۹۷.....	انواع آلودگی مواد غذایی.....
۳۰۰.....	بیماری‌های ناشی از غذا Foodborn Diseases.....
۳۰۰.....	الف- مسمومیت‌های غذایی.....
۳۰۲.....	ب- عفونت‌های غذایی Food Infection.....
۳۰۲.....	ج- حساسیت‌های غذایی Food Allergy.....
۳۰۳.....	د- عدم تحمل مواد غذایی Food Intolerance.....
۳۰۴.....	راههای نگهداری مواد غذایی.....
۳۰۵.....	بهداشت انواع مواد غذایی.....
۳۰۸.....	نکاتی درباره تغذیه مادر و کودک.....
۳۰۹.....	تغذیه زن باردار.....
۳۰۹.....	چند توصیه سودمند در تغذیه زن باردار.....
۳۱۰.....	تغذیه بعد از زایمان.....
۳۱۰.....	تغذیه دوران شیردهی.....
۳۱۱.....	تغذیه کودک.....
۳۱۲.....	برخی از مزایای شیر مادر.....
۳۱۲.....	چگونه باید به کودک شیر داد.....
۳۱۳.....	تغذیه مصنوعی شیر خوار.....
۳۱۴.....	تغذیه تکمیلی شیر خوار.....
۳۱۵.....	جاده تندرستی.....
۳۱۸.....	نگاهی به برخی رهنمودهای اسلامی در بهداشت تغذیه و غذا.....
۳۱۸.....	قواعد اساسی تغذیه در قرآن کریم.....
۳۱۹.....	نمونه‌های از رهنمودهای اسلامی در روایات معصومین علیهم السلام.....
۳۳۱.....	آداب غذا خوردن.....
۳۳۲.....	غذاهایی که در قرآن از آنها نام برده شده است.....

۳۳۳.....	شیر مادر و اهمیت آن در آموزشهای اسلامی و یافته‌های علمی روز
۳۳۶.....	شیر مادر در قرآن کریم
۳۳۹.....	شیر مادر در روایات معصومین علیهم‌السلام و کتب فقهی
۳۴۵.....	شیر مادر در منابع علمی روز
۳۴۷.....	برخی از مزایای بی‌پایان شیر مادر
۳۵۲.....	خودآزمایی فصل پنجم
۳۵۷.....	چکیده مطالب یک فصل در چند سطر
۳۵۹.....	فصل ششم: آموزش بهداشت و بحث کوتاهی درباره شاخص‌های بهداشتی
۳۶۳.....	مقدمه
۳۶۳.....	آموزش بهداشت چیست؟
۳۶۶.....	روش‌های آموزش بهداشت
۳۶۷.....	آموزش بهداشت و امر به معروف و نهی از منکر
۳۶۸.....	مسئولیت‌های متقابل آموزش دهنده و آموزش گیرنده
۳۷۱.....	استفاده از وسائل کمکی در آموزش بهداشت
۳۷۱.....	چند نکته دیگر
۳۷۳.....	بحث کوتاهی درباره شاخص‌های بهداشتی
۳۷۵.....	چند شاخص مهم بهداشتی
۳۷۷.....	روش‌های جدید در آموزش و تبلیغات بهداشتی
۳۷۸.....	خودآزمایی فصل ششم
۳۷۹.....	چکید مطالب یک فصل در چند سطر
۳۸۱.....	فصل هفتم: بهداشت کار و ورزش
۳۸۵.....	مقدمه
۳۸۹.....	بهداشت کار (بهداشت حرفه‌ای)
۳۹۲.....	بهره‌گیری از آموزش‌های اسلامی در ایمنی و بهداشت کار
۳۹۴.....	بهداشت ورزش و ورزشکار
۳۹۵.....	تأثیر ورزش بر کار اندام‌ها
۳۹۷.....	بهداشت ورزشکار
۳۹۸.....	بهداشت ورزشگاه
۴۰۱.....	نکته‌هایی در مورد تغذیه و تأمین آب نزد ورزشکاران
۴۰۱.....	مقدمه
۴۰۲.....	تغذیه خوب
۴۰۳.....	احتیاجات تغذیه‌ای ورزشکاران

۴۰۶.....	تأمین آب مورد نیاز ورزشکاران
۴۰۷.....	چگونگی تنظیم آب و نمک بدن به هنگام ورزش
۴۰۸.....	توصیه برای تأمین آب مورد نیاز
۴۱۰.....	چرا این همه درباره ورزش؟
۴۱۲.....	خودآزمایی فصل هشتم
۴۱۳.....	چکیده مطالب یک فصل در چند سطر

۴۱۵.....	فصل هشتم: بهداشت روانی
۴۱۹.....	مقدمه
۴۱۹.....	معیارهای سلامت روانی
۴۲۳.....	نکته‌ها و توصیه‌هایی در مورد بهداشت روانی و پیشگیری از بیماریهای روانی
۴۲۳.....	اصول بهداشت روانی در سازمان
۴۲۴.....	راهکارهای پیشنهادی برای اصول بهداشت روانی در سازمان
۴۳۵.....	اهداف بهداشت روانی در سازمان
۴۳۵.....	آیات قرآنی و بهداشت روانی
۴۳۶.....	بهداشت روانی و خانواده
۴۳۶.....	مشکلات روانی اجتماعی
۴۳۷.....	فشارهای روانی و مقابله با آنها
۴۳۷.....	حمایت از مردم
۴۳۷.....	بهداشت روانی اجتماعی
۴۳۸.....	بهداشت روانی فردی
۴۳۹.....	خودآزمایی فصل هشتم
۴۴۰.....	چکیده مطالب یک فصل در چند سطر

۴۴۱.....	فصل نهم: بهداشت خانواده
۴۴۵.....	مقدمه
۴۴۵.....	ازدواج پایه‌گذاری خانواده
۴۴۶.....	مشاوره قبل از ازدواج
۴۴۸.....	آزمایش‌های قبل از بارداری
۴۵۰.....	نکاتی درباره بهداشت زنان و باروری
۴۵۰.....	بهداشت قاعدگی
۴۵۲.....	سن مناسب برای حامله شدن
۴۵۲.....	پسر یا دختر

۴۵۴.....	زمان بارداری
۴۵۵.....	نشانه‌های حاملگی
۴۵۶.....	توصیه‌هایی به زنان باردار
۴۵۷.....	کم خونی دوران بارداری
۴۵۸.....	زایمان
۴۵۹.....	چند مسئله مهم در بهداشت زنان
۴۶۱.....	فاصله گذاری میان بارداریها و برنامه‌ریزی آگاهانه و مسئولانه
۴۶۱.....	مقدمه
۴۶۲.....	پیشگیری از حاملگی‌های ناخواسته و فاصله‌گذاری بین بارداریها
۴۶۷.....	راههای پیشگیری از بارداری‌های ناخواسته
۴۶۸.....	تنظیم خانواده مشروع یک برنامه‌ریزی بهداشتی و فرهنگی و اقتصادی است
۴۶۹.....	ختنه و چند نکته درباره آن
۴۷۱.....	ضرورت آموزش‌های جنسی
۴۷۲.....	خودآزمایی فصل نهم
۴۷۳.....	چکیده مطالب یک فصل در چند سطر
۴۷۵.....	فصل دهم: کمکهای اولیه پزشکی برای نجات مصدومین و بیماران
۴۷۹.....	مقدمه
۴۸۱.....	چگونه باید با حادثه دیده برخورد کرد؟
۴۸۲.....	چگونه نوع صدمات را تشخیص بدهیم؟
۴۸۳.....	علائم حیاتی
۴۸۶.....	تنفس مصنوعی و ماساژ خارجی قلب (احیاء قلبی تنفسی)
۴۸۶.....	تنفس مصنوعی
۴۸۷.....	راه اندازی مجدد کار قلب به وسیله ماساژ قلب
۴۹۰.....	کمک‌های فوری در موقع بروز بیماریها و حوادث
۴۹۹.....	جمعیه کمک‌های اولیه
۵۰۱.....	کدام بیماریها و حوادث را باید به عنوان فوریت پزشکی تلقی کرد؟
۵۰۱.....	۱- اورژانس‌های قلبی
۵۰۲.....	۲- اورژانس‌های تنفسی
۵۰۳.....	۳- اورژانس‌های گوارشی
۵۰۳.....	۴- اورژانس‌های دستگاه ادراری
۵۰۳.....	۵- اورژانس‌های اسکلتی
۵۰۴.....	خودآزمایی فصل دهم
۵۰۸.....	چکیده مطالب یک فصل در چند سطر

۵۰۹	پس نگاشته‌ها و سخن پایانی
۵۱۱	مقدمه
۵۱۱	بهداشت نماز
۵۱۳	بهداشت روزه
۵۱۵	بهداشت حج
۵۱۹	بهداشت در جهاد (بهداشت نظامی)
۵۲۲	بهداشت سفر
۵۲۴	بهداشت سفر بی‌بازگشت
۵۲۴	حوادث رانندگی
۵۲۵	اعتیاد
۵۲۷	علل و عوامل مؤثر بر اعتیاد
۵۲۷	نشانه‌های غیر مستقیم برای شناسایی افراد در معرض اعتیاد به مواد مخدر
۵۲۸	کمکی که برای نجات معتادان می‌توان کرد
۵۲۸	مصرف منطقی دارو
۵۳۰	بهداشت مجالس حسینی
۵۳۲	یک سفارش بهداشتی برای مداحان
۵۳۳	بهداشت و تغذیه در ایام امتحانات و آزمونها
۵۳۴	توصیه‌های عمومی
۵۳۶	بهداشت و تغذیه در شرایط اضطراری
۵۳۷	تعریف بلاهای طبیعی و شرایط اضطراری
۵۳۷	انواع بلایا و آثار آنها
۵۳۸	اقدامات اساسی در شرایط اضطراری
۵۴۰	اقدامات بهداشتی در شرایط اضطراری
۵۴۰	اقدامات مهم بهداشتی در شرایط اضطراری
۵۴۶	تغذیه در امداد
۵۴۸	بررسی وضعیت تغذیه و مشکلات اساسی آن
۵۴۹	صورت‌های مختلف امداد غذایی
۵۵۰	تغذیه مکمل
۵۵۱	تغذیه شیرخواران
۵۵۲	کمک های مردمی در تغذیه بلادیدگان
۵۵۳	طبخ غذا در منطقه
۵۵۶	بهداشت سالمندان
۵۵۸	سخن پایانی
۵۵۹	منابع

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قد جانکم من الله نور و کتاب مبین
بهدی به الله من اتباع رضوانه سبیل السلام

پیشگفتار

از آنجا که تأمین سلامت و حفظ و ارتقاء^۱ آن یک مقدمه لازم برای حفظ حیات، شکوفایی عمر و بهره‌گیری شایسته از زندگانی است، لذا در آئین حیات بخش اسلام این موضوع از اهمیت خاصی برخوردار است و در بسیاری از احکام اسلامی، به شکل‌های مختلف به آن توجه شده است. کلمه «سلامت» یا مترادف فارسی آن «تندرستی» مفهومی وسیع‌تر از سالم بودن تن و فقدان بیماری و ناتوانی دارد و چنانکه در بحث‌های آینده

۱- قسمتی از آیات ۱۵ و ۱۶ سوره مائده: به تحقیق از سوی خدا برای شما نور و کتاب آشکاری آمده است که پروردگار بوسیله آن کسی را که خشنودی پروردگار را پیروی می‌کند به راههای سلامت هدایت می‌نماید.

۲- با توضیحاتی که بعداً خواهیم داد، به این نتیجه خواهیم رسید که سلامت مفهومی نسبی است و در هر حالی، حالی بهتر و سلامتی بیشتر قابل تصور است. شعار ارتقاء سلامت یا Health Promotion را سازمان جهانی بهداشت به عنوان حرفی نو و تفکری نوآور در آغاز قرن حاضر (سال ۲۰۰۰ میلادی) مطرح کرد اما جا دارد گفته شود در فراز دوم دعای بیست و سوم صحیفه سجادیه ارتقاء سلامت با کلمه فامیه به روشنی ذکر شده است: اللهم صل علی محمد و آل محمد عافیة کافیه شافیة نافیة...

خواهد آمد جنبه‌های درستی و آسایش جسمی، روانی و اجتماعی و شایستگی‌های معنوی را در بر دارد لذا اگر چه نام کتاب را آئین تندرستی برگزیده‌ایم اما در واقع همواره به مفهوم جامع سلامت و شیوه‌های دست‌یابی به آن و راهکارهای حفظ و بالندگی و تکامل آن نظر خواهیم داشت و از کلمه «آئین» نیز بیش از روش و راهکار، بلکه فراتر از آن به مجموعه‌ای از اندیشه‌ها، شیوه‌ها، برنامه‌ها و رهنمودهایی توجه داریم که در پرتو هدایت اسلام، بازبینی و اصلاح شده باشد.

با نگاهی گذرا و سیری کوتاه در کتاب سراسر حکمت آفرینش، خلقت انسان را مقصود نظام آفرینش^۳ و از خلقت انسان نیز، انسان کمال‌جو و شایسته‌بندگی خدا^۴ را هدف نهائی می‌یابیم. بنابراین هم حیات انسان بسیار مهم و ارزشمند است^۵ و طبعاً حفظ آن اهمیت بسیاری دارد^۶ و هم مهمتر از آن، اهل ایمان و بندگان شایسته پروردگار به سلامت زیستن، سزاوارترند. بنابراین، این باوری درست و استنباطی بجا است که در اسلام:

- تندرستی به مفهوم وسیع آن یک ارزش است.
- حفظ جان یک واجب شرعی است، مقدمه این واجب نیز برای تحقق آن واجب بزرگ، با تأکید و الزام شرعی همراه است.
- اهل ایمان به سالم زیستن شایسته‌ترند.
- سلامت بطور کلی، خود مقدمه لازم برای انجام وظائف دینی و حفظ کیان اعتقادی و عزت مسلمین است.

۳- اشاره به مضمون آیه ۲۹ سوره بقره و نیز حدیث قدسی: خلقت الاشياء لاجلك و خلقتك لاجلي - الجواهر السنية فی احادیث القدسیه - عاملی (ره) - تألیف محمد بن الحسن حرعاملی (ره) - صفحه ۳۶۱ - انتشارات طوس - مشهد

۴- اشاره به آیه ۵۶ سوره الذاریات: وما خلقت الجن والانس الا ليعبدون

۵- اشاره به آیه ۳۲ سوره مائده

۶- همان آیه

- تأمین سلامت و حفظ و ارتقاء آن، نیازمند برخورداری مردم از آگاهیهای ضروری بهداشتی است.
- هر تلاشی که در زمینه بهداشت با الهام از رهنمودهای حیات بخش و مسئولیت آفرین اسلامی صورت گیرد تلاش مقدسی است که می‌توان آن را مصداق روشنی از اعمال صالحه و عبادات ثمر بخش و مایه خشنودی پروردگار دانست.
- همه و بخصوص برگزیدگان فکری و مدیران جامعه اسلامی برای تأمین سلامت جامعه بشری بطور عام و برای جامعه اسلامی بطور خاص، مسئولیت دارند و از آنجا که تأمین سلامت با مفهوم جامع آن، مشارکت همگانی را می‌طلبد لذا ناروا نیست که از آن به عنوان یک مسئولیت همگانی یاد کنیم.

موضوع مهم دیگری که جا دارد در این مقدمه به آن با تأکید بسیار اشاره کنیم این است که اصولاً با نگاهی به احکام اسلامی، در می‌یابیم که بهداشت حقیقتاً جزئی از معارف اسلامی است و اگر ما در زمینه بهداشت از دیگران عقب‌تریم این، نشانی از کم توجهی‌ها و کاستی‌های ما در اجرای دستورات حیات بخش اسلامی است و به عبارت دیگر جامعه اسلامی که باید، خود، در سلامت پیشتاز و الگوی جوامع دیگر باشد، هرگز قابل قبول نیست که در این میدان، عقب‌تر از دیگران و محتاج کمک‌های تحقیر آمیز و منت‌بار کسانی باشد که دانش امروز آنها، بطور مستقیم و غیر مستقیم وام‌دار فرهنگ متعالی اسلام است.^۷

۷- به اعتراف محققین بطرف و منصف علاوه بر نقشی که فرهنگ اسلامی در تأمین نیازهای علمی اروپا در قرون قبل از حرکت رنسانس داشت، پیدایش تجدید حیات علمی یا رنسانس نیز بشدت از آموزشهای فرهنگ اسلامی متأثر بوده است، نگاهی به جلد ۱۱ تاریخ تمدن ویل دورانت برای بررسی این موضوع سودمند است همچنین کتاب تاریخ اسلام و عرب از گوستا و لوبون.

بنظر می‌رسد این سخن کوتاه در مقدمه، برای انگیزش همّتِ مسؤلانِ اهل ایمان در زمینه توجه به بهداشت و ترویج فرهنگ بهداشتی به عنوان بخشی از آمادگیهای لازم برای یاری قطب عالم امکان حضرت ولیعصر عجل الله تعالی فرجه الشریف بسنده باشد و با این انگیزه خدمات بهداشتی و بخصوص تعالیم بهداشتی با صبغة الهی، شور و حرکت شایسته‌ای بیابد.