

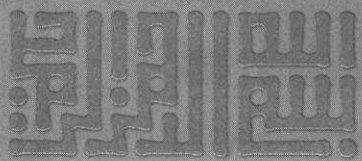
7989

۱۰۰

۱

۱۰۴

بوستان کتاب



www.ketab.ir

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور:

شخصیات:

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضعیت فهرست نویسی:

یادداشت:

یادداشت:

موضوع:

موضوع:

موضوع:

شناسه افزوده:

رده بندی کنگره:

رده بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی:

عیسی زاده، عیسی، ۱۳۴۷-

تغذیه (خوردن و آشامیدن) بر اساس آموزه های قرآن و اهل بیت علیهم السلام / عیسی

عیسی زاده: تهیه پژوهشکده فرهنگ و معارف قرآن

قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، معاونت پژوهشی، پژوهشگاه

علوم و فرهنگ اسلامی، ۱۳۹۷

۱۰۴ ص

978-600-195-420-7

۹۰۰۰۰ ریال:

فبا

کتابنامه: ص ۸۱-۸۵: همچنین به صورت زیر نویس

بیانیه

تغذیه - جنبه های فقهی - اسلام

تغذیه - جنبه های قرآنی

تغذیه - احادیث

دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، معاونت پژوهشی، پژوهشگاه علوم و

فرهنگ اسلامی، پژوهشکده فرهنگ و معارف قرآن

BP ۲۵۲/۶۹۷ ۱۳۹۷

۲۹۷/۴۸۵

۵۳۴۷۲۷۶

۱۰۵

تغذیه

خوردن و آشامیدن

بر اساس آموزه‌های قرآن و اهل بیت علیهم‌السلام

عیسی عیسی زاده



مجلس شورای اسلامی ایران

تغذیه (خوردن و آشامیدن)

پایه های آموزه های قرآن و اهل بیت (علیهم السلام)

عیسی عیسی زاده

ناشر

پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی وابسته

به دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم

تهیه

پژوهشگاه فرهنگ و معارف قرآن

سرپرست

محمدباقر انصاری

ویراستار

وحید حامد

لینوگرافی، چاپ و صحافی

چاپخانه مؤسسه بوستان کتاب

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

عنوان: ۴۷۶؛ مسلسل: ۷۶۱

نشانی

قم، خیابان معلم، پژوهشگاه علوم و فرهنگ

اسلامی، نشر پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی

تلفن و دورنگار: ۳۷۸۳۲۸۳۴ - ۰۲۵

ص.پ: ۳۷۱۸۵/۳۶۸۸

کدپستی: ۳۷۱۵۶۱۶۵۹۱

مراکز بخش

۱. قم، میدان شهیدا، تلفن و دورنگار

۳۷۸۳۲۸۳۴ - ۰۲۵. تهران، خیابان انقلاب،

روبروی درب دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده،

صفحه همکتاب، واحد ۳۱۲، تلفن: ۶۶۹۵۱۵۳۴

وبسایت: www.pub.isca.ac.ir

ایمیل: nashr@isca.ac.ir

فروشگاه مجازی نشر

www.nashr.isca.ac.ir

فروشگاه نشر پاجوohaan

www.pajooahaan.ir

همه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

۱۱		سخنی با خواننده
۱۳		مقدمه
۱۵		تغذیه (خوردن و آشامیدن)
۱۶		اهمیت و جایگاه تغذیه
۱۷		انواع غذا
۱۷		تغذیه حلال
۱۹		آثار تغذیه حلال
۱۹		۱. تربیت فرزندان
۲۰		۲. استجابت دعا
۲۰		۳. تقویت دینداری
۲۰		۴. بهره‌مندی از استغفار ملائکه
۲۱		۵. نورانیت قلب
۲۱		۶. توفیق عمل نیکو
۲۲		۷. بهره‌مندی از حمایت الهی

- ۲۲..... تهیه غذای حلال
- ۲۲..... تغذیه حرام
- ۲۳..... آثار تغذیه حرام
- ۲۳..... ۱. اثر گذاری در نسل
- ۲۳..... ۲. ارتکاب اعمال زشت
- ۲۴..... ۳. محرومیت از دوستی اهل بیت علیهم السلام
- ۲۴..... ۴. محرومیت از ورود به بهشت
- ۲۵..... ۵. محرومیت از دیدار رسول خدا صلی الله علیه و آله و کوثر و شفاعت
- ۲۵..... ۶. فرین مار که و خشم الهی
- ۲۵..... ۷. قبول نشدن نماز و اجابت نگریدن دعا
- ۲۷..... ۸. نابودی اعمال
- ۲۷..... ۹. قبول نشدن اعمال نیک
- ۲۸..... ۱۰. گرفتار شدن به آتش جهنم
- ۲۸..... تغذیه شبهه‌ناک
- ۲۹..... آداب غذا خوردن
- ۲۹..... آداب پیش از غذا
- ۲۹..... ۱. نیت الهی
- ۳۰..... ۲. وضو گرفتن و شستن دست‌ها
- ۳۱..... ۳. در آوردن کفش‌ها
- ۳۲..... آداب هنگام غذا خوردن
- ۳۲..... ۱. بر زبان آوردن نام خدا
- ۳۳..... ۲. خواندن دعا
- ۳۶..... ۳. توجه به حلال بودن غذا

۴. آغازکردن با نمک ۳۶
۵. آغازکردن با سبک‌ترین غذاها ۳۷
۶. خوردن غذا با دست راست ۳۷
۷. خوردن به هنگام گرسنگی ۳۸
۸. برداشتن لقمه‌های کوچک ۳۹
۹. جویدن کامل غذا ۳۹
۱۰. خوردن غذای گرم پیش از سردشدن ۴۰
۱۱. پرهیز از خوردن غذای داغ ۴۰
۱۲. پرهیز از اسراف ۴۰
۱۳. پرهیز از خوردن در حالت جنابت ۴۱
۱۴. پرهیز از خوردن پس از سیری ۴۲
۱۵. پرهیز از دمیدن در غذا ۴۲
۱۶. پرهیز از خوردن غذای فاسق ۴۲
۱۷. دست‌کشیدن از غذا پیش از سیری ۴۳
۱۸. پایان بردن غذا با نمک ۴۴
۱۹. خوردن ریزه‌های سفره ۴۴
۲۰. باقی‌گذاشتن خرده‌های غذا در صحرا ۴۵
۲۱. طول‌دادن نشستن سر سفره ۴۵
۲۲. پرهیز از سفره‌شراب ۴۵
۲۳. نشستن متواضعانه ۴۶
۲۴. رعایت تناسب غذا با فصل سال ۴۶
۲۵. توجه به مُصلِح غذایی ۴۶
۲۶. پرهیز از خوردن در حال خوابیدن بر شکم ۴۷
۲۷. پرهیز از خوردن در حال ایستاده ۴۷

۲۸. برهیز از خوردن در حال راه رفتن ۴۷
۲۹. هم غذاشدن با خانواده ۴۸
۳۰. تمیزکردن ظرف ۴۸
۳۱. برهیز از ظرف طلا و نقره ۴۹
۳۲. بودن سبزی در سفره ۴۹
- آداب پس از غذا ۵۰
۱. شستن دست‌ها ۵۰
۲. شکر خدا ۵۱
۳. خلال کردن دندان ۵۲
۴. راکشیدن به پشت ۵۳
۵. برهیز از خوابیدن ۵۴
- تغذیه گروهی ۵۴
- آداب تغذیه گروهی ۵۵
۱. خوردن غذای پیش روی ۵۵
۲. نگاه نکردن به چهره دیگران ۵۵
۳. پذیرفتن دعوت دیگران ۵۶
۴. برهیز از خوردن بدون دعوت ۵۷
- آداب خوردن گوشت ۵۷
۱. برهیز از ترک آن به مدت چهل روز ۵۷
۲. شستن گوشت پیش از پختن آن ۵۸
۳. برهیز از خوردن گوشت خام ۵۹
۴. گرفتن گوشت با نوک دندان ۵۹
۵. برهیز از خوردن گوشت خشکیده ۵۹

۶۰	۶. پرهیز از خوردن گوشت به صورت دائم
۶۰	آداب خوردن میوه
۶۰	۱. شستن میوه
۶۱	۲. ذکر نام خدا
۶۱	۳. دعا کردن به هنگام دیدن میوه نوبر
۶۱	۴. جدا نکردن پوست میوه
۶۲	۵. خوردن هر میوه در آغاز فصلش و پرهیز از آن در پایان فصلش
۶۲	نوبت های غذای
۶۲	۱. خوردن ناشتایی
۶۳	۲. خوردن شام
۶۴	کم خوری
۶۵	آثار جسمانی کم خوری
۶۶	آثار روحی و معنوی کم خوری
۶۶	۱. رهایی از شیطان
۶۶	۲. نورانیت دل
۶۶	پر خوری
۶۷	۱. آسیب های جسمانی
۶۸	۲. آسیب های روحی و معنوی
۶۹	آداب آشامیدن
۶۹	۱. شستن دست ها
۷۰	۲. آغاز با نام خدا
۷۰	۳. یاد امام حسین (ع) و اهل بیتش و لعن قاتلانش
۷۱	۴. آشامیدن به سه نفس

۵. سرنکشیدن ظرف ۷۲
۶. پرهیز از نوشیدن در ظرف طلا و نقره ۷۲
۷. پرهیز از نوشیدن با دست چپ ۷۳
۸. پرهیز از دمیدن در نوشیدنی ۷۳
۹. پرهیز از آشامیدن از کنار دسته ظرف ۷۴
۱۰. پرهیز از آشامیدن آب داغ ۷۴
۱۱. پرهیز از آشامیدن آب بین غذا ۷۴
۱۲. پرهیز از اسراف ۷۵
۱۳. شسته نمودن محل نوشیدن ۷۵
۱۴. پرهیز از ایستاده آشامیدن در روز و نشستن در شب ۷۶
۱۵. پرهیز از آشامیدن آب همراه گوشت ۷۶
۱۶. پرهیز از آشامیدن آب همراه غذای چرب ۷۷
۱۷. پرهیز از نوشیدن آب سرد و آب جوش در حمام ۷۷
۱۸. پرهیز از آشامیدن آب پس از خوردن شیرینی ۷۸
۱۹. شکر خدا ۷۸
- تکریم غذا ۷۸
- کتابنامه ۸۱
- نمایه فرهنگنامه‌ای ۸۷

سخنی با خواننده

قال رسول الله ﷺ «إني تاركٌ فيكم الثقلين كتاب الله وعترتي أهل بيتي وإنهما لن يفترقا حتى يردا علي الحوض» وإني لكم لن تضلوا ما اتبعتموهما واستمسكتم بهما»^۱.

بشر زمانی بر قله‌های تکامل انسانی که از مهم‌ترین رسالت‌های پیامبران الهی است، خواهد ایستاد که به یک زندگی توحیدی در گستره ایمان و عمل دست یابد و رسیدن به چنین زندگی‌ای وقتی فراهم خواهد شد که سبک و شیوه زندگی در حوزه‌های گوناگون فردی و اجتماعی بر پایه‌های استوار ایمان و باورهای درونی بنا شود و زمینه تجلی عینی آموزه‌های وحیانی در آن فراهم گردد.

پژوهشکده فرهنگ و معارف قرآن کوشیده با همت پژوهشگران فرهیخته با بهره‌گیری از آموزه‌های نورانی قرآن و اهل بیت (علیهم‌السلام) با تدوین فرهنگ‌نامه

۱. همانا من در میان شما دو چیز گرانبها را [به امانت] گذاشتم؛ کتاب خدا و عترت اهل بیتم را؛ همانا این دو از هم جدا نمی‌شوند تا در کنار حوض کوثر بر من وارد شوند و شما تا زمانی که از این دو پیروی می‌کنید و به این دو تمسک می‌جوئید هرگز گمراه نمی‌شوید. (محمد بن حسن طوسی؛ امالی؛ ص ۵۴۸).

سبک زندگی، کاربردی‌ترین اطلاعات موضوعات مرتبط با حوزه‌های گوناگون فردی، خانوادگی، اجتماعی و محیط زیست را هم در قالب مقاله مستقل به صورت کتابچه و هم به صورت مجموعه مقالات فرهنگ‌نامه‌ای در اختیار علاقه‌مندان قرار دهد. امید آنکه تهیه این گونه آثار گامی باشد در پاسخگویی به دغدغه‌های مقام معظم رهبری درباره سبک زندگی که فرمودند «جهت‌گیری پژوهش‌های قرآنی باید به سمت عینیت‌بخشی دستورات قرآن در جامعه و زندگی مردم باشد».

در این پژوهش شاخصه‌های مربوط به سبک تغذیه (خوردن و نوشیدن) در آموزه‌های قرآن و اهل بیت علیهم‌السلام تهیه و در اختیار علاقه‌مندان قرار می‌گیرد. در پایان شاخصه‌هاست از حمایت‌های ریاست محترم دفتر تبلیغات جناب حجت‌الاسلام والمسلمین آقای دکتر واعظی، ریاست محترم پژوهشگاه جناب دکتر لک‌زایی و طراح و مجری فرهنگ‌نامه سبک زندگی و مدیر گروه فرهنگ‌نامه‌های قرآنی حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر عیسی عیسی‌زاده که تألیف این اثر را بر عهده داشتند تشکر و قدردانی کنم؛ همچنین از شورای علمی فرهنگ‌نامه، حجج اسلام آقایان حمید رضا مطهری، محمد عالم‌زاده نوری، محمدعلی خادمی، محمد شیخ‌الاسلامی، محمدصادق یوسفی مقدم، علیرضا انصاری، محمد سحرخیزان و رب‌اطران پروژه آقایان حجت‌الاسلام عباس کوثری و دکتر محمد کاویانی و کارشناس اجرایی آقای اسدالله باوندپور و نیز نشر پژوهشگاه که عهده‌دار آماده‌سازی فنی و فرایندی و چاپ و نشر شده بوده است سپاسگزاری کنم.^۱

محمدصادق یوسفی مقدم

رئیس پژوهشکده فرهنگ و معارف قرآن

۱. سخنرانی در جمع قرآن پژوهان؛ ۱۳۸۸/۷/۲۷.

۲. شایان ذکر است که کلید راهیابی به موضوع آب، آب میوه و خوردن از فرهنگ قرآن در پایان این اثر ضمیمه شده است.

مقدمه

سبک زندگی هر جامعه‌ای نمای ظاهر و آشکار هویت آن جامعه است و هر جامعه‌ای زمانی می‌تواند ثمرات ایدئولوژی و جهان‌بینی خود را به نمایش بگذارد که سبک زندگی او متناسب با باورها و ارزش‌هایش شکل گرفته باشد. جامعه کنونی ما به علت تأثیرپذیری از فرهنگ غرب از یک سو و باقی‌ماندن سبک زندگی پیش از انقلاب اسلامی از سوی دیگر، متأسفانه نتوانسته میان باورهای اصیل اسلامی و سبک زندگی خود در حوزه‌های گوناگون فردی و اجتماعی، ارتباطی عمیق و تنگاتنگ ایجاد کند و در نتیجه دچار نوعی آشفته‌گی و التقاط فرهنگی شده است و در حقیقت از دشمن سبک زندگی اسلامی به معنای واقعی محروم مانده و نتوانسته است از میوه‌های ارزشمند عقاید و باورهای دینی خویش در عرصه رفتار و سبک زندگی بهره‌مند شود، مقام معظم رهبری با درک صحیح از این وضعیت نگران‌کننده جامعه فرمودند: باید آسیب‌شناسی شود که چرا ما در این حوزه (سبک زندگی اسلامی) که بخش حقیقی و اصلی تمدن است، پیشرفت نکردیم. ایشان برای اصلاح جامعه از آسیب‌های یادشده و دستیابی به زندگی بر اساس سبک اسلامی فرمودند: هدایت قرآن را باید در زندگی خود حاکم کرد؛ ما به حمدلله هم قرآن

را داریم و هم کلمات اهل بیت علیهم السلام را داریم «انی تارک فیکم الثقلین»؛ باید از اینها استفاده کنیم و جامعه را بر اساس اینها شکل دهیم.^۱ اگر در جوامع بشری قرآن حاکم باشد، هم سعادت دنیا هست، هم علو معنوی هست. راه سلامت را، راه امنیت را، راه امنیت روانی را قرآن به روی ما باز می‌کند؛ راه عزت را قرآن به روی ما باز می‌کند؛ راه زندگی درست را و سبک زندگی سعادت‌آمیز را قرآن به روی ما باز می‌کند.^۲

یکی از موضوعات مهمی که می‌توان با بهره‌گیری از آموزه‌های قرآن و اهل بیت علیهم السلام، با شاخصه‌های ارزشمندی برای سبک آن به جامعه ارائه کرد، موضوع تغذیه است که با سرفانه به سبب رعایت نکردن آن شاخصه‌ها، جامعه دچار آسیب جدی شده و سلامتی افراد جامعه و اقتصاد کشور به خطر افتاده است. در پژوهش حاضر تلاش شده است تا توصیه‌های تغذیه‌ای که در آموزه‌های قرآن و سخنان و سیره اهل بیت علیهم السلام به آن اشاره شده، در اختیار علاقه‌مندان قرار گیرد.

عیسی عیسی‌زاده

عضو هیئت علمی پژوهشکده فرهنگ و معارف قرآن

۱. سخنرانی در جمع جامعه قرآنی کشور؛ ۱۳۹۲/۴/۱۹.

۲. سخنرانی در جمع قاریان قرآن؛ ۱۳۹۲/۳/۱۸.