

## راهکارهای سلامت جنسی نوجوانان از دیدگاه اسلام

محمد امیری<sup>۱</sup>، ابوالقاسم شریفی<sup>۲\*</sup>

لکارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث، اراک، ایران؛ <sup>۱</sup>دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران.

### چکیده:

زمینه و هدف: سازمان بهداشت جهانی سلامت را «برخوردراری کامل از آسایش جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو» معرفی می کند که بر آن مبنا سلامتی یک مسئله چند بعدی است تا آنجا که امروزه علاوه بر بعد جسمی، روانی و اجتماعی، جنبه ی معنوی را هم در نظر می گیرند. از آنجا که نوجوانی و بلوغ یکی از دوره های بسیار مهم زندگی محسوب می شود و با تغییرات مهم فیزیولوژیکی، فیزیکی و روانی عمیقی در فرد همراه است. اگر نیازها، چالش ها و راهکارهای برون رفت از آن ها، به درستی شناخته نشوند، اثرات منفی قابل توجهی بر جسم، روح و روان فرد و در نتیجه آثار مخرب اجتماعی به جا خواهند گذاشت. هدف از این مطالعه بررسی تحلیلی - محتوایی تعالیم اسلام جهت ارائه راهکارهایی در راستای دستیابی به سلامت و بهداشت جنسی نوجوانان می باشد.

روش بررسی: اطلاعات لازم برای این پژوهش مروری با جستجوی مقالات متعدد در پایگاه های داده های اینترنتی با استفاده از واژه های کلیدی بهداشت جنسی نوجوانان، بهداشت روان و نیز با مراجعه به منابع اسلامی و آیات و روایات وارده جمع آوری شده است.

یافته ها: ایران همانند سایر کشورها تحت تأثیر عوامل پیچیده و متعددی چون افزایش تعداد نوجوانان و جوانان در ساختار جمعیتی، کاهش سن بلوغ، افزایش سن ازدواج، دسترسی به رسانه های جهانی قرار گرفته که نوجوانان و جوانان را در معرض خطرات ناشی از رفتارهای پرخطر جنسی و باروری قرار می دهد. در این بین اعتصام به راهکارهای اسلام در جهت حفظ عفت عمومی جامعه همچون تقوا، عفاف و حجاب و نیز اصولی که برای اعتلای بهداشت جنسی در کودکان و نوجوانان بر آن تأکید می شود. چون تعلیم معرفت و بینش صحیح پیرامون آفرینش و جایگاه انسان در آن، تحکیم رابطه معنوی با خداوند، کنترل همه جانبه افکار، عواطف، اعضا و جوارح و در نهایت کنترل و هدایت صحیح غریزه جنسی، می تواند نوجوانان را در گذر از این مرحله حساس یاری دهد.

نتیجه گیری: با طراحی استراتژی و برنامه ریزهای مناسب بر مبنای تعالیم اسلامی و پیاده سازی آن در جامعه و به ویژه در مدارس می توان سطح بهداشت جنسی در جامعه را ارتقا داد.

واژه های کلیدی: بهداشت جنسی، سلامت جنسی، بهداشت روان، نوجوانان، اسلام.

## بررسی تاثیر شنیدن آوای ملکوتی قرآن کریم بر اضطراب

زهرا پرم<sup>\*</sup>، عباسعلی عسگری، دکتر ناصر خسروی، دکتر علی ضامن صالحی فرد، حمیرا فروزنده، زهرا خرمی

معاونت بهداشتی - دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران.

### چکیده:

زمینه و هدف: اضطراب، نوعی تشویش و نگرانی است که در اثر وجود احساس تهدید یا خطر در افراد ایجاد می شود. اضطراب می تواند سبب کاهش عملکرد مطلوب شود. هدف از انجام این بررسی، ارزیابی تاثیر شنیدن آوای قرآن کریم بر اضطراب در افرادی که می خواستند در مسابقات ورزشی دانشجویی شرکت نمایند. روش بررسی: این پژوهش از نوع نیمه تجربی (تصادفی همگروهی) است. نمونه مورد مطالعه ۷۰ نفر از افرادی بودند که می خواستند در مسابقات ورزشی دانشجویی شرکت نمایند. ابتدا اضطراب تمام واحدهای مورد پژوهش در گروه شاهد و آزمون در روز قبل از آزمون تعیین شد. سپس حدود یک ساعت قبل از برگزاری برای گروه آزمون که در یک سالن جمع شده بودند، به مدت ۱۵ دقیقه آوای قرآن پخش شد و نهایتاً ۱۵ دقیقه مانده به شروع مسابقات، مجدداً پرسشنامه اضطراب بین افراد توزیع و سپس تکمیل و جمع آوری شد. داده ها به کمک آزمون های آماری تجزیه و تحلیل شدند. یافته ها: میانگین نمره اضطراب گروه های آزمون و شاهد در قبل از اجرای مداخله تفاوت معنی داری نداشت. اما پس از اجرای مداخله میانگین نمره اضطراب شرکت کننده گان کاهش معنی داری داشت ( $P=0/02$ ). نتیجه گیری: خواندن و گوش دادن به آیات قرآن، روشی مناسب، اثربخش با کارایی بالا، در دسترس و از همه مهمتر، غیردارویی برای کاهش اضطراب در شرکت کنندگان پیش از آزمون بود.

واژه های کلیدی: آوای قرآن کریم، اضطراب، دانشجویان، مسابقات ورزشی.

## سقط جنین از منظر قرآن

نسترن رضوی\*، سعیده صالح ریاحی، مهسا صالحیان دهکردی، محبوبه صالحیان

دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران

### چکیده:

زمینه و هدف: از آنجا که معتقدیم که قرآن کریم، کتاب هدایت و راهنمایی انسان‌ها به سوی بهترین شیوه زندگی است و به همه نیازهای معرفتی انسان‌ها پاسخ مثبت داده‌است، بدون شک در مواجهه با مساله سقط جنین نیز باید فصل الخطاب تلقی شده و موضع آن در مبحث سقط جنین مورد توجه خاص قرار گیرد. لذا بر آن شدیم تا مساله سقط جنین از دیدگاه قرآن را مورد مطالعه و نقد و بررسی قرار دهیم.

روش بررسی: این مطالعه با رجوع به آیات قرآن کریم، سایت جستجوگر گوگل و کتب مختلف قرآنی انجام شد.

یافته‌ها: بررسی‌های مربوطه بیانگر این است که کسانی که به وسیله سقط جنین، در مقام محدود ساختن نسل برآمده‌اند، مرتکب گناه شده‌اند. سقط جنین پس از ولوج روح در او، در حکم قتل نفس محرمه است و چنین کاری فقط در صورتی که مستند به اجازه‌ی حاکم شرع باشد، قابلیت انجام و اجرا دارد. ولی زمانی که جنین به عنوان میهمان، جان میزبان را نشانه گرفته است، مادر می‌تواند با سقط جنین، از جان خود حفاظت و دفاع کند.

نتیجه‌گیری: دخالت بی‌مورد انسان در اموری که مربوط به شئون الهی بوده و انسان‌ها حق دخالت در آن را ندارند و اختیار آن به دست خداوند است گناهی عظیم است.

واژه‌های کلیدی: قرآن، سقط جنین.

## جایگاه بهداشت محیط در قرآن و روایات

افسانه رئیسی\*، حافظ امینی، شهره حبیبیان، معصومه جهانبازی، افسانه جعفری  
دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران.

### چکیده:

زمینه و هدف: اسلام بر موضوع بهداشت، نظافت و محیط زیست تأکید فراوان کرده و نظافت را جزئی از ایمان و لازمه ایمان معرفی نموده است. سلامت محیط زیست ارتباط بسیار زیادی با حیات سالم جامعه دارد. در شریعت مقدس اسلام به این موضوع تأکید فراوان شده است و مسلمانان را به پاکی و پاکیزگی و آلوده نکردن محیط زیست دعوت می نماید. این مطالعه با هدف شناسایی هرچه بیشتر رموز علمی قرآن در ارتباط با جنبه های بهداشت محیطی و محیط زیست سالم انجام شده است.

روش بررسی: این مقاله به صورت مروری و با بهره گیری از قرآن کریم و روایات و کتب علمی مرتبط با بهداشت محیط و محیط زیست گردآوری شده است.

یافته ها: آب عنصر حیات و از جمله جوانب بهداشت محیطی است که در قرآن کریم ۶۳ بار تکرار شده است که به بهداشت آب، صرفه جویی و عدم اسراف تأکید شده است. در آیات سوره ۱۸ مومنون، ۴۸ فرقان، ۲۷ مرسلات به پاک کننده بودن و معین بودن آب و اهمیت آب تصفیه شده و گوارا اشاره شده است. در آیه ۳۱ سوره اعراف اسراف مورد نکوش قرار گرفته و در روایات نیز به مواردی چون صرفه جویی و آلوده نکردن آب سفارش شده است. در ارتباط با زباله ها امام صادق(ع) از رسول خدا (ص) روایت می کند. خاکروبه ها را شب در منزل نگه ندارید و روز آنرا بیرون ببرید چون خانه شیطان است. در آیات ۸۰ سوره نحل و ۱۷ کهف، به برخی از ویژگی های مسکن بهداشتی اشاره شده است.

نتیجه گیری: اسلام یک دین مدنی است و برای تمام ادوار زندگی انسان احکامی دارد که در هر زمان و مکانی کاربرد دارد و انسان در طول تاریخ حیات خود برای رسیدن به مدینه فاضله در پی دستیابی به آن بوده که برای برقراری شهر سالم و محیط زیست نمونه نیز راهنمایی های ارزنده ای دارد.

واژه های کلیدی: قرآن، بهداشت محیط، محیط زیست.

## اهمیت محیط زیست از دیدگاه قرآن و اسلام

رمضان عقیلی\*، الهام اسکندری

دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران.

### چکیده:

زمینه و هدف: قرآن کریم بعنوان منبع لایزال الهی در هر زمینه از ابعاد زندگی اجتماعی، اقتصادی، دینی، علوم طبیعی و... دارای اشارات فراوان، بدیع و عمیقی است. قطعاً یکی از اموری که زمینه ساز سعادت و کمال انسان در دنیا و آخرت است، داشتن محیطی سالم و امن است که انسان بتواند در پناه آن به تربیت جسم و جان خویش پردازد. در این مطالعه به محیط زیست از نگاه والا و آینده نگر قرآن، در قالب آیات متعدد پرداخته شده است.

روش بررسی: این مطالعه به صورت توصیفی و با تحلیل آیات قرآنی، متون اسلامی، منابع، مقالات و متون مرتبط با موضوع محیط زیست جمع آوری گردیده است.

یافته ها: اسلام به عنوان دینی جهان شمول و جامع نگر، رهنمودهایی را نشان می دهد که رعایت آن موجب مصونیت طبیعت و منابع طبیعی و تعادل محیطی گردیده است. بطوری که میتوان ازدل قرآن، یک مکتب زیست محیطی جامع ارائه نمود. نگاهی به آیات متعدد قرآن که به محیط زیست اختصاص داده شده و نیز حجم روایاتی که در این باره نقل گردیده، نشان می دهد که اهمیت محیط زندگی در شکوفایی تمدن اسلامی و تامین سلامت و امنیت روانی جامعه فوق العاده است. نتیجه گیری: با تامل در قرآن کریم می توان دریافت که محیط زیست و تلاش برای حفظ و حمایت از آن، برای بهره مندی بشر از محیط زیستی امن و سالم جهت نیل به کمال مورد اهتمام اسلام است. برنامه ریزی منسجم در جهت احیای فرهنگ اصیل اسلامی و توسعه ی احکام و تعالیم دینی در مورد نقش و اهمیت واقعی طبیعت، تفهیم مالکیت حقیقی خداوند بر همه ی اموال و منابع ملی، حذف اسراف و تبذیر و ایجاد روحیه ی صرفه جویی، بخصوص در منابع ملی، راهکاری است که می تواند جامعه را به سمت بهره وری معقول از منابع طبیعی هدایت نماید.

واژه های کلیدی: قرآن کریم، اسلام، محیط زیست، سلامت.

## بررسی دستورات سلامت بخش قرآن برای مؤمنین در آیات اول سوره نور

سیده فاطمه رفیعی<sup>۱</sup>، تیمور ملکپور<sup>۲</sup>، مرضیه رئیسی<sup>۳</sup>، معصومه علیدوستی<sup>۴\*</sup>

<sup>۱</sup>دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران؛ <sup>۲</sup>آداره آموزش و پرورش ناحیه ۲- شهرستان شهرکرد، شهرکرد، ایران؛ <sup>۳</sup>گروه امامایی- دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.

### چکیده:

**زمینه و هدف:** قرآن از محکم ترین متون اسلامی می باشد و در آن به تمام مسائل حیاتی انسان توجه شده است. حضرت علی (ع) همنشینی با قرآن را سبب هدایت و نجات انسان می داند. قرآن فردی را سالم و سلیم النفس می داند که با تکیه بر فطرت توحیدی از ایمان در قلب برخوردار بوده و در رفتار با ایجاد تعادل میان قوای متضاد درونی و نیز تقابلات بیرونی و درونی برخاسته از غرایز و محیط، بهترین شیوه را در دستیابی به خوشبختی و قرب الی الله برگزیند. اعراض از یاد خدا و دستورهایی او یا عدم ایمان به خدا می تواند افراد جامعه را دچار بیماری نماید و سلامت آنها را در معرض خطر قرار دهد. در این مطالعه با اشاره به آیات اول سوره نور به یکی از دستورات سلامت بخش قرآن برای سلامت مؤمنین اشاره می کنیم. **روش بررسی:** این مطالعه یک بررسی سیستماتیک می باشد که با استفاده از آیات قرآن کریم، مطالب منتشر شده در کتب و سایت های معتبر اینترنتی تهیه شد.

**یافته ها:** در آیه اول سوره مبارکه ی « نور » بیان شده است: این سوره ای است که آن را فرو فرستادیم و عمل به آن را واجب فرمودیم و در آن آیات روشنی نازل کردیم، شاید شما متذکر شوید. آیه دوم به صراحت رأفت و ترحم در مجازات زنان و مردان زناکار را روا نمی دارد و اجرای مجازات را در حضور جمعی از مومنان مطرح می کند تا از آن عمل، بیزار و متنفر شوند و به دلیل مصلحت انسان ها و امنیت و سلامت اجتماعی، انجام چنین مجازاتی لازم و بدون چشم پوشی مطرح شده است. در آیه ی ۳ ازدواج که به خودی خود حلال می باشد، بین مؤمنان و زناکاران حرام اعلام شده است. این آیات از ایجاد بیماری های خطرناک در اجتماع مؤمنین پیشگیری می کند. زیرا امروزه با توجه به پیشرفت هایی که طی ۱۰۰ سال اخیر انجام شده است، مهمترین عامل گسترش بیماری های همچون ایدز، هیپاتیت ها، سیفلیس، هرپس تناسلی، گنوره یا سوزاک، انتقال از طریق روابط جنسی و به خصوص روابط بی بند و بار و نامشروع می باشد.

**نتیجه گیری:** حکمت خداوند متعال در رابطه با صدور حکم مذکور، خود اعجازی بزرگ است؛ چرا که خداوند متعال قبل از کشفیات دانشمندان، مسائل مهم دخیل در سلامت جسمی اجتماع را عنوان کرده و آن را در قالب حکم بیان نموده است. در واقع آیات ۱ تا ۴ سوره ی « نور » یکی از بهترین اسنادی است که می توان به کمک آن در مقابل کفار و مشرکین تحدی (مبارزه طلبی) کرد و حقانیت اسلام را به جهانیان ثابت نمود. امید است که کشفیات علمی از این قبیل، بشر نادان و جاهل عصر آخرالزمان را به سوی ارزش های الهی سوق دهد.

**واژه های کلیدی:** قرآن، سوره نور، سلامت.

## قدردانی از چشم انداز قرآن و روان‌شناسی مثبت‌گرا

دکتر منیژه کاوه

گروه مشاوره و راهنمایی - دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران.

### چکیده:

زمینه و هدف: با وجود اینکه قدردانی سال‌های متعددی در حوزه‌هایی مانند فلسفه، علم اخلاق و الهیات مطرح شده، اخیراً مورد توجه بیشماری از روان‌شناسان و صاحب‌نظران علوم رفتاری قرار گرفته است. قدردانی هیجانی است که بیشتر افراد آن را غالباً و به شدت تجربه می‌کنند و یک تجربه جهانی است. هدف پژوهش حاضر بررسی مفهوم قدردانی در روان‌شناسی و همچنین بررسی این مفهوم از چشم انداز قرآن کریم است. روش بررسی: پژوهش بر اساس بررسی مروری قرآن، متون اسلامی و مقالات علمی و با روش کتابخانه‌ای انجام پذیرفت.

یافته‌ها: در این پژوهش مفهوم قدردانی یا قدرشناسی در روان‌شناسی مثبت‌گرا و نظریات مربوط به قدردانی بیان گردید. قدرشناسی وقتی حاصل می‌شود که ما تصدیق می‌کنیم در یک رابطه رفتار اجتماعی مثبتی دریافت کرده ایم. همچنین قدردانی در قرآن و تأثیر و پیامدهای قدردانی بر سلامت جسمانی و روان‌شناختی مورد بحث و بررسی قرار گرفت. نتیجه‌گیری: افراد دارای ویژگی یا هیجان مثبت قدردانی سلامت جسمانی و روانی و سازگاری بهتری دارند. پژوهش‌ها نشانگر این موضوع هستند که عمل بر اساس دستورات الهی مبنای سلامت جسمی و روانی افراد است. در قرآن آموزه‌های وجود دارند که با یافته‌های علمی جدید در زمینه سلامت روانی در یک راستا و گاه جلوتر از این یافته‌ها هستند.

واژه‌های کلیدی: قرآن، روان‌شناسی مثبت‌گرا، قدردانی، قدرشناسی، شکر.

## بررسی تاثیر خواندن آیه الکرسی بر کاهش اضطراب دانش آموزان مقطع راهنمایی در سال ۹۱

راضیه میرزائیان\*، مریم میرزائیان، مینا شیروانی

بیمارستان ولی عصر (عج) بروجن - دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران.

### چکیده:

زمینه و هدف: اضطراب، نوعی تشویش و نگرانی است که در اثر وجود احساس تهدید یا خطر در افراد ایجاد می‌شود. اضطراب در دانش آموزان می‌تواند سبب کاهش عملکرد مطلوب شود. طبق آموزه‌های دینی اسلام، ارتباط معنوی با خداوند باعث آرامش دل‌ها می‌شود و از اضطراب جلوگیری می‌کند. هدف این مطالعه، بررسی تاثیر خواندن آیه الکرسی بر اضطراب دانش آموزان مقطع راهنمایی بود.

روش بررسی: این پژوهش از نوع توصیفی-مقطعی است. نمونه مورد مطالعه ۴۵ نفر از دانش آموزان مقطع سوم راهنمایی نمونه شهرستان بروجن بودند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه آزمون اضطراب کتل بود. ابتدا میزان اضطراب دانش آموزان مورد پژوهش سنجیده شد و خواسته شد دانش آموزان در مدت ۱۵ روز متوالی قبل از شروع کلاس آیه الکرسی را تلاوت کنند و سپس بعد از ۱۵ روز مجدداً آزمون اضطراب کتل از گروه گرفته شد.

یافته‌ها: میانگین نمره اضطراب گروه قبل از اجرای مداخله  $26 \pm 0.5$  و پس از اجرای مداخله  $23/25 \pm 0.75$  بود و خواندن آیه الکرسی باعث کاهش معنی دار اضطراب دانش آموزان شده است ( $P=0/004$ ).

نتیجه گیری: خواندن آیه الکرسی، روشی ساده، موثر، ارزان، در دسترس و از همه مهمتر، غیر دارویی برای کاهش اضطراب دانش آموزان قبل از مطالعه و یا آموختن است.

واژه های کلیدی: اضطراب، آیه الکرسی، دانش آموزان.



## قرآن و دعوت به تغذیه سالم

دراالنجف پیروی<sup>۱</sup>، دکتر معصومه معزی<sup>۲\*</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث- دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران؛ <sup>۲</sup> گروه پزشکی اجتماعی- دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران.

### چکیده:

زمینه و هدف: از جمله مفاهیم اساسی موجود در قرآن طب قرآنی است که در ۳ مقوله طب، بهداشت، حفظ سلامت و تندرستی مسیر سلامت انسان را مشخص می سازد. با توجه به تاثیر تغذیه سالم در پیشگیری از بیماریها و بویژه بیماریهای غیر واگیر، این مطالعه با هدف بررسی آیات قرآنی با مفهوم دعوت به تغذیه سالم انجام شده است. روش بررسی: این مقاله براساس مطالعه مروری، با استفاده از منابع اسلامی چون قرآن کریم و تفاسیر اسلامی، احادیث پزشکی، کتب طب سنتی و طب جدید و مقالات انتشار یافته و جستجوی پیشرفته اینترنتی انجام شده است.

یافته ها: مطالعه حاضر نشانگر این است که دعوت به تغذیه سالم از مواردی است که به کرات در کتاب آسمانی ما به آن اشاره شده است و دقت و نگرستن در طعام مورد استفاده، تناول خوراکی های پاکیزه، معرفی غذاهای مورد نیاز بدن انسان، معرفی غذاهای حرام و مضر از مصادیق این دعوت می باشد و یکی از رازهای سلامت پذیرش دعوت قرآن به تغذیه سالم و حفظ سلامت و تندرستی است.

نتیجه گیری: توجه به آیات الهی در اصلاح سبک زندگی و پیشگیری از بیماریها تاثیرگذار است. با توجه به ارتباط تغذیه سالم با پیشگیری از بیماریهای عفونی و مزمن و نقش عوامل خوراکی روزانه در بیماریزایی بیماریهای قلبی عروقی، دیابت و سرطان بنظر می رسد استفاده از کلام وحی و رهنمودهای الهی در این زمینه مفید فایده بوده و یکی از رازهای سلامت، پذیرش دعوت قرآن به تغذیه سالم و حفظ سلامت و تندرستی است.

واژه های کلیدی: قرآن، سلامت، تغذیه.

## ازدواج خویشاوندی از منظر اسلام و علم ژنتیک و پیامدهای آن

دکتر حسین تیموری<sup>۱</sup>، حجه الاسلام والمسلمین دکتر محمدرضا نورمحمدی<sup>۲\*</sup>

<sup>۱</sup> مرکز تحقیقات سلولی و مولکولی - دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران؛ کمیته تحقیقات طب اسلامی - دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران.

### چکیده:

زمینه و هدف: ازدواج سنتی الهی برای امتداد بقا و نسل بشر می باشد. با کاهش مرگ و میر ناشی از بیماریهای عفونی نقش بیماریهای ژنتیکی و ارثی اهمیت ویژه ای پیدا نموده است. ازدواج خویشاوندی یکی از عوامل موثر در ایجاد بیماریهای ژنتیکی شناخته شده است. در این تحقیق ازدواج خویشاوندی و تبعات آن از منظر متون اسلامی و دانش ژنتیک مورد بررسی قرار گرفته است.

روش بررسی: این تحقیق یک مطالعه توصیفی و بنیادی می باشد که بر اساس مراجعه به آیات قرآن و مطالعه روایات در موضوع نکاح و مقدمات آن و مراجعه به یافته های دانش آموختگان علم ژنتیک با مراجعه به سایتهای مربوطه بررسی شد. یافته ها: بنابر آنچه از مفاد آیه مبارکه ۲۳ سوره نساء و روایات پیامبر و اهل البیت علیهم السلام و نظر مفسرین و فقها استفاده می شود ازدواج خویشاوندی در برخی درجات حرام و ممنوع است و در آیات و روایات به ازدواج خویشاوندی تشویق نشده است. در برخی روایات حتی در مورد درجات دور خویشاوندی هم ازدواج امری ناپسند شناخته شده است. در برخی روایات تبعات و علل ممنوعیت ازدواج خویشاوندی ذکر گردیده است. بر اساس یافته های دانش ژنتیک، ازدواجهای خویشاوندی رابطه معنی داری بر افزایش و بروز بیماریهای اتوزومی مغلوب و چند عاملی وجود دارد.

نتیجه گیری: با توجه به ترغیب و تاکید آیات قرآن و روایات بر اهمیت امر ازدواج و از طرفی وجود تبعات در ازدواج خویشاوندی، برای رفع این معضل لازم است با توجه به نهی محرم از مراتب درجه اول و دوم ازدواج خویشاوندی و ناپسند شمردن حتی درجات دورتر و ذکر برخی از تبعات این نوع ازدواج در متون اسلامی و دانش علم ژنتیک جمعیت، لازم است جهت برطرف شدن این معضل در حد میسر از ازدواج خویشاوندی پرهیز گردد و یا قبل از انجام آن مشاوره ژنتیک صورت پذیرد.

واژه های کلیدی: ازدواج خویشاوندی، متون اسلامی، ژنتیک.

## بررسی خواص درمانی و تاثیر میوه های قرآنی در ارتقاء سلامتی

جواد نیک معین<sup>۱\*</sup>، اعظم علی اکبریان<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران؛ <sup>۲</sup> دانشجوی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران.

### چکیده:

زمینه و هدف: با توجه به اینکه میوه ها غالباً سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی و املاح هستند، تاثیر بسزایی در سلامتی انسان ها دارند، لذا مصرف مداوم آنها به دلیل داشتن آب، قندها، چربی ها، پروتئین ها، ویتامین ها و در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماریها موثر است. در این میان حضرت حق در قرآن این کتاب شفاء و رحمت، انسان را به میوه های خاصی (انگور- زیتون- انار- خرما و انجیر) توجه داده است. قطعاً در این تذکر خداوند حکیم، آثار و فواید جسمی و روحانی برای انسان وجود دارد. پرسش اصلی این مقاله آن است که: خواص درمانی میوه های قرآنی و تاثیر آنها بر ارتقاء سلامتی چیست؟

روش بررسی: این مقاله براساس مطالعه مروری، با استفاده از منابع اسلامی چون قرآن کریم و تفاسیر اسلامی، احادیث پزشکی، کتب طب سنتی و طب جدید، و مقالات انتشار یافته و جستجوی پیشرفته اینترنتی انجام شده است.

یافته ها: خداوند در قرآن کریم از انگور ۱۱ مرتبه، از زیتون ۶ مرتبه، از انار ۳ مرتبه، از خرما یک مرتبه و (البته از درخت خرما ۲۰ مرتبه) و از انجیر یک مرتبه یاد کرده است. البته یک بار نیز بطور غیر مستقیم از زیتون در سوره مومنون یاد شده است. نکته آنکه در برخی آیات از این میوه ها در کنار یکدیگر یاد شده است، از طرف دیگر مطالعه کتب طب سنتی و نیز تحقیقات بالینی طب جدید که بشر به آن دست یافته، نشان می دهد میوه های فوق تاثیر بسزایی در ارتقاء سلامتی و نیز نقش قابل توجهی در درمان بسیاری از بیماری ها دارند. این میوه ها در درمان و پیشگیری از ابتلاء به انواع سرطان ها، کاهش فشارخون، کاهش کلسترول بد، کاهش التهاب ها، کمک به سلامتی اعضاء مختلف بدن موثرند.

نتیجه گیری: پس از بررسی کتب طب سنتی و دست یافته های طب جدید درباره خواص میوه های قرآنی و تاثیرات آنها مشخص شد، مصرف این میوه ها (انگور- زیتون- انار- خرما و انجیر) و گنجاندن آنها در رژیم غذایی، نقش مهم و موثری در ارتقاء سلامتی انسان دارد.

واژه های کلیدی: میوه های قرآنی، خواص درمانی، سلامتی