

در حفظ سلامت و درمان بیماری‌ها از کتب، مقالات و سایت‌های معتبر اینترنتی بوده و در پایان مطالب گردآوری شده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است.

بحث و نتیجه گیری: هر گاه انسانی بخواهد در حالت تعادل زندگی کند و قوت و توان خود را محفوظ نگاه دارد و ضعف و کاستی بدن خود را تأمین نماید لازم است مزاج غذاها را بشناسد و در زمان مقتضی از آن‌ها بپرسید. عدم شناخت طیف وسیع غذاها و مزاج آن‌ها، موجب ناکارآمدی غذا در سیستم تنفسی گردیده و زمینه را برای بروز بیماری‌ها فراهم خواهد آورد. ناسازگاری مزاج غذاها با مزاج انسان‌ها نتیجه عدم شناخت است، به نحوی که بحران ساز گردیده و کارشناسان تنفسی در طب سنتی و طب اسلامی را بسیار نگران ساخته و اگر این روند ادامه یابد نسل بشر در معرض تهدید جدی قرار خواهد گرفت. از این منظر اطلاع رسانی پیرامون تنفسیه با رعایت مزاج غذاها و تناسب آن با مزاج انسان‌ها از خدمات ارزشمندی است که منجر به درمان و سلامت بشر می‌شود.

کلمات کلیدی: تنفسیه؛ طب سنتی، طب اسلامی، مزاج.

P 0.1.0

اهمیت سلامت دهان و دندان از منظر احادیث

نویسنده: صبا، مهدیه طالبی^۱، ابوالفضل باقری^۲

مقدمه: قرآن معجزه قولی جاویدان و ابدی پیامبر اعظم و آخرين و بزرگترین راهنمای بشریت به سوی سعادت حقیقی و کمال الهی است. تأکید بر قرائت این کتاب آسمانی با دهان مسوک زده بیانگر اهمیت پیدا شده دهان و دندان از منظر قرآن کریم و آورنده آن حضرت محمد (ص) است.

مروری بر مقالات: رسول خدا صلی الله علیه وآلہ وسلم فرمودند: طریق و راه قرآن را پاکیزه کنیم پرسیده شد طریق قرآن کدام است فرمودند: دهانهای شما پرسیده شد با چه چیز دهان را پاکیزه کنیم فرمودند: با مسوک دهانهای شما راهی از راههای پروردگاریان است. بهترین دهانها آن دهانی است که از همه خوشبوتر باشد پس دهانهایتان را به میزان توانایی پاک کنید. اهمیت دندان و سلامتی آن در زندگی بر کسی پوشیده نیست، دندان‌ها علاوه بر این که غذا را برای هضم در معده آماده می‌سازند، در زیبایی انسان و خوب صحبت کردن و ادا کردن درست حروف و کلمات نیز نقش اساسی

۱. کارشناس دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، دانشکده دندانپزشکی

۲. دانشجوی دندانپزشکی دانشکده دندانپزشکی اردبیل

۳. عضو هیئت علمی و استادیار دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، دانشکده دندانپزشکی

دارند به همین دلیل اسلام در مورد سلامت و نگهداری آن تاکید فراوان نموده است. البته ابتدا در ظهور اسلام و نزول قرآن که پیشوایان دین برای مسئلهٔ نخلافت و مسوک کردن اهمیت زیادی قائل بودند، مسوک‌ها و خمیر دندان‌های امروزی وجود نداشت و مسوک‌ها به صورت تکه چوبی از جنس درخت اراک بود که چوب این درخت خود حاوی مواد پاک کننده دندان بود. با توجه به اینکه عامل مهم بسیاری از امراض عدم نظافت دندان با مسوک و خلال است مقررات اسلام در این قسمت، بسیار جالب توجه استوحتی که انسان مسوک نماید فساد از بین می‌رود، و دندان دو مرتبه تمیز و پاکیزه می‌گردد. اسلام تا به این اندازه در بهداشت و نظافت دقت نموده که دستور می‌دهد نباید ریزه‌هایی که در لابلای دندانها مانده به همراه آب خورده شود، چون آنها در اثر ماندن در محیط گرم و مروط بدهان ممکن است توام با میکروب‌هایی شده باشند و به وسیله آشامیدن آب، داخل جهاز هاضمه گردند و موجب بیماری شوند.

کلمات کلیدی: دندان، مسوک، قرآن، اسلام.

P ۰. ۱. ۱

اهمیت و جایگاه ارتباطات غیرکلامی از نگاه قرآن و حدیث

ترکمن شکریبیگی^۱

انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند و برای رفع نیازهای خویش و شکوفای استعدادهای خداوندی به ابزاری قدرتمند محتاج هستند؛ از سوی دیگر زندگی اجتماعی انسان بدون ارتباطات با سایرهم نوعان مختل خواهد شد. یکی از قوی ترین ابزارهای برقراری ارتباطات بین فردی استفاده از روابط کلامی و غیرکلامیست. ارتباطات غیرکلامی وسعت فراوان و بازده سریع یدر رفتارهای انسانی دارد.

توجه به نکات ظریف در برقراری این نوع ارتباطات می‌تواند مشکلات و معضلات فراوانی را در برداشت‌های مختلف از گفтар و اعمال را مرتفع نماید.

دین مبین اسلام به تمام ابعاد وجودی و نیازهای انسانی توجه نموده است. پژوهش حاضر کوشیده است تا جایگاه و اهمیت ارتباطات غیرکلامی از دیدگاه قرآن و حدیث را با روش تحلیلی-توصیفی بررسی نماید.

کلمات کلیدی: ارتباطات غیرکلامی، اسلام، روابط بین فردی، قرآن، حدیث.

۱. کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث، مدرس دانشگاه پیام نور