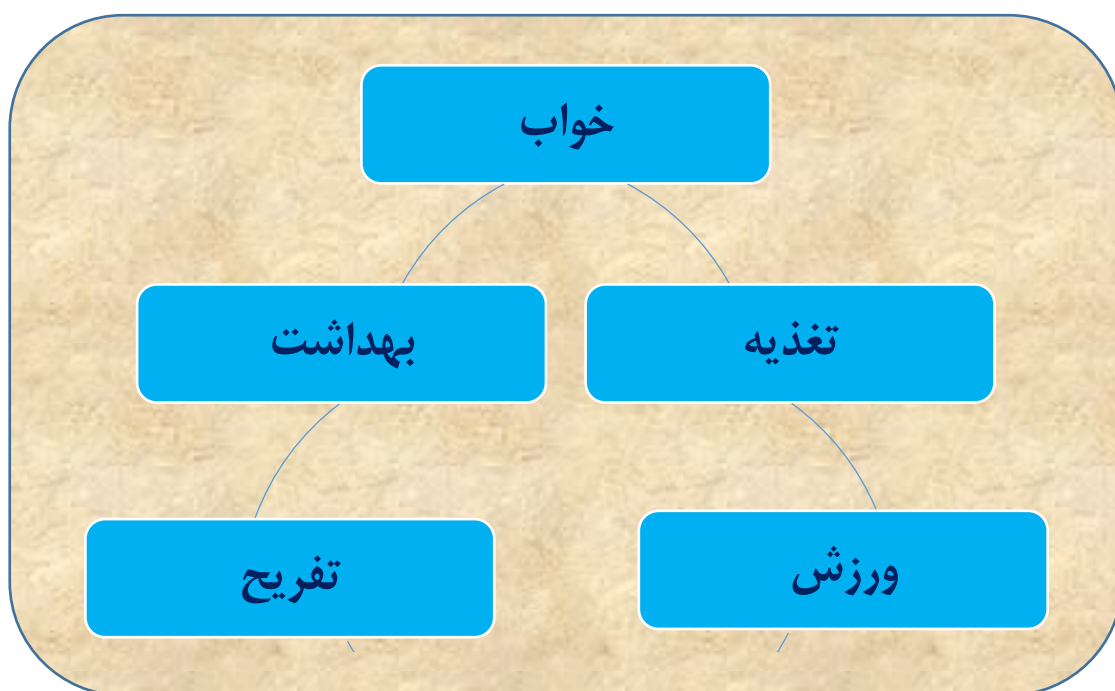


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# الموجز في حفظ الصحة

مباحثي فشرده پيرامون سلامتي جسم



امير جوان ملايوسفي

ويراست اول - دي ماه ۱۳۹۷

## فهرست

.....	۴	خواب
.....	۵	تغذیه
.....	۶	نکات مربوط به تغذیه:
.....	۸	بهداشت و نظافت
.....	۸	بهداشت دهان و دندان و بینی
.....	۸	مسواک
.....	۸	مضمضه
.....	۹	استنشاق
.....	۹	بهداشت بدن
.....	۹	حمام
.....	۱۰	تخلی
.....	۱۱	ناخن گرفتن
.....	۱۲	اصلاح موی سر و محاسن و شارب(سییل)
.....	۱۲	شانه زدن
.....	۱۳	استعمال عطر
.....	۱۳	بهداشت لباس
.....	۱۳	شستن
.....	۱۳	کفش
.....	۱۴	جوراب
.....	۱۵	ورزش
.....	۱۵	پیاده روی
.....	۱۵	نرمش
.....	۱۵	ورزش سنگین و نیمه سنگین
.....	۱۵	تفریح

## خواب

هدف از خواب	آیه ۹ سوره نبا: وَ جَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتاً امام رضا علیه السلام: خواب، سلطان مغز و مایه قوام و نیروی بدن است
مدت و مقدار	بین ۶ تا ۸ ساعت که حداقل ۴ ساعت آن پی در پی باشد. با توجه به شرایط و مزاج افراد، متغیر است.
بهترین زمان	از اول شب تا نصف شب نزدیکترین ساعت به اول شب تا یک ساعت مانده به اذان صبح خواب نیمروزی (قیلوله): قبل از اذان ظهر یا بعد از ناهار (با فاصله) با شکم پر و بلافاصله بعد از غذا خوردن، نخوابد.
زمان‌های مذموم	قبل از اذان صبح (هنگام سحر) بین الطلوعین بلافاصله بعد از نماز عصر - قبل از غروب
کیفیت قرار گرفتن بدن	پا به قبله یا رو به قبله باشد (بصورت محتضر یا میت) خوابیدن بر پهلوئی راست
خواب‌افزار	تشک، لحاف، بالش (حتی الامکان هر سه از پشم یا پنبه باشد) پشم برای مزاجهای سرد و پنبه برای گرم مزاجان. چون مزاج مغز سرد است، بالش از پشم باشد. نه خیلی نرم و نه خیلی سفت باشد.
مکان	حتی الامکان در اتاق مخصوص باشد. روشنایی فضا بسیار کم باشد. به دور از سر و صدا باشد.
آداب	پس از تخلی باشد. با وضو و طهارت بخوابد. بعد از محاسبه نفس باشد. تصمیم بر تهجد و نماز شب داشته باشد. بعد از تنظیم وصیت نامه باشد. بعد از اذکار مخصوصه باشد.
چگونگی بیدار شدن	حتی الامکان بدون زنگ ساعت باشد. اگر ساعت کوک می‌کند، با زنگ ملایم باشد که به اعصاب ضرر نرسد.
مزاج زمان خواب	مزاج اول شب، گرم است و رفته رفته سرد می‌شود. سردترین زمان در طول روز، آخر شب و نزدیک اذان صبح است.
خواب عمیق	خواب در $\frac{1}{3}$ اول شب، عمیق است؛ یعنی بدن به آرامش رسیده و تجدید قوا می‌شود.
اختلالات خواب	پر خوابی - کم خوابی - بی خوابی - بد خوابی - خواب‌گردی - راه رفتن در خواب - صحبت در خواب - نالیدن در خواب - دیر خواب رفتن - به سختی بیدار شدن زود از خواب پریدن - ناآرامی بعد از خواب - خواب‌آلودگی - کابوس دیدن خواب همراه با ترس و اضطراب - بیداری ناگهانی همراه با ترس بسیار شدید - شب‌اداری

## تغذیه

ناشتایی، صبحانه، میان وعده، ناهار، میان وعده، شام	اقسام تغذیه
صبحانه و شام (ناهار وعده اصلی حساب نمی شود)	غذاهای اصلی
قبل از نماز صبح: آب جوشیده (که گرم باشد)، بیست و یک دانه مویز قرمز (هسته دار)	ناشتایی
بعد از نماز صبح: سیب، سویق	(پس از بیداری)
مقوی ترین وعده غذای صبحانه است. اولویت با غذاهایی است که میزان قند لازم برای فعالیت مغز را تأمین کند.	صبحانه
رطب یا خرما، زاهدی، قیسی و شربت آن، برگه زردآلو، سویق، سنجد یا آرد آن، میوه فصل، عرقیجات	میان وعده
گرچه ناهار، جزء وعده های اصلی نیست؛ ولی نمی توان نادیده گرفت و با وضعیت مزاج و تغذیه های امروزی، باید جدی گرفت.	ناهار
غذاهای سبکی مانند آش رشته، سوپ جو یا گندم، نان و پنیر و گردو، نان و ماست و خرما، یتیمچه، بورانی، حلوائ گندم، خوراک لوبیا و خوراک عدس، مفید است. بهتر است بین شام و خواب، حداقل یک ساعت فاصله شود.	شام
سالاد کاهو، سالاد خیار گوجه، سبزی، لیمو، ماست به مصلح غذایی توجه شود. بهترین نان، سنگک است. از نان سبوسدار استفاده شود.	همراه شام و ناهار
همراه با غذا ممنوع است - بعد از میوه ممنوع است (مگر خرما) شب نشسته بنوشد و روز ایستاده آرام آرام بنوشد - آب یخ ممنوع است - آب جوشیده بنوشد پس از نوشیدن، یاد امام حسین <small>علیه السلام</small> کند و لعن بر قاتلین حضرت	قانون مایعات
به ترتیب نارنج و لیموترش و سرکه استفاده شود.	قانون ترشیجات
میوهی فصل بخورد (هندوانه در پاییز، میوه فصل نیست) - قبل از خوردن، بو بکشد حتی الامکان با پوست بخورد (مگر اینکه آغشته به نگهدارنده های شیمیایی باشد) بهترین وقت صرف میوه، عصر است. بعد از میوه آب خوردن ممنوع است و بعد از غذا، میوه خوردن ممنوع.	قانون میوه
کمی مانده به اینکه کاملاً گرسنه شود، بخورد و کمی مانده به سیری کامل، دست بکشد.	زمان خوردن
اشتهای صادق علامتش آن است که هر غذایی بر سر سفره باشد، میل دارد گرچه یک نان و ماست خالی باشد. اشتهای کاذب علامتش آن است که تنها اگر فلان غذای خوشمزه باشد میل دارد. نوع اول منشاء سلامتی و نوع دوم منشاء بیماری هاست.	اشتهای صادق و کاذب
یک سوم معده برای طعام و یک سوم برای نوشیدنی و یک سوم برای هوا اختصاص دهد.	مقدار خوردن

قبل از غذا		وضو گرفتن یا شستن دست ها - گفتن نام خدا (هر چند در وسط غذا) حلال و طیب خوردن	
حین غذا		با دست راست غذا بخورد نه چپ- به غذا فوت نکند- لقمه را کوچک بردارد با صدا غذا نخورد- کمتر به صورت دیگران نگاه کند- تنها غذا نخورد از مقابل خود بردارد	
بعد از غذا		گفتن الحمدالله - شستن دست ها- شستن دندان ها و خلال	
بسیار جویده شود (تا جائیکه با بزاق دهان خوب مخلوط شود) ابتدا و انتهای غذا نمک(دریا) بخورد آب و مایعات نخورد(قبل و حین و بعد از غذا) با آرامش بخورد نه سرعت- نشسته بخورد تکیه ندهد و متکبرانه نباشد- پرخوری ممنوع است			
<b>پرهیز کردنی</b>		<b>جایگزین</b>	
چای خارجی		چای ایرانی شمالی دمکردنی های گیاهی	
نوشابه و مایعات کارخانه		شربت آلبیمو شربت عرقیجات شربت عسل و زعفران	
نمک کارخانه یددار		نمک دریا برنج خارجی (آبکش)	
آلبیمو کارخانه		آلبیمو خانگی لیمو عمانی	
قند		خرما، کشمش توت خشک	
ساندویچ و...		نان سنگک برشته و کتلت خانگی	
		روغن حیوانی روغن زیتون روغن کنجد	
		غذا و مایع گرم یا ولرم غذا و مایع یخ و ولرم	
		برنج نیمدانه ایرانی (کته)	
		کندر	
		حلوای گندم	
		اقسام سویق، سنجد، برگه زردآلو	

**توجه:**

شاید به ذهن انسان چنین خطور کند که با وضعیت نابسامان معیشتی و گرانی اجناس، امکان تغییر مواد غذایی بصورت فوق وجود ندارد. ولی با مقداری محاسبه سرانگشتی می توان اثبات کرد که قضیه برعکس است؛ یعنی مواد غذایی که امروزه در حد زیاد استفاده می کنیم، به مراتب هزینه اش بیشتر از مواد فوق است. زیرا در صورت استفاده از مواد غذایی فوق الذکر، نیاز بدن به مواد لازم غذایی، به حد اعتدال می رسد و صرفه جویی زیادی در هزینه ها خواهد شد.

- ✓ افراد مجرد باید طبق شرایط و اوضاع خود عمل کنند؛ یعنی ممکن است یک ماده غذایی برای عموم مردم فایده یا فوایدی داشته باشد، ولی بدلیل محرکیت زیاد برای افراد مجرد مناسب نباشد از قبیل: پیاز، فلفل، هویج، موز، خرما، زیاد، تخم مرغ زیاد و ...
- ✓ پرهیزها و جایگزین‌ها که گفته شد، برای زندگی شخص خود فرد است و انسان نباید از دیگران انتظار نابجا داشته باشد؛ مثلاً از والدین خود توقع داشته باشد که برای وی برنج ایرانی اعلا طبخ با روغن کنجد طبخ کنند و ... . حتی برای خانواده خود(همسر و فرزندان) نیز نباید تحمیل بکند یا اینکه نباید از هم‌اتاقی و هم‌جره‌ای انتظار بیش از عادت داشته باشد.
- ✓ در تغییر سبک تغذیه و تغییر عادت‌های اشتباه، باید به اصل تدریج توجه جدی داشت. نباید انتظار داشت که در عرض یک هفته، تمامی عادت‌ها و روش‌های غلط غذایی اصلاح شود؛ بلکه بایستی با حوصله کامل و رعایت تدریج، آرام آرام به این امر همت گمارد. زیرا سالیان زیادی با سبک اشتباه زندگی کرده و به آن، انس گرفته است.
- ✓ مواردی که در جدول تغذیه گفته شد، حتماً باید با رعایت «عُرف و اعتدال» همراه باشد. در عصر کنونی امکان تغییر کامل سبک تغذیه وجود ندارد از آنجائیکه سبک تغذیه اکثریت مردم متأثر از غرب است، و گریزی از معاشرت نیکو با آنان نیست، لذا نباید سبک خود را بر آنان تحمیل کرد و یا خود را تافته جدابافته دانست. نباید خشک مقدسانه عمل کرد؛ بلکه می‌بایست معاشرت(خصوصاً مهمانی‌ها) را همراه با نرمش خاص، مدیریت کرد.

مواردی که همیشه باید رعایت شود	مواردی که باید مدیریت شود	مواردی که چاره‌ای جز قبول نیست
آداب غذا خوردن	برخی از مایعات مثل نوشابه	غذاهایی که با مواد کارخانه‌ای و
چگونه غذا خوردن	برخی از دسرها یا پیش غذاها	رایج در مهمانی‌ها و مجالس عمومی
مقدار غذا و اشتها	غذای داغ و مایعات داغ یا یخ	و حتی منزل و مدرسه و دانشگاه و
غذاهایی که برای فرد ضرر دارد	چای و میوه بعد از غذا	... طبخ می‌شوند.

- ✓ البته نکته سوم بدین معنا نیست که ما در هاضمه سبک غربی از بین برویم؛ بلکه می‌توانیم و بایستی آرام آرام و به تدریج، سبک تغذیه اسلامی را در اطرافیان خود فرهنگ‌سازی کرد. از راه کارهای بسیاری مانند توجیه و تبیین، کلیپ و صوت، تصاویر و ... برای این امر می‌توان کمک جست.
- آنچه مهم است پرهیز از سبک تغذیه غربی است.**
- ✓ مهمترین امر که انسان باید در خوراک خود رعایت بکند، سیستم گوارشی است. عدم رعایت اصول تغذیه اسلامی(از قبیل زیاد جویدن)، مصرف زیاد سرخ کردنی‌ها، غذاهای فوری(فست فود)، نوشابه‌های گازدار و نیز کاهش مصرف میوه و سبزیجات و نداشتن برنامه مناسب غذایی، از جمله عوامل اختلال در نظام گوارشی است.

## بهداشت و نظافت

### بهداشت دهان و دندان و بینی

#### مسواک

- ۱- حدیث امام صادق علیه السلام درباره فوائد ۱۲ گانه مسواک حتماً ملاحظه شود.
- ۲- از سنت‌های رایج پیامبر اکرم ﷺ و توصیه‌های اکید ایشان است.
- ۳- بیش از ۱۰۰ حدیث درباره مسواک داریم.
- ۴- نماز با مسواک از استحباب زیادی برخوردار است (خصوصاً نماز شب و نماز صبح)
- ۵- جلوگیری از پوسیدگی، رفع بدبویی، رفع بلغم، تقویت لثه، تقویت بینایی و تقویت حافظه از آثار دنیایی مسواک است.
- ۶- حداقل بعد از صبحانه و قبل از خواب، مسواک زده شود.
- ۷- قبل یا بعد از مسواک، از نخ دندان استفاده شود. زیرا پوسیدگی، از بین دندان‌ها شروع می‌شود و بعد به سطح می‌رسد.
- ۸- اگر بهداشت دندان ضعیف باشد باکتری‌ها می‌توانند به جریان خون راه یابند و بخش‌های مختلف بدن را آلوده کنند.
- ۹- برای برداشتن ذره‌های درشت غذا از خلال استفاده شود و برای ذره‌های ریز، از نخ دندان.
- ۱۰- با آرامش انجام شود و حداقل ۲ دقیقه طول بکشد.
- ۱۱- نوشیدن زیاد نوشابه، پرضررترین مایع برای دندان است.
- ۱۲- بهترین مسواک، چوب اراک است.
- ۱۳- مسواک زدن با خمیر (عسل+نمک دریا) موجب جرم‌زدایی از دندان است.
- ۱۴- هر ۳ یا ۴ ماه یکبار مسواک را عوض کنیم. اگر سر مسواک زودتر ساییده بشود نیز باید عوض شود.
- ۱۵- بایستی اهتمام شدید نسبت به بدبویی دهان داشت (خصوصاً هنگام ناشتایی، بعد از صرف غذا بویژه سیر و پیاز).
- ۱۶- گاهی منشأ بدبویی دهان، بیماری معده است و گاهی عفونت دندان.

#### مضمضه

- مضمضه به معنای «آب در دهان کردن و در آن دور دادن و بیرون ریختن» است.
- یکی از اعمال قبل از وضو، مضمضه شمرده شده است.
- خوب است پس از هر خوردن - هر چند یک لقمه یا یک میوه یا یک لیوان شیر - دهان با مضمضه شسته شود.
- مخصوصاً بعد از شیرینی‌جات یا ترشیجات یا نوشیدنی‌های گازدار لازم است مضمضه صورت گیرد.
- فضای دهان بایستی همیشه پاکیزه و خالی از تکه‌های ریز طعام باشد.



## استنشاق

- استنشاق به معنای «آب به بینی کشیدن بگونه‌ای که به اعصاب پیشانی برخورد کند» است.
- نظافت مجرای تنفس بینی یکی از مستحبات وضو گرفتن است. میکروب‌ها با تنفس از راه بینی وارد بدن انسان می‌شوند و بینی مانند صافی عمل می‌کند، یعنی پیچ و خم‌ها و موهای داخل بینی و مخاط مرطوب مانع ورود میکروب به داخل بدن می‌شوند، پس لازم است که انسان همیشه این عضو از صورت را که در حقیقت راه تنفسی است، به وسیله شستشو با آب خنک پاکیزه نگاه دارد تا لانه کثافت و میکروب‌ها نگردد.
- اگر آب خنک موجب اذیت می‌شود، با آب ولرم استنشاق شود.
- هنگام استنشاق بایستی کف دست را از آلودگی کاملاً تمیز کرد.
- ممکن است در اوایل شروع به استنشاق، شخص سردرد بگیرد؛ نباید کار را رها کند. علت این است که مدت طولانی به این عمل عادت ندارد و چرک و آلودگی در پیشانی متراکم شده‌اند و در برخورد با آب واکنش نشان می‌دهند.
- لذا برای عادی شدن کار، آرام آرام شروع کند؛ مثلاً روزانه یک بار بصورت خفیف انجام دهد.
- البته برای کسانی که سینوزیت دارند، توصیه نمی‌شود و باید با پزشک حاذق مشورت کند.
- مداومت بر استنشاق، از سرماخوردگی جلوگیری می‌کند و بهترین درمان برای آبریزش بینی در سرماخوردگی است.

## بهداشت بدن

### حمام

- ✓ از فواید حمام می‌توان تمیزی بدن، از بین رفتن قارچ‌ها و میکروب‌ها، نرم کردن رگ‌ها و آرامش اعصاب را نام برد.
- ✓ مناسب است هفته‌ای یک بار - جمعه قبل از ظهر - تمامی بدن خود را بطور کامل بشوید.
- ✓ با تغییر فصول و شرایط مختلف، زمان استحمام نیز فرق می‌کند.
- ✓ با شکم خالی و شکم پر به حمام نروید. از برهنه شدن کامل در حمام بپرهیزد.
- ✓ افراد مجرد موهای زائد خود را دیر به دیر، با نوره بزاینند و زیاد در حمام مکث نکنند.
- ✓ شستن پا با آب سرد، هنگام خارج شدن از حمام موجب ایمنی از سرماخوردگی است.
- ✓ در حمام ابتدا دست و پا را با آب تماس دهید نه سر را.
- ✓ آب را کم کم داغ کنید. یک دفعه زیر آب داغ رفتن خوب نیست شستشو را باید از آب ولرم شروع کرد.
- ✓ نشسته حمام کنید. ایستاده حمام کردن باعث ریزش مو و ضعف و خستگی می‌شود.
- ✓ خوب نیست که یکباره از جای سرد به جای گرم وارد شویم. باید بدن را آماده کنیم برای حمام.
- ✓ هنگام خروج از حمام باید بدن را به تدریج سرد کنیم. پوشیده بودن سر بعد حمام بسیار مهم است حتی اگر محیط بیرون گرم باشد باز هم باید دقایقی سر با حوله یا روسری پوشیده باشد.
- ✓ نوشیدن آب سرد یا مصرف غذا در حمام یا بلافاصله پس از آن مناسب نیست.

✓ کیسه کشیدن منافذ پوست را باز میکند و پوست تنفس میکند و میزان اکسیژن رسانی به بدن تا چند روز دو برابر میشود و این باعث میشود انرژی و شادابی بالا رود و مغز کارکردش بهتر شود و کسالت و رخوت و سنگینی بدن کمتر شود.

- ✓ هر چه از کیسه و شامپو و صابون طبیعی (نه شیمیایی و مصنوعی) استفاده شود، بهتر است.
- ✓ از سنگ پای شخصی استفاده کنید و از سنگ پای دیگران به هیچ عنوان استفاده نکنید.
- ✓ برطرف کردن کوفتگی و خستگی بدن و سردرد و کمک به تنظیم قند خون، از فواید سنگ پا زدن است.
- ✓ حتی المقدور بوسیله تشت حمام کنید تا از اسراف هم جلوگیری شود.
- ✓ مدت زمان حدوداً ۴۰ دقیقه ای برا استحمام، بسیار مفید برای بدن و یک حمام درمانی کامل است.
- ✓ دوش گرفتن صبحگاهی برای افراد چرب پوست و دوش شبانه‌گاهی برای افراد خشک پوست مفید است.
- ✓ خوب است مطالعه‌ای درباره ادعیه و اذکار مرتبط با حمام داشته باشد.
- ✓ خوب است پس از هر استحمام یا دوش گرفتن، غسل کند. (غسل‌های مستحبی مثل توبه، جمعه و ...)

## تخلی

### زمان تخلی<sup>۱</sup>

- انسان هر گاه فشار مدفوع و ادرار را احساس کرد باید به تخلی برود.
- زیاد رفتن به دستشویی هم آسیب‌هایی به پرستات می زند.
- بهترین روش این است که انسان هر زمان که احساس کرد که احتیاج به تخلی دارد باید به دستشویی برود.
- مواردی استثنا شده که بهتر است اگر احساس هم نداشته باشه به دستشویی برود:  
\*قبل از خواب  
\*بعد از جنابت و خارج شدن منی تا باقی مانده‌ی منی خارج شود. اگر خارج نشود موجب پروستات می شود.  
\*شخصی که میخواهد وضو بگیرد، تا موقع نماز احساس نیاز به دستشویی نداشته باشد.

### مکان تخلی و ورود و خروج

- تخلی در حمام، در آب راکد و داخل آب و در زیر درخت میوه دار و در راه‌ها و جاده‌های باز مکره است.
- دستشویی از محل زندگی دور و مخفی باشد که بوی آن پخش نشود و رفتن شخص به دستشویی معلوم نباشد.
- ورود به دستشویی با پای چپ و خارج شدن با پای راست. (برخلاف مسجد)
- هنگامی که انسان وارد دستشویی میشود بسم الله الرحمن الرحیم بگوید.
- پوشاندن سر با کلاه مثلاً (تا میکروب و ویروس روی سر ننشینند. پوشاندن سر مانع از نفوذ میکرب میشود)

۱ - امیر المؤمنین علی علیه السلام می‌فرماید: هیچ بنده ای نیست مگر آنکه خداوند فرشته ای بر او گمارده است که هر وقت او به توالت رفت گردن او را به سمت پایین بگرداند تا او نجاستی که از او خارج می شود را ببیند سپس آن فرشته به او گوید: ای فرزند آدم این بود نهایت و نتیجه آن چیزی که برایش تاب و تلاش می کردی پس بنگر که آن را از چه راهی و از کجا فراهم ساخته بودی و اکنون به چه صورتی در آمده است پس در آن حال سزاوار است بنده بگوید: بار خدایا روزی حلال نصیبم گردان و از حرام بدور و برکنارم دار. من لایحضره الفقیه جلد ۱ حدیث ۳۸

### آداب تخلی

- خوب است مطالعه‌ای درباره ادعیه و اذکار مرتبط با تخلی داشته باشد.
- در طول قضاء حاجت، مشغول به ذکر و تفکر (در فلسفه تخلی و ...) باشد.
- بهترین روش تطهیر موضع مدفوع این است با فشار آب، موضع مدفوع را پاک کند که دست با نجس برخورد نکند.
- پاک کردن با دست چپ باشد.
- حتما استبراء انجام شود با انگشت میانه‌ی دست چپ تا مجرای ادرار به صورت کامل خالی شود.
- استنجاء و پاک کردن با آب سرد انجام شود. (جهت پیشگیری و درمان بواسیر)
- حتی الامکان به آلت خود نگاه نکند.
- بعد از استنجاء دستها حتماً - ترجیحاً با مایع دستشویی - شسته شود (برای دوام طهارت وضو نیز گرفته شود)
- سنگینی بدن را بر پای چپ بیندازد.

### مکروهات تخلی

- ✓ قضاء حاجت به صورت ایستاده
- ✓ صحبت کردن مگر ذکر خدا
- ✓ طول دادن و زیاد نشستن
- ✓ عجله کردن هم خوب نیست؛ باید کامل قضای حاجت شود.
- ✓ نشستن به طرف آفتاب و ماه و باد

### ناخن گرفتن

- زمانی که ناخن‌ها از حد متعادل بلندتر شد، به چیدن ناخن مبادرت ورزد.
- در روایات کوتاه کردن ناخن‌ها مانع بروز درد و راهی برای افزونی روزی معرفی شده است و نیز ناخن بلند را لانه شیطان و بیماری فراموشی را از آثار آن دانسته‌اند.
- کلسیم اضافه بدن در ساعات پایانی روز در ناخنها جمع میشود و از ناخنها بعنوان انبار موقت کلسیم بدن استفاده میشود و این کلسیم اضافی در ساعات آغازین روز به گردش خون باز میگردد و مورد مصرف قرار میگیرد.
- گرفتن ناخن‌ها در شب باعث از بین رفتن این کلسیم ذخیره شده خواهد شد.
- بهتر است چیدن ناخن از انگشت کوچک چپ آغاز و به انگشت کوچک راست تمام شود.
- در روایت است ناخن گرفتن در روز جمعه انسان را در برابر بیماری‌های خوره، کوری و پیسی بیمه می‌کند. و اگر در روز جمعه نیاز به گرفتن ناخن‌ها نباشد آن را سوهان بکشد تا ریزه‌هایی از آن جدا شود. روایات تأکید بسیار زیادی درباره «ناخن گرفتن در روز جمعه» دارند.

## اصلاح موی سر و محاسن و شارب (سییل)

- موی سر نه خیلی بلند باشد و نه خیلی کوتاه؛ به استثنای بانوان.
- موی شارب کوتاه‌تر از محاسن باشد و نباید موی شارب بر روی لب‌ها آویخته شود.
- نوع اصلاح مو و اندازه موی محاسن باید متناسب با سن فرد و شغل و شأن اجتماعی او باشد.
- اندازه ریش و محاسن طلبه پایه اول با محاسن طلبه پایه ۱۰ و همچنین محاسن یک عالم متفاوت است.
- پس از رعایت شرع، رعایت عرف در اینگونه موارد، حرف اول و آخر را می‌زند.
- تناسب بین موی سر و محاسن و شارب باید بگونه‌ای باشد که موجب حسن فرد گردد.
- موی زائد بینی و گوش نیز باید چیده شود.
- کمترین تشبیه به سبک غربی و فاصله از الگوی ایرانی اسلامی ممنوع است.
- آنچه برای آقایان لازم است پیرایش می‌باشد نه آرایش. البته حفظ و تقویت حسن، غیر از آرایش است.
- بهتر آن است که اصلاح مو به دست پیرایش‌گران متدین انجام شود و به هر پیرایشگاهی رفت و آمد نکند.
- طلاب حتماً و تأکیداً نوع اصلاح موی خود را بطور کامل به پیرایش‌گر توضیح دهند.
- از خط ریش و تراشیدن موی گونه با تیغ و افراط در کوتاه کردن موی چانه و اطراف گردن پرهیز شود.
- مناسب است شخص وسیله اصلاح مو داشته باشد و خودش اصلاح محاسن و شارب را انجام دهد.

## شانه زدن

- ✓ شیوه پیغمبر ﷺ این بود که شانه می زد، و سرش را مرتب می کرد.
- ✓ پیامبر اسلام ﷺ فرمود: هر کس موی سرش را نگه می‌دارد، خوب نگهداری، یا کوتاهش کند.
- ✓ امام صادق علیه السلام را شانه‌ای بود در نمازخانه که چون نمازش تمام می‌شد با آن شانه می‌زد.
- ✓ امام صادق علیه السلام فرمود: شانه سر و با را می برد، و شانه ریش دندان‌ها را محکم می کند.
- ✓ ایستاده شانه زدن مکروه است و در روایات، موجب فقر، فزونی دین و ضعیف شدن قلب دانسته شده است.
- ✓ پیامبر خدا ﷺ می فرمود: شانه ذهن را می افزایش و بلغم را قطع می‌کند.
- ✓ هر چه جنس شانه طبیعی (نه از الیاف مصنوعی) باشد بهتر است.
- ✓ شانه زدن موی سر و صورت، بویژه قبل و پس از هر نماز واجب و مستحب و شانه زدن محاسن پس از وضو و نیز شانه زدن ابروها مستحب می‌باشد.
- ✓ متناسب با شأن اجتماعی شانه بزند و حالت موی خود را بر اساس سبک اسلامی تنظیم کند.
- ✓ آنچه برای پسران لازم است پرهیز از آرایش است و شانه کردن باید موجب آراستگی فرد شود و دوری از پریشانی و ژولیدگی.
- ✓ از افراط در شانه زدن و رسیدگی به وضع ظاهری موها و سر و صورت باید پرهیز کرد؛ چرا که ممکن است موجب وسواس و همچنین باعث گرایش به آرایش و زینت شود.

### استعمال عطر

- ✓ بوی خوش یکی از مهم ترین عوامل آراستگی است و سیره عملی پیامبران به ویژه پیامبر اسلام گواه این مسئله است.
- ✓ رسول گرامی اسلام ﷺ آن چه را که برای بوی خوش هزینه می نمودند، بیش تر از آن بود که در غذای خود هزینه می کردند.
- ✓ امام صادق علیه السلام می فرماید: «نماز انسان معطر، بر هفتاد نمازی که بدون عطر باشد، برتری دارد».
- ✓ در سیره امام رضا علیه السلام آمده است که ایشان از «گلاب» و «مشک» استفاده می کردند.
- ✓ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله توصیه می نمود: «با بنفشه عطر بزیند که در تابستان خنک و در زمستان گرم است».
- ✓ شایسته است هنگام استعمال عطر، بر محمد و آل محمد صلی الله علیه و آله درود فرستاده شود.
- ✓ تا جایی که ممکن است باستی از عطرها الکی و مصنوعی و عطرها تند و غیرمتناسب با شأن پرهیز کرد.
- ✓ مردان از عطرها مخصوص به خود و بانوان نیز از عطرها مخصوص به خود استفاده کنند.

### بهداشت لباس

#### شستن

- شستن بهنگام لباس موجب طول عمر آن می شود.
- مناسب است روزهای جمعه به نظافت - از جمله شستن لباس - اختصاص یابد.
- بهترین صورت شستن لباس، شستن با دست است نه با لباسشویی؛ چرا که فواید زیادی دارد مانند دوری از تنبلی، فعالیت جسمی، دوری از روحیه تکبر.
- همه انواع لباس به یک شیوه شسته نمی شود؛ برخی نیاز به مشت و مال دارد و برخی نه مانند عمامه.
- برخی از شوینده ها - خاصه سفیدکننده ها - موجب کاهش عمر لباس می شود که بایستی از آن ها پرهیز کرد.
- از جمله لباس هایی که باید در طول هفته چندین مرتبه شسته شود، **جوراب** است.

#### کفش

- ✓ پا قلب دوم انسان است. لذا کفش نامناسب نپوشید.
- ✓ پول زیادی برای کفش هایی که فقط مدتی مد هستند و رنگ و طراحی عجیب دارند نپردازید.
- ✓ مناسب است سه نوع کفش داشته باشیم: کفش در فصل گرما و کفش در فصل سرما و کفش ورزشی.
- ✓ بهترین کفش، کفش چرمی است. یک جفت کفش چرمی گران قیمت بهتر از ۴ جفت کفش غیرچرمی ارزان قیمت است.
- ✓ کفش باید پاشنه داشته باشد؛ ولی باید از پاشنه بلند و کفش بدون پاشنه پرهیز کرد. نعلین بدون پاشنه برای کمر انسان مضر است.
- ✓ اگر گرفتار بارندگی شدید غیر منتظره شدید خیلی سریع رطوبت اضافی کفش را بگیرید. از گذاشتن کفش نزدیک شوفاژ یا منابع گرما پرهیز کنید، چون این کار کفش را خیلی سریع خشک می کند و ممکن است کفش های چرم ترک بخورند.
- ✓ کفش ها را مرتباً از گرد و خاک پاک کنید و حداقل هفته ای یک بار واکس بزنید.

- ✓ پاشنه های کفش را نخوابانید، زیرا این کار موجب پادرد شده و از زیبایی و دوام کفش هم کاسته می شود.
- ✓ جای کفش در جاکفشی است. اگر هم جاکفشی وجود ندارد، هنگام درآوردن کفش، آنها را مرتب کنیم.

### جوراب

- تحقیقات نشان داده که ۲۵۰ هزار غده‌ی عرق در پا وجود دارد که باعث عرق کردن پاها و ایجاد بوی بد می شود. قارچ ها و باکتری ها در محیط های مرطوب و گرم خوب رشد می کنند و باعث بیماری می شوند . یکی از این محیط ها جوراب و پا است که باید برای جلوگیری از این عمل ، باید به صورت منظم شست و شو داده شوند.
- حرکت آسان پاها در کفش، گرم نگه داشتن پا، وسیله ای برای زیبایی، تمیز نگه داشتن و راحتی پا و همچنین پیشگیری از ابتلا به برخی بیماری های پوستی را می توان از فوائد پوشیدن جوراب شمرد.
- سعی شود در اماکن عمومی - خارج از منزل و محل اسکان - جوراب پوشیده شود.
- به محض تغییر رنگ جوراب یا احساس بوی نامطبوع از جوراب و کف پا - خصوصاً در فصل گرما - سریع جوراب و پا را بشوییم.
- یک جفت جوراب با دوام گران قیمت، بهتر از ۱۰ جفت جوراب ارزان بی دوام است که زود پاره می شود.
- با مشاهده پاره شدن قسمت کوچکی از جوراب، آن را وصله کنیم و بدوزیم؛ نه اینکه دور بیندازیم.
- به هیچ وجه از جوراب هایی که کلمات انگلیسی بر روی آنها نوشته شده، استفاده نکنیم.
- از جوراب ساده و بدون طرح و نقش استفاده شود یا اینکه بسیار جزئی باشد.
- جوراب های نخی از جوراب های نایلونی بهتر هستند.
- کتان یا پنبه همیشه از محبوب ترین الیاف برای بافت جوراب است. کتان یا پنبه به راحتی عرق پا را جذب کرده ولی از پخش شدن بوی آن جلوگیری می کند. پشم، برخلاف پنبه تنفس پای شما را به راحتی امکان پذیر می کند و گرمای بیشتری برای پای شما به همراه خواهد داشت.
- رنگ جوراب مان متناسب با رنگ شلوار و لباس مان باشد. مثلاً برای شلوار مشکی، جوراب طوسی رنگ مناسب است.
- جورابی بپوشید که پوست پاهای تان دیده نشود.
- از پوشیدن جوراب تنگ و کوتاه پرهیز شود.
- جورابی بپوشیم که مقداری از مچ پا به بالا را بپوشاند تا اینکه موقع نشستن، پوست پا نمایان نشود.
- برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های پوستی، باید افراد جوراب مخصوص به خودشان را داشته باشند.
- هرگز جوراب ها را برای خشک شدن روی شوفاژ یا بخاری پهن نکنید. امکان شل شدن کش جوراب و بی مصرف شدن آنها در اثر این کار، زیاد است.

## ورزش

### پیاده روی

- این امر آنقدر مهم است که شاید بتوان جزء واجبات بدنی شمرد.
- روزانه حداقل باید ۳۰ دقیقه به پیاده روی اختصاص یابد.
- منظور از پیاده روی یک حالت بین قدم زدن و دویدن است. یعنی راه رفتن تند که انسان عرق کند.
- بهترین زمان پیاده روی، بین الطلوعین است. اگر نشد، در طول روز انجام دهد.
- بهتر است مسیر صاف و خلوت و بدون فراز و نشیب را انتخاب کند.
- پیاده روی مستمر و بدون غیبت، می تواند انسان را از ورزش بی نیاز کند.

### نرمش

- در ادامه پیاده روی، مناسب است برخی از حرکات کششی که برای عضلات مفید هستند را انجام داد.
- برای این کار به متخصصین امر مراجعه شود.

### ورزش سنگین و نیمه سنگین

- مناسب است که هفته ای حداقل یک بار ورزش نیمه سنگین یا سنگین (خصوصاً برای جوانان) انجام شود.
- کوه پیمایی (صعود به قله های با ارتفاع بیش از ۲۰۰۰ متر) جزء بهترین ورزش ها است.
- از فوائد کوه پیمایی می توان تقویت به اراده، تنظیم سیستم تنفسی، تامین اکسیژن خالص برای مغز و بدن، تقویت عضلات، تقویت سیستم عمومی بدن اشاره کرد.

### تفریح

- ✓ منظور از تفریح، اشتغال به هر کار حلال است که موجب رفع خستگی و ایجاد نشاط و انبساط و سرزندگی و تجدید قوا می شود.
- ✓ آنچه از این واژه زودتر به ذهن مردم خطور می کند، گردش و پیک نیک است. ولی تفریح معنای گسترده تری دارد.
- ✓ برخی از تفریح های حلال عبارتند از:
  - گدهای دوستانه با مطالب حکمت آمیز، تماشای مستند علمی، استماع صوت طبیعت یا نوای معنوی، مشاهده مناظر طبیعی، تفکر در یک پدیده زیبا مانند گل رز، قدم زدن به همراه نظر به آسمان بیکران، مشاهده ستارگان در شب تاریک، حل جدول علمی و عمومی، دیدار یک دوست و برادر دینی، زیارت اهل قبور، مطالعه یک رمان، قرائت یک غزل و ...