

مردم ایران به خاطر غذاهای اضافی اضافه وزن دارند و باید میزان مصرف غذا را کاهش دهند؛ استفاده از سبزیجات بهتر از گوشت است.

رسانه‌ها مردم را به سفرهای داخلی ترغیب کنند؛



مرجع تقلید شیعیان گفت: مردم و دولت در این ایام تشریفات را کم کنند و به جای آن به فکر خانواده‌هایی که در فشار مضاعف هستند باشند.

به گزارش اسپادانا خبر و به نقل از تسنیم، آیت‌ا ناصر مکارم شیرازی در درس خارج فقه خود که در مسجد اعظم برگزار شد با اشاره به حدیثی از پیامبر اسلام(ص) و اهمیت توجه به سلامتی و تندرستی اظهار داشت: اگر عافیت نباشد انسان نمی‌تواند کاری اعم از کارهای دنیوی و اخروی انجام دهد.

وی با بیان اینکه نعمت سلامتی از نعمات بسیار مهم خداوند است ابراز کرد: انسان تا زمانی که سالم بوده قدردان آن نیست و با توجه به بیماری‌های عجیبی که این روزها به وجود آمده این نعمت بیش از پیش با اهمیت تر شده است.

مرجع تقلید شیعیان معده را مرکز بیماری‌ها دانست و افزود: در اخبار شنیده شد که یک چهارم مردم ایران اضافه وزن دارند که این موضوع بیشتر به خاطر غذاهای اضافی است و باید غذاها را کاهش داد و بیشتر آنها را بجویم.

وی استفاده از سبزیجات را بهتر از استفاده از گوشت حیوانات برشمرد و گفت: اگر در جوانی رعایت تغذیه نکنیم در مسنی با مشکل روبه‌رو می‌شویم این داروهای شیمیایی شاید مقطعی خوب باشد ولی عوارضی هم دارد.

استاد برجسته حوزه علمیه با اشاره به اینکه 90 درصد دلایل بیماری‌ها استرس است ادامه داد: ناراحتی‌های روحی و فکری سبب کاهش عمر می‌شود و کسانی که توکل به خداوند داشته‌اند بیشتر عمر کرده‌اند و توکل به خداوند تنها خلاصه به قیامت نمی‌شود و در این دنیا هم بسیار مهم است.

وی با تأکید بر در پیش بودن ایام نوروز و سال جدید در توصیه به مردم خاطر نشان کرد: در این ایام به فکر خانواده‌های محروم و فقرا باشید و با کاهش هزینه می‌توان به مردمی که در فشار بوده کمک کرد.

آیت‌ا مکارم شیرازی ادامه داد: مردم و دولت در این ایام تشریفات را کم کنند و به جای آن به فکر خانواده‌هایی که در فشار مضاعف هستند باشند.

وی در توصیه به رسانه‌ها برای فرهنگ‌سازی کاهش حجم سفرهای خارجی در ایام نوروز تصریح کرد: هزینه‌های زیادی در این ایام برای سفرهای خارجی می‌شود که رسانه‌ها می‌توانند مردم را به سفرهای داخلی ترغیب کنند.

برچسب‌ها: [تحریم](#) [1]

[حوزه علمیه](#) [2]

