

هفته نامه دانش آموزی ۲۵

فرصت های شیرین



پیکرین

فهرست مطالب

غذاهای قرآنی.....	۳
آداب غذاخوردن در اسلام.....	۴
توصیه های مهم.....	۵
معرفی کتاب.....	۵
میوه های پرفایده.....	۶
انار دوست داشتنی ام.....	۷
میوه ای اعجاب انگیز.....	۸
حس عالی با تغذیه سالم.....	۹
فواید انجیر.....	۱۰
تغذیه سالم از نگاه دوستان.....	۱۱
می خواهی سالم بمانی.....	۱۲
معما.....	۱۳

پدید آورندگان

زهرا شیخ فروتن، آتوسا جدیدی، مستوره
شیری، نازنین زهرا رسائی، زینب سادات
موسوی، نورا شهبابی، صباشاه احمدی،
ثناکوچک پور، الینا فلاح، زهرا شعرباف مقدم،
نرگس دارابی، محدثه راهلی، نازنین زینب
حیدری

غذای های قرآنی

پس از جستجو در قرآن به موارد زیر رسیدم
فلینظر الانسان الی طعامه / سوره عبس ایه ۲۴
منظور از این آیه غذای جسم و روح می باشد

غذای جسم

غذا به عنوان رزق و نعمت / سوره مائده ایه ۸۸، سوره اعراف ایه ۱۵۷، سوره بقره ایه ۵۷ و ۶۸ و ۱۷۲
سوگند به بعضی میوه و غذا مثل انجیر و زیتون / سوره تین ایه ۱
غذای حلال بخورید / سوره مائده ایه ۱، سوره حج ایه ۳۳
چهار پایان حلالند / بجز سوره مائده ایه ۱
بهترین تغذیه از نظر قران حبوبات و دام، میوه است / سوره یس ایه ۳۴
عسل: فیه شفا للناس / سوره نحل ۶۹، سوره مریم ۲۴ و ۲۶
گوشت مردار و خون و خوک و ذبح به نام غیر خدا حرام است / سوره بقره ایه ۱۷۳
کدو: در قران به حضرت یونس پس از خروج از شکم ماهی توصیه شده سوره صافات ایه ۱۴۶
اما همین ها در صورت ضرورت و خطر جان در مواردی میشود استفاده کرد

غذای روح

نخوردن مال مردم و مال یتیم و از روی ستم / سوره بقره ۲، سوره نسا ۴

نازنین زینب حیدری / پایه پنجم



آداب غذا خوردن در اسلام

(نیت الهی داشته باشید) حتی در خوردن و خوابیدن
در ابتدای غذا خوردن بسم الله الرحمن الرحيم بگوئید
آنچه می خورید حلال باشد
دست ها، پیش و پس از غذا شسته شود
متواضعانه غذا بخورید
کم بخورید و از خوردن زیاد بپرهیزید
از خوردن، هنگام راه رفتن بپرهیزید
غذا، خوب جویده شود
غذا خوردن را طول بدهید
در هنگام غذا خوردن، کمتر به صورت دیگران نگاه کنید
به غذا فوت نکنید
با دست راست غذا بخورید
در میهمانی، میزبان پیش از دیگران شروع کند
ثنا کوچک پور/ پایه پنجم



توصیه های مهم

پیامبر اکرم (ص) می فرمایند: هر که روزی حلال بخورد، فرشته ای بر فراز او برای او استغفار کند تا از خوردن دست بکشد
امام صادق (ع) می فرمایند: ترک العشاء . شام خوردن موجب خرابی بدن است
امام حسن (ع) می فرمایند: چهار چیز که از باب رعایت ادب است: خوردن از آنچه جلوی توست، کوچک گرفتن لقمه، خوب جویدن غذا و کمتر نگاه کردن مردم

الینا فلاح // پایه پنجم

معرفی کتاب

طب الرضا

نویسنده: امام رضا علیه السلام

موضوع: طب

زبان: عربی

ناشر: دار الخيام

تاریخ نشر: ق ۱۴۰۲

به طب الرضا «الرساله الذهبیته» نیز گفته میشود، زیرا امام رضا (ع) این مطلب را به درخواست مامون خلیفه عباسی فرمودند و مامون دستور داده که آن را با اب طلا بنویسید و به همین دلیل به رساله ذهبیه مشهور شد

صبا شاه احمدی، پایه چهارم

میوه های پرفایده

ده میوه که برای سلامتی بدن در اولویت است

پرتقال: میوه ای قدیمی مربوط به ۵۰۰ سال قبل از میلاد

میوه ای اسیدی و سم زدا است و کلسیم پرتقال بسیار بهتر از شیر است

سیب: یک ضرب المثل قدیمی میگوید با خوردن روزانه یک عدد سیب هرگز نیاز به

پزشک ندارید سیب دارای ویتامین و مواد معدنی است

موز: ضد چاقی است و حرکت روده را تنظیم میکند

تمشک: سرشار از ویتامینهای C, K است و برای اوره و فشار خون مفید است

زغال اخته: دارای ویتامین C, B و مقدار زیادی آهن، کلسیم، منیزیم است و از عفونت

جلوگیری میکند

انبه: مغذی و تقویت کننده معده و روده

گیلاس: مصرف آن برای مبتلایان به دیابت و ورم مفاصل توصیه میشود و مسکن اعصاب

است

توت فرنگی: دارای ویتامین B, C, K است و برای دفاع بدن در مقابل میکروبها و سموم

میوه ای مفید است

انگور: با خواص بسیار زیاد، ضد سرطان، سم زدا است. واز پیر شدن سلولها جلوگیری

میکند محافظ قلب است

لیمو ترش: برای پاک سازی بدن مناسب است و سم زداست و برای افرادی که موی

چرب دارند موثر است

از بین برنده سلولهای سرطانی است و دارای ویتامین C

زهرا شعر باف مقدم / پایه چهارم

انار دوست داشتنی ام

خداوند برای هر فصلی میوه مورد نیاز آن فصل را آفریده است. یکی از میوه های با ارزش فصل پاییز که خداوند به ما داده انار است این میوه بهشتی خواص بسیاری دارد انار از میوه های بهشتی است که در قرآن کریم از آن یاد شده است

و الزیتون و الرمان مُتَشَابِهًا و غَيْرَ مُتَشَابِهٍ

زیتون و انار و میوه های مشابه و نامشابه آفریده است. دانشمندان قرآنی می گویند که انار به این دلیل در فصل پاییز به بار مینشیند که فصل پاییز فصل خزان درختان و گرفتگی آسمان است و برای جلوگیری از افسردگی و نگرانی، دانه های انار بسیار مفید بوده و سبب شادابی میشود.

انار برای افزایش ایمنی، مقاومت و حفاظت از بدن در مقابل بیماریها، میکروبها و ویروسها بسیار مفید است

امام رضا (ع) میفرمایند: انار شیرین و ترش بخورید؛ چراکه انسان را نیرو میدهد و خون را زنده میسازد.

رسول خدا (ص) در حدیثی فرموده اند: هیچ اناری نیست مگر این که در آن یک دانه از بهشت وجود دارد و من دوست دارم حتی یک دانه از آن را ترک نکنم

زهرا شیخ فروتن/پایه اول



«میوه ای اعجاب انگیز»

امام رضا (ع) می فرماید

در «به» ویژگی ای است که در دیگر میوه ها نیست. «به»، (فرد) ترسو را دلیر و شجاع می کند

برخی خواص به

اثرات مثبت بر فکر و ذهن - خوشحال بودن

تحریک کننده اشتها - کاهش وزن

کمک به هضم غذا

دانه «به» نیز بسیار مفید است. مکیدن دانه های «به» و خوردن لعاب آن برای درمان

سرفه کردن و تب مفید است

آتوسا جدیدی / پایه اول

حس عالی با تغذیه سالم

تغذیه

سالم ارتباط تنگاتنگی با سلامتی

انسان دارد و هر چیزی که با سلامتی انسان

ارتباط داشته باشد دارای اهمیت است. تغذیه سالم به معنای

محدودیت های شدید غذایی ، لاغر ماندن و یا محروم کردن خودتان از

غذاهایی که دوست دارید نیست بلکه به معنی حس عالی بودن، داشتن انرژی

بیشتر، بهبود سلامتی و تقویت روحیه شما است. اما با استفاده از این نکات ساده

می توانید رژیم غذایی خوش مزه، متنوع و مغذی را یاد بگیرید. سرعت غذا خوردن

به مقدار غذایی که می خورید و افزایش وزن ارتباط دارد. اشتها، این که چقدر غذا

می خورید و چطور سیر می شوید به هورمون ها بستگی دارد. این هورمون ها به

مغز پیام می دهند که شما گرسنه هستید یا نه. با این حال، حدود ۲۰ دقیقه طول

می کشد تا مغز شما این پیام ها را دریافت کند ؛ مطالعات این موضوع

را تایید کرده اند و نشان می دهند که آهسته خوردن ممکن است

تعداد کالری که در غذا مصرف می کنید را کاهش دهد و

به شما کمک کند وزن کم کنید

نرگس دارابی / پایه پنجم

فواید انجیر

کاهش فشار خون

کاهش وزن

جلوگیری از ضعف عضلات

بالا برنده تراکم استخوان

انجیر منبع خوبی از منیزیم نیز می باشد

ملین و ضد یبوست است

به بهبود سرفه و نفس کشیدن راحت کمک می کند

انجیر برای افراد دارای کلسترول بالا و اسید اوریک بالا، بسیار مفید

است تشنگی را از بین می برد

انجیر تازه مقدار کمی ویتامین C دارد و

بهترین منبع ویتامین B6 است

نازنین زهرا رسائی / پایه اول



خواص خرما

خرما سرشار از ویتامینهای مختلف است

دارای کلسیم، آهن می باشد

برای سلامت قلب و سیستم عصبی و روده ها مفید

زینب سادات موسوی / پایه اول می باشد



تغذیه سالم از نگاه دوستان



یکی از مهمترین مواردی که به سلامت جسم و رشد بدن کمک می کند، غذای سالم است. افرادی که می خواهند بدن سالم داشته باشند باید از مواد غذایی سالم استفاده کنند به نظر شما به چه مواد خوراکی غذای سالم گفته می شود؟

با توجه به صحبت و نظر سنجی که از دوستان و اعضای خانواده داشتیم به این نتیجه رسیدیم که اول باید مواد غذایی که استفاده می کنیم سالم و تازه باشد، یعنی از مواد ناسالم و غیر طبیعی و مصنوعی در درست کردن آن استفاده نشده باشد مانده نباشد و دوم اینکه تنوع داشته باشد و از انواع خوراکیها در طول زندگی و هفته استفاده کنیم چون بدن ما برای رشد و شادابی و انرژی به انواع مختلف ویتامین مواد غذایی نیاز دارد، و اگر تغذیه ما تنوع نداشته باشد نمی توانیم از همه ویتامینهای مورد نیاز بدن استفاده ببریم و بدن ما در کارها و حتی در فکر و ذهن ما دچار مشکل می شود غذای سالم حتی در اخلاق و رفتار ما هم اثر می گذارد در فکر کردن و درس خواندن هم اثر دارد

چون هر ماده غذایی دارای همه ویتامینها و مواد مورد نیاز بدن نیست پس باید از همه گروه های غذایی استفاده کنیم که بتوانیم همه مواد سالم را دریافت کنیم مثل دانه ها، میوه ها، سبزیها، گوشت و... پس برای اینکه در رشد و در کارها دچار مشکل نشویم باید از مواد غذایی سالم و طبیعی استفاده کنیم تا نه تنها شاد و سر حال باشیم بلکه بیمار هم نشویم، چون مواد مصنوعی و کارخانه ای نه تنها مورد نیاز بدن ما را به ما نمی دهد بلکه باعث انواع بیماری هم می شود

مستوره شیری / پایه سوم

هارون الرشید طبیبی مسیحی داشت که
مهارت او در طب معروف بود. روزی این طبیب
به یکی از دانشمندان اسلامی گفت: من در کتاب
شما چیزی از طب نمی یابم؟ او در پاسخ چنین گفت
خداوند همه دستورات طبی را در نصف آیه از کتاب خویش
آورده است **بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید** و پیامبر ما(ص) نیز
طب را در این دستورخویش خلاصه کرده است: معده، خانه بیماری ها
است و امساک، سرآمد همه داروها است و بدنت را از آنچه بدان
عادت صحیح داده ای محروم مکن طبیب مسیحی وقتی این سخن را
شنید گفت: قرآن شما و پیامبرتان، برای جالینوس (طبیب معروف) سخن
طبیبانه ای باقی نگذارده اند. امام علی (ع) به امام حسن (ع) فرمود:
اگر می خواهی سالم بمانی و از پزشک بی نیاز شوی، چهار امر را رعایت کن
اگر میل به غذا نداری نخور
تا زمانی که سیر نشده ای و اشتهای باقی است دست از غذا بکش
غذا را پس از جویدن کامل در دهان، فرو بده
قبل از خواب قضای حاجت کن

محدثه راهلی/پایه چهارم



معما

معما

معما

حروف نام مواد غذایی زیر در هم ریخته شده است با
جابه جا کردن حروف، نام این مواد غذایی را پیدا کن و
موارد ناسالم را از برنامه ی غذایی ات حذف کن

هلش رزد

دوهناهن

سپیچ

با طیلاب

هوباشن راگادز

شا هشرت

جنفناس

کیف

هرقم بیزس

نورا شهبابی / پایه پنجم