

فرصت های شیرین

هفته نامه دانش آموزی ۲۷

پیکرین



فهرست مطالب

۳	شادی و نشاط واقعی.....
۴	جامعه ی موفق جامعه ای است.....
۵	اثرات وضو.....
۵	سخنان پیامبر مهربونم در طب النبى.....
۶	آداب آشامیدن.....
۷	بدخواهی باعث.....
۸	آداب غذاخوردن در اسلام.....
۹	بهداشت و درمان.....
۱۰	بهداشت سر و صورت.....
۱۱	سیره پیامبر مهربونم.....

پدید آورندگان

زهرا شیخ فروتن، مستوره شیرى، هستى
اشهر، زینب سادات موسوى، صباشاه احمدى،
مقدم، محدثه راهلى، نورا شهابى، نازنین زینب
حیدرى، الینا فلاح، ثنا کوچک پور

سردبیر و طراح : واحد فرهنگی دبستان

شادی و نشاط واقعی

شادی و نشاط واقعی، یعنی اینکه نه تنها ظاهر، بلکه باطن قلب و روح انسان نیز شاد باشد، اما یک دسته شادی‌هایی وجود دارد که شخص خودش را به خوشی‌های ظاهری سرگرم می‌کند ولی باطن آن گرفته و ناراحت است

دین اسلام در روایات، سفارشات فراوان به مسئله شادی و نشاط باطنی کرده است

موسیقی‌های پرسر و صدا، اوقات فراغتی که نتیجه آن‌ها در باطن اعصاب ناآرام، عدم تعادل و آستانه تحمل پایین به همراه دارد، آرامشی برای انسان به همراه نخواهند داشت

اسلام قائل به دو نوع نشاط روحی و معنوی است، یک دسته نشاطی هستند که شامل استفاده از طبیعت، سیر در عناصر مختلف خلقت، نگاه کردن به آب زلال، جنگل و... است که این موارد همراه با آرامش درون و به دور از هیاهوی توهمی است

همچنین صله‌ارحام، هم‌نشینی می‌توانند از این دسته باشند

ما در عین حال عبادت کردن، توسل و توجه به خدا، تلاوت قرآن، لذت بردن از نماز، سوگواری در مراسم و مجالس اهل‌البیت(ع) هر چند ظاهر گریه و ناراحتی دارند، اما در باطن فرح‌بخش هستند که نمونه آن حضور ۲۵ میلیونی جمعیت در پیاده‌روی روز اربعین است

برگرفته از گفت و گو حجت‌الاسلام محمدعلی فقیهی، استاد حوزه و دانشگاه با ایکن از اصفهان

نازنین زینب حیدری / پایه پنجم

جامعه ی موفق جامعه ای است که

تندرستی از بزرگ‌ترین نعمت‌های خداوند متعال است، باید در حفظ آن بکوشیم و پیش از آنکه بستر بیماری را در آغوش بگیریم، به اصول بهداشتی توجه و با حفظ بهداشت خصوصی و عمومی و روانی از ایجاد بیماری تا حد توان پیش‌گیری کنیم.

از نظر اسلام رعایت مسائل بهداشتی در بعضی اوقات از واجبات محسوب می‌شود، زیرا در اسلام حفظ جان واجب است و اگر عدم رعایت مسائل بهداشتی سبب به خطر افتادن جان انسان‌ها شود، در این صورت رعایت اصول و مسائل بهداشتی ضروری می‌شود.

جامعه ی موفق جامعه ای است که جسم و روان مردم آن سالم باشد. سلامت جسم و روان مهمترین ابزار تکامل انسان است. از طرفی، بهداشت و پیشگیری سبب سلامتی فکری و جسمی جامعه می‌شود. پس رعایت بهداشت زمینه ساز یک جامعه ی موفق است.

رعایت بهداشت از دیدگاه اقتصادی نیز اهمیت قابل توجهی دارد. بهداشت و پیشگیری سبب سلامتی جامعه می‌شود و هزینه های گزاف درمان و دارو را مهار می‌کند، پس از نظر اقتصادی نیز مقرون به صرفه است.

پس بیاید با رعایت بهداشت به بهترین شکل، کیفیت زندگی خود را بالا ببریم.

نورا شهبابی / پایه پنجم

پیامبر اکرم (ص) می فرمایند: هر کس به هنگام وضو، ذکر خدا را بگوید
تمام بدنش پاک می شود

همچنین می فرمایند: اگر میتوانی در تمام شبانه روز با وضو باشی این کار را
بکن که اگر در هنگام طهارت بمیری شهید از دنیا خواهی رفت
در روایات و احادیث آمده در هنگام بیماری: تب، سردرد و وضو بگیر و
دلیلش هم این است که دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که امواجی که قبل
و بعد از وضو گرفتن از انسان می آید فرق میکند. امواج دستگاه بعد از وضو
بیانگر آرامش بیشتر است که در انسان به وجود می آید
الینافلاح/ پایه پنجم

سخنان پیامبر مهربونم در
طب النبی

مجموعه گفته‌های پیغمبر اسلام درباره طب را نویسندگان اسلامی تدوین کردند و بر آن
شرح‌ها نوشتند و این مجموعه‌ها به نام طب‌النبی معروف گردید. ائمه علیهم السلام هم روایات
پزشکی زیادی را از پیامبر اکرم (ص) نقل کرده اند
یکی از علل پیشرفت مسلمانان در پزشکی توجه پیامبر اکرم (ص) به مسائل بهداشتی بوده
است. اسلام، درباره اصول کلی پزشکی و بهداشت دستورهایی به پیروانش داده است که
می توان از این دستورها به عنوان یکی از پایه‌های علم پزشکی اسلامی یاد کرد
یکی از موضوعات پزشکی مورد توجه پیامبر (ص) بهداشت دهان و دندان و رابطه آن با
سلامت روح است. قبل از هر چیز پیامبر اکرم (ص) پاکیزگی دهان و مسواک زدن را از فطرت
توحیدی دانسته اند و در باره اهمیت این امر فرموده اند: جبرئیل، آن اندازه مرا به مسواک
زدن سفارش می کرد که ترسیدم دندان‌هایم یک به یک بریزد و بی دندان شوم
و در بیانی دیگر فرمودند: جبرئیل، آن اندازه مرا به مسواک زدن سفارش می کرد که گمان
بردم آن را واجب قرار خواهد داد

صبا شاه احمدی، پایه چهارم

آداب آشامیدن

- * گفتن بسم الله پیش از آشامیدن والحمدلله بعد از آن
- * آشامیدن به سه نفس و مکیدن آن و سر نکشیدن یکجا
- * ایستاده آب آشامیدن در روز و نشسته آشامیدن در شب
- * آشامیدن آب به صورت ولرم
- * ندمیدن در آب
- * نیاشامیدن آب با دست چپ
- * نیاشامیدن آب در بین غذا
- * نیاشامیدن آب در پی چربی و غذای چرب
- * نیاشامیدن آب از کنار دسته ظرف یا لبه شکسته آن
- * یاد کردن حضرت اباعبدالله و اهل بیت او
- * نیاشامیدن آب سرد پس از خوردن چیز گرم و شیرینی
- * نیاشامیدن آب فراوان
- * نیاشامیدن آب سرد در حمام
- * بستن دهانه ظرف آب



مستوره شیری / پایه چهارم

بد خوابی باعث



چاقی



بیماری قلبی



سردرد

بی حالی و بی حوصلگی



آسیب به عملکرد مغز



پیری زودرس



قندخون بالا



زهرا شیخ فروتن / پایه اول

آداب غذا خوردن در اسلام

در خوردن غذا، اعتدال داشته باشیم
تنوع در خوردن غذا و دریافت همه ی گروه های مواد غذایی داشته باشیم
شناخت به طبع خود و مزاج غذاها داشته باشیم
نیم ساعت قبل از خوردن غذا یک لیوان آب خورده شود و از خوردن آب بین غذا یا بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید
خوردن غذا به هنگام گرسنگی و نوشیدن آب در هنگام تشنگی، یکی از شیوه های زندگی سالم در اسلام است و سفارش شده است وقتی کاملاً گرسنه شدید، غذا میل کنید و قبل از سیر شدن کامل، دست از خوردن غذا بکشید
شستن دست ها، قبل از غذا
به زیبایی های سفره و غذا نگاه کنید تا از آگاهی و لذت معنوی، نعمت خوردن بهره مند شوید
یاد خدا، قبل از خوردن
پیامبر(ص) می فرمایند: هرکسی که غذای خود را بانمک آغاز کند و بانمک به پایان برد از هفتاد و دو درد در امان می ماند
غذا را به خوبی بجوید. چون این کار باعث تحریک مرکز احساس سیری در هیپوتالاموس مغزی شود و از پر خوری و چاقی جلوگیری می کند
غذا را در محیطی آرام و با نشاط میل کنید
صحبت کردن و مشغول کردن ذهن به مسائل متفرقه باعث می شود که شخص سیری را احساس نکند و این امر باعث پر خوری می شود
فوت کردن غذا می تواند باعث انتقال بیماری شود
بعد از خوردن غذا، دندان ها را خلال کنید و مسواک بزنید
در اسلام آمده است اگر چیزی خوردی یا نوشیدی، خدا را سپاس بگو

ثنا کوچک پور / پایه پنجم

ه د ف

بهداشت عبارت است از تأمین شرایط

لازم جهت رفاه فردی و اجتماعی و تمام فعالیت‌های مرتبط با

پیشگیری از بیماری‌ها، سازمان بهداشت جهانی، بهداشت را چنین تعریف می‌کند:

بهداشت عبارت است از علم و فن پیشگیری از بیماری‌ها، افزایش طول

عمر، آموزش بهداشت فردی به اشخاص، ارائه خدمات پزشکی و پرستاری به‌منظور

تشخیص فوری درمان، توسعه و تکمیل خدمات اجتماعی جهت رفع نیازمندی‌های مردم و تأمین وسایل زندگی به‌نحوی که هر فرد بتواند از سلامت و طول عمر بیشتری برخوردار گردد. بهداشت، حالت بهبود و سلامت کامل جسمانی و روانی و اجتماعی است و تنها به فقدان بیماری یا عدم نقص عضو محدود نمی‌شود. درمان، به کلیه اقداماتی اطلاق می‌شود که در شرایط پس از ابتلای به بیماری جسمانی یا روانی، به‌منظور بازگردان سلامت پیشین و از بین بردن عوامل مؤثر بر کاهش متوسط عمر بشر، با فراهم آوردن امکانات افزایش طول عمر انسان انجام می‌گیرد. در بررسی تطبیقی مفاهیم بهداشت و درمان، می‌توان به‌وجوه تمایز زیر اشاره کرد: - بهداشت اقدامات و تمهیداتی است که پیش از ابتلای به بیماری و اصولاً برای احتراز از آن صورت می‌گیرد و درمان پس از ابتلا و به‌منظور بازیابی سلامت از دست

رفته است

هستی اشهر / پایه چهارم



بهداشت سر و صورت

زینب سادات موسوی / پایه اول



1:10



3:36



امیرالمؤمنین (ع) می فرماید: پیامبر (ص) موهای خود را شانه می زد و اکثر اوقات آن را با آب صاف می کرد و می فرمود آب برای خوشبو کردن مؤمن کافیست نقل شده است که حضرت هزینه ای که جهت معطر کردن خود صرف می کرد بیشتر بود از هزینه ای که برای غذا پرداخت می نمود و باز آمده است: حضرت پیامبر (ص) سر خود را با انواع شانه ها مرتب می کرد و قبل از خارج شدن از منزل جهت نماز، ناخن های خود را می گرفت و سیبیلش را کوتاه می کرد ایشان موهای سرشان را با سدر می شستند و می فرمودند کسی که سر خود را با سدر بشوید خداوند وسوسه شیطان را از او دور می کند و چنین کسی مرتکب معصیت نمی شود و هر کس معصیت نکند وارد بهشت می شود

رسول خدا ص موهای خود را خضاب (حنا) می نمود ایشان علاقه داشتند که بر روی سر و صورت خود روغن های خوشبو کننده بزنند و می فرمودند: مالیدن روغن به بدن، غم و اندوه را از بین می برد و می فرمودند: خداوند دوست دارد هنگامی که بنده اش برای ملاقات برادران دینی اش از خانه خارج می شود، خود را آراسته کند.

منبع: مفاتیح الحیاه آیت الله جوادی آملی انتشارات اسراء