

هفته نامه دانش آموزی ۳۷

پیکر

فرصت های شیرین



فهرست مطالب

چرا باید روزه بگیریم.....	۳
ویژگی های ماه رمضان.....	۴
سحری چی بخوریم.....	۴
آداب روزه داری.....	۵
ماه رمضان در شیراز.....	۶
ماه رمضان در احادیث.....	۷
خاطره معلم مهربانم.....	۸
شربت شیره.....	۹
جدول.....	۱۰
اسمهای ماه مبارک رمضان.....	۱۱
توصیه های مهم برای افطاری.....	۱۲
مهمانی.....	۱۳

پدید آورندگان

یسنا مهری، نیکی شوشتری، فاطمه ثمین گاهه،
ریحانه دادخواه، محیامویدخواه، شمیم ابوترابی،
نرگس متولی المولی، ثمین حصارکی، فاطمه
سادات شیرازی، زهرا توحیدلو، پریاپورسنگ،
نازنین زینب حیدری

سردبیر و طراح: واحد فرهنگی دبستان تزکیه

چرا باید روزه بگیریم؟

همه ما علت فریضه روزه را می دانیم
چون خداوند به طور روشن و واضح در
قرآن (سوره بقره در آیات ۱۸۳ و ۱۸۵) دستور به گرفتن روزه را داده
است

اما چرا خدا فرموده روزه بگیریم؟

همه دستورات خدا بر اساس اینکه خوبی ما را می خواهد یعنی اون
کاربرای جسم یا روحمان مفید هست یا اینکه اگه میگه این کار را نکنید
چون برای جسم و روحمان مضر است

از اونجایی که خدا افریننده ما هست بهتر از هر کس دیگه

ای میدونه که چه چیزی برای ما خوب یا بد است

محا همه ی علت هایی که خدا برامون روزه را واجب کرده

نمیدونیم، اما درقرآن گفته شده که علت روزه گرفتن *پرهیز

کاری* است همینطور روزه برای سلامتی مفید است، روزه

انسان را به نظم و قناعت و صبر عادت میدهد، روزه باعث

پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری ها میشود

راستی میدونستید روزه قبل از اسلام هم بوده؟

شمیم ابوترابی / پایه سوم

ویژگی های ماه رمضان

برترین ماه سال
نزول کتب آسمانی در این ماه
توفیق روزه
خوابیدن در این ماه ثواب دارد

منابع: ۱. مفردات الفاظ القرآن، راغب اصفهانی، ص ۲۰۹، دارالکتب العربی، بیروت
بحار الانوار، علامه مجلسی، ج ۵۵، ص ۳۴۱، مؤسسه الوفاء، بیروت
ر.ک: الکافی، محمد بن یعقوب کلینی، ج ۲، ص ۶۲۸، دارالکتب الاسلامیه، تهران

پریا پورسنگ / پایه پنجم

سحری چی بخوریم

سحری باید غذاهای مقوی بخوریم که انرژی داشته باشد. مثلا کباب، قورمه سبزی، قیمه، ته چین مرغ و گوشت و چیزهای شیرین مثل خرما و عسل که به ما انرژی بده. آب و شربت هم باندازه کافی بخوریم که تشنه نشویم.

نرگس متولی المولی / پایه سوم

آداب روزه داری

آداب روزه‌داری، که در کتاب معتبر «کنزالمرام فی اعمال شهرالصیام» (صفحه ۵۵) درج شده است،

اعضا و جوارح خود را از کارهای ناشایست باز دارد. اهتمام به گفتن اذکار و انجام دیگر مستحبات در طول ماه رمضان به منظور درک فیوضات این ماه

خوشبو کردن خود به عطر و گلاب

پرهیز از شعر گفتن و شعر خواندن، منظور اشعاریست که مضامین ناسالم دارند پاکیزه نگه داشتن دل از پلیدی‌هایی چون کبر، حسد و امثال آن‌ها

کمتر حمام کردن، به جهت اینکه آب درون دهان نرود

ترک حجامت؛ به جهت اینکه ممکن است موجب ضعف روزه‌دار شود

پرهیز از سرمه کشیدن، به جهت اینکه جلب توجه نشود

پرهیز از مسواک با چوب‌تر، به جهت اینکه آب داخل دهان نرود

اجتناب از بوییدن مشک، ریحان و گل نرجس، ولی دیگر عطرها مانعی ندارد به جهت

اینکه بوی تندی دارند و ممکن است حال روزه‌دار را دگرگون کند

اگر آب در دهان جمع شد، بیرون بریزد

پرهیز از استنشاق، جز در وضو و پرهیز از چشیدن خوردنی و آشامیدنی

بواسطه روزه، فخرفروشی نکند

پرهیز از جویدن چیزی در دهان مثلاً آدامس

پرهیز از مسافرت، مگر سفرهای زیارتی و ضروری

دوری از مجالس لهو و لعب و سرگرمی‌های ناپسند

نازنین زینب حیدری / پایه پنجم

ماه رمضان در شیراز

شیرازی‌ها، آخرین جمعه ماه شعبان را کلوخ اندازان (در قدیم هنگام غروب روز کلوخ اندازان تمام مردم از کوچک تا بزرگ کلوخی در دست می‌گرفتند و روبه قبله می‌ایستادند و می‌گفتند: خدایا گناهان و کارهای بد گذشته را شکستیم و خود را برای عبادت و روزه ماه رمضان آماده کردیم) گویند؛ در این روز رسم است که مردم دسته دسته به گردشگاه‌های اطراف شهر می‌روند و آن روز را با خوشی به شام می‌رسانند چون باور دارند که ماه مبارک رمضان، ماه عبادت است و در این ماه فقط باید عبادت کرد.

همچنین رسم است که پس از افطار، مردم به دید و بازدید می‌روند و گاهی تا وقت سحر دور هم می‌نشینند، صحبت می‌کنند و شب چره‌ای شامل تنقلاتی مانند رنگینک، زولبیا و بامیه می‌خورند.

خانواده‌هایی که دختری را شوهر داده باشند، در نخستین ماه رمضان پس از عروسی، خود را موظف می‌دانند تا افطاری کاملی به نام روز والون تهیه کنند و همراه با گل برای عروس بفرستند.

در بسیاری از مناطق ترکمن نشین، رسم است که زنان و دختران ترکمن آخرین جمعه قبل از حلول ماه رمضان، به شکل دسته جمعی، مسجد محل خود را نظافت کنند. برخی از خانواده‌ها نیز سجاده‌هایی از جنس قالیچه و نمدر را که به آن نماز لیق می‌گویند، به مسجد محل خود اهدا می‌کنند. رویت هلال ماه رمضان نیز در میان ترکمن‌ها با هیجان خاصی همراه است.

یکی دیگر از سنت‌های حسنه ترکمن‌ها پیش از آغاز ماه مبارک رمضان برگزاری مراسم آشتی کنان است؛ به این ترتیب که ریش سفیدان هر محله که به آنها یاش اولی می‌گویند بنا به ابتکار خود، افرادی را که با هم کدورت دارند، بدون اطلاع از همدیگر برای صرف چای به خانه دعوت می‌کنند و آنها را با هم آشتی می‌دهند. در طول ماه مبارک رمضان، مساجد ترکمن‌ها پر از ازدحام است و حال و هوای خاصی دارد.

زهرا توحیدلو/ پایه چهارم

ماه رمضان در احادیث

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) فرمود

رمضان ماهی است که ابتدایش رحمت است و میانش مغفرت و پایانش آزادی از آتش جهنم
(بحار الانوار، ج ۹۳، ص ۳۴۲)

امام رضا (علیه السلام) فرمود

هر کس ماه رمضان یک آیه از کتاب خدا را قرائت کند
مثل اینست که در ماههای دیگر تمام قرآن را بخواند
(بحار الانوار ج ۹۳، ص ۳۴۶)

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) فرمود

اگر بنده «خدا» میدانست که در ماه رمضان چیست [چه برکتی وجود دارد] دوست
میداشت که تمام سال، رمضان باشد
(بحار الانوار، ج ۹۳، ص ۳۴۶)

محمیا مویذخواه / پایه سوم

خاطره ی معلم مهربانم

کلاس چهارم بودم و در مسابقات حفظ قرآن به همراه یکی از دوستانم شرکت کردم. این مسابقه در مدرسه برگزار می شد بعد از ۴ هفته کلاس های حفظ تمام شد و نوبت به مسابقه رسید. زمان برگزاری مسابقه در ساعت کلاسی و در مدرسه بود که ما را برای مسابقه صده کردند من و دوستم زمانی که در بین شرکت کنندگان قرار گرفتیم متوجه شدیم که از کل مدرسه ۵۰ نفر برای مسابقه آماده شده اند

وقتی میکروفون به من رسید تا سوره ی مشخص شده را بخوانم هول شدم و هرچه یاد گرفته بودم را فراموش کردم بعد از مسابقه مثل ابر بهار گریه می کردم که چرا نتوانستم هر چه یاد گرفته بودم را بخوانم اما مادرم یک نکته خیلی مهم را به من یاد داد. اینکه می توانم دوباره در مسابقه ی بعدی شرکت کنم و این بار با تمرکز بیشتر و دقت خودم را امتحان کنم

خاطره خانم فردین دوست معلم کلاس دوم من

ثمین حصارکی / پایه دوم



طرز تهیه شربت سرکه شیره

یک لیوان آب را با دوقاشق غذاخوری شیره و یک قاشق
مرباخوری سرکه مخلوط کرده و هم می زنید می توانید
گلاب و عرق بیدمشک را به نیز به دلخواه اضافه کنید
و افطار و سحر میل نمایید



1:10



3:36



ریحانه دادخواه/پایه دوم

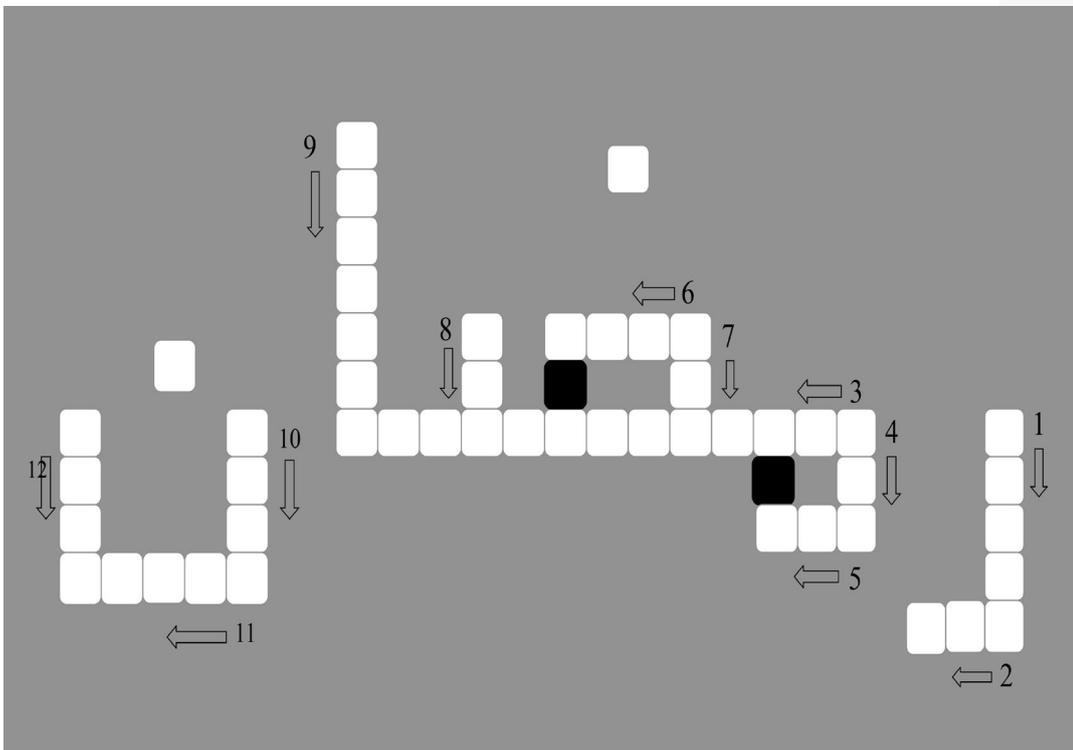


اسمهای دیگر ماه مبارک رمضان عبارتند از
شهر الصیام(ماه روزه)، شهر الاسلام(ماه
اسلام)، شهرالقیام(ماه شب زنده داری)،
شهر الثواب(ماه پاداش)، شهر الرحمت(ماه
رحمت)، شهر الصیبر(ماه صبر) شهر الرجاء
ماه امید و آرزو) انشالله ماه خوبی داشته باشید

یسنا مهری / پایه اول



- ۱ با آن روزه را باز می کنیم
- ۲ یکی از ماههای قمری
- ۳ ماه مهمانی خدا
- ۴ مخالف زن
- ۵ هم معنی عدل
- ۶ وعده ی غذایی که قبل از شروع روزه می خوریم
- ۷ میوه بهشتی
- ۸ روزه به عربی
- ۹ عروس قرآن
- ۱۰ والامقام
- ۱۱ زکات بدن
- ۱۲ کادو



فاطمه سادات شیرازی / پایه چهارم

توصیه های مهم برای افطاری

فاطمه ثمین کاهه/ پایه دوم

افطار خود را با خوردن دو عدد خرما آغاز کنید به خصوص اگر از سردرد یا سرگیجه رنج می‌برید. در بیشتر موارد اینگونه سردردها به خاطر کاهش قند خون است. مطمئن شوید که مقدار کافی آب، آب میوه سالم یا ماست قبل از شروع به خوردن غذا، مصرف می‌کنید. اینکار از کم شدن آب بدن جلوگیری می‌کند و مایعات مورد نیاز و ضروری را نیز فراهم خواهد کرد.

یک کاسه سوپ داشته باشید. سوپ بهترین ماده غذایی است زیرا معده را برای دریافت وعده غذایی اصلی آماده می‌کند و مایعات مورد نیاز را فراهم می‌سازد. سالاد بخورید زیرا سرشار از ویتامین، مواد معدنی و فیبر است.

سعی کنید در مصرف وعده غذایی اصلی زیاده روی نکنید. وعده غذایی اصلی باید حاوی کربوهیدرات‌هایی همچون برنج، پاستا، سیب زمینی یا بلغور و نیز اشکال پروتئینی. مختلف از جمله گوشت، مرغ یا ماهی باشد. مصرف سبزیجات پخته را فراموش نکنید. در هنگام افطار از مصرف نوشیدنی‌های گازدار و فرآوری شده پرهیز کنید. آب معمولی و یا آب نارگیل بهترین گزینه‌ها برای رفع تشنگی در هنگام افطار هستند. غذاهای سرخ شده را در وعده ی افطار مصرف نکنید. غذاهای چرب و سرخ شده مثل پیراشکی و سمبوسه گزینه ی مناسبی برای افطار نیستند.

مهمانی

همه ما

برای افطار منزل مامان جون دعوت

بودیم. ما بچه ها خیلی ذوق زده بودیم و خوشحال از

اینکه قرار است به مهمانی برویم

مامان جون از من خواست تا کمی زودتر به منزلشان بروم. وقتی به آنجا

رسیدم به من گفت: دختر عزیزم لطفا روی آتش ها را تزئین کن. او می دانست

که من این کار را خیلی دوست دارم. بعد از آن نوبت به شله زرد و حلوا رسید. با

خوشحالی آن ها را هم تزئین کردم

سپس سفره را پهن کردم و کلی خوراکی های زیبا و خوشمزه در آن چیدم

مامان جون کلی از من تشکر کرد. وقتی میهمان ها آمدند همگی با تعجب به سفره

نگاه کردند و پرسیدند که چه کسی سفره به این زیبایی چیده است

مامان جون به آنها گفت که من به او کمک کردم و از من تشکر کرد. همه مهمان

ها هم از من تشکر کردند و برای کمکی که کرده بودم کلی من را دعا کردند

همگی خوشحال مشغول خوردن افطاری خوشمزه مامان جون

شدیم

نیکی شوشتری / پایه اول