

آموزش مدون شهروندی

حوالہ

آداب غذا خوردن

محمد علیزاده

انتشارات بوی شهر بهشت

۱۳۹۱

سرشناسه: علیزاده، محمد، ۱۳۶۵.

عنوان و نام پدیدآور: خوان نعمت: آداب غذا خوردن / گردآورنده محمد علیزاده

مشخصات نشر: مشهد: سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری مشهد، انتشارات بوشهر بهشت، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۶۴ ص.

فروست: انتشارات بوی شهر بهشت: ۲۷۴

آموزش مدون شهروندی

شابک: ۶-۵۶-۶۶۰۷-۹۷۸۶۰۰۰: ۲۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: سفره - آداب و رسوم

رده بندی کنگره: ۱۹۳۱ غ ۸/۱۴۰۲ BJ

رده بندی دیویی: ۵۴/۳۹۵

شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۰۴۴۵۳

نام کتاب: خوان نعمت (آداب غذا خوردن)

صاحب امتیاز: سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری مشهد

مدیریت آموزش شهروندان

ناشر: انتشارات بوی شهر بهشت

(وابسته به سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری مشهد)

گردآورنده: محمد علیزاده

طراحی جلد: مهدی عسکری

صفحه آرای: مجتبی غریب نواز

ویراستار: روح الله مهدی پناه

قطع: جیبی / تعداد صفحات: ۵۶

چاپ اول: ۱۳۹۱

شمارگان: ۳۰۰۰

قیمت: ۲۰۰۰۰ ریال

حق چاپ محفوظ است



شهرداری مشهد
سازمان فرهنگی تفریحی

فهرست

۷	مقدمه
۱۱	قبل از غذا خوردن چه کنیم؟
۲۹	شروع غذا
۴۵	بعد از خوردن غذا
۵۳	مباحث پایانی

مقدمه:

تا به حال از خود پرسیده‌اید که رعایت آداب غذا خوردن چه فایده‌ای دارد؟ بدن انسان مرکبی است که در اختیار روح قرار دارد و برای اینکه روح به نهایت کمال خود برسد، باید از این مرکب به بهترین شکل استفاده شود. خوب غذا خوردن، انتخاب غذای مناسب و رعایت آداب خوردن، افزون بر تاثیر روی جسم، در تعالی و کمال روح و رسیدن انسان به هدف مطلوب آفرینش هم نقش دارد.

افزون بر این، در گیرودار زندگی ماشینی و درگیری پدر و مادرها به کارهای روزانه و همچنین فرزندان به کلاس‌هایی که برای آینده‌شان مفید است، زمان مناسبی برای غذا خوردن در نظر گرفته نمی‌شود؛ غافل از اینکه ما برای تعالی روح خود، به بدنی سالم نیازمندیم و همه‌جوره باید مراقبش باشیم.

بقا و رشد جسم و روح، در گرو تغذیه صحیح است؛ حتی از منظری، آغاز سعادت و شقاوت انسان از همین سفره است (فالینظر الانسان الى طعامه) و بخشی از تغذیه صحیح نیز رعایت آداب تغذیه است.

حتما می دانید که در یک فرآیند پیچیده، همین غذاهایی که می خوریم تبدیل به انرژی حیات و حتی اندیشه می شوند.

بله؛ شیوه اندیشیدن ما به غذا خوردنمان ارتباط دارد؛ به عنوان مثال پرخوری سرآغاز بیماری های جسمی و روحی، مانند انحرافات اخلاقی است.