

### متن پرسش

سلام و عرض ادب خدمت استاد عزیز: عاجزانه درخواست دارم تا در مورد سبک تغذیه ی طلاب، و اینکه به چه نحو باشد تا بازدهی تحصیلی بهتری داشته باشد، راهنمایی بفرمایید و یا حدالمقدور جزوه ای بنویسید. ما در مدرسه علمیه مطالب مورد نیاز طلاب را در قالب جزوه میان آنها توزیع می کنیم و تاثیر مثبتی دارد. لذا خواشمندیم در این امر که مدتی است دچار آفت شده است و به برخی دنیا مداری ها و یا خوردنی های لغو روی آورده شده از قبیل تنقلات، پفک و ... و استفاه بیش از حد از نمک؛ تمهیدی اتخاذ فرمایید. با تشکر

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: بنده چیزی جدای از آنچه اساتید اخلاق می فرمایند، ندارم مبنی بر آن که هر روز نباید غذای گوشتی بخوریم و روی همرفته غذایمان ساده باشد و دو نوع غذا در سفره نداشته باشیم و بین دو غذا، تنقلات خور نباشیم و حتی الامکان سه روز در هر ماه را روزه بگیریم. موفق باشید