

آیا قرآن به حدیث نیاز دارد؟

از یک سو قرآن خود را نور معرفی کرده و در پرتوافتاشی، به غیر خود نیازمند نیست، و از سوی دیگر قرآن، بیان و تبیان است و از روشن‌گری جز خود بی‌نیاز. و از طرف دیگر جامع است که:

۱. «الارطب ولایاس الافی کتاب مبین» [۱]
۲. «مافرطنا فی الکتاب من شیء» [۲]
۳. پس طهارت قرآن نه امری را فروگذار کرده که به حدیث نیاز باشد و نه در بیانش اجمال و ابهام است که روشن‌گری بطلد.
۴. این پرسشی جدی است و دغدغه گروهی از محققان بوده و هست.

علامه طباطبایی که در مقدمه تفسیرش بر بی‌نیازی قرآن از غیر خود تأکید ورزیده [۳] در کتاب «قرآن در اسلام» با «این پرسش به طور جد مواجه شده و چنین پاسخ گفته است: آن چه گفته شد منافات ندارد، با این که پیغمبر و ائمه اهل بیت (علیهم‌السلام) عهده دار بیان جزئیات و تفصیلات احکام شریعت است که از ظاهر قرآن مجید به دست می‌آید، بوده‌اند. و هم چنین سنت عملی معارف کتاب را داشته‌اند چنان که از آیات ذیل در می‌آید: «و انزلنا الیک الذکر لتبین للناس منازل الیه» [۴] «و ما اتاکم الرسول فخذوه و ما نهاکم عنه فانتهوا» [۵]



«و ما ارسلنا من رسول الا لیطاع باذن الله» [۶] «هو الذی بعث فی الامم رسولنا منهم یتلوا علیهم آیاته و یتذکرهم و یعلمهم الکتاب و الحکمة» [۷] به موجب این آیات، پیغمبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) مبین جزئیات و تفصیلات شریعت و معلم الهی قرآن مجید می‌باشد و به موجب حدیث نقلین پیغمبر اکرم، ائمه اهل بیت را در سنت‌های نام برده جانشینان خود قرار داده است و این مطلب منافات ندارد با این که دیگران نیز با اعمال سلیقه‌ای که از معلمین حقیقی یاد گرفته‌اند مراد قرآن مجید را از طواهر آیاتش بفهمند. [۸]

و نیز فرموده است: نتیجه این دو مقدمه این است که در قرآن مجید برخی از آیات با برخی دیگر تفسیر شود و موقعیت پیغمبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) و اهل بیت او در برابر قرآن، موقعیت معلمین معصومی باشد که در تعلیم خود هرگز خطا نکنند و قهراً تفسیری که آنان کنند با تفسیری که واقعاً از انضمام آیات به همدیگر به دست می‌آید مخالف

نخواهد بود. [۹] برخی دیگر از پژوهش‌گران با عنوان «مجلات خدمه السنه للقرآن» از پنج حوزه خدمت حدیث به قرآن سخن رانده‌اند:

۱. تقریر مضمون قرآن؛
 ۲. تفسیر مافی القرآن؛
 ۳. تخصیص عموماً قرآن؛
 ۴. بیان موارد نسخ؛
 ۵. ابداع و بیان احکامی که در قرآن نیست. [۱۰]
- نقش قرآن در وادی تشریح یکی دیگر از حدیث پژوهان در کتاب «مکانة السنه فی التشریح الاسلامی» نقش قرآن را در وادی تشریح قرآن؛
۱. بیان موارد نسخ، و مخصص عموماً قرآن؛
 ۲. شرح و بسط تاریخ انبیا و امت‌های سلف که در قرآن به اجمال بدان اشارت رفته؛
 ۳. هریک از این محورها نمونه‌های بسیار در لایه لای احادیث دارد که از آن صرف نظر شد، چنان که نیازمند شرح و بسط و دقت نظر می‌باشد.
 ۴. در پایان یادآور می‌شود که خارج ساختن حدیث از جایگاهش، خدمتی به ساحت قدسی آن نبوده، که خیانتی ناخوشدنی است، و بر قرآن پژوهان و محققان دانش حدیث است که با حراست از مصدریت و محوریت قرآن، در این وادی بکر گام نهاده و با اندیشه و فکر، مجلات خدمت

سنت به قرآن را به خوبی بنمایاند. چنین بازگفته است: خصوص سنت سه دسته است: قسمی از آن موید احکام قرآن است و در اجمال و تفصیل یا قرآن سازگاری دارد، مانند احادیث وجوب نماز، زکات، حج و روزه. دسته‌ای دیگر مبین احکام قرآنی است که حاوی تقبید مطلق، تفصیل مجمل و تخصیص عام می‌باشد، مانند روایاتی که احکام مفصل نماز و روزه را بیان داشته است. دسته سوم روایاتی است که بر حکمی دلالت دارد که در قرآن نیست مانند حرمت جمع میان زن و عمه‌اش، احکام شفعه، رجم زانی محصن و... در دو دسته اول نزاعی میان عالمان نیست و در دسته سوم اختلاف نظر است. نویسنده پس از بیان دیدگاه‌ها نسبت به دسته سوم روایات می‌گوید: هر دو گروه اتفاق نظر دارند که احکام تازه‌ای در سنت وجود دارد که در قرآن بدان تصریح نشده است، لکن دسته‌ای از آن استقلال در تشریح می‌نگارند و گروه دوم

سربست اداره کل آموزش فنی و حرفه‌ای فارس؛ مراکز آموزش فنی و حرفه‌ای بی نظیری در استان فارس وجود دارد

به گزارش روابط عمومی آموزش فنی و حرفه‌ای فارس، دکتر کوشکی در دیدار با مهدی شایق مدیرعامل سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری شیراز، با بیان اینکه مراکز آموزش فنی و حرفه‌ای بی نظیری در استان فارس وجود دارد گفت: درهای مراکز آموزشی مجهز و بروز ما به روی تمامی ارگانها و نهادها باز است و ما آمادگی داریم تا آموزشهای مورد نیاز دستگاههای مختلف را طراحی و اجرا کنیم.



سربست اداره کل آموزش فنی و حرفه‌ای فارس اظهار کرد: استان فارس بعد از استانهای خراسان رضوی و اصفهان بیشترین تعداد مراکز آموزش فنی و حرفه‌ای در سطح کشور را به خود اختصاص داده است و تقریباً تمامی شهرستانهای استان فارس دارای یک یا دو مرکز آموزش فنی و حرفه‌ای است. وی اعتقاد تفاهنامه‌های آموزشی با دستگاههای اجرایی را گامی در جهت استفاده از ظرفیتهای مشترک برشمرد و بیان کرد: تمام تلاش ما بر این است که تفاهنامه‌های منعقد شده با سایر ارگانها حتماً کاربردی باشد و بتواند باعث هم‌افزایی و بهره‌وری بیشتر شود. دکتر کوشکی آموزش مستمر را یکی از راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار و پیشرفت جوامع بر شمرده و گفت: بدین منظور ترویج آموزشهای مهارتی به شدت در دستور کار ما قرار دارد. در ادامه مهدی شایق مدیرعامل سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری شیراز ضمن ارائه توضیحاتی در خصوص عملکرد سازمان آتش‌نشانی و انجام عملیاتهای مختلف گفت: اعتقاد ما اینست که هر چه میزان آموزش در جامعه بیشتر شود و دانش افراد افزایش پیدا کند شاهد کاهش حوادث در سطح جامعه خواهیم بود. وی ضمن استقبال از طراحی و اجرای تفاهنامه آموزشی با اداره کل آموزش فنی و حرفه‌ای فارس بیان کرد: از هر گونه آموزش در بخش شهروندی که در راستای رسیدن به جامعه‌ای ایمن باشد استقبال می‌کنیم. شایق همدلی و تعامل بین دستگاههای اجرایی را عاملی مهم در جهت کاهش هزینه‌های ناشی از عدم آگاهی مردم دانست. در پایان مقرر شد پیش‌نویس تفاهنامه‌ای مشترک با حضور کارشناسان اداره کل آموزش فنی و حرفه‌ای فارس و سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شیراز تنظیم و پس از بررسی به امضا مدیران دو دستگاه برسد.

برگزاری نمایشگاه هفته پژوهش توسط دانشگاه جامع علمی کاربردی واحد فارس

به گزارش روابط عمومی دانشگاه جامع علمی کاربردی واحد فارس، رئیس دانشگاه جامع علمی کاربردی استان فارس بیان داشت: نمایشگاه هفته پژوهش دانشگاه امسال با شعار «پژوهش و فناوری، عزم ملی و رویکرد جهانی» با هدف معرفی دستاوردهای پژوهشی دانشگاه از تاریخ ۱۴ لغایت ۱۶ آذرماه ۱۳۹۴ در محل مرکز آموزش علمی کاربردی کارخانجات مخابراتی ایران با حضور پررشاط مراکز آموزش علمی کاربردی استان برگزار خواهد شد. دکتر موعلی مطرح نمود ترویج فرهنگ پژوهش و فناوری، تعامل سازنده میان پژوهشگران و صنعت و بسترسازی برای تجاری‌سازی یافته‌های پژوهشی از جمله محورهای این دوره نمایشگاه می‌باشد.



در زمان حاملگی شکلات بخورم یا نه؟



شکلات ماده غذایی دوست‌داشتنی و پرطرفدار است که حتی بیمارانی که محدودیت‌های غذایی دارند نمی‌توانند از خوردن آن دست بکشند، حتی اگر مجبور شوند کمتر از قبل شکلات بخورند. همه شکلات دوست دارند، از جمله زنان. اما آیا خوردن آن در دوران بارداری خطری به همراه دارد؟ این پرسش مهمی است و ذهن بسیاری از زنان باردار در سراسر جهان را به خود مشغول کرده است. حقیقت امر این است که شکلات ماده غذایی دوست‌داشتنی و پرطرفدار است که حتی بیمارانی که محدودیت‌های غذایی دارند نمی‌توانند از خوردن آن دست بکشند، حتی اگر مجبور شوند کمتر از قبل شکلات بخورند.

بیباید ابتدا درباره محتویات اصلی تشکیل‌دهنده ساختار شکلات صحبت کنیم. آنچه که بیش از هر ماده مهم دیگری در شکلات به چشم می‌خورد «کافئین» است و نکته مهم اینجاست که اصولاً توصیه می‌شود در دوران بارداری از مصرف مواد غذایی حاوی کافئین خودداری شود.

اما اگرچه شکلات بدون کافئین بی‌معناست اما مدارکی وجود ندارد دال بر اینکه مصرف میزان متعارفی از کافئین در دوران بارداری خطری برای سلامت زنان در این دوران به همراه داشته باشد. در نقطه مقابل می‌توان گفت شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف شکلات باکیفیت تأثیر بسزایی در حفظ روحیه و شادابی عمومی فرد دارد. محققان علوم پزشکی ثابت کرده‌اند که مصرف این ماده غذایی تأثیر مثبتی بر تبادلات نورونی مغز داشته که نتیجه آن نشاط و شادابی بیشتر است.

نکته مهم: زنانی که به دیابت دوران بارداری مبتلا هستند باید از خوردن شکلات و سایر کربوهیدرات‌های ساده اجتناب کنند. درمورد اینکه خوردن چه میزان شکلات در دوران بارداری خطری برای سلامت مادر و جنین به همراه ندارد باید یک نکته مهم را روشن کرد و آن تعیین «میزان» مورد نظر است.

تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن شکلات در دوران بارداری نه تنها خطری به همراه ندارد بلکه مفید هم محسوب می‌شود اما به دو دلیل مهم نباید در مصرف این ماده غذایی خوشمزه زیاده روی کرد: اول اینکه با خوردن مقادیر زیادی از تکه‌های شکلات، ارزش غذایی سایر موادی که می‌خورید کاهش چشمگیری پیدا می‌کند. با خوردن شکلات آن هم به مقدار زیاد کاری زیادی جذب بدن می‌شود که این به معنای افزایش وزن و در نهایت چاقی در دوران بارداری است. دوم هم اینکه باید به میزان کافئینی که وارد بدن می‌شود همواره توجه داشت. توصیه جدی می‌شود که زنان باردار در دوره حاملگی خود روزانه بیشتر از ۲۰۰ میلی‌گرم کافئین مصرف نکنند. یادتان باشد این شما به عنوان یک زن باردار هستید که سلامتی خود و جنین را با مصرف اصولی مواد غذایی و انجام حرکات ورزشی در این دوره حساس تضمین می‌کنید.

پیشگیری از بیماری‌های فصلی با رژیم غذایی پاییزی

نوسان دما و سرد شدن هوا به همراه کوتاه شدن روزها در پاییز باعث شده تا برخی متخصصان تغذیه، رژیم غذایی پاییزی را پیشنهاد نمایند.

رژیم غذایی پاییزی چیست؟

با شروع فصل سرد، ابتلا به بیماری‌های تنفسی از جمله انواع سرماخوردگی و عفونت‌های دستگاه تنفسی و آنفلوآنزاها افزایش می‌یابد. به علاوه این که با شروع فصل پاییز میزان ساعات تابش نور آفتاب در روز کمتر می‌شود و یا این که روزهای ابری و بارانی در هفته بالا می‌رود. به همین دلیل هدف پیروی از یک رژیم غذایی پاییزی تقویت سیستم ایمنی بدن و تأمین مواد مغذی مورد نیاز است.

مواد غذایی مفید در فصل پاییز

در پاییز چه مواد غذایی را بیشتر بخوریم؟

از جمله مواد غذایی مفیدی که در فصل پاییز باید در رژیم غذایی به مقدار زیادتر استفاده شوند، می‌توان به گروه مرکبات مانند لیمو شیرین، نارنگی، پرتقال و لیمو ترش اشاره کرد. این مواد غذایی حاوی منابع غنی ویتامین C هستند که مصرف اینگونه میوه‌ها سبب پیشگیری از ابتلا به عفونت‌های تنفسی در فصل پاییز می‌شوند. همچنین تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین C حتی در زمان ابتلا به بیماری، طول دوره درمان را کاهش می‌دهد. از جمله منابع غنی دیگر ویتامین C که می‌توان در فصل پاییز از آنها بهره برد، می‌توان به کلم بروکلی، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای و سیب زمینی اشاره نمود. همچنین مصرف شلغم با دارا بودن ترکیبات مفید آنتی‌اکسید می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به عفونت‌های تنفسی موثر واقع می‌شود.

اثر مصرف منابع ویتامین D در پاییز

از جمله ویتامین‌هایی مهم در یک رژیم غذایی پاییزی، می‌توان به ویتامین D اشاره کرد. این ویتامین باعث استحکام استخوانها و افزایش

جذب کلسیم می‌شود که سبب پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان می‌شود. با شروع فصل پاییز میزان اشعه آفتاب جهت جذب و سنتز این ویتامین به مقدار کافی نیست. بنابراین، ممکن است برای افراد مسن یا افرادی که در معرض پوکی استخوان قرار داشته باشند، مصرف مکمل ویتامین D در فصل پاییز ضروری باشد.

البته خوشبختانه امروزه شیرهای غنی شده با ویتامین D در ایران موجود هستند. به همین دلیل توصیه می‌شود که در فصل پاییز حتی الامکان از شیرهای ویتامین D دار که به مقدار کافی با ویتامین D غنی شده‌اند، استفاده شود تا از بروز کمبودهای ریز مغذی‌های کلسیم و ویتامین D در امان بود.

مصرف ماهی کیلکا در رژیم غذایی پاییزی

برخی متخصصان تغذیه مصرف بیشتر ماهی کیلکا در پاییز را به عنوان یک ماهی حاوی مقادیر بالای ویتامین D توصیه می‌کنند.

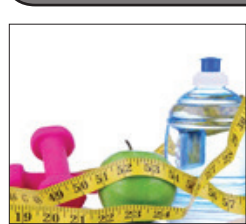
چه سبزیجاتی باید در رژیم غذایی پاییزی بیشتر مصرف شوند؟

ازجمله سبزیجاتی که توصیه می‌شوند در فصل پاییز بیشتر در رژیم غذایی مصرف شوند، می‌توان به هویج، کدو تیل، اسفناج اشاره کرد. در این زمینه مصرف سوپ کدو تیل و یا انواع آش یا خورش حاوی اسفناج می‌تواند در بالا بردن توان سیستم ایمنی بدن و کاهش بروز بیماری‌های عفونی و خستگی و افسردگی در فصل پاییز بسیار موثر باشند.

یک دید کلی در مورد رژیم غذایی پاییزی

در یک دید کلی رژیم غذایی پاییزی باید حاوی مرکبات از گروه میوه‌ها، اسفناج، کدو تیل، هویج و اسفناج از گروه سبزیجات، شیرهای غنی شده با ویتامین D باشد. به علاوه این که توصیه می‌شود در صورت امکان در فصل پاییز از مصرف ماهی کیلکا نیز غفلت ننمایید.

در زمستان در کاهش وزن موفق تر خواهید بود



متفاوت می‌باشد. طبیعتاً در افرادی که اضافه وزن کمی دارند، سرما تأثیر بیشتری بر بدن آنها جهت کاهش وزن چربی در مقایسه با افراد چاق خواهد داشت.

نظر متخصصان تغذیه

متخصصان تغذیه معتقدند که تنها توجه به دریافت محدود کالری و انجام فعالیت‌های بدنی و ورزشی منظم در کاهش وزن موثر می‌باشد.

در مجموع فصول سرد سال همچون یک عنصر چربی‌سوز برای بدن مطرح هستند و می‌توانند بدن را به سمت چربی‌سوزی بیشتر ترغیب نمایند اما به تنهایی نمی‌توانند به عنوان یک عامل اصلی و مهم برای کم کردن وزن برای افراد چاق و مبتلا به اضافه وزن مطرح باشند.

طرز تهیه «آیس پک» پُرفرقدار



آیس پک یکی از دسرهایی است که از کوچک و بزرگ، پیر و جوان همه آن را دوست دارند. به همین دلیل آیس پک فروشی‌ها همیشه سرشان حسابی شلوغ است. در این مطلب طرز تهیه آیس پک پرفرقدار را به شما آموزش داده ایم.



مواد اولیه:

- ۱- اسمارتیز و شکلات دیکه‌ای (برای تزئین) اختیاری
- ۲- بستنی (مزه دلخواهتان) ۲۰۰ گرم
- ۳- شیر (تا جایی که بستنی به کم نرم شود نه خیلی) ۱ قاشق سوپ خوری
- ۴- شکلات آب شده (برای دور ظرف) دلخواه
- ۵- ژله آماده شده (می‌توانید آن را در کنار ice pack سرو کنید) اختیاری
- ۶- ظرف مخصوص (در صورت نبود میتوان از لیوان یا چیزی شبیه آن استفاده کرد) ۱ عدد
- ۷- نی مخصوص ice pack (اگر نی نبود میتوان از قاشق استفاده کرد) ۱ عدد
- ۸- خامه دو قاشق غذا خوری
- ۹- میوه (میتوان از تکه‌های ریز میوه مانند موز استفاده کرد) اختیاری

طرز تهیه:

ابتدا به روش بی‌ماری شکلات‌های مورد نظرتان را آب می‌کنید و به دور تا دور کاسه می‌چسبانید بستنی را یک تادو دقیقه می‌گذارید آب شود و شیر و خامه را با آن مخلوط می‌کنید و اگر میخواهید به آن میوه بزنید از قبل میوه‌ها را با همان یک قاشق سوپ خوری شیر و خامه مخلوط کنید و بعد بستنی را اضافه کنید و همه را در ظرف دور تادور شکلاتی بریزید و در آن نی را بزنید.

تکات:

- ۱- در صورت تمایل به بستنی با روی آن عمل بزنید.
- ۲- می‌توانید این محصول را با هر طعمی که دوست دارید درست کنید
- ۳- میتوان دیزاین‌های متفاوت و حتی با شکلات سفید درست کرد.
- ۴- معمولاً طعم‌های توت فرنگی، شکلات، طالبی، توت فرنگی خوشمزه ترند.
- ۵- می‌توان از شکلات‌های سسی با انواع طعم‌ها استفاده کرد.