



تاریخ	۲۵
شهریور	
۱۳۹۶	
شنبه	

ضرب‌المثل‌های جهان

کسی که در حضورت از تو می‌ترسد، در غیاب از تو متنفر است

ایتالیایی

صفحه	۵
شماره	
۲۰۵۵	
سال	
بیست و سوم	



شکرالله جهان مهین، مدیر گروه معارف اسلامی دانشگاه آزاد اسلامی واحد جبرم



یعنی فکر عبارت است از مرتب ساختن امور معلوم برای کشف مجهول و در تفسیر میزان می‌خوانیم که قرآن مجید عقول را به استعمال چیزی که در فطرت آن جا دارد و در رفتن راهی که به حسب طبع خود می‌شناسد و الفت دارد دعوت می‌کند و آن همان ترتیب مطالب معلوم برای کشف مجهولات است و آنچه که فطری عقول است این است که برای به دست آوردن معلومات واقعی مقدماتی حقیقی و یقینی ترتیب دهد.

به هر حال از مجموع همه این‌ها می‌توان نتیجه گرفت که تفکر جلوه‌ای از تعقل و یا ثمره‌ای از آن است که ما را به تأمل و بررسی عمیق امور وامی‌دارد تا از آن‌ها نتیجه مطلوب و معقول به دست آوریم و سرانجام به فلاح و رستگاری که نهایت درجهٔ خواستهٔ و سعادت انسان است برسیم و شاید از اینکه در کتاب، قرآن مجید بیش از سیصد مورد انسان را به تفکر، تعقل، تذکر، تدبیر، تفقه و... فرا می‌خواند همین هدف را دنبال می‌کند.

قرآن و تفکر
موضوع تفکر و اندیشیدن از جمله موضوعات بسیار مهمی است که قرآن مجید بر آن تأکید دارد و این بحث را تقریباً در ۱۸ آیه مطرح می‌کند. از جمله فرماید: **أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا مَا بِصَاحِبِهِمْ مِنْ حَيْثُ إِنَّ هُوَ إِلَّا نَذِيرٌ مُّبِينٌ.**
ترجمه: آیا این مشرکان فکر نکردند که صاحب آنان (پیامبر) به هیچ وجه جنونی در او نیست، او نیست مگر انداز کند آشکار.

و باز در آیاتی پس از بر شمردن برخی از نعمت‌ها که خداوند در اختیار بشر قرار داده و آن‌ها را نشانه‌ای از آثار قدرت الهی دانسته می‌فرماید: **إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ.**

ترجمه: همانا در آن نشانه قدرت خدا برای مردمی که تفکر می‌کنند وجود دارد.

و یا می‌فرماید: **كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمُ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ.**
ترجمه: این چنین خداوند نشانه‌های خود را برای شما بیان می‌کند شاید در کارهای خود بیندیشید.

و یا فرماید: **أَفَلَا تَتَفَكَّرُونَ** **ترجمه:** آیا فکر نمی‌کنید؟ و یا فرماید **أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنفُسِهِمْ** **ترجمه:** آیا نیندیشیده‌اند؟ و یا فرماید: **لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ** **ترجمه:** شاید بیندیشند.

و جالب آنکه در آیهٔ ۴۶ سورهٔ سبا متعلق تفکر محذوف است که خود دلیل بر مطلق بودن و عموم بودن تفکر می‌باشد. یعنی تفکر در همه چیز و در همهٔ امور زندگی اعم از مادی یا معنوی، دنیوی یا اخروی، کوچک یا بزرگ و... .

پرورش نیروی تفکر و ابتکار و نوآوری
زیست با ارزش: یکی از امتیازات اصلی زندگی انسان بر سایر حیوانات آن است که زندگی انسان یک زندگی فکری است، یعنی زیستن انسان زیست متکی بر فکر است و به طور مسلم هر چه فکر صحیح‌تر و نیرومندتر و مستقیم‌تر باشد زندگی بهتر و نیکوتر و از استقامت بیشتری برخوردار خواهد بود؛ بنابراین زیستن با ارزش وقتی است که مبتنی بر فکر با ارزش باشد و خدای متعال نیز در کتاب مقدس قرآن با راه‌های مختلف و روش‌های گوناگون همین مطلب را تذکر فرموده است.

علم و تعلم، عقل و تعقل
در ابتدا لازم است که دو مطلب از یکدیگر تفکیک و جدا شود علم (تعلیم) و تعلم از عقل و تعقل.

علم همان آموزش دادن و تعلیم است و در تعلیم متعلم فقط فراگیرنده است و مغز متعلم به منزله انباری است که یک سلسله معلومات در آن ریخته می‌شود؛ ولی این مقدار در آموزش کافی نیست و نباید هدف آموزش فقط همین باشد بلکه باید هدف بسی بالاتر و والاتر باشد و معلم باید و حتی وظیفه دارد که نیروی فکری متعلم را پرورش بدهد و او را به سوی استقلال در اندیشیدن رهنمون گردد و قوه ابتکار او را زنده و توانمند سازد.

بنابراین آنچه‌ای که در مقابل علم و تعلم از عقل و تعقل و یا فکر و تفکر سخنی به میان می‌آید و یا از آن‌ها بحث و تجزیه و تحلیلی می‌شود نظر

غذاهایی که دندان‌های‌تان را لکه‌دار می‌کنند



یا چای‌تان را از سوراخ روی درپوش آن موجب می‌شود این اسید، روی دندان‌ها نماند.

سس پاستا
رنگ قرمز درخشان سس پاستا و قابلیت اسیدی گوجه فرنگی‌های آن می‌تواند موجب لکه‌دار شدن دندان‌های‌تان شود. توصیه می‌کنیم پاستای‌تان را با چاشنی‌هایی چون پروکلی، اسفناج و یا سایر سبزیجات سبزرنگ میل کنید، چون این سبزیجات مانند نوعی لایه‌ی محافظ روی سطح دندان‌ها عمل کرده و مانع این می‌شوند که سس، به دندان‌های پیچسبند و در نهایت آن‌ها را لک کنند.

توت‌ها
تمشک، توت سیاه، تمشک آبی، توت زمینی و ... همه می‌توانند از درخشندگی دندان‌های‌تان کم کنند. لکه‌های ایجاد شده توسط بری‌ها، معمولاً برای پاک شدن به نبرد خاصی نیاز دارند! بنابراین بهتر است از پروزشان پیشگیری کنید. دندانپزشکان توصیه می‌کنند نوشیدن آب فراوان حین خوردن بری‌ها و همچنین فوراً بعد از خوردن‌شان، می‌تواند از بروز لک پیشگیری کند. همچنین خیلی مهم است که فوراً بعد از خوردن این میوه، دندان‌های‌تان را مسواک نزنید، چون اسید موجود در آن، باعث ساییده شدن مینای دندان می‌شود. اما نوشیدن آب

اگر خجالت می‌کشید لبخند بزیند چون دندان‌های‌تان لک دارند و سفید و درخشان نیستند، باید بدانید دلایل زیادی وجود دارد که می‌تواند موجب زرد شدن یا لک شدن دندان‌های‌تان بشوند، از ژنتیک گرفته تا رفتارهایی در سبک زندگی مانند خوب مسواک زدن و نخ دندان نکشیدن، سیگار کشیدن و یا حتی خوردن غذاهایی خاص. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از تیبیان، بسیاری از غذاهایی که معمولاً مصرف می‌کنیم، حاوی کمی اسید تانینس هستند. اسید تانینس می‌تواند روی دندان باقی بماند و تدریجاً موجب زردی آن شود، مخصوصاً اگر این غذاها را مکرراً مصرف کنید یا در خوردن‌شان زیاده‌روی کنید.

هرچند آب کشیدن دهان، فوراً بعد از خوردن این غذاها می‌تواند کمک کند تا از شدت تأثیر این اسید کم شود، اما ادامه‌ی مصرف آن‌ها در رژیم غذایی می‌تواند در نهایت دندان‌های‌تان را لکه‌دار کند. حذف این غذاها، یکی از شیوه‌های مطمئن برای جلوگیری از لک شدن دندان‌هاست، اما بعضی از این غذاها، جدای از تأثیر منفی که روی دندان‌ها دارند، فوایدی برای سلامتی دارند که نمی‌توانیم به راحتی از آن چشم‌پوشی کنیم. پس توصیه‌هایی نیز برای‌تان داریم.

چای و قهوه
چای و قهوه، هر دو سرشار از تانینس هستند و به همین دلیل است که یکی از عوامل لکه‌دار شدن دندان‌ها محسوب می‌شوند. اگر می‌خواهید بدون اینکه مجبور شوید چای و قهوه را کنار بگذارید، از لک شدن دندان‌های‌تان پیشگیری کنید، دندانپزشکان توصیه می‌کنند از فنجان‌های درپوش‌دار استفاده کنید. قبلاً توصیه می‌شود با نی، قهوه یا چای بنوشند، البته می‌توانید این کار را بکنید اما به شرط آنکه اهمیتی به چین و چروک‌های دور دهان‌تان ندهید. چون نوشیدن با نی، یعنی اینکه مجبورید لب‌هایتان را ورچیده کنید و انجام روزانه‌ی این حرکت در درازمدت می‌تواند چین و چروک‌هایی اطراف دهان‌تان ایجاد کند. نوشیدن با نی، خوب است چون قهوه یا چای را در دهان‌تان نمی‌چرخانید و مستقیماً وارد گلوئی‌تان می‌شود، اما توصیه می‌شود از لیوان‌ها یا فنجان‌های درپوش‌دار استفاده کنید و قهوه

اگر جزو این گروه‌ها هستید، نمک بیشتری مصرف کنید!



تناسب اندام از نفخ هراس دارید و آب مقطر مصرف می‌کنید، احتمالاً دریافتی نمک‌تان نزدیک به صفر است.

بهرتر است بدانید هرچند مصرف آب و نمک به تجمع آن‌ها و ایجاد نفخ منجر می‌شود، اما نفخ مانند چربی ماندگار نیست و با فعالیت بدنی و تعریق از بدن دفع می‌شود.

داروهای دیورتیک مصرف می‌کنید
این داروها باعث از دست رفتن سدیم بدن می‌شوند. کسانی که از این داروها مصرف می‌کنند، بهتر است مصرف سدیم را کاهش دهند.

میزان توصیه شده مصرف سدیم برای این افراد روزانه ۳۳۰۰ میلی‌گرم است.

ما معمولاً به کاهش مصرف نمک توصیه می‌شویم و از عوارض مصرف زیاد نمک مانند فشارخون بالا، سکنه، حملات قلبی و سایر مشکلات سلامت آگاهی داریم، اما مصرف کمتر نمک، همیشه برای سلامت مفید نیست. به گزارش جام جم، مصرف بسیار کم نمک به هیپوناترمی یا زیاد شدن سطح آب خون منجر می‌شود.

مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۴ انجام شد، نشان داد کسانی که روزانه کمتر از ۳۰۰۰ میلی‌گرم سدیم مصرف می‌کنند با ریسک افزایش مشکلات قلبی و مرگ زودرس مواجهند. مصرف نمک، کمتر یا بیشتر از میزان مورد نیاز می‌تواند مشکلاتی برای سلامت ایجاد کند. میزان نمک مصرفی مورد نیاز روزانه، مورد بحث کارشناسان قرار دارد. تحقیق سال ۲۰۱۵ نشان داد، ۳۳۰۰ میلی‌گرم در روز می‌تواند نقطه شروع مطمئنی برای همه افراد باشد.

با وجود توصیه‌ها برای حذف نمک‌دان از میز غذا، اگر هریک از شرایط زیر را دارید، درمورد کافی بودن نمک مصرفی‌تان با پزشک مشورت کنید:

ورزشکار حرفه‌ای هستید
ورزشکاران معمولاً آب زیادی می‌نوشند و به دلیل تعریق زیاد، نمک زیادی از دست می‌دهند. این شرایط می‌تواند به هیپوناترمی منجر شده و عوارضی مانند سرگیجه، ضعف و حتی مرگ را به دنبال داشته باشد. کم شدن نمک بدن همچنین به برهم خوردن تعادل الکترولیت‌ها و بیماری‌های شدیدی منجر

آیا دوش گرفتن با «آب سرد» برای بدن مفید است؟

بدن نفوذ می‌کند، فرد غذایی که موجب فساد هضم شود، نخورده باشد؛ زیرا فساد هضم باعث صعود پخارهای فاسد می‌شود. علوی خاطر نشان کرد: فردی که مبتلا به نزله (ترشحات پشت‌حلقی) و زکام (سرماخوردگی) است نباید بدن را با آب سرد بشوید چرا که مانع تحلیل مواد حیسن شده در سر و در نتیجه تشدید این بیماری‌ها می‌شود، شست‌وشو با آب سرد پس از همچنین گوشت بدن در زیادی و کمی متدلل ورزش‌های قوی، سنگین و طولانی جایز نیست.

جایز نیست؛ با توجه به اینکه کودک حرارت زیادی دارد؛ ولی زیادی رطوبت در کودکان قناری کیفیت گرمی را کاهش می‌دهد و در سالخوردگان نیز به‌علت ضعف حرارت غریزی جایز نیست. این کارشناس طب سنتی تصریح کرد: شست‌وشو در آب سرد باید در فصل تابستان و در زمان گرم‌روز (ظهر) باشد؛ زیرا در زمان سرما باعث کاهش حرارت غریزی می‌شود و همچنین گوشت بدن در زیادی و کمی متدلل و پیران مجاز است. وی افزود: شست‌وشو با آب سرد برای افراد گرم‌مزاج و جوان مناسب است همچنین دوش گرفتن با آب سرد برای کودکان و پیران

ادامه دارد...