



تاریخ

۲۲

مهر

۱۳۹۶

شنبه

ضرب‌المثل‌های جهان

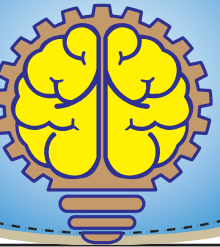
مجازات دروغ‌گو این است که حتی موقعی که حرف

راست هم می‌زند کسی باورش نمی‌کند.

عبری

صفحه
۵
شماره
۲۰۷۷
سال
بیست و سوم

اندیشه



نرمش قهرمانانه‌ی پیامبر اعظم (صلی الله علیه و آله و سلم) از دیدگاه قرآن کریم

شکرالله جهان مبین، مدیر گروه معارف اسلامی دانشگاه آزاد اسلامی واحد جهرم و مدیر بنیاد فرهنگی خیریه آیت اله حق شناس (ره) جهرم

ترجمه: و نمازت را زیاد بلند و یا آهسته مخوان و در میان این دو راهی (معتدل) انتخاب کن.

و فرمود: **وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ** ترجمه: هرگز دستت بر گردنت زنجیر مکن (انفاق را ترک مکن) و بیش از حد آن را مگشای (تجزیر نداشته باش).

و فرمود: **وَالَّذِينَ إِذَا أَنفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا**

ترجمه: (بندگان ممتاز پروردار) کسانی‌اند که هرگاه انفاق کنند نه اسراف می‌کنند و نه سخت‌گیری می‌نمایند بلکه در میان این دو حد اعتدالی دارند.

که اسراف سیئه است و تقتیر (بخل ورزیدن، تنک نظری) نیز سیئه است و اما «قوم» که حالت اعتدال بین اسراف و تقتیر می‌باشد حسنه است.

و مرحوم فیض پس از ذکر حدیث می‌فرماید امام (علیه السلام) فرزندش را به رعایت اعتدال و دوری از افراط و تفریط در همه‌ی امور فرمان داده است.

اسراء آیه‌ی ۲۹ سوره اسراء و نهی از افراط و تفریط **وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا**.

ترجمه: هرگز دستت را بر گردنت زنجیر مکن و بیش از حد آن را مگشای تا مورد سرزنش قرار گیری و از کار فرومانی.

شأن نزول در کتاب قیم اصول کافی به سند خود از مسعده بن صدقه از ابی عبدالله (علیه السلام) روایت کرده که فرمود: خداوند در این آیه، رسول خود را تعلیم می‌دهد که چطور باید انفاق کند، و داستان این است که چند وقیه ۱ پول طلا نزدش مانده بود مدت نمی‌خواست شب آنها را نزد خود نگهدارد لذا همه را صدقه داد و چون صبح شد چیزی در دست نداشت و اتفاقاً سائلی مراجعه نموده چیزی خواست، و وقتی فهمید حضرت چیزی ندارد آن جناب را ملامت کرده و حضرت

غمناک شد، زیرا از یک سو چیزی در دست نداشت و از سوی دیگر چون دلسوز و رقیب القلب بود از وضع مرد متأثر شد لذا خدای تعالی وی را مؤدب نموده. و در آیه‌ی «لَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً...» خاطر نشان کرد که چه بسا مردم از تو درخواستی کنند که اگر عذر بیآوری عذرت پذیرفته نشود پس هیچ وقت نباید همه‌ی آن چه را در دست داری به یک نفر بدهی و دست خالی بمانی.

و باز در کتاب شریف اصول کافی به اسناد خود از عجلان نقل کرده که گفت: من در حضور امام صادق (علیه السلام) بود که سائلی به درب خانه‌اش آمد آن حضرت برخاست و از ظرفی که در آن خرما بود هر دو دست خود را پر کرد و به فقیر داد چیزی نگذشت سائل دیگری آمد و آن جناب برخاسته، مشت‌ی خرما به او داد، سپس سائل سومی آمد و برخاست مشت‌ی خرما به او داد، باز هم چیزی نگذشت سائل چهارمی آمد، این بار حضرت برخاست و به مرد سائل فرمود: خدا ما و شما را روزی دهد. آنگاه به من فرمود: رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) چنین بود که احدی از مال دنیا از آن حضرت چیزی درخواست نمی‌کرد مگر اینکه به او می‌داد، تا اینکه روزی زنی پسرش را نزد آن حضرت فرستاد و گفت از رسول خدا چیزی بخواه اگر در جوابت فرمود چیزی در دست ما نیست بگو پس پیراهنت را به من ده.

امام صادق (علیه السلام) فرمود: رسول خدا، پیراهن خود را بیرون آورد و به او داد، خدای تعالی با آیه‌ی: **وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا**. آن جناب را تأدیب کرد و به میانه روی در انفاق وادارش نمود. ۱.

تمثیلی جالب از امام صادق (علیه السلام) سؤال کننده‌ای از امام صادق (علیه السلام) تفسیر اعتدال را پرسید. حضرت عملی انجام داد که پاسخ عینی به سؤال سائل بود، ایشان مشت‌ی خاک برداشت و مشت خود را باز نکردند و فرمود این بخل است و مرتبه دیگر مشت برداشته و مشت را به طرف زمین باز کرد به طوری که تمام خاک‌ها

مصرف گردو موجب کاهش اشتها می‌شود و شما را لاغر می‌کند

به گفته محققان، مصرف گردو می‌تواند با تأثیر بر میزان اینسولا موجب تغییر مصرف غذا در شرکت کنندگان چاق شود. اینسولا مغز در زمینه آگاهی و همچنین در اعمال متفاوت و مرتبط به هیجان‌ات و یا تنظیم هئوسنازی بدن فعالیت دارد. این اعمال شامل ادراک، کنترل حرکت، خودآگاهی، عملکرد شناختی و همچنین تجربه بین فردی هستند.



«لاغری با چای»

چای سبز و چای سیاه لاغر کننده است

نشان می‌دهد پلی فنول‌های چای سیاه که برای جذب در روده کوچک بیش از اندازه بزرگ هستند، موجب تحریک رشد باکتری‌های روده و تشکیل اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه می‌شوند.

دیوید جنفن، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه لس آنجلس، در این باره می‌گوید: «پلی فنول های چای سبز موثرتر هستند و در مقایسه با پلی فنول‌های چای سیاه، فواید بیشتری برای سلامت دارند چراکه مواد شیمیایی چای سبز در خون و بافت بدن جذب می‌شوند.»

وی در ادامه می‌افزاید: «یافته‌های جدید ما نشان می‌دهد چای سیاه از طریق یک مکانیسم ویژه بوسیله میکروبیوم‌های روده، ممکن است در سلامت و کاهش وزن انسان‌ها نیز نقش داشته باشد.»

نتایج نشان می‌دهد هر دو چای سبز و سیاه پروبیوتیک های هستند که موجب تحریک رشد میکروارگانیزم‌های خوب بدن شده و در سلامت فرد نقش دارند.

مصرف کوتاه مدت گردو با کاهش احساس گرسنگی و اشتها و افزایش فعالیت اینسولا راست مغز مرتبط است.

محققان مرکز پزشکی بت داکونس با استفاده از روش تصویربرداری «رزونانس مغناطیسی عملکردی» به بررسی این مسئله پرداختند که آیا مصرف کوتاه مدت گردو می‌تواند کنترل عصبی اشتها را کاهش دهد. در این مطالعه به ۱۰ بیمار به مدت ۵ روز گردو یا دارونما داده شد. محققان با استفاده از مقیاس‌های آنالوگ بصری دریافتند مصرف گردو با کاهش حس گرسنگی و اشتها مرتبط بود.

همچنین با مصرف گردو فعالیت اینسولا راست در برابر نشانه‌های غذایی بسیار مطلوب افزایش یافت.

به گفته محققان، این یافته‌ها از نقش اینسولا در بهبود کنترل شناختی برانتخاب غذا همراه با مکمل گردو در رژیم غذایی حمایت می‌کند. از این رو افزایش فعالیت اینسولا ممکن است نشان دهنده افزایش کنترل مهارکننده‌ها نسبت به نشانه‌های غذایی مطلوب باشد و در عوض منجر به مصرف کمتر غذاهای با کالری بالا یا چربی بالا شود. بدین ترتیب شاهد بهبود پارامترهای متابولیکی خواهیم بود.

«لاغری با چای» بله! چای سبز و چای سیاه لاغر کننده‌اند! دانشمندان موش‌ها گرفته‌اند، به آن‌ها چای خوراندند، از آن‌ها عکس گرفته‌اند و به این نتیجه رسیده‌اند که؛ «چای می‌تواند در سلامت و کاهش وزن انسان‌ها نیز نقش داشته باشد.»

محققان اثبات کرده‌اند چای سیاه از طریق تغییر باکتری‌های روده موجب کاهش وزن شده و فواید متعدد دیگری نیز دارد.

دانشمندان با مطالعه بر روی موش‌ها مشاهده کردند چای سیاه با تغییر در متابولیتهای روده موجب تغییر

متابولیسم انرژی در کبد می‌شود.

مطالعه نشان داد هم چای سیاه و هم چای سبز موجب تغییر در نسبت باکتری‌های

روده حیوانات شدند. درصد باکتری‌های مرتبط با چایی

کاهش یافته در حالیکه باکتری‌های مرتبط با

لاغری افزایش می‌یابند.

مطالعات قبلی نشان دادند مواد شیمیایی موجود در چای

سبز موسوم به پلی فنول ها، جذب شده و در متابولیسم انرژی کبد

تغییر ایجاد می‌کنند. یافته‌های جدید

فوآند و مضرات چای سیاه را بدانید



کم خونی می‌شود. بسیاری از متخصصان معتقدند که مصرف معمولی چای ضرر ندارد ولی برخی از متخصصان تغذیه معتقدند که اگر بیش از ۵ لیوان چای در روز مصرف شود مشکل‌زاست.

برخی‌ها می‌گویند مصرف چای سرطان‌زاست؛ ولی متخصصانی نیز می‌گویند که چای سرشار از آنتی‌اکسیدان است و از سرطان پیشگیری می‌کند.

با این حال ما به نظرات هر دو دسته در این مقاله اشاره می‌کنیم و تحقیق بیشتر را بر عهده خواننده می‌گذاریم.

خواص چای سیاه در طب سنتی

چای سیاه نیز مانند هر خوراکی دیگری فواید و زیان‌هایی دارد. اما از آنجا که طبیعت آن، در درجه دوم گرم و خشک است، مدام نوشیدن آن زیان آور نیست؛ پس افرادی که از نوشیدن چای، دچار مشکل می‌شوند، دارای سوء مزاج، ضعف مزاج هستند.

طبیعت چای، بنابر نظر حکیم عقلی خراسانی، گرم و خشک در مرحله دوم است و اینکه برخی به جهت تسکین عطش و کاهش حرارت و التهاب داخلی بدن، آن را سرد دانسته‌اند، اصلاً درست نیست. سبب این آثار، به تطهیر اخلاط بلغمی غلیظ و پاکسازی اخلاط لزج از سطح دستگاه گوارش مربوط است.

چای سیاه موجب تعدیل مزاج و تقویت اندام‌های بدن می‌شود؛ حرارت غریزی و به تبع آن، ارواح و قوای بدن را تقویت می‌کند؛ و به خاطر قبض و عطریتی که دارد، موجب تقویت معده می‌شود، همچنین چای سیاه به علت حرارتی که دارد می‌تواند موجب افزایش قوای جنسی در افراد با مزاج سرد و تر شود.

به خلاف آب، نوشیدن یک فنجان چای پس از غذاهای سنگین، به برطرف کردن آثار زیان بار غذاهای چرب کمک می‌کند و موجب احساس راحتی در معده می‌شود.

همچنین چای به خاطر حرارت مزاجی خود، اخلاط لزج را از مسیرهایی که در آن تجمع یافته‌اند، پاک می‌کند و انسدادهای مجاری بدن را باز می‌نماید و همچنین تشنگی کاذب را برطرف می‌کند. نوشیدن چای، موجب افزایش ترشح عرق و ادرار است؛ پس به دفع مواد زائد کمک می‌کند.

چای سیاه یکی از پر طرفدارترین نوشیدنی‌های دنیاست که در بین ایرانیان از ارزش و اهمیت خاصی برخوردار است و معمولاً ایرانیان بعد از مصرف غذا از این نوشیدنی استفاده می‌کنند. در مکتوب زیر سعی کرده‌ایم به فوآند و مضرات چای سیاه بپردازیم و سئوالاتی را که در مورد چای سیاه مطرح است را جواب بدهیم. در ادامه بیشتر بخوانید:

چای سیاه به عنوان نوشیدنی پیش غذا، پس غذا و در وعده صبحانه مصرف می‌شود و می‌توان گفت که بعد از آب یکی از ارزترین و پرطرفدارترین نوشیدنی‌ها در دنیا محسوب می‌شود که می‌تواند فوآید و مضراتی داشته باشد.

چای با دم کردن برگ‌ها، جوانه‌ها یا شاخه‌های فراوری شده بوته چای به مدت چند دقیقه درآب داغ درست می‌شود. فراوری آن می‌تواند شامل اکسیداسیون، حرارت دهی، خشک‌سازی و افزودن گیاهان، گل‌ها، چاشنی‌ها و میوه‌های دیگر به آن باشد.

چای یک منبع طبیعی از کافئین، تیوفیلین، تیائین و آنتی‌اکسیدان‌ها است، اما تقریباً بدون چربی، کربوهیدرات‌ها، یا پروتئین آن دارای طعمی مطلوب است که کمی تلخ و گس می‌باشد.

چای به ۴ دسته تقسیم می‌شود:

تخمیری (چای سیاه) تخمیر نشده (چای سبز)

نیمه تخمیری (چای اولانگ و پوچونگ)

چای سفید

چای سیاه در بیشتر نقاط جنوب آسیا (هند، سریلانکا، بنگلادش، پاکستان و غیره)، و نیز در قرن اخیر در بسیاری از کشورهای آفریقایی از جمله کنیا، برونزی، رواندا، مالاوی و زیمبابوه متداول بوده است.

چینی‌ها آن را «چای سرخ» می‌نامند زیرا رنگ مایع دم کرده آن سرخ است. غربی‌ها هم آن را «چای سیاه» می‌گویند چون برگ‌های چایی که معمولاً دم می‌کنند به رنگ مشکی است.

چای سیاه در طبقه بندی دیگر به عنوان چای «ناب» یا CTC (خرد، پخش و به هم پیچیده، روش تولیدی که در سال ۱۹۳۲ ابداع شده است) مطرح می‌شود. چای‌های سیاه غیرمخلوط نیز از طریق مکان، زمان و فصل (اول، دوم، یا پاییز) تولید خود شناخته می‌شوند.

نکات ضد و نقیض در مورد مصرف چای سیاه

بررسی‌ها نشان داده است که چای می‌تواند برای سلامتی مفید باشد و گاهی نیز تصورات نادرستی درباره این نوشیدنی مطرح می‌شود که می‌توان به برخی از آن‌ها اشاره کرد.

برخی متخصصان معتقدند چای برای سلامتی دهان و دندان مفید است این در حالی است که برخی نیز عنوان می‌کنند که مصرف زیاد چای سیاه موجب سیاه شدن دندان‌ها می‌شود.

برخی از متخصصان می‌گویند که مصرف چای موجب بروز کم خونی می‌شود و برخی‌ها نیز معتقد هستند که مصرف چای موجب

ادامه دارد