



| تاریخ |
|----------|
| ۱۵ |
| فروردین |
| ۱۳۹۷ |
| چهارشنبه |

ضرب‌المثل‌های جهان

تاک را از خاک خوب و دختر را از مادر خوب انتخاب کن.

چینی

| صفحه |
|--------------|
| ۵ |
| شماره |
| ۲۲۰۴ |
| سال |
| بیست و چهارم |

گوناگون



چگونه چسب را از روی لباس پاک کنیم



ممکن است برای شما هم پیش‌آمده باشد که چسب مایع یا انواع دیگر چسب‌های صنعتی روی لباستان ریخته باشد. برای تمیز کردن لباستان از چسب باید از مادهٔ مشخصی به‌عنوان حلال استفاده کنید. در ادامه با این حلال‌ها بیشتر آشنا شوید.

حتماً پیش‌آمده که شما در کارگاهتان تولید خودتان و یا منزل در تماس با چسب‌ها و مواد شیمیایی چسبنده تماس بگیرید و لباستان چسبی شود. چسب‌های صنعتی و تخصصی با توجه به شرایط مصرف و حلال استفاده‌شده در آن به‌راحتی از روی دست، پارچه و لباس پاک نمی‌شود و برای تمیز کردن نیاز به حلال پایهی چسب دارد. عمده چسب‌ها به دو نوع محلول در آب و چسب‌هایی که با حلال‌های نفتی حل می‌شوند تقسیم می‌شوند.

۱. چسب‌های محلول در آب:

شکل ظاهری این چسب‌ها معمولاً به‌صورت مایع سفید یا شیری‌رنگ هستند اگر لباس شما به‌صورت ناگهانی آلوده به این چسب‌ها شد می‌توانید در صورت تازه بودن آن‌ها سریعاً با آب بشویید و درصورتی‌که چسب خشک‌شده است و آثاری به‌صورت لکه و سفیدی به‌جای گذاشته، لباس چسبی شده را حدود یک ساعت در آب گرم گذاشته سپس بشویید. این چسب‌ها معمولاً در صنایع چوب و کاغذ، مصارف عمومی و خانگی در دسترس است و کاربرد دارد

۲. چسب‌های پایه حلال نفتی:

این چسب‌های تنوع زیادی دارد و شکل ظاهری آن‌ها متفاوت است معمولاً چسب‌های پایه حلال بوی تندی دارند این چسب‌ها برای پوست دست کاملاً خطرناک است و پاک کردن لکه‌های این چسب حوصله بیشتری می‌خواهد، ابتدا باید بگذارید این چسب خشک شود اگر لباس و یا پیراهن شما از الیاف بادوامی مانند جین یا کتان ضخیم بود لکه چسب را بتراشید و بردارید روش‌های دیگری برای پارچه‌های حساس‌تر پیشنهاد می‌شود استفاده از حلال‌های قابل‌دسترس مانند بنزین و یا تینر که با شستشو چسب‌ها را از بین می‌برد. این نکته قابل‌توجه است که در منزل و محیط‌های بسته از حلال‌ها استفاده نکنید.

نکته: کلیه موارد و راه‌کارهایی که توصیه شد برای لباس‌ها و پارچه‌های قابل شستشو است بهتر است برای لکه بری از لباس‌های رنگی و ظرفی به خشک‌شویی‌ها و افراد متخصص مراجعه کنید.

| صفحه |
|--------------|
| ۵ |
| شماره |
| ۲۲۰۴ |
| سال |
| بیست و چهارم |

قسمت هشتم

حکیم علامه شمس‌الدین محمد خفری

نویسنده: دکتر شکرالله جهان مهبین، عضو هیئت‌علمی و رئیس گروه معارف اسلامی دانشگاه آزاد اسلامی واحد جهرم و رئیس بنیاد آیت‌الله حق‌شناس(ره) جهرم



۳۲. حاشیه علی الهادیه

هدایه الحکمه اثرال‌الدین مفضل بن عمر ابهری (متوفی حدود ۶۶۰ هجری قمری یا ۶۶۳ هجری قمری) یکی از مهم‌ترین نوشتار فلسفی – مشایی در قرن هفتم هجری است که از سه بخش طبیعیات، الهیات و منطق تشکیل شده است. بر این اثر گران قدر شروح بسیاری نگاشته شده است که شرح مُحَقِّق خفری یکی از آن‌ها است، لکن هیچ یک از تذکره‌ها نامی از این رساله‌ی خفری نبرده‌اند و به دلیل ارجاع خود مصنف در دو موضع از رساله‌اش در «مهمات مسائل الکلام…» به اثر دیگر خویش شرح علی الهادیه و نیز به واسطه نقل پاره‌ای از ادله ریاضی خفری بر ابطال جزء لایتجزآ (از رساله شرح علی الهادیه) توسط ملاحظردا در کتاب شرح هدایه از وجود شرح خفری بر هدایه آگاه شدیم. از آنجا که این ارجاعات و نقل قول‌ها با مسائل طبیعی مرتبط است، می‌توان احتمال داد که شرح وی فقط بر بخش طبیعیات هدایه اثری بوده است. (ساعتچیان، ۱۳۸۷، صص ۹۷ – ۸۷)

وفات علامه خفری

سه تاریخ برای فوت وی ذکر شده است:

۱) سال ۹۳۵ هجری قمری، ازجمله مؤلف کتاب سخن سرایان پارس (اشراق، ۱۳۵۱، ص ۲۷۸) و ریحانه الأدب (خفری،۱۳۸۸، ص ۳۷۱)
۲) سال ۹۴۲ هجری قمری، جلال‌الدین تهرانی این تاریخ را اعلام نموده است. (اشراق،۱۳۵۱، صص ۲۷۵)
۳) سال ۹۵۷ هجری قمری، ازجمله مؤلف کتاب طبقات اعلام الشیعه (ولایتی،۱۳۹۱، ص ۱۱۶) و الذریعه. (اشراق،۱۳۵۱، ص ۲۷۹)
اشراق و ساعتچیان به نقل از گاهنامه اثر سیدجلال‌الدین تهرانی، فوت وی را ۹۴۲ هجری قمری محتمل‌تر می‌دانند، آنجا که نگاشته است: تاریخ وفات شمس‌الدین محمد خفری، روز یکشنبه ۲۸ صفر ۹۴۲ هجری قمری. (اشراق،۱۳۵۱، ص ۲۷۵؛ ساعتچیان،۱۳۸۷، ص ۷۴)
همچنین مدرک دیگری که ساعتچیان اعلام می‌دارد که تاریخ ۹۴۲ محتمل‌تر است آن که: از دیگر شواهدی که گزارش جلال تهرانی را تأیید می‌کند، عبارتی است که در صفحه ماقبل بر گه آغازین در نسخه اثبات واجب الوجود، خفری که به سال ۹۴۶ هجری قمری نگاشته شده، آمده است.

کاتب «محمد حسین طبسی» در این صفحه چهار برهان از براهین اثبات واجب الوجود که ظاهراً از دیگر آثار محقق خفری استخراج شده، به نام وی نوشته است و در پایان سطر سوم آمده است: «قال رُوحُ اللهِ رُوحه و بوجه آخر»، با توجه بر این‌که کاتب کتابت نسخه را در سال ۹۴۶ هجری قمری به پایان رسانده، توضیح مذکور حاکی از آن است که مُحَقِّق خفری در زمان کتابت نسخه در قید حیات نبوده است. (ساعتچیان،۱۳۸۷، ص ۷۷)

خفری در کاشان درگذشته و همان‌جا مدفون است. به گزارش جلال‌الدین تهرانی در گاهنامه:

«هَربِش در کاشان خارج درب عطا (امامزاده عطابخش) و در حوالی مقبره مقصود بیگ در زمین خواجه مظفر مخدوم» است. (اشراق،۱۳۵۱، ص ۲۷۵؛ ساعتچیان،۱۳۸۷، ص ۷۴)

ادامه دارد...

ث) آثار حدیثی
۲۳. رساله مشتمل بر چهل حدیث.
قدیمی‌ترین گزارش از رساله مذکور به خواندمیر اختصاص دارد که طبق آن خفری این رساله را در سال ۹۳۰ هجری قمری به رشته‌ی تحریر درآورده و همراه با رساله دیگر خود تفسیر سوره فاتحه الکتاب به حضرت ممالک پناهی به هرات فرستاده است.
۲۴. اربعینات
از رساله مذکور در هیچ یک از منابع و تذکره‌ها جز فهرست مجلس یاد نشده است. فهرست نگار رساله را به محمد بن نور الدین احمد خلیفه خفری شیرازی نسبت داده است. درحالی‌که مؤلف در مقدمه رساله خود را محمد خفری معرفی کرده است. (ساعتچیان،۱۳۸۷، ص ۸۰)
این کتاب توسط آقای عبدالعزیز کریمی تصحیح و در گنجینه بهارستان، به سال ۱۳۸۴، چاپ شده است.

ج) آثار ریاضی

دکتر جمشید صداقت کیش معتقد است که شمس‌الدین محمد خفری نخستین کسی است که تئوری فیثاغورس را پس از گذشت دو هزار سال از مطرح کردنش رد می‌کند. (صداقت کیش،۱۳۸۹، ص ۲۰۱)
۲۵. تعلقه به تحریر اقلیدس و یا رساله فی الزوایع

رساله نامبرده تعلقه‌ی ای کوتاه به عربی در هجده هندسه است و به بیانی روشن‌تر تعلقه بر سخنی از خواجه‌نصیرالدین طوسی در تحریر اقلیدس در تعریف زاویه مسطحه است.

چ) آثار رمل و جفر

۲۶. رساله در اصول احکام جفر (فارسی).

۲۷. رساله در علم رمل (فارسی).

۲۸. رساله در «رمل» و یا رساله «دوازده مطلع» (فارسی).

رساله نامبرده دومین اثر خفری در علم رمل است که در هیچ یک از منابع و تذکره‌ها جز فهرست مجلس معرفی نشده است. این رساله با رساله محقق خفری در علم رمل که شماره ۲۶ گذشت کاملاً متفاوت است. (ساعتچیان،۱۳۸۷، صص ۸۷ – ۹۳)

ح) آثار در هیئت و نجوم
۲۹. تکمله: فی شرح التذکره النصیریه.

این کتاب به عربی است که در رتبه متوسطات قرارگرفته و متن کتاب از آن خواجه‌نصیرالدین طوسی به نام «لتذکره فی الهیاء» است. (برزگر، ۱۳۹۰، ص ۸۸) این کتاب شرحی استدلالی بر مسائل علم هیئت است. علامه حسن‌زاده آملی درباره این کتاب می‌نگارد: اگر چه تذکره یاد شده را علامه ملا عبدالعلی بیرجندی و علامه

حسن بن محمد نیشابوری صاحب غرائب القرآن در تفسیر و میر سید شریف و غیر ایشان از اعلام علم شرح نموده‌اند ولی شرحی که به دلیل زرانت علیا و رصانت قضاویش کتاب درسی است شرح خفری است. (حسن‌زاده آملی،۱۳۵۱، ص ۴۲۳ و برزگر، ۱۳۹۰، ص ۸۸)
یکی از جامع‌ترین رسالات از سنت نجومی اسلامی –عربی در قرون وسطایی است. اثر نامبرده جامع‌ترین رساله خفری در هیئت و ظاهراً اولین رساله وی در نجوم است. که به روش و ساختار تذکره شکل گرفته است. (ساعتچیان،۱۳۸۷، ص ۹۳) قابل‌ذکر است که علامه

برای شروع باید بگویم جوانه‌ها سرشار از مواد مغذی هستند و گفته می‌شود که گوارش و قند خون را بهبود می‌دهند و دوستدار قلبند؛ اما همین جوانه‌ها می‌توانند عاملی برای مسمومیت‌های غذایی باشند که همین باعث می‌شود خیلی‌ها این سؤال برایشان مطرح شود که آیا فواید جوانه‌ها ارزش ریسک کردن را دارد؟

در این مطلب نگاهی موشکافانه می‌اندازیم به فواید و خطرات خوردن جوانه‌های خام تا کمکتان کنیم تصمیم بگیرید آیا باید از آنها در رژیم غذایی خود استفاده کنید یا نه.

جوانه چیست؟

جوانه‌ها دانه‌هایی هستند که تازه شکفته‌اند و گیاه بسیار جوانی شده‌اند. فرایند شکفتن معمولاً با خیساندن دانه‌ها به مدت چند ساعت شروع می‌شود. دانه‌های خیس‌خورده سپس در معرض ترکیبی از نور و دما و رطوبت قرار می‌گیرند و به آن‌ها اجازه داده می‌شود تا به مدت ۲ تا ۷ روزز رشد کنند. محصول نهایی به‌طورکلی جوانه‌ای است که ۲ تا ۵ سانتیمتر طول دارد. بسیاری از دانه‌ها می‌توانند جوانه بزنند.

جوانه بنشن و نخود سبز

مانند عدس، ادزوکی، نخود آجگوشی، سویا، لوبیای مانگ، لوبیای سیاه، لوبیای قرمز، نخود سبز و لوبیای برفی.

جوانه غلات

مانند برنج قهوه‌ای، گندم‌سیاه، پاروتک، کینوآ و جو دوسر.

جوانه سبزیجات

مانند تربچه، بروکلی، چغندر، گیاه خردل، شدر، ترتیزک و شنبلیله.

جوانه مغزها و دانه‌ها

مانند بادام، تخم تربچه، تخم یونجه، تخم کدو، دانه کنجد یا تخم آفتابگردان.

جوانه‌ها معمولاً خام مصرف می‌شوند اما می‌توانید قبل از مصرف کمی آن‌ها را بپزید.

جوانه‌ها بسیار مغذی‌اند

جوانه‌ها بااین‌وجود که کم‌کالری‌اند؛ اما منبع غنی مواد مغذی و ترکیبات مفید گیاهی‌اند. ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در جوانه‌ها متنوع‌اند. فرایند جوانه زدن، میزان مواد مغذی‌شان را افزایش می‌دهد و آن‌ها را از نظر پروتئین، اسیدفولیک، منیزیم، فسفر، منگنز و ویتامین C و K نسبت به گیاهان جوانه زده، غنی‌تر می‌کند. مطالعات زیادی نشان داده‌اند که جوانه زدن موجب افزایش محتوای پروتئین می‌شود. ضمناً جوانه‌ها حاوی مقدار بیشتری از اسیدآمینه‌های ضروری‌اند و اسیدآمینه‌های خاصی به میزان ۳۰ درصد طی جوانه زدن افزایش پیدا می‌کنند.

ضمناً پروتئین موجود در جوانه‌ها راحت‌تر هضم می‌شود، چون فرایند جوانه زدن باعث کاهش مقدار ضد مغذی‌ها که توانایی جذب بدن را کم می‌کنند به میزان ۸۷ درصد می‌شود. جوانه‌ها منابع عالی آنتی‌اکسیدان‌ها و سایر ترکیبات مفید گیاهی هستند. غذاهایی که با بنشن‌های جوانه‌زده تهیه می‌شوند مغذی‌ترند. مثلاً توفو و شیر سویایی که از جوانه‌ی سویا درست‌شده حاوی ۷ تا ۱۳ درصد پروتئین بیشتر، ۱۲ تا ۲۴ درصد چربی کمتر و ۵۶ تا ۸۱ درصد ضد مغذی کمتر نسبت به توفو و شیر سویایی است که از سویای جوانه زده تهیه‌شده است.

کنترل قند خون

جوانه‌ها برای کنترل قند خون مفیدند. برخی مطالعات بیانگر این هستند که جوانه‌ها تا حدودی می‌توانند روی قند خون اثر بگذارند زیرا معلوم شده که جوانه زدن از مقدار کربوهیدرات کلی می‌کاهد؛ اما همه مطالعات موافق این نظر نیستند. تئوری دیگر این است که جوانه‌ها توانایی زیادی برای تنظیم فعالیت آنزیم آمیلاز دارند. بدن از آنزیم آمیلاز برای تجزیه‌ی قند خورده شده استفاده می‌کند. در مطالعه‌ای که روی گروهی از افراد دچار دیابت نوع دوم انجام شد، نیمی از

خاصیت جوانه‌ها برای بدن



مغذی را جذب کند.

تقویت سلامت قلب

گنجاندن جوانه‌ها در رژیم غذایی روزانه برای قلبتان نیز مفید است؛ زیرا جوانه‌ها از ریسک فاکتورهای دخیل در بیماری‌های قلبی مانند کلسترول بالای خون کم می‌کنند. مطالعات گوناگون روی جانوران نشان داده که خوردن جوانه‌ها می‌تواند کلسترول خوب را بالا برده و از مقدار کلسترول کلی و کلسترول بد کم کند.

همین نتایج در انسان‌ها نیز مشاهده شد. در مطالعه‌ای که روی ۳۹ فرد چاق مبتلا به دیابت نوع دوم انجام شد، این افراد به دو گروه تقسیم شدند و گروه اول هرروز ۶۰ گرم جوانه بنشن خورد. گروه دیگر نیز هیچ جوانه‌ای مصرف نکرد. در پایان هفته هشتم آزمایش، گروهی که جوانه خورده بود، کلسترول خوب خونشان ۱۲ درصد بیشتر بود و تریگلیسرید خونشان هم ۷۵ تا ۸۴ درصد کاهش‌یافته بود. در مطالعه‌ای دیگر افرادی که روزانه به مدت ۴ هفته ۱۰ گرم پودر جوانه بروکلی خورده بودند، تریگلیسرید خونشان ۱۸.۷ درصد کاهش‌یافته و کلسترول خوب خونشان هم افزایش چشمگیری داشت. در مقایسه آن‌هایی که مقدار بسیار کمتری جوانه بروکلی خورده بودند یا اصلاً جوانه نخورده بودند، تغییری در میزان تریگلیسرید یا کلسترول خوب خونشان دیده نشد.

جوانه خام ممکن است حاوی باکتری‌های مضر باشد

یکی از مسائلی که در مورد خوردن جوانه‌ها مطرح است، ریسک مسمومیت است. این واقعیت که جوانه‌ها معمولاً خام مصرف می‌شوند یا اینکه فقط مقدار بسیار کمی پخته می‌شوند به این خطر می‌افزاید. دلیل اینکه جوانه‌های خام خطرناک‌اند این است که آن‌ها باید در شرایط گرم و مرطوب رشد کنند که باکتری‌های مضرى چون ای کولای و سالمونلا باشند. طی دو دهه گذشته، سازمان غذا و داروی آمریکا اعلام کرده که ۴۸ درصد از شیوع بیماری‌های غذایی ناشی از مصرف جوانه‌های خام یا بسیار کم پخته شده بوده‌اند. اگر مسمومیت غذایی روی بدهد، علائم ممکن است ۱۲ تا ۷۲ ساعت بعد از خوردن جوانه‌ها بروز کرده و می‌تواند شامل اسهال، گرفتگی‌های عمده و استفراغ باشد.

این علائم ندرتاً خطرناک‌اند؛ اما بچه‌ها، زنان باردار و افراد سالمند و آن‌هایی که به‌طورکلی سیستم ایمنی ضعیفی دارند باید جوانه‌ها را به‌صورت کاملاً پخته شده مصرف کنند یا اصلاً جوانه نخورند. اگر می‌خواهید خطر مسمومیت ناشی از جوانه‌ها را به حداقل برسانید، نکات زیر به شما کمک می‌کنند.

جوانه‌هایی را بخرید که سرد و خنک باشند

فقط جوانه‌های تازه را بخرید که در یخچال فروشگاه نگهداری شده‌اند.

ظاهر جوانه‌ها را بررسی کنید

از خریدن جوانه‌هایی که بوی تندی پیدا کرده‌اند یا ظاهرشان تغییر کرده اجتناب کنید.

جوانه‌ها را در یخچال نگهداری کنید

جوانه‌های خریداری شده را در دمای کمتر از ۴۸ درجه فارنهایت (۸ درجه سانتی گراد) نگهداری کنید.

دست‌هایتان را بشویید

همیشه قبل از اینکه به جوانه‌ها دست بزنید، دست‌هایتان را خوب بشویید.

جوانه‌ها را می‌توانید به روش‌های متنوعی مصرف کنید. مثلاً می‌توانید آن‌ها را به‌صورت خام در ساندویچتان قرار دهید یا همراه سالاد میل کنید. جوانه‌ها را به غذاهای گرم‌تان هم می‌توانید اضافه کنید، مثلاً املت، سوپ و … کاربردهای دیگر جوانه‌ها در اسموتی‌ها و پنکیک‌هاست یا اینکه آن‌ها را خمیری کرده و روی نان یا بیسکویت بزنید.