



تاریخ
۲۳
اردیبهشت
۱۳۹۷
یک‌شنبه

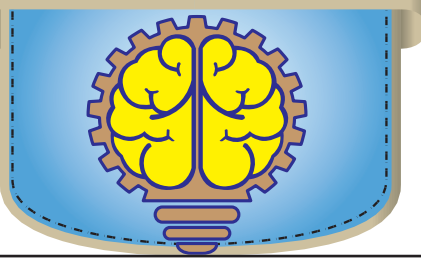
ضرب‌المثل‌های جهان

حرف ملایم دروازه آهنین را باز می‌کند.

بلغارستانی

صفحه
۵
شماره
۲۲۳۴
سال
یست و چهارم

اندیشه



و

و موارد دیگر چون آیات شریفه: ۱۳ و ۱۴/ هود و ۳۸/ یونس و ۳۴/

این آیات نه‌تنها آشکارا، معجزه بودن قرآن را بیان می‌دارد و منکرین را به مسابقه و مبارزه می‌طلبد که با قاطعیت تمام پیروزی خود و شکست مخالفین را اعلام می‌دارد؛ که باز فرمود:

قُلْ لَئِنِ اجْتَمَعَتِ الْاِنْسُ وِ الْاِجْنُ عَلِیَانِ یَاْتُوْا بِمِثْلِ هٰذَا الْقُرْاٰنِ لَا یَاْتُوْنَ بِمِثْلِهٖ وَّ لَوْ كَانْ بِعَظْمِهِمْ یَبْغُضْ ظُهْرِیْ. (اسراء/۸۸)

ترجمه: بگو اگر همه انسان‌ها و جن‌ها جمع شوند (همفکری کنند) که بخواهند به‌مانند قرآن بیاورند نخواهند توانست اگرچه برخی از آنان پشتیبان بعض دیگر باشند.

وجوه اعجاز

از آیات گذشته به‌خصوص آیه شریفهٔ ۸۸ سوره مبارکه اسراء حقایق استنباط می‌شود؛ که اهم آنان عبارت‌اند از:

- معجزه بودن قرآن مجید.
- چاودانگی اعجاز قرآن.
- مغلوب شدن معاندین و معارضین قرآن.

وجوه اعجاز قرآن

طرف خطاب قرآن به‌خصوص در امر مبارزه‌طلبی همه انسان‌ها و جن‌ها در همه اعصار و قرون هستند؛ و لازمه عمومی و همگانی و همه‌جائی و همه‌زمانی بودن مخاطبین قرآن آن است که قرآن مجید دارای وجوه اعجاز باشد یعنی برای هر گروه به‌تناسب تخصص آنان معجزه باشد که هست:

به‌یقین قرآن مشتمل بر هزاران معجزه است نه‌فقط یک معجزه واحد هم چنان‌که برخی از ساده‌لوحان و سطحی نگران تصور می‌کنند.

(زرقانی/۲۲۲/۲)

آیه شریفه ۸۸ سوره مبارکه اسراء که از آیات مکی است به‌خوبی دلالت بر تحدی عمومی قرآن دارد نه‌تنها به فصاحت و بلاغت… یعنی تحدی قرآن به تمام اموری که برتری در آن تصور می‌شود شامل می‌گردد؛ یعنی قرآن برای عموم طبقات و جمعیت‌ها معجزه است برای سخن‌سنجان انظر فصاحت و بلاغت و برای حکما انظر حکمت و برای دانشمندان انظر جنبه‌های علمی و برای اجتماعيون از جهات اجتماعی و برای قانون‌گذاران در قانون‌گذاری و برای سیاستمداران انظر حقایق سیاسی و برای هیئت‌های حاکمه انظر طرز حکومت و بالاخره برای عموم جهانیان انظر اموری که به آن دسترسی ندارند؛ مانند علوم غیبی و احتراز از تناقض در احکام و بیانات و بنابراین قرآن مدعی اعجاز از تمام جهات است زیرا تحدی آن عمومیت دارد.

روش‌های تشخیص اصل بودن روغن‌زیتون

روغن‌زیتون از سالم‌ترین روغن‌های خوراکی است که از دیرباز در انواع غذا و سالاد و آشپزی مورداستفاده بوده است؛ اما این روزها اصل و خالص بودن آن‌هم اهمیت پیدا کرده است.

در بازار الان با تمام تفاسیری که در مورد روغن‌های مختلف و داشتن پالم آنها و چربی‌های اشباع و غیراشباع که از آنها صحبت می‌شود، یکی از گزینه‌هایی که همه سراغ آن رفته‌اند برای تغذیه سالم روغن‌زیتون است. در این مطلب برای شما از روش خرید بهترین روغن‌زیتون صحبت کرده‌ایم.

روش تشخیص اصل بودن روغن‌زیتون

برای انتخاب روغن‌زیتون مرغوب، بهتر است اول آن را ببویید. روغن‌زیتون خوب باید بوی زیتون یا سبزی یا سیب بدهد که مربوط به نوع زیتون یا زمان برداشت آن است. اگر بوی فلزی احساس کردید، بدانید که روغن، نامرغوب یا فاسد است.

مرحله بعدی، چشیدن روغن است. برای این کار طوری روغن را روی زبان بریزید که سقف دهان را نپوشاند. مزه روغن نامرغوب روی زبان به‌کندی پخش می‌شود. برخی روغن‌های خوب در عقب دهان مزه تندى ایجاد می‌کنند که نشانه برداشت زیتون نارس است و با افزایش رسیدگی، مقدار تندى آن کاهش می‌یابد.

باید بدانید که روغن‌زیتون در دمای اتاق به‌صورت مایع است و هنگام قرار گرفتن در یخچال منجمد می‌شود. همچنین، روغن‌های چندگانه غیراشباع (از نوع روغن گیاهی زرد) هم در دمای اتاق و هم در دمای یخچال به‌صورت مایع باقی می‌مانند.

حالا با در نظر داشتن این دو نکته و معیار آزمایشی ساده انجام می‌دهیم تا اصالت روغن‌زیتون را تشخیص دهیم:

- دو تا چهار قاشق غذاخوری روغن‌زیتون را در شیشه مربا بریزید. در آن را محکم ببندید.
- شیشه را به مدت ۲۴ ساعت در یخچال قرار دهید.
- اگر روغن به حالت انجماد دربیاید چربی تک سیرنشده و روغن‌زیتون طبیعی است.
- اگر روغن مایع باقی بماند روغن چندگانه غیراشباع است و روغن‌زیتون طبیعی نیست.



(طباطبایی/۵۴/۱)

قرآن و قوانین علمی علم چیست؟

در هر زبانی لغاتی وجود دارد که در معانی متعددی به کارمی رود یعنی به‌اصطلاح اشتراک لفظی دارد؛ مانند کلمهٔ شیر در زبان فارسی و نیز کلمهٔ علم که حداقل سه کاربرد دارد.

۱. علم به معنای مطلق دانایی

گاهی لفظ علم به کار می‌رود که مقصود از آن هر نوع شناختی اعم از جزئی یا کلی خواهد بود که علم بدین معنا درست نقطه مقابل جهل خواهد بود.

۲. علم به معنای یقین

هر گاه انسان در شناخت امری در هر زمینه‌ای که می‌خواهد باشد از مرحله شک و تردید بگذرد و به مرحله قطعی و یقین برسد می‌تواند بگوید من در این موضوع علم‌دارم یا بگویم یقین دارم. لفظ علم در این‌گونه موارد مترادف با لفظ یقین هست.

۳. علم به معنای دانش تجربی

گاهی مقصود از به کار بردن لفظ علم، دانش‌هایی است که از طریق حس و تجربه و آزمایش به حقایق از جهان طبیعت پی می‌برند و به صورت قانون علمی در اختیار بشر قرار می‌دهند؛ مانند قانون جوشش و یا انجماد آب قانون جاذبه عمومی و … این نوع قوانین علمی در نقطه مقابل دانش‌های تجربه‌ناپذیر مانند فلسفه، منطق، عرفان ادبیات و… قرار می‌گیرند. شگفتی ندارد. بسیاری با شنیدن لفظ علم بلافاصله و بی‌درنگ معنای خاص آن‌که همان علوم تجربی است به ذهنشان می‌آید و چه‌بسا با شنیدن جمله «اعجاز علمی قرآن» با شگفتی تمام از خود پیرسند که مگر در قرآن مجید مطالبی درباره علوم تجربی به میان آمده است تا بتوان از طریق آن معجزه بودن قرآن را به اثبات رسانید؟

در پاسخ این افراد باید گفت که: اولاً از دیدگاه اسلام، علم و معرفت تنها به علوم تجربی منحصر نمی‌شود بلکه قرآن کریم هر نوع شناخت صحیح از واقعیت‌های جهان هستی از مبدأ گرفته تا معاد همه را علم می‌داند. ثانیاً اضافه می‌شود با آن‌که قرآن کریم اصالتاً و در درجه اول یک کتاب هدایتی و تربیتی است و مصراً از انسان می‌خواهد تا با بهره‌گیری صحیح از رهنمودهایش در جهت خودشناسی و خویشتن سازی و تکامل بخشیدن به همه ابعاد وجودی خویش راه کمال‌یابی را تا رسیدن به مقام قرب الهی دنبال کند؛ اما درعین‌حال برای تحقق این هدف عالی با ارانه حقایقی از عالم آفرینش و طرح اصولی از جهان طبیعت و بیان مسائلی مربوط به زندگی انسانی به‌دهه‌ها قانون علمی کلی درزمینه علوم اجتماعی، سیاسی، اقتصادی، فلسفی و حتی علوم تجربی

به این موارد حتماً دقت کنید

ظرف روغن‌زیتون باید تیره باشد، روغن‌زیتونی که در معرض نور باشد طعم خود را از دست خواهد دهد. دقت کنید ظرف روغن‌زیتون حتماً شیشه‌ای باشد و تیره. ظروف پلاستیکی و یا روشن را به‌محض رویت کنار بگذارید! پس از خرید، روغن‌زیتون را در کابینت و دور از نور قرار دهید.

به تاریخ برداشت محصول یا بهترین زمان مصرف توجه فرمایید. از تاریخ برداشت زیتون نباید بیش از دو سال گذشته باشد. فراموش نکنید بهترین زمان مصرف چند ماهی قبل از آن است که روی شیشه درج شده! چراکه این تاریخ نسبت به زمان بسته‌بندی درج‌شده نه زمان برداشت محصول.

آیا رنگ معیار مناسبی برای تشخیص است؟

فراموش نکنید رنگ‌روغن‌زیتون معیار مناسبی برای تعیین کیفیت روغن نیست؛ زیرا به‌راحتی می‌توان در آن تقلب کرد. به‌علاوه هر نوع زیتون، رنگ مخصوص خود را دارد و یا حتی اگر مقدار برگ‌های آن همراه دانه زیاد باشد، رنگ‌روغن حاصل را تغییر می‌دهد.

اگر روغن‌زیتون وارداتی می‌خرید باید بدانید کدام کشورها بهترین زیتون‌ها را دارند، کشورهای اروپایی مثل یونان و ایتالیا، بهترین هستند. ازجمله… Packed in… و Bottled in… برترسید! زیرا این بدین معنی ست که روغن در آن کشور صرفاً بسته‌بندی‌شده و مشخص نیست زیتون متعلق به کجاست. به دنبال Product of … بگردید و همان‌طور که گفته شد کشورهای ایتالیا، یونان و پس‌ازآن اسپانیا و تونس بهترین‌ها هستند.

این کلمات جادویی را به خاطر بسپارید

سعی کنید روغن‌زیتونی بخرید که روی آن نوشته‌شده Extra Virgin Olive Oil؛ زیرا این محصول کمترین فراوری را دارد و طعم بهتری خواهد داشت. فریب کلمات Light و Pure بر روی شیشه‌ها را نخورید، این محصولات فراوری شده هستند و هرگز طعم روغن‌زیتون خالص را نخواهند داشت.

آیا کنسرو زیتون بخیریم؟

واردات کنسرو زیتون که کاملاً ممنوع است، چون زیتون‌های کنسروی روی دست باغداران مانده است. تعرفه واردات روغن‌زیتون فله‌ای ۲۶ درصد است که اگر واردات به‌صورت شیشه‌ای باشد باید تعرفه آن را بسیار بیشتر از این‌ها حتی تا مقدار ۲۰۰ درصد بالا ببرند، چراکه اگر روغن‌زیتون خارجی به‌صورت شیشه‌ای وارد شود درواقع از کار خارجی‌ها حمایت می‌کنیم. درصورتی‌که روغن‌زیتون می‌تواند به‌صورت فله وارد شود و در ایران بسته‌بندی و توزیع شود که این موضوع خود نوعی حمایت از کار ایرانی است.

۳ روش تشخیص روغن‌زیتون خالص و اصل:

روش تشخیص روغن‌زیتون خالص بر اساس استانداردهای شورای بین‌المللی روغن‌زیتون به این شرح است:

۱. آنکه رنگ آن باید زرد تا زرد مایل به سبز باشد.
۲. اینکه بوی میوه ازجمله بوی سیب، گوجه‌فرنگی، میوه زیتون یا علف تازه بدهد؛ که البته در این دو روش امکان تقلب با افزودن اسانس‌های مختلف وجود دارد.

۳.مهم‌ترین روش تشخیص بوده، تاکنون کسی نتوانسته در این زمینه تقلب کند و به تست چشایی مربوط است. بدین‌صورت که شما یک قاشق غذاخوری روغن‌زیتون را دردهان خود می‌ریزید، آن را در داخل دهان می‌چرخانید و با استنشام هوا آن را پایین می‌برید، باید پس از چند ثانیه در انتهای گلو تلخی و تندى حس شود که گلو را می‌سوزاند و گاهی ممکن است از شدت تندى فرد به سرفه بیفتد. درست پس از یک دقیقه مزه تلخی و تندى از بین می‌رود و خوشمزه می‌شود ضمن اینکه فرد با خوردن این روغن دردهان خود احساس چربی نمی‌کند.

غذاهای مانده را چگونه گرم کنیم؟

پیتزا

به‌جای مایکروفر، پیتزا را در فر یا ماهیتابه روی گاز با حرارت کم داغ کنید. بگذارید زیر نان کمی ترد شود. سپس چند قطره آب روی پیتزا بریزید، روی آن را بپوشانید تا پنیر با کمک بخارآب شود.

ذرت کبابی

برای گرم کردن ذرت کبابی آن را در آب گرم فروبریزید.

سیب‌زمینی سرخ شده

کافی است مقدار خیلی کمی روغن در ماهیتابه بریزید و سیب‌زمینی‌ها را در آن بریزید.

استیک

ابتدا در فر روی حرارت خیلی کم و سپس در ماهیتابه حاوی مقدار کمی روغن دوباره کمی سرخ شود.

این دمنوش‌های گیاهی را حتماً امتحان کنید

نوشیدن یک چای گرم پس از یک روز کاری سخت، چیزی است که کمتر کسی می‌تواند آن را رد کند. معمولاً وقتی کسی ناراحت و یا دچار مشکلی است، نوشیدن چای، او را تا حدی آرام می‌کند. البته بیشتر مردم به نوشیدن چای‌های سیاه و یا سبز عادت دارند و این دمنوش‌ها فوایدی چون بالا بردن سوخت‌وساز بدن تا ضد پیری دارند؛ اما دمنوش‌های دیگری نیز وجود دارد که فواید متعدد دیگری به همراه دارند. دمنوش‌های گیاهی فواید بسیاری، از آرام کردن سیستم عصبی گرفته تا بالا بردن انرژی‌دارند که در ادامه به برخی از آنها اشاره‌شده است:

دمنوش دارچین

این ادویه برای کنترل قند خون بسیار مفید است و آن را در حالت متعادل قرار می‌دهد. دارچین حتی می‌تواند اشتیاق به مصرف شکر را بسیار کم کند و همچنین برای حال روحی بسیار خوب است. می‌توانید همراه با چای سیاه، آن

نحوه گرم کردن غذاهای مانده



پیتزای پخته شده با سبزیجات



دمنوش گیاهی با میوه و ادویه

را دم‌کنید و یا خود دارچین را به‌تنهایی در آب جوش ریخته، دم کرده و مصرف کنید.
دمنوش بابونه گیاهی بسیار آرام‌بخش است و مصرف آن در شب، خواب آرام و راحتی برایتان فراهم می‌کند. آن تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن است و به هضم غذا کمک می‌کند. بابونه با آرام کردن عصب‌ها می‌تواند از دردهای معده بکاهد. کمی گل بابونه را درون آب جوش در یک قوری چینی بریزید و به مدت ۳۰ دقیقه روی حرارت ملایم، دم‌کنید.

دمنوش زردچوبه

این ادویه حافظه را تقویت می‌کند و برای حال روحی بسیار مفید است. تحقیقات نشان داده که ضدالتهاب و آنتی‌اکسیدانی قوی است. برای تهیه دمنوش زردچوبه، کمی زردچوبه را با دارچین را درون آب جوش ریخته و بگذارید مانند چای دم بکشد. سپس با عسل میل کنید.