

ضربالمثل‌های جهان

دلی که مهر می‌ورزد همیشه جوان است

مونتونگرویی

اجتماعی

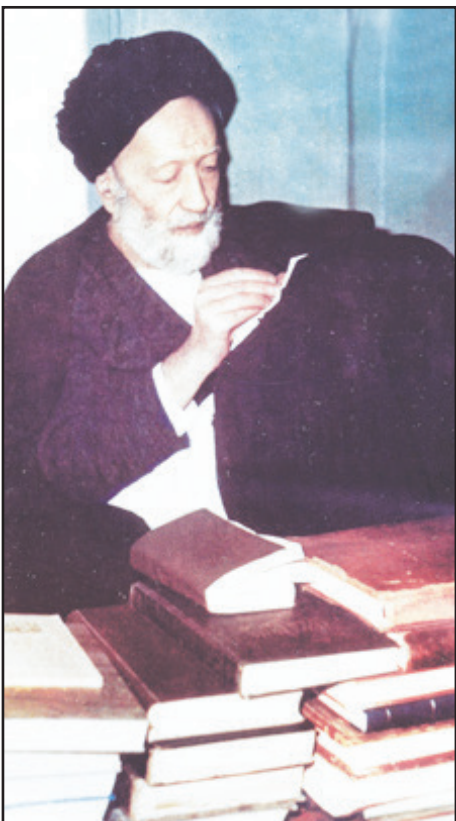


استاد فضیلت و اخلاق

آیت الله حاج سید ابراهیم حق شناس جبرمی (رضوان الله تعالی علیه)

شکرالله جهان مبین، مدیر گروه معارف اسلامی دانشگاه آزاد اسلامی واحد چهرم و مدیر بنیاد آیت الله حق شناس (ره) چهرم

تصمیمت سوم



حج شناس- رضوان الله علیه- با بیانات منبری و با تبلیغ و ترویج از مرحوم امام- اعلی الله مقامه- در حمایت از حرکت انقلاب و پیشبرد آن، مؤثر و سهیم بود و حتی یک بار بر اثر یک سخنرانی، ساواک شیراز، ایشان را احضار کرده بود، اخوی بزرگترشان آقای آقا سید محمد حق شناس می‌گفتند: «من و بی بی (مادرشان) به همراه او به شیراز رفتیم و بالاخره بعد از چند روز بر اثر تلاش‌های فراوان آقای پیمان قضیه تمام شد و به جهرم برگشتیم.»
ادامه دارد...

فرمای آن روز یعنی ۱۳۴۳/۱/۱۵، سر تا سر قم آذین بندی شد و مردم به شادی و سرور پرداختند و مغازه داران با دادن نقل و شیرینی مقدم امام را مبارک و گرامی می‌داشتند. زندانی و حصر امام جمعاً قریب ده ماه (۱۳۴۲/۳/۱۵) تا ۱۳۴۳/۱/۱۴ طول کشید.
شادمانی مردم چهرم از آزادی حضرت امام (ره)
در چهرم نیز مانند سایر شهرهای ایران پس از آزادی امام خمینی مجلس شادمانی برپا داشتند که طبق اطلاع رسیده از آن بزرگواردر پاسخ می‌گوید: آقا این را نگویید من کجا به آیت الله حق شناس (ره) می‌گویم: آقا شما خودتان یک شخصیت روحانی هستی مانند خمینی، برای چه اینقدر باید طرفدار و دنباله رو او باشید و از او ترویج کنید؟ آن بزرگواردر پاسخ می‌گوید: آقا این را نگویید من کجا به آیت الله العظمی خمینی کجا؟ و با این ابراز ادبی که در آن شرایط خفقان و خطرناک نسبت به مرحوم امام- اعلی الله مقامه الشریف- کرده بودند، او را از آرام شدن و سکوت علمای اعلام چهرم و مردم مسلمان آن سامان مایوس ساخته بودند.
و طبق اطلاعاتی که نگارنده دارد، ملاقات در منزل ویلایی آقای جعفر پیمان صورت پذیرفته است و آقای پیمان دو منزل در چهرم داشت یکی در کوی گازران در نزدیکی منزل آیت الله حق شناس (ره) که محل مراجعات وی بود و هر سال از پانزدهم ماه صفر تا پایان ماه پانزده روز در آن روضه خوانی می‌شد و در ماه مبارک رمضان شب‌های قدر احیا گرفته می‌شد و دیگری منزل ویلایی که در باغ شهداء معروف به چهارچاهی، که بعد از پیروزی انقلاب آقای پیمان این خانه و باغ و هکتارها زمین به سازمان تأمین اجتماعی جهت ساختن بیمارستان اهدا کرد و بیمارستان فعلی پیمانیه همان باغ است و خانه‌ی مذکور که پشت ساختمان بیمارستان قرار دارد خالی و غیرمسکونی است که شایسته است تا این منزل مرمت و تعمیر اساسی شود و مورد استفاده قرار گیرد.

رفع مشکل از آیت الله زاده حاج سید احمد حق شناس (ره) با وساطت آقای پیمان
آن زمان که از سوی ساواک برای استاد عالیقدرم مرحوم حضرت آیت الله حاج سید احمد حق شناس (ره) تنها فرزند روحانی آیت الله حق شناس (ره) مشکلاتی پیش آمد آقای جعفر پیمان با تلاش صادقانه خود رفع مزاحمت نمود که می‌خوانیم: حجت الاسلام مرحوم حاج سید احمد

آیت الهی اصرار بر ماندن من در همان جا داشت ولی... آزادی نسبی حضرت امام (ره) و مجالس جشن چهرم در روز دوازدهم مردادماه، حکومت ستم شاهی، حضرت امام خمینی (ره) و آیت الله محلاتی (ره) و آیت الله قمی (ره) که قریب دو ماه قبل، یعنی پانزدهم خرداد ۴۲ آن‌ها را دستگیر و زندانی کرده بود آزاد کرد و حبس آنها را به حصر، تبدیل نمود. آن بزرگواران ابتدا در خانه یکی از بستگان آیت الله قمی (ره) و سپس در خانه‌هایی جداگانه تحت نظر قرار گرفتند و چون این خبر به چهرم رسید حضرت آیت الله حق شناس (ره) علمای شهر را به جلسه مشورتی دعوت کرد که نتیجه مشورت به اینجا انجامید که چون دستگاه حاکم اجازه‌ی جشن گرفتن علنی و آشکار به خاطر آزادی نسبی حضرت امام (ره) را نمی‌دهد، بهتر آن است که چون ایام مقارن با عید الزهراست در تمام مساجد چهرم مجلس جشن به نام عیدالزهررا گرفته شود و به طور ضمنی از آزادی حضرت امام (ره) نیز سخن به میان آید و اظهار شادمانی شود که دستور به نحو نیکو در عموم مساجد چهرم اجرا شد.

آزادی امام و عزیمت به قم
در شب شنبه ۱۵ فروردین ۱۳۴۳، ساعت ده و ربع جلسه تودیمی با استاد بزرگوار حضرت حجت الاسلام مرحوم حاج شیخ حسن نوری همدانی (ره) داشتیم که به عنوان روحانی کاروان حج، عازم مکه معظمه بود، بعد از جلسه اطلاع رسید که حضرت آیت الله العظمی خمینی (ره) آزاد شده و به قم آمده‌اند بعد از شنیدن این خبر مسرت بخش همگی به سوی منزل حضرت امام (ره) رفتیم، مردم قم نیز که از آزادی امام مطلع شده بودند از گوشه و کنار شهر به طرف منزل آقا رهسپار شدند به طوری که تا صبح آمد و رفت ادامه داشت اما نکته قابل ذکر و توجه آن که در همان لحظات و ساعت اول که مردم با شادمانی تریک خود را اظهار می‌داشتند متوجه شدیم که امام تشریف فرما شدند و به ابراز احساسات حاضرین پاسخ دادند و وقتی حاضران چهره‌ی نورانی امام را دیدند اشک‌های چشمشان چون مروارید بر صورتشان غلظید و فریاد صلوات و درود وزنده باد خمینی، فضا را پر کرد.

آیت الله حق شناس (ره) می‌فرماید: من کجا و آیت الله

تقریباً ساعت نه و نیم و یا ده شب بود که از آواده بیرون آمدم. و فردای آن شب یعنی روز پانزدهم خرداد و دوازدهم محرم تقریباً ساعت هفت صبح بود که به شهر قم رسیدم اما مأموران به راننده اجازه ندادند تا از آن راه اصلی که از پشت حرم و پل آهنجی به طرف تهران می‌رفت وارد شود، به ناچار راننده از راه فرعی وارد شهر قم شد، ما از درون ماشین می‌دیدیم که مردم سراسیمه به سوی حرم در حرکت‌اند لذا راننده توقیف کرد و سؤال نمود پاسخ شنید که دیشب امام خمینی (ره) را گرفته‌اند و به جای نامعلومی برده‌اند و به هر حال آخر خیابان تهران شهر قم بود که زمینه‌ای فراهم شد و پیاده شدم. مشاهده کردم که مردم با سرعت و عصبانیت و اشک ریزان و سرگردان و پا شعار تند، علیه حکومت به طرف حرم می‌روند اما کثرت جمعیت که در هر لحظه بر تعداد آنان افزوده می‌شد مانع پیش رفتن به سوی حرم می‌شد ولی به هر نحوی که بود خودم را به ابتدای خیابان تهران که به خیابان پشت حرم متصل می‌شد رسانیدم، در آنجا دوستانی را از جمله آقایان سید هادی آیت الهی و سید محمدرضا آیت الهی مدیر کل سابق سازمان ثبت احوال کل کشور فرزندان حجت الاسلام فخرالاعلام آیت الهی (ره) باجناب آیت الله حق شناس (ره) که منزلشان در یکی از کوچه‌های این خیابان بود، ملاقات کردم.

دیگر امکان جلو رفتن نبود چون تانک‌ها و توپ‌ها در ابتدای خیابان مستقر و راه را بسته بودند و مردم فریاد می‌زدند، شعار می‌دادند، اشک می‌ریختند، غوغایی بود، محشری بود، قیامتی برپا شده بود که ناگهان از تانک‌ها به سوی مردم تیراندازی شد، به داخل کوچه آقای آیت الهی رفتیم و چون تیراندازی تمام شد، وارد خیابان شدیم می‌زدند، شعار می‌دادیم، سعی کردیم تا آنجا که میسر بود مجروحین را به خانه آقای آیت الهی منتقل کنیم و چون امکان بردن مجروحین به بیمارستان نبود از پشت باهما به وسیله همسایگان به ما امکانات دارویی، پانسمانی، غذای می‌رسید و تا شب آنجا بودیم و کار مجروحین را سروسامان می‌دادیم و چون شب فرار رسید، ترسان و لرزان به مدرسه رضویه برگشتم، هرچند آقای

مروری بر فلسفه وجودی شوراها و کارکرد کنونی آنها

پیهان - محمد خلیجی: آنانکه می‌توان نسل اول انقلاب نامیدشان، بیاد دارند که زمینه تحقق اولیه نهادی به‌نام شورا چگونه آغاز شد. آنگاه که فلسفه وجودی آغازین آن برگرفته از کلام وحی و تأکید برمشورت در امور بنیان گذاشته شد و سپس در ادبیات جاریان زمان و متأثر از تأکید عالم فرانسه مرحوم آیت الله طالقانی در امر مشورت به‌صورت شعار طالقانی، شهادت است و شورا، در آمد. اگرچه بیان همین شعار هم بی تأثیر از نخله‌های سیاسی آن زمان نبود، ولی به‌رحال تا توجه به فضای اولیه انقلاب اکثراً به این نتیجه رسیده بودند که باید امر الهی در توجه دادن به مشورت اجتماعی را به‌صورت نهاد رسمی درآوردند و بدین سان بود که چندین سال بعد در دولت اصلاحات نهاد شورا جامه تحقق پوشید، هرچند بیان‌گذاران این نهاد همه مجموعه‌های مدیریت شهری را هدف ذهنی خود قرار داده بودند. اما برای آغاز، مجموعه شهرداری‌ها زیر سیطره و نظارت شوراها قرار گرفت تا آرام آرام

ظروف کریستالی که مرگ را به ارمغان می‌آورند!



روی کریستال‌ها براساس قوانین سازمان که مثلاً این کریستال ۱۰ درصد Pb است و بهداشت جهانی باید لیبل طلایی زده شود، ۲۴ Pb دارد.

راهکارهایی برای داشتن خواب خوب بهترین ساعت خوابیدن

خواب بدن در حال پاکسازی و تصفیه مواد مضر از بدن است، قسمت‌های بیرونی بدن مثل پوست در حال استراحت هستند. بنابراین باید به این نکته دقت کرد که خوابیدن روی صورت و فرو رفتن پوست در بالش به شکلی که امکان رسیدن هوا نباشد برای پوست ضرر دارد.

در این حالت پوست فرسوده شده و گردش خون در آن به اندازه کافی صورت نمی‌گیرد. بنابراین پوست صورت آسیب می‌بیند و چین می‌خورد و سبب چین و چروک می‌شود. خوابیدن به حالتی که سر به سمت پایین باشد سبب جمع شدن آب در محل و در نتیجه پف‌آلودگی صورت می‌شود. برخی تحقیقات نشان داده خوابیدن به پشت بهترین حالت است حتی می‌گویند هنگام خواب ۲ بالش زیر سر قرار دهید تا سر پایین‌تر از بدن قرار نگیرد. وقتی می‌خوابید متابولیسم یا سوخت و ساز بدن پایین می‌آید، شما در معرض آلودگی‌های محیطی یا تابش اشعه ماورای بنفش که به پوست آسیب می‌رساند نیستید و به دلیل اینکه بدن شما در طول شب مجبور به حفاظت از پوست نیست می‌تواند به جای آن بازسازی را مؤثرتر انجام دهد.

بنابراین حتماً قبل از خواب صورت خود را کاملاً از آلودگی‌های محیطی و لوازم آرایش پاک کنید. استفاده از پاک‌کننده‌های ملایم در رفع آلودگی‌ها بسیار مؤثر است. آرایش چشم‌ها را کاملاً پاک کنید. حتماً مواد شیمیایی و آرایشی مثل ریمل باید از مژه‌ها پاک شود.

نکته مهم دیگر این است که ما در زمان خواب یک چرخه ۹۰ دقیقه‌ای را طی می‌کنیم که بین خواب عمیق و خواب سبک که به آن (Rem) یا حرکات سریع چشم می‌گویند تغییر می‌کند، این خواب سبک بیشتر در نیمه دوم شب که به سمت روز می‌رود رخ می‌دهد، بنابراین هرچه شما دیرتر به خواب بروید و شب بیشتر بیدار باشید خواب عمیق را از دست می‌دهید و همه چرخه خوابتان در حالت Rem خواهد بود و این خواب سبک که بازسازی سلول‌ها کمک نمی‌کند.

ترشح این هورمون‌ها به طور دقیق از ۱۱ شب شروع می‌شود که هر یک ساعت مربوط به یک هورمون خاص است. البته آماده سازی بدن برای این پروسه از دو ساعت قبل آغاز می‌شود، بین ساعت ۹ تا ۱۱ شب زمانی است که بدن برای از بین بردن مواد سمی و غیر ضروری شروع به فعالیت می‌کند.

این عملیات توسط آنتی اکسیدان‌ها انجام می‌شود و بهتر است بدن در حال آرامش باشد. در غیر این صورت اثر منفی زیادی بر سلامت بدن دارد. بین ساعت ۱۱ تا ۱ بهترین زمان برای خواب عمیق است چون این مواد سمی در حال دفع شدن از کبد هستند. دو ساعت بعدی، تا ساعت ۳ بدن در حال سم زدایی از کیسه صفراست که فقط در صورت یک خواب عمیق ممکن می‌شود. ساعت ۳ تا ۵ صبح زمان از بین بردن مواد سمی از ریه است که در این ساعت احتمال عطسه یا سرفه در خواب زیاد است. ساعت ۵ تا ۷ صبح عملیات پاکسازی در روده بزرگ شروع می‌شود که می‌توانید آن را دفع کنید.

بهترین وقت بیداری
حالا که همه عملیات پاکسازی در بدن شما انجام شده بهترین زمان برای بایزپس گرفتن این مواد مغذی است. ۷ تا ۹ صبح زمان خوبی برای خوردن صبحانه است. کسانی که می‌خواهند تناسب اندام داشته باشند، بهترین ساعت صرف صبحانه برای آنها، ساعت ۷ و ۳۰ دقیقه است و کسانی که اصلاً صبحانه نمی‌خورند، بهتر است عادت خود را خیلی زود تغییر دهند و در ساعت ۹ تا ۱۰ صبح صبحانه بخورند.

وقتی شما بدنتان را جوری تنظیم کنید که صبحها زودتر بیدار شوید به مرور سرحالی و سرزندگی خاصی در خود احساس می‌کنید. اول صبح نه خبری هست نه تلفنی و نه کاری پس بهترین وقت برای آرامش است. این آرامش از سکوت آخر شب مفیدتر است. صبح زود بهترین زمان برای ورزش است. تحقیقات نشان داده است ۹۰ درصد افرادی که به‌طور مرتب ورزش می‌کنند این کار را صبح زود انجام می‌دهند تا چیزی مزاحشان نشود.
نکات مهم
همان طور که در طول شب و ساعت‌های



شاید برای شما هم پیش آمده که در کودکی و زمان تحصیل همیشه با مادرتان برای خوابیدن زود به رختخواب رفتن درگیر بودید. شنیدن این جمله که بچه باید شب زود و کافی بخوابد تا فردا سرحال باشد در سن کودکی حتماً برای همه آزار دهنده است. به گزارش جام جم آنلاین، اگر شما هم از آن آدمهایی هستید که شب بیداری را به خاطر سکوت و آرامش به خوابیدن و استراحت ترجیح می‌دهید بد نیست کمی بیشتر به این موضوع دقت کنید. بیدار ماندن در طول شب و جبران آن در روز بسیار برای بدن شما خطرناک است. شاید خطرات آن همین امروز به نظر نیاید ولی در دراز مدت تأثیر بد آن را خواهید دید.

کی خوابیم؟
هیچ بچه‌ای نیست که دلش بخواهد شب‌ها زود بخوابد و لذت بازی و بیداری را از دست بدهد. اما همین بچه وقتی به سن بزرگسالی می‌رسد در حسرت یک دقیقه خواب بیشتر به سر می‌برد. دغدغه‌های فکری و کار و زندگی ماشینی این فرصت‌ها را از همه گرفته است. این روزها شرایط جوری است که انگار همه کمبود خواب دارند. به قول بعضی‌ها یا باید آنقدر پولدار باشی که راحت بخوابی و نگران در آمد زندگی نباشی یا باید از خوابت بزنی تا برای زندگی پول دربیآوری. در هر دو صورت بدن انسان یک مکانیزم مشخصی دارد و باید در ساعات مشخصی بخوابد.

در خواب چه می‌گذرد؟
پزشکان می‌گویند حدود ساعت ۱۱ شب تا چهار صبح برخی هورمون‌هایی که برای سلامت بدن بسیار ضروری هستند در خواب ترشح می‌شوند و اگر فردی در این ساعات بیدار باشد، قطعاً این هورمون‌ها نمی‌توانند به طور مناسب در بدنش ترشح شوند.