



تاریخ
۷
شهریور
۱۳۹۶
سه‌شنبه

ضرب‌المثل‌های جهان

چون دوست دشمن است شکایت کجا برم

فارسی

صفحه
۵
شماره
۲۰۴۱
سال
بیست و سوم

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

نقش آیت الله حق شناس (ره) در مرجعیت امام (ره)

پس از ارتحال ملکوتی آیت الله العظمی بروجردی (اعلی الله مقامه) حوزه‌های علمیه، ده نفر را شایسته مقام مرجعیت دانستند که عبارت بودند از آیات عظام، سید محمدرضا گلپایگانی، سید روح الله خمینی، سید کاظم شریعتمداری و سید شهاب الدین نجفی مرعشی (از قم)، سید احمد خوانساری (از تهران)، سید محمدهادی میلانی (از مشهد)، سیدعبدالحادی شیرازی، سیدمحسن حکیم، سیدمحمود شاهرودی و سید ابوالقاسم خونی (از نجف) و به همین اعتبار رساله توضیح المسائل آیت الله العظمی بروجردی (ره) با حواشی این آیات عظام زیر نظر آیت الله شهید دکتر محمد مفتح (ره) به چاپ رسید و منتشر گشت.

و در این راستا مردم متدین جهرم به رهنمود علما در ابتدا مقلد آیت الله العظمی حاج سید عبدالهادی شیرازی (ره) شدند و با فوت ایشان که مرجعیتش کمتر از یک سال و نیم بود، مؤمنین، مقلد آیت الله العظمی حاج سید محسن حکیم و آیت الله العظمی حاج سید محمدرضا موسوی گلپایگانی- قدس سرهما- شدند اما با شروع نهضت و انقلاب و تقاضای مؤکد بزرگان حوزه و علمای بلاد از امام خمینی (ره) برای پذیرش مرجعیت و پذیرفته شدن تقاضا، از سوی ایشان، تعدادی از مردم جهرم به صورت رسمی مقلد امام (ره) شدند و امام نیز طبق مرسوم، نمایندگان را در شهرها تعیین نمودند و به آیت الله حق شناس (ره) که سالیانی متمادی، نمایندگی مرجع بزرگ و عظیم‌الشان جهان تشیع آیت الله العظمی بروجردی (اعلی الله مقامه) داشته و بعد از ایشان از سوی اغلب مراجع زمان که نام آیت‌ها برده شد عهده دار نمایندگی بود، نمایندگی تام الاختیار تفویض فرمود و بعدها نیز نمایندگی به آیت الله حاج سید حسین آیت‌اللهی (ره) داده شد و پس از فوت آیت الله حق شناس نمایندگی به آیت الله حاج سید احمد حق شناس (ره) رسید.

رساله زبده الاحکام امام (ره) به دست آیت الله حق شناس (ره) می‌رسد

در اسفند ماه ۱۳۴۱ که مأموریت آوردن اعلامیه ۹ نفری مراجع و آیات قم که در صفحات قبل از آنها یاد شد به جهرم را پیدا کردم از حجت الاسلام آقای شیخ احمد منتظری قمی که در مدرسه رضویه (محل سکونت نگارنده) مسئولیتی داشت و با

منزل امام ارتباط داشت و یکی از توزیع کنندگان شهریه‌ای امام (ره) بود، درخواست تعدادی رساله امام (ره) نمودم و چون تا آن زمان رساله توضیح المسائل امام چاپ نشده بود، ده نسخه‌ی رساله‌ی «زبده الاحکام» امام به من تحویل داد و قیمت آنها را از من مطالبه نمود و اضافه کرد که امام فرمودند: مخارج چاپ رساله‌ها از سهم مبارک امام (علیه السلام) پرداخت شده لذا نباید مجانی به کسی داده شود تا از جوه شرعی تبلیغی در مرجعیت من نشود، الله اکبر از این همه رعایت احتیاط!

این ده رساله به اضافه حاشیه‌ی امام (ره) بر عروهٔ الوتقی و اعلامیه ۹ نفری را به جهرم آوردم و به آیت الله حق شناس (ره) تقدیم داشتم، آقا بسیار بسیار خوشحال شد و برای من دعا فرمود و آنگاه به مرحوم حاج معرف دستور داد که یکی از این‌ها در منزل بگذارد و بقیه را به آقایان حاج نائینی، حاج اصفهانی، حاج نمازی، حاج احمدی، آقا سید فخرالدین آیت‌اللهی، آقا سید عبدالحسین آیت‌اللهی (آقای بزرگ)، آقا سید حسین آیت‌اللهی، اخوی‌شان آقا سید محمد علی حق شناس (آقای کوچک) و آقای آستانه بدهد تا مردم را از مرجعیت امام خمینی (ره) مطلع سازند و از این طریق مقدمات مرجعیت امام (ره) در جهرم را فراهم نمایند.

مرجعیت عامه امام (ره) در چهرم

چون به سال ۱۳۴۹ آیت الله العظمی حکیم (ره) به رحمت ایزدی پیوست، اکثریت مردم جهرم به دستور و تأکید آیت‌الله حق شناس (ره) و آیت الله آیت‌اللهی (ره) و آیت الله شب زنده‌دار (دامت برکاته) و علمای دیگر، مرجع تقلید خود را امام (ره) انتخاب نمودند و وجوهات را به خدمت ایشان و به زمان تبعید به دفتر ایشان که آیت الله پسندیده (ره) برادر بزرگ امام سرپرستی آن را برعهده داشت ارسال می‌کردند و حتی آیت الله پسندیده (ره) از طرف امام به بعضی‌ها اجازه نمایندگی در امور حسبیه و اخذ وجوهات می‌دادند از جمله به مرحوم آیت الله حاج سید احمد حق شناس (ره) در زمان حیات پدر بزرگوارشان اجازه دادند که این اجازه نامه اکنون در اختیار نگارنده می‌باشد و پس از فوت آیت الله حق شناس (ره)، امام خمینی (ره) و مراجع دیگر نمایندگی مرحوم آیت‌الله حق شناس (ره) را به خلف صالح ایشان آیت‌الله حاج سید احمد حق شناس (ره) تفویض فرموده‌اند که این اجازات

غذاهایی که باعث تحریک کیسه صفرا می‌شوند!

اشباع نشده بیشتری دارد. همچنین میزان چربی مغذی لبنیات، انتخاب نوع کم چرب یا بدون چربی آنها است.

گوشتهای چرب: یکی از مقصران اصلی ابتلا به مشکلات صفراوی گوشتهای چرب هستند. محصولات غنی از چربی‌های اشباع و کلسترول شامل محصولات حیوانی پرچرب و غذاهای فراوری شده مانند سوسیس، هات داگ، کره و ... باعث ایجاد یا تشدید درد کیسه صفرا می‌شوند. این محصولات سبب افزایش عملکرد کیسه صفرا و افزایش تولید صفرا می‌شود که این فرآیند با التهاب صفرا و در نهایت درد شدید همراه است. در عوض

صرف یک رژیم غذایی حاوی گوشتهای بدون چربی مانند ماهی‌های آب‌های سرد، لوبیا، مرغ، و ... صدمه‌ای به سلامت کیسه صفرا نخواهد زد.
غذاهای سرخ شده: رژیم‌های غذایی سرشار از محصولات سرخ شده و با کلسترول بالا نیز منجر به التهاب و تحریک کیسه صفرا می‌شوند. تشکیل سنگ‌های صفراوی یکی دیگر از نتایج مصرف زیاد این غذاها است. در انتخاب روغن‌ها برای سرخ کردن غذاها دقت کنید. روغن زیتون روغن سالم‌تری تلقی می‌شود زیرا نسبت به سایر روغن‌ها چربی

اکثر مردم هرگز به سلامت کیسه صفرا فکر نمی‌کنند؛ ارگانی که در سطح تحتانی کبد قرار دارد و وظیفه آن نگه داری مایع زرد رنگ صفرا است.

به گزارش جام جم آنلاین، این مایع به هنگام ورود مواد غذایی به معده از کبد ترشح می‌شود و سپس از طریق مجرایی به کیسه صفرا انتقال می‌یابد. این مایع به هضم چربی‌ها در بدن کمک می‌کند. مشکلات احتمالی کیسه صفرا از قبیل التهاب و زخم و سنگ‌های صفراوی است. متأسفانه برخی غذاها باعث تشدید درد صفرا و به دنبال آن حالت تهوع، گرفتگی شکم، کاهش اشتها و ... می‌شوند. یک عامل خطر عمده برای بیماری کیسه صفرا، رژیم کم فیبر و کلسترول بالا است:

به هر حال نیمی از نبرد شما برای جلوگیری از مشکلات مربوط به کیسه صفرا، تصمیم‌گیری در مورد مواد غذایی است که می‌توانید بخورید و آنهایی که لازم است از مصرفشان اجتناب کنید:

لبنیات پرچرب: اگرچه بدن ما نیازمند ویتامین D، کلسیم و پروتئین‌های موجود در لبنیات است اما محصولات پرچرب و مصرف آنها در سطح بالا به علت وجود چربی‌های اشباع، ممکن است باعث تشکیل سنگ‌های صفراوی

شوند. بهترین راه برای به دست آوردن مواد

غذایی لبنیات، انتخاب نوع کم چرب یا بدون

چربی آنها است.

گوشتهای چرب: یکی از مقصران اصلی ابتلا به مشکلات صفراوی گوشتهای چرب هستند. محصولات غنی از چربی‌های اشباع و کلسترول شامل محصولات حیوانی پرچرب و غذاهای فراوری شده مانند سوسیس، هات داگ، کره و ... باعث ایجاد یا تشدید درد کیسه صفرا می‌شوند. این محصولات سبب افزایش عملکرد کیسه صفرا و افزایش تولید صفرا می‌شود که این فرآیند با التهاب صفرا و در نهایت درد شدید همراه است. در عوض صرف یک رژیم غذایی حاوی گوشتهای بدون چربی مانند ماهی‌های آب‌های سرد، لوبیا، مرغ، و ... صدمه‌ای به سلامت کیسه صفرا نخواهد زد.

غذاهای سرخ شده: رژیم‌های غذایی سرشار از محصولات سرخ شده و با کلسترول بالا نیز منجر به التهاب و تحریک کیسه صفرا می‌شوند. تشکیل سنگ‌های صفراوی یکی دیگر از نتایج مصرف زیاد این غذاها است. در انتخاب روغن‌ها برای سرخ کردن غذاها دقت کنید. روغن زیتون روغن سالم‌تری تلقی می‌شود زیرا نسبت به سایر روغن‌ها چربی

دلیل بیدارشدن قبل از زنگ ساعت



هورمون کورتیزول را در بدن منتشر می‌کند تا این اتفاق به تدریج رخ دهد و به جای بیدار شدن ناگهانی با صدای زنگ ساعت، با و به همین دلیل هورمون‌های استرس مثل آرامش بیشتری از رختخواب بریزید.

سیر پخته مفیدتر است یا خام؟



نسبت به سیر پخته شده می‌باشد. در واقع بوی تیز و طعم تند سیر خام ناشی از ترکیب آلئیسین در سیر است، که با حرارت از بین می‌رود. این ترکیب فواید درمانی بسیاری دارد. به همین دلیل فواید سیر خام بیش از

فواید سیر پخته شده می‌باشد. همچنین مقادیر ویتامین C در سیر با حرارت ممکن است کاهش یابد. از این رو میزان این ویتامین در سیر خام بیش از سیر پخته شده است. ویتامین C موجود تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود از همه سبزیجات به ویژه سیر به صورت خام استفاده شود.

درمان سرماخوردگی با سیر خام

یکی از مهم‌ترین خواص و فواید سیر، افزایش عملکرد سیستم ایمنی بدن است. این مسئله موجب کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های شایع از جمله سرماخوردگی می‌شود. بررسی‌های بسیاری نشان داده است مصرف روزانه سیر در بهبود علایم سرماخوردگی بسیار مؤثر است. بنابراین به

افرادی دائمًا از بیماری‌ها مؤثر است. این سبزی از خانواده پیاز و تره فرنگی به شمار می‌رود و در طبخ بسیاری از غذاها به کار می‌رود. سیر در عین حال که بسیار مغذی است، اما کم کالری می‌باشد. سیر تقریبًا دارای تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن است. بسیاری از خاصیت‌های سیر ناشی از همین مواد مغذی می‌باشد. ارزش غذایی ۲۸ گرم سیر خام به شرح زیر است. این مقدار سیر ۴۲ کالری دارد که از ۱۸ گرم پروتئین و ۹ گرم کربوهیدرات موجود در این مقدار سیر حاصل می‌شود.

۲۳ درصد از نیاز روزانه به منگنز

۱۷ درصد از نیاز روزانه به ویتامین B۶

۱۵ درصد از نیاز روزانه به ویتامین C

۶ درصد از نیاز روزانه به سلنیوم

فیبر: ۱ گرم

مقادیری خوبی از کلسیم، مس، پتاسیم، فسفر، آهن و ویتامین B۱

سیر بو داده شده و پخته یکی از روش‌های متداول برای مصرف سیر است که موجب از بین رفتن بوی تیز و طعم تند این سبزی می‌شود. اگرچه شاید برخی از افراد به مصرف سیر خام علاقه نداشته باشند، با این وجود باید بدانند سیر خام دارای ارزش غذایی بیشتری

ترکیب آلئیسین در سیر فواید درمانی بسیاری دارد. به همین دلیل فواید سیر خام بیش از فواید سیر پخته شده می‌باشد. همچنین مقادیر ویتامین C در سیر با حرارت ممکن است کاهش یابد.

به گزارش جام جم آنلاین، سیر یکی از سبزیجات شناخته شده در سراسر جهان است که فواید بسیاری برای سلامتی دارد. از گذشته تا به امروزه تحقیقات بسیاری نشان داده است سیر در درمان بسیاری از بیماری‌ها مؤثر است. در این مطلب قصد داریم با خواص سیر خام و سیر پخته به همراه فواید درمانی آن‌ها آشنا شویم.

خواص سیر خام این سبزی بی نظیر

سیر حاوی ترکیبی به نام آلئیسین می‌باشد که دارای خواص دارویی بسیاری است. بوی قوی سیر ناشی از وجود همین ترکیب در سیر می‌باشد. آلئیسین از طریق دستگاه گوارش وارد سایر قسمت‌های بدن می‌شود و اثرات بیولوژیکی قوی روی آن‌ها می‌گذارد و در درمان بسیاری از بیماری‌ها مؤثر است. این سبزی از خانواده پیاز و تره فرنگی به شمار می‌رود و در طبخ بسیاری از غذاها به کار می‌رود. سیر در عین حال که بسیار مغذی است، اما کم کالری می‌باشد. سیر تقریبًا دارای تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن است. بسیاری از خاصیت‌های سیر ناشی از همین مواد مغذی می‌باشد. ارزش غذایی ۲۸ گرم سیر خام به شرح زیر است. این مقدار سیر ۴۲ کالری دارد که از ۱۸ گرم پروتئین و ۹ گرم کربوهیدرات موجود در این مقدار سیر حاصل می‌شود.

۲۳ درصد از نیاز روزانه به منگنز

۱۷ درصد از نیاز روزانه به ویتامین B۶

۱۵ درصد از نیاز روزانه به ویتامین C

۶ درصد از نیاز روزانه به سلنیوم

فیبر: ۱ گرم

مقادیری خوبی از کلسیم، مس، پتاسیم، فسفر، آهن و ویتامین B۱

سیر بو داده شده و پخته یکی از روش‌های متداول برای مصرف سیر است که موجب از بین رفتن بوی تیز و طعم تند این سبزی می‌شود. اگرچه شاید برخی از افراد به مصرف سیر خام علاقه نداشته باشند، با این وجود باید بدانند سیر خام دارای ارزش غذایی بیشتری

بود، در خواب دیدم که امام عصر (علیه افضل الصّلاة والسلام) مرا دنبال کاری فرستاده‌اند از وقتی بیدار شدم، مترصد بودم که چه خواهد شد و دنبال تعبیر خوابم بودم. نزدیکی‌های غروب در حدود امام زاده، شاهزاده اسماعیل در حالی که با آقای حاج احسان الله ضرغامی و آقای حاج عباس شیبیری همراه بودم، به آقای حاج معرف که امین و همه کاره‌ی مرحوم آقای حق شناس (ره) بود، برخوردیم. پس از احوالپرسی و خداحافظی مقداری که از آن جا گذشتیم، مرا صدا زد و گفت: آقا کاری دارند، شب، بعد از نماز خدمشان برسید، آن شب‌ها معمولاً به نماز جماعت ایشان در مسجد گازران می‌رفتیم، ضمناً آقای ضرغامی پرسید آقای حاج معرّف چه کار داشت؟ مطلب را به ایشان گفتم، شب، بعد از نماز مغرب و عشا در همان مسجد خدمشان رفتم، فرمودند: هیچ کس نفهمد بیا منزل کاری دارم، چون می‌دانستم آقا به آقای ضرغامی محبّت دارند و او هم

پرسیده بود و گفته بودم، عرض کردم فقط آقای ضرغامی می‌داند، فرمود: او مانعی ندارد بیایید وقتی رفتیم منزل ایشان آقا فرمود: باید بروید قم و پولی هست، ببرید. من فوراً تعبیر خواب را فهمیدم و تکبیر گفتم. فرمودند: تکبیر برای چه بود؟ خواب را نقل کردم، ضمناً چون از مشکلات رساندن پول به جا مأموران دنبالمان می‌آمدند. مطلع نیوم، عرض کردم، می‌دهم بانک و چک می‌گیرم که راحت باشد. فرمود: نه، جریان این است و باید عین پول را بدون این که کسی مطلع شود ببرید و بعد واضح شد که اگر آن کار کرده بودیم، همان آن زمان، آن دو به قم آمدند و وجه را آوردند و به دست وکیل محترم مرحوم امام (ره) که آن زمان علی‌الظاهر مرحوم آقای پسندیده (ره) بودند، رسانیدیم.

بنده با آشنایی که از دوران اول طلبگی با این عزیزان دارم، جریان را صد در صد صحیح می‌دانم و کرامت و شرف و عزّت را برای همه‌ی این عزیزان به خصوص برای مرحوم امام (قدس سرّه الشریف) و مرحوم آقای حق شناس (رضوان الله علیه) همراه دارد و بشارتی برای صاحبان پول است که مورد قبول واقع شده و مال امام (علیه السلام) شده است.

۲- آقای حاج قنبر حجت پناه، امام جماعت موقت مسجد آیت‌الله حق شناس (ره) که باید او را یکی از صالحان بلکه



از اوتاد به حساب آورد برای نویسنده نقل کرد که در آذرماه ۱۳۵۷ شی بعد از نماز آیت الله حق شناس (ره) مرا صدا زد و فرمود: فردا به منزل بیا که کاری در پیش داریم، فردا صبح اول وقت به محضرشان شرفیاب شدم، فرمودند: مقداری وجوهات مربوط به آیت الله العظمی خمینی (ره) است که باید به قم ببری زیرا فرستاند آن از طریق بانک میسر نیست، عرض کردم بر سر و چشم، پول را گرفتم به خانه آمدم، پول‌ها را در پالتویی نو که در منزل داشتم جاسازی کردم و به ترنیمال آمدم و با سرویس تهران راهی قم شدم قریب یک ساعت قبل از اذان صبح وارد قم شدم، نزدیک حرم کنار پل آهنچی پیاده شدم، هوا بسیار بسیار سرد بود پالتو را بر سر کشیدم و کنار مغازه‌ای نشستم که ناگاه دو نفر از مأموران حکومت نظامی به سراغم آمدند و از وضع من و نشستم در آنجا سؤال کردند، گفتم: در اینجا فرزندی دارم که مریض شده است، آمده‌ام به سراغ او، آنان دیگر چیزی نگفتند و رفتند و چون صبح شد به سراغ آیت الله مرحوم حاج سید احمد حق شناس (ره) فرزند آقا رفتم و ماجرا را نقل کردم پول‌ها را تحویل دادم و روز بعد با ماشین‌های عبوری به طرف شیراز و جهرم حرکت کردم و در جهرم به خدمت آیت الله حق شناس (ره) رسیدم، داستان را نقل کردم، آقا هم خندید و هم به من دعا کرد. الحمدلله رب‌العالمین که توانستم فرمانی را ببرم. *ادامه دارد...*

(تکمیل پنجم)