

## با قانون زندگی کنیم

ترتیب اجرای احکام جزایی و کیفیت زندان ها به نحوی است که قانون آیین دادرسی کیفری و سایر قوانین و مقررات تعیین می نماید.

● ماده ۲۱ قانون مجازات اسلامی ●

## اندیشه



## اختلالات یادگیری (کاهش شنوایی)

راضیه رضایی، دانشجوی مرکز آموزش عالی فرهنگیان زینب کبری(س) کازرون

## نحوه شهادت آیت‌الله دستغیب به روایت عینی

خطرات پاسدار اصغر صحرایی تنها بازمانده شهادت آیت الله دستغیب



حضرت آیت الله شهید حاج سید عبدالحمین دستغیب در شب عاشورای سال ۱۳۹۲ شمسی در شیراز به دنیا آمد، پدرش آیت الله سید محمد تقی دستغیب در شب ولادت فرزند خود در کربلا به سر می‌برد، عشق و علاقه این خانواده به سرور و

سالار شهیدان حضرت ابا عبدالله الحسین(ع) بشارت دهنده تولد یکی از پویندگان راه حضرت امام حسین(ع) بود. عقابت این سعادت نصیب آن بزرگوار شد که همانند جدش به فیض شهادت در راه خدا نایل شود. آیت الله دستغیب در شجاعت نیز همانند اجداد طاهرش بود، شاه معدوم با تکیه بر سازمان مخوف و جهتی ساواک حکومت می کرد، شکنجه های طاقت فرسا و رفتار وحشیانه مزدوران ساواک جو رعب و وحشت در جامعه به وجود آورده بود، بسیاری از مخالفین شاه از ترس این سازمان وحشتناک به سکوت و انزوا روی آوردند. اما آیت الله شهید دستغیب بدون ترس و واژه از آن خطرهای جنایات، هیچ گاه مبارزه را ترک نکرد. گرچه آن بزرگوار در این راه متحمل سختی های زیادی شد اما برای سربلندی اسلام تا پای جان ایستادگی کرد. بعد از پیروزی انقلاب مامورین امنیتی بارها از وی خواستند منزل خویش را برای حفاظت و رفع خطر دشمنان از درون کوچه های پرپیچ و قدیمی شیراز تغییر دهند، آن بزرگوار نپذیرفت و فرمود: من در بین مردم بوده ام و تا آخرین نفس هم باید بین آنها باشم.

هنگامی که به آن شهید توصیه کردند بیشتر مواظب خودتان باشید، زیرا در معرض تهدید دشمنان قرار دارید، پاسخ داد: «شهادت افتخار ما است مگر شما حسودیتان می شود که من به چنین مقامی برسم، افتخاری نصیب

شود؟» و سرانجام در همان پیچ و خم کوچه ها به درجه رفیع شهادت نایل شدند.

آیت الله شهید دستغیب برای رفع مشکلات مردم از هیچ کوششی مضایقه نمی کرد. در بسیاری از اختلافات و دعوای خانوادگی شخصا وارد عمل شده و به اصلاح و آشتی طرفین می پرداختند. همچنین در حد توانایی به افراد نیازمند کمک مالی می کردند. کسانی که در مشکلات از ایشان راهنمایی می خواستند با بصیرت و دلسوزی آنان را ارشاد می فرمود. از آثار جاوید و باقیات صالحات آن عالم جلیل القدر برای محرومین کوی شهید دستغیب در سمت شرقی میدان قدیم تره بار است در آنجا یک قطعه زمین به مساحت ۱۶ هزار متر مربع برای تامین مسکن افراد نیازمند اختصاص داده شد. شهرک شهید آیت الله دستغیب نیز در زمینی به مساحت ۵۰ هزار متر مربع می باشد که به عهده ای نیازمندان واگذار شده است. مبارزات سیاسی آیت الله شهید دستغیب نیز از هنگامی آغاز شد که وی اساس دین را با روی کار آمدن رضاخان در معرض خطر دید؛ لذا در مبارزه با اقدامات ضد اسلامی وی از قبیل منع حجاب، ترویج فساد و فحشا، مخالفت با عزاداری امام حسین(ع) و... در سخنرانی های خود مردم را از توطئه های خطرناک حکومت پهلوی آگاه کردند. هنگامی که رضاخان تبعید و متواری شد، روش آیت‌الله دستغیب در اوایل حکومت شاه معدوم، مبارزه منفی با رژیم پهلوی و ارشاد و تربیت افراد مستعد بود. در سال ۱۳۴۱ در ابتدای قیام امام خمینی(ره) به یاری ایشان شتافت و در صف مبارزان مستقیم با شاه قرار گرفت. در خرداد ماه ۱۳۴۲ آیت الله دستغیب توسط افراد رژیم دستگیر و زندانی و پس از مدتی آزاد شد. در سال ۱۳۴۳ نیز مجدداً زندانی و تبعید شد. در سال ۱۳۵۷ مزدوران شاه شبانه به منزل ایشان حمله کردند و آن عالم جلیل القدر را بازداشت و زندانی کردند.

آیت الله شهید دستغیب در آستانه پیروزی انقلاب اسلامی از زندان آزاد شد. بعد از پیروزی انقلاب تلاش و کوشش برای رفع مشکلات مردم و سر و سامان دادن به وضع آنان

بود. حضرت امام خمینی(ره) بر حسب درخواست اهالی شیراز آن بزرگوار را به امامت جمعه این شهر منصوب فرمودند. در انتخابات اولین مجلس خبرگان آیت الله دستغیب بدون تبلیغات و با اکثریت آراء به عنوان اولین نماینده استان فارس انتخاب شد. شهید آیت الله دستغیب در روزهای آخر عمر پربارشان حالت عصبی پیدا کرده بود و زیر لب زمزمه ای می کرد: «لا حول ولا قوة الا بالله» چهره شریف ایشان تغییر کرده بود. بالاخره آن حادثه غم انگیز روی داد.

آقا برای خواندن نماز جمعه به محراب می رفتند. وقتی بنده به در خانه رسیدم آیت الله سیدمحمدحاشم دستغیب را دیدم که از در خانه بیرون آمد. با خود گفتم خدایا چرا ایشان تنهاتست، چه دلشوره ای داشتی، دلم ریخت با عجله پرسیدم آقا، آقا کجاست؟ گفتند آقا رفتند، پرسیدم که دیر شده خدایا امروز چه روزیست همه چیز طور دیگری است. مگر سیدحاشم همیشه در کنار آقا حرکت نمی کرد؟ آری کوچه را با سرعت طی کردم، همان کوچه ای که آقا در آن به مشکلات مردم رسیدگی می کرد. کوچه ای که پر از خاطره بود. کوچه ای که پر از یاد آیت الله دستغیب است. آقا با بهترین خیابانهای شمال شهر عوض نمی کرد. در همین فکر بودم که صدای انفجار، مرا درجا میخکوب کرد و با خود نجوا کردم که خدایا چه شد؟! وقتی پیچ کوچه را طی کردم، خداوندا چه دیدم؟! کوچه پر از گرد و غبار و اجساد تکه تکه شده بود و آقا با شال سبز و دست قطع شده راحت خوابیده بودند و هنوز اجساد بعضی از یارانشان گرم بود.

بله دختر منافق به سوی آقا حرکت می کند و به یاران آقا می گوید که با ایشان کار دارم. آقا می گویند «لا حول ولا قوة الا بالله» مانع نشوید، اجازه دهید بیایند جلو شاید مشکلی داشته باشد. که آن دختر با بمبی که به کمر بسته بود آقا و یارانش را به سوی خدا، که همان شهادت است می رساند. روحشان شاد.

فضای کوچه گلگون بود آن روز ز کین دیو، در خون بود آن روز

## اخبار علمی

### بخش‌هایی از بدن که بدون آنها هم می‌توان زنده ماند!

به گفته محققان، برخی از بخش های درونی بدن هستند که افراد می‌توانند بدون آنها هم زندگی کنند، هرچند این زندگی همراه با برخی محدودیت ها هم هست. همه می دانیم که برداشتن آپاندیس مشکل حادی برای بدن ایجاد نمی کند، اما برخی دیگر از بخش های درونی بدن هم هستند که بدون آنها می توان به زندگی ادامه داد:

#### یک ریه

به گفته محققان، زندگی تنها با یک ریه یا یک و نیم ریه تفاوت چندانی با زندگی با دو ریه ندارد. مشاهدات نشان می دهد افرادی که با عمل جراحی یک ریه شان را برداشته اند توانسته اند ۷۰ تا ۸۰ درصد عملکرد تنفسشان را حفظ کنند. در این مواقع، معمولاً ریه باقیمانده برای جبران ریه از دست رفته، زودتر منبسط شده و روند عملکرد را تسریع می کند.

#### یک کلیه

فردی که یک کلیه اش را از دست داده می تواند تا سال ها با یک کلیه دیگر زنده بماند. در بلندمدت ممکن است در عملکرد کلیه کمی مشکل ایجاد شده یا فرد مبتلا به فشارخون بالا شود، اما در مجموع یک کلیه سالم می تواند همانند دو کلیه هم به خوبی کار کند.

#### معهده و روده کوچک

امکان دارد کل معده برداشته شود و در عوض مری، گلو را مستقیماً به روده کوچک وصل کند. بعد از دوره بهبود فرد باید وعده های غذایی کوچک بخورد و به خاطر عدم جذب ویتامین های کافی، مکمل مصرف کند. نتایج مشابه در مورد برداشتن کامل یا جزئی روده کوچک هم وجود دارد.

#### روده بزرگ

زمانی که روده بزرگ برداشته می شود ممکن است جراح برای دفع مدفوع، سوراخی در قسمت شکم ایجاد کرده و کیسه ای به آن برای جمع آوری مدفوع وصل شود. معمولاً این کیسه ها به اندازه یک کف دست هستند. به این عمل جراحی کولوستومی گفته می شود.

#### غده تیروئید

غده تیروئید که در گردن قرار دارد بر رشد، نمو، متابولیسم و سایر عملکردها کنترل دارد. طبق اعلام انجمن تیروئید آمریکا، در افرادی که غده تیروئیدشان برداشته می شود فرد می تواند سال ها تحت درمان با هورمون تیروئید بوده و به زندگی اش ادامه دهد.

#### طحال

در صورت پارگی طحال، باید این عضو بدن برداشته شود. حال اگر هیچ مشکل دیگری در بدن وجود نداشته باشد، سایر اندام های بدن کارهای طحال را انجام خواهند داد اما از آنجا که طحال به بدن در مقابله با عفونت کمک می کند بیمار در معرض ریسک بالای بیماری قرار می گیرد. در چنین مواقعی زدن واکسن، نظیر واکسن آنفولانزا، می تواند کمک کننده باشد.

## حالت تهوع را چگونه درمان کنیم؟



### لیموترش تازه

استنشاق بوی لیمو ترش تازه و یا سایز مرکبات در تسکین حالت تهوع مفید است. خوردن لیمو ترش خصوصاً به شکل یخ‌زده نیز خوب است.

### کمپرس سرد

قرار دادن کمپرس سرد پشت گردن در حالت درازکش، باعث بهتر شدن حالت تهوع می‌شود.

### استراحت

بدن برای مبارزه با باکتری یا ویروس موجود در معده به انرژی نیاز دارد بنابراین استراحت لازم است. فردی که دچار حالت تهوع است بهتر است دراز بکشد و از انجام ورزش و حرکت زیاد خودداری کند. خواب مفید است. فرد بیمار ممکن است بعد از بیدار شدن از خواب احساس بهتری داشته باشد یا همچنان حالت تهوع ادامه داشته باشد اما حداقل در این بین رنج نکشیده است.

### داروی ضد تهوع

جلوی استفراغ را نگه‌باید، استفراغ راه بیرون آمدن باکتری یا ویروس از معده است و پاکسازی است. اگرچه استفراغ ممکن است ناراحت کننده باشد ولی به بهبود بیماری کمک می‌کند. برای حفظ آرامش هنگام خواب، میتوان یک سطل را در دسترس فرد بیمار قرار داد. اگر حالت تهوع خیلی شدید و ناراحت کننده باشد، می‌توان از داروهای ضد تهوع استفاده کرد.

### چوب شور نمکی

اگر فردی صبح از خواب بیدار شد و حالت تهوع داشت، می‌تواند مقداری نوشابه را کم‌کم بنوشد یا چوب شور خشک، غلات خشک، نان تست خشک را کم‌کم بخورد. خوردن این خوراکی‌ها در طول روز، حالت تهوع را کنترل کرده و به درمان کمک می‌کنند.

### خوراکی‌هایی که برای درمان حالت تهوع مفیدند:

#### بیسکویت

همان‌طور که در بالا گفته شد، در هنگام حالت تهوع باید خوراکی‌های سبک و ساده خورده شود. بیسکویت از جمله این خوراکی‌هاست اما نباید در خوردن آن زیاده‌روی کرد.

#### غذاهای ساده با فیبر بالا

خوردن این مواد غذایی می‌تواند موادی شیمیایی که محرک حالت تهوع هستند را از بدن خارج کند. خوردن سبزیجات و میوه‌های خام مانند سیب و هویج می‌تواند انتخاب مناسبی باشد.

#### آجیل

حالت تهوع، بیماری رایجی است که برخی مواقع بسیار آزاردهنده است. تهوع چه با استفراغ همراه باشد چه نباشد، دلایل مختلفی دارد که بعضی از آن‌ها به سادگی قابل حل یا درمان هستند.

به گزارش جام جم آنلاین، گاه حالت تهوع را می‌توان با دستور غذایی ساده، با چند نوع خوراکی یا تکنیک‌هایی آسان درمان کرد.

#### راه‌هایی برای درمان فوری تهوع از این قرارند:

#### دستشویی

اگر حالت تهوع دارید قبل از مصرف هر دارویی به دستشویی بروید. گاهی اوقات دلیل حالت تهوع و درد دل در افراد مختلف نیاز به اجابت مزاج است.

#### آب و مایعات

اغلب اوقات حالت تهوع با استفراغ همراه است. استفراغ باعث از دست رفتن آب بدن می‌شود. وقتی بدن دچار کم‌آبی شود، حالت تهوع شدیدتر می‌شود.

بدن برای حفظ انرژی نیاز به مواد مقوی دارد. نوشیدن نعنای، بابونه و یا چای زنجبیل با عسل اثر مثبتی در کم شدن حالت تهوع دارند.

#### غذای مقوی

بدن برای حفظ انرژی نیاز به مواد مقوی دارد، خوردن غذایی شیرین و مطلوب به حفظ انرژی کمک می‌کند. البته غذا باید هضم آسانی داشته باشد. غذاهای تنده، چرب یا بسیار شیرین، مناسب نیستند. در حالت تهوع از خوردن لبنیات هم پرهیز کنید چرا که لبنیات باکتری‌هایی طبیعی دارند که ممکن است با معده سازگار نباشند.

وقتی بدن دچار کم‌آبی شود، حالت تهوع شدیدتر می‌شود. غذاهایی که بوی تند و شدیدی دارند یا زیاد چرب هستند، حالت تهوع را بدتر می‌کنند. غذاهایی مانند سیب زمینی له شده، پلوی سفید مخصوصاً کته یا رشته فرنگی به آرام کردن معده و درمان حالت تهوع کمک می‌کنند.

خوردن پلوی کته با برنجی که خوب شسته شده و نیم ساعت خیس خورده است، مفید است.

#### نوشیدنی کولا

نوشیدنی کولا یا نوشابه به بهبود حالت تهوع کمک می‌کند. زمانی که نوشیدنی کولا در دسترس نیست و فرد بیمار تمایلی به خوردن غذا نیز ندارد، خود نوشابه می‌تواند مفید باشد. نوشابه قند بالایی دارد اما هر بار پیش از نوشیدن باید آن را تکان داد که گازش خارج شود.

#### جوش شیرین

جوش شیرین به درمان تهوع کمک می‌کند. جوش شیرین را باید در یک لیوان آب ولرم حل کرد و نوشید.

#### سرکه سیب

نوشیدن سرکه سیب به درمان حالت تهوع کمک می‌کند. دو قاشق سرکه سیب را باید با یک لیوان آب ولرم مخلوط کرد و نوشید.

#### چای نعنا

نوشیدن چای نعناع، چای نعنای در تسکین فوری تهوع بسیار موثر است. یک قاشق کامل برگ خشک نعناع را در آب جوش ریخته شود و بعد از نیم ساعت می‌توان آن را صاف کرد ولی خوردن برگ‌های نعناع همراه با چای نیز کمک‌آمادی به درمان تهوع است.

#### زنجبیل

خوردن زنجبیل برای کاهش تهوع خوب است. برای کنترل تهوع بین یک تا چهار گرم زنجبیل در روز می‌تواند خورده شود ولی در دوران بارداری مصرف زنجبیل هیچ‌گاه نباید از یک گرم در روز بیشتر شود. زنجبیل را می‌تواند با چای یا دمنوش نیز مصرف کرد.

خوردن مواد کم حجم و سرشار از پروتئین مانند گردو و بادام زمینی انرژی از دست رفته را به بدن فرد بیمار باز می‌گرداند و حالت تهوع را کم‌رنگ‌تر می‌کند.

#### موز

موز علاوه بر فیبر بالا حاوی پتاسیم است که علائم تهوع را بهبود می‌بخشد.

#### فلفل قرمز یا چیلی

اگرچه غذاهای تند و ادویه‌دار حالت تهوع را شدیدتر می‌کند ولی در مورد فلفل قرمز استثنا وجود دارد، چیلی حاوی ماده‌ای است به نام کپسایسین که درست همانند داروی ضد تهوع عمل می‌کند. غذاهایی که حاوی فلفل قرمز تند هست می‌توانند به فردی که دچار تهوع شده کمک کنند.

#### پیاده روی آرام

اگر حالت تهوع خفیف باشد، پیاده روی در هوای آزاد می‌تواند به بهبود آن کمک کند.

#### چند نکته:

هنگام داشتن حالت تهوع باید از خوردن غذاهای فرآوری شده همانند چیپس، همبرگر، شیرینی، دونات، کنسرو، نان سفید، غذاهای سرخ شده یا غذاهای چرب و شور خودداری کرد.

سوپ ساده سبزیجات، داغ خورده شود. عرق کردن هنگام خوردن سوپ داغ، نشانه خوبی برای بهبودی است.

استفاده از مواد مخدر، الکل و کافئین باعث تحریک بیشتر معده شده و حالت تهوع را بدتر می‌کند.

فردی که دچار احساس تهوع شده است باید از قرار گرفتن در محیط‌های گرم، دم کرده پرهیز کند. بودن در هوای خنک و تازه احتمال شدیدتر شدن حالت تهوع را کاهش می‌دهد.

وعده‌های غذایی باید حجم کم داشته باشند. تا ۶ تا هشت وعده کوچک در روز و یک میان وعده پیش از خواب، مفید است.

دهانشویه قبل از غذا و بعد از آن باعث از بین بردن طعم و مزه بد در دهان می‌شود و در درمان و بهبود حالت تهوع بی اثر نیست.

بین هر وعده غذایی و خواب باید حداقل یک ساعت فاصله باشد.

#### علت‌های اصلی حالت تهوع:

#### حساسیت

حالت تهوع می‌تواند در اثر حساسیت به بعضی مواد غذایی ایجاد شود. بهتر است هر بار که حالت تهوع دست می‌دهد تمام غذاهایی که در ۱۲ ساعت گذشته خورده شده، روی کاغذ لیست شود تا بعد از مدتی بتوانید با پیدا کردن موارد مشترک، مواد غذایی حساسیت را مشخص شود.

#### حساسیت شدید به لاکتوز

برخی افراد نمی‌توانند مواد لبنی را به خوبی هضم کنند یا بعد از مصرف حالت تهوع پیدا می‌کنند، این حالت یعنی حساسیت به لاکتوز وجود دارد. داروهای هستند که با مصرف قبل از غذا، به هضم بهتر لاکتوز کمک می‌کنند. همچنین می‌توان مواد لبنی بدون لاکتوز مصرف کرد.

#### حالت تهوع در اثر حرکت

بعضی افراد هنگام حرکت و تکان‌های طولانی مدت در هواپیما، قطار، سفرهای دریایی یا حتی خودرو، دچار حالت تهوع می‌شوند. برای جلوگیری از این موضوع می‌توان به داروخانه مراجعه کرد و داروی ضد تهوع تهیه کرد. یکی از این داروهای مؤثر، «درامامین» (Dramamine) است.

#### استرس و اضطراب

همان‌طور که در فرهنگ ما دلشوره خوانده می‌شود، باعث حالت تهوع و اسهال می‌شود که با استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی ذهن قابل درمان است.