روزنامه سیستان و بلوچستان
پنجشنبه ۵ اسفند ۱۳۹۵ . ۲۵ جمادی‌الاول ۱۴۳۸ . شماره ۷۸۳
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com
سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی‌واشتراک: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶
تلفن مسئول تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹
نمابر تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴
تلفن‌های تحریریه: ۳-۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲
تلفن ونمابر سرپرست دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵
چاپخانه: شهرچاپ‌خراسان
صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولی‌زاده
دفتر مرکزی: مشهد، بلوارسازمان آب
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۰۵۱ - ۳۷۶۳۴۰۰۰
نمابر شهرستان‌ها: ۰۵۱ ۳۷۶۷۴۳۳۴
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۴۰	اذان صبح	۰۴:۳۹
۰۵:۵۸	طلوع آفتاب	۵:۵۷
۱۱:۳۹	اذان ظهر	۱۱:۳۹
۱۷:۲۱	غروب آفتاب	۱۷:۲۲
۱۷:۳۸	اذان مغرب	۱۷:۳۹

امروز	زاهدان	فردا
۱۶	۲	۱۷
۰		

روایت زندگی بهبود یافته اعتیاد

نجات از برزخ اعتیاد

اربـاب افضلی- خستگی از زندگی و پشیمانی از اشتباه، در عمق چشمانش پیدا بود. خواستار کمک و حمایت بود تا بتواند اعتیاد خود را ترک کند و بالاخره هر طور که می شود از این زندگی خفت بار رهایی یابد.سرپرست موسسه حامی سیستان تا مکران، زندگی مرد ۳۶ ساله ای که برای ترک اعتیاد به این مرکز مراجعه کرده بود را به نقل از او این گونه روایت می کند: بیکاری و مشکلات اقتصادی آن قدر زندگی را برای من و همسرم سخت کرده بود که چاره ای جز مهاجرت پیش رویم قرار نداشت. از دوران ابتدایی تحصیل را رها کردم و در کنار پدرم حرفه بنایی را آموختم.

تنها سرمایه زندگی ام دو دستی بود که می توانستم با آن ها کار کنم. آوازه رونق ساخت و ساز در زاهدان را از دیگر کارگران و بناها شنیده بودم به همین دلیل با رضایت همسرم تصمیم گرفتم مدتی برای کار و کسب سرمایه به زاهدان بروم. همین کار را هم کردم یک سال اول به خوبی و خوشی سپری شد و هر ماه خیلی بیشتر از آنچه فکرش را می کردم درآمد داشتم. همسرم نیز از این وضعیت خوشحال بود. روزها تا غروب کار می کردم و شب ها خسته از کار در اتاقکی که در ساختمان محل کارمان برایمان ساخته بودند سپری می کردم. بعد از گذشت مدتی یک کارگر تازه وارد به جمع ما اضافه شد که اهل یکی از شهرهای کوچک اطراف زاهدان بود. به همین دلیل قرار شد در کنار من در همان اتاقک زندگی کند.

اما کاش هیچ وقت به آنجا نیامده بود. وقتی شب ها خسته از کار به اتاقک مان پناه می بردم تازه موقع پهن کردن بساط مواد مخدر او بود. اعتقادش این بود که با مصرف تریاک، قدرت و توانایی اش برای کارکردن بیشتر می شود! وقتی از وضعیت زندگی و هدف من از کارکردن با خبر شد بارها به من پیشنهاد داد تا من هم برای کارکردن بیشتر همراه با او پای منقل بنشینم. روزها و هفته های اول از این کار خودداری می کردم تا این که یک شب با نهایت خستگی و احساس درد در تمام بدنم به اتاق آمدم. مجید هنوز هم از تعارف کردن خسته نشده بود و آن شب در اوج خستگی ام بازهم همراه شدن با خودش را به من تعارف کرد و این بار قبول کردم.

اولین همراهی و پایان موفقیت ها

آن شب نفهمیدم که آغاز همراهی ام با مجید پایانی بر موفقیت و پیشرفت هایم در زندگی می شود. تا قبل از آن شب حتی لب به سیگار هم نزده بودم اما احساسی که آن شب بعد از آن همه خستگی پس از مصرف تریاک با آن به خواب رفتم برایم دلپذیر بود. بعد از آن شب صمیمیت من و مجید بیشتر شد و روز به روز به هم نزدیک تر می شدیم. فراهم کردن بساط شبانه را بین خودمان یک شب در میان نوبتی کرده بودیم و هر شب یکی از ما وظیفه برپا کردن منقل را برعهده داشت. ۶ ماه گذشت تا این که کار ساختمانی که در آن کار می کردیم به پایان رسید و ما باید برای کار به جایی دیگر می رفتیم. صاحب ساختمان که از کار من رضایت داشت مرا به کارگاهی در اطراف زاهدان معرفی کرد تا به عنوان نگهبان و کارگر در آنجا مشغول کار شوم. این گونه شد که من و مجید از هم جدا شدیم و هر کدام سراغ زندگی مان رفتیم. مجید رفت اما اعتیاد به مواد مخدر یادگاری بود که از او در زندگی من به جا ماند. از آن زمان دیگر بساط اعتیاد را در خلوت خود فراهم می کردم و به تنهایی غرق در عالم نشئگی می‌شدم. اوایل وضعیتم به گونه‌ای بود که کسی متوجه اعتیادم نمی شد اما تنهایی باعث شده بود تا بیشتر از گذشته درگیر اعتیاد شوم. دیر از خواب بیدار شدن و در طول روز از کار در رفتن نشانه های تشدید اعتیادم بود که کم کم باعث شد مسئول کارگاه متوجه شود. از آنجایی که می دانست در این شهر کسی را ندارم ابتدا به من هشدار داد تا ترک کنم. من هم از ترس از دست دادن کارم به او قول دادم که به من یک ماه برای ترک وقت دهد و او نیز پذیرفت. از آن روز سعی کردم مراقب رفتارم باشم. با این که قصد واقعی من ترک کردن نبود اما سعی کردم دفعات مصرف مواد را در طول روز کاهش دهم تا در ساعات کار با مشکل مواجه نشوم اما موفق نشدم چرا که اعتیاد برخلاف آنچه فکرش را می کردم، گرفتارم کرده بود. حتی آن قدر ظاهرم عوض شده بود که با وجود تقاضاهای همسرم به دیدنش نرفتم چون در تمام این مدت از اعتیاد من بی خبر بود. یک ماه فرصت من تمام شد و نه تنها ترک نکردم بلکه همه همکارانم در کارگاه متوجه اعتیاد من شده بودند.

اخراج از کار

مسئول کارگاه اخراجم کرد و آواره کوچه و خیابان شدم. با آن وضعیت ظاهری و جسمانی هم به هیچ وجه نمی توانستم به شهرم بازگردم و این گونه شد که روزهای کارتن خوابی من آغاز شد. در تماس های تلفنی با همسرم هرچند سخت بود اما اعتراف کردم که همه چیزم را از دست داده ام و روی بازگشت ندارم. مقداری پس انداز داشتم که آن هم خرج اعتیاد، خورد و خوراک و شارژ تلفن همراهم شد. همسرم بارها تقاضا کرد به شهرمان برگردم تا دوباره همه چیز را از صفر شروع کنم اما این موضوع برایم قابل قبول نبود. وضعیت بد مالی من تا جایی پیش رفت که مجبور شدم برای خرید مواد، گوشی تلفن همراهم را نیز بفروشم و این گونه شد که تنها راه ارتباطی همسرم با من نیز قطع شد. ۲ سال از آن زمان گذشت و من در بی خبری از همسرم مهمان کوچه ها و خیابان های این شهر بودم.

انگیزه برای ترک

«الهه اسلام خواه» ادامه می دهد: خستگی از این زندگی و پشیمانی از اشتباه از عمق چشمانش پیدا بود که به این مرکز مراجعه کرد و خواهان کمک و حمایت بود تا بتواند ترک کند و بالاخره هر طور که می شود از این زندگی خفت بار رهایی یابد. با وجود همه مشکلات هنوز هم بعد از ۲ سال شماره تلفن همسرش را حفظ بود و درخواست کرد تا از تلفن مرکز با همسرش تماس بگیرد. قبل از تماس نمی‌دانست واکنش همسرش بعد از شنیدن صدای او چیست اما دل را به دریا زد و تماس گرفت.خودش هم باور نمی کرد که بعد از دو سال هنوز همسرش در انتظارش باشد و خواهان بازگشت او شود. بعد از آن همه سختی های کارتن خوابی دو ساله اش گویا در انتظار جرقه امیدی بود که آن را با شنیدن صدای همسرش به دست آورد. از همان روز از مددکاران موسسه خواست تا برای ترک اعتیاد حمایتش کنند. با انگیزه ای که برای ترک به دست آورده بود تلاش مددکاران به نتیجه رسید و توانست مصرف تریاک را کنار بگذارد و بعد از مدتی که وضعیت ظاهری اش بهتر شد عازم شهر خودش شد و رفت. این مددکار اجتماعی معتقد است: کسانی که گرفتار اعتیاد شده اند بیمارانی هستند که آرزو دارند روزی از این بیماری خلاصی یافته و بهبود یابند اما نیازمند انگیزه و حمایت اطرافیان خود هستند. نگاه بیمارگونه نسبت به نگاه مجرمانه به این افراد در برخورد با آن ها بسیار مؤثر است.

۹۹ زندانی جرایم غیرعمد امسال آزاد شدند

گروه جامعه- ۹۹ نفر از زندانیان جرایم غیرعمد استان از ابتدای امسال آزاد شدند.مدیر نمایندگی ستاد دیه استان به خبرنگار ما گفت: از میان این تعداد زندانیان آزاد شده، یک نفر زن و بقیه مرد بودند. براساس نوع محکومیت نیز ۳۱ نفر از مددجویان آزاد شده از محکومان پرداخت دیه، ۱۸ نفر از محکومان مالی و ۵۰ نفر از محکومان نفقه و مهریه بودند.«رحمدل بامری» با اشاره به این که مبلغ کل بدهی مددجویان آزاد شده بیش از ۱۰۰ میلیارد ریال بوده است، تصریح کرد: بیش از ۲۰ میلیون ریال از این بدهی ازطریق اعسار، تسهیلات بانک و پرداخت شرکت های بیمه و ۱/۵ میلیارد ریال آن نیز با آورده مددجویان تأمین و بیش از ۵۴ میلیارد ریال دیگر از این بدهی توسط شاکیان بخشیده شد.وی خاطر نشان کرد: مجموع کمک های صورت گرفته از طریق ستاد دیه در سال جاری اعم از تسهیلات بانکی و کمک های بلاعوض بیش از ۶ میلیارد و ۶۷۰ میلیون ریال است.وی تصریح کرد: هیچ مددجوی زن تحت عنوان جرائم غیر عمد در زندان های استان وجود ندارد که این امر در کشور بی سابقه است.

قاچاقچی بنزین ۸۶ میلیون ریال جریمه شد

گروه جامعه- قاچاقچی بنزین در خاش حین ارتکاب جرم دستگیر و به دلیل قاچاق و همچنین اتلاف بنزین به پرداخت ۸۶ میلیون و ۳۸۶ هزار ریال جریمه در حق دولت محکوم شد.رئیس تعزیرات حکومتی خاش گفت: ماموران انتظامی به راننده یک دستگاه خودروی وانت تویوتا که در یک چهاردیواری در حال سوخت گیری بود مشکوک شدند که پس از درگیری مسلحانه با او هزار و ۶۸۰ لیتر بنزین از این محل کشف شد. همچنین در بررسی های بعدی مشخص شد که هزار و ۲۶۰ لیتر بنزین نیز به هدر رفته است.«علی کیخا» افزود: با توجه به استعلام صورت گرفته و پاسخ شرکت پخش فرآورده های نفتی مشخص شد سوخت ها یارانه ای بوده که پس از بررسی های اولیه شعبه رسیدگی کننده اقدام به صدور رأی کرد.وی تصریح کرد: با توجه به اظهارات و اقرار متهم و ارائه ندادن مدارک و مستندات و موقعیت خاص منطقه تخلف محرز دانسته شد و متخلف از حیث مباشرت به قاچاق بنزین به پرداخت ۶۲ میلیون و ۸۶۸ هزار ریال و از حیث اتلاف هزار و ۲۶۰ لیتر بنزین معادل ۲۳ میلیون و ۵۶۸ هزار ریال در حق دولت محکوم شد.

سنگ صبور

کودک لجباز

اولین فرزندم تازه به سن بلوغ رسیده است و احساس می کنم در تعاملاتم با او دچار مشکل شده ام. از ابتدا هم تربیت فرزندم برایم خیلی مهم بود اما در حال حاضر با تغییر خلقیات و روحیات پسرم احساس می کنم تربیت گذشته اثر خود را از دست داده است. لطفا راهنمایی کنید مهم ترین فاکتور در تربیت فرزند و همچنین برخورد با نوجوانان در این دوره سنی چیست؟

زهرا عطاریان، مشاور و روانشناس: نقش والدین در تربیت فرزندان بسیار مهم است و اگر آن ها شخصیت و گذشته تکامل یافته ای و همچنین آرامش و رضایت کافی در زندگی نداشته باشند، قطعاً در تربیت کودک خود دچار مشکل خواهند شد. رشد هوش و سلامت روانی کودکان رابطه مستقیمی با گذشته والدین دارد و اگر والدین در گذشته دچار آسیب های روانی باشند که درمان نشده باشد، موجب بیماری های جسمی و روحی، مشکلات هوش، کاهش اعتماد به نفس و حتی اعتیاد در فرزندان می شوند.

وقت گذاشتن والدین به ویژه پدر برای کودک، گفت و گو و بیان خواسته ها به خصوص در زمان نوجوانی در تربیت فرزندان بسیار مهم است و در صورت کمرنگ شدن این روابط باید سعی شود با در نظر گرفتن خواسته ها، عواطف و نیازهای او، این رابطه به حالت عادی بازگردانده شود. پیاده روی با فرزندان، محبت و حتی در آغوش گرفتن آن ها، گفت وگو های بی بهانه، گذراندن اوقات فراغت درکنارشان، رعایت احترام متقابل، نظر خواهی و مشورت با آن ها از جمله راه های برقراری ارتباط و تربیت صحیح با فرزندان است. تغییر روحیات و خلقیات در دوران بلوغ کاملا طبیعی است. به همین دلیل برای ارتباط موثر با نوجوانان باید سعی کنید خود را به جای آن ها قرار دهید و با درک متقابل آن ها را راهنمایی و هدایت کنید.

تفکرات خود در این دوره سنی را به یاد آورید و با همان زاویه دید با نوجوانان به تعامل بپردازید. برقراری ارتباط دوستانه و جلب اعتماد مهم ترین عامل در ایجاد ارتباط با نوجوانان در سن بلوغ است. استقلال خواهی آن ها مخصوصا پسرها را نیز در این دوره نادیده نگیرید و سعی کنید با مدیریتی هوشمندانه و همه جانبه به این احساس پاسخ مثبت دهید.

پیامدهای فردی طلاق

معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری کل سیستان و بلوچستان

اگرچه طلاق به خودی خود آسیب زا نیست، امابه طورقطع آثارعمیق اقتصادی، اجتماعی، روانی ، قانونی برمردان وزنان مطلقه، فرزندان طلاق واجتماع دارد. بسیاری از بررسی های انجام شده از رابطه بین طلاق بااعتیاد، جرم وبزهکاری، روان پریشی ، عدم تعادل شخصیتی ، مسائل آموزشی وتربیتی، خودکشی، جامعه ستیزی ونظایرآن حکایت می کنند که بسیاری از آن ها مانع توسعه بوده وسیاست گذاران مسائل اجتماعی نباید از تاثیرات مستقیم وغیرمستقیم آن غافل شوند. به طورکلی ،طلاق را می توان شیوه ای نهادی شده و تحت نظارت سازمانهای اجتماعی، در راه پایان دادن به پیوند زناشویی دانست. به عبارت دیگرطلاق خاتمه دادن به پیوندزناشویی تحت شرایط خاص قانونی، شرعی وعرفی است که پس از آن زن وشوهرنسبت به یکدیگر حقوقی وتکالیفی ندارند. از نظر وایزمن روانشناس مشهور اروپایی ، طلاق فرایندی است که با تجربه بحران عاطفی هر دو زوج شروع می شود و با سعی در حل تعارضات زناشویی، از طریق جدایی، با ورود به موقعیتی جدید با نقشها وسبک زندگی متفاوت خاتمه می یابد. اما باید توجه داشت که طلاق پایان ماجرا نیست. پس از طلاق خواه ناخواه وآگاهانه یا ناآگاهانه، جوانب وابعاد مختلف زندگی اعضای خانواده تحت تاثیر قرارمی گیرد وشرایط زمینه ای نیز براین موضوع اثر می گذارد. طلاق باعث کاهش شدیداعتماد به نفس دراعضای خانواده شده که چنین کمبودی می تواند ماهیتی اجتماعی، روانی یا جسمی داشته باشد. کاهش اعتماد به نفس درنتیجه طلاق منشا مهم اختلالات اعضا خانواده درحین وبعد ازطلاق می باشد.

طلاق نه تنها سطح اعتماداعضای خانواده را کاهش می دهد، بلکه باعث می شود یکی از طرفین یا هردوبه طورقابل ملاحظه ای احساس پوچی کنند. گذشته ازاین ،طلاق پدیده ای است که برتمامی جوانب جمعیت یک جامعه اثرمی گذارد، زیرا از طرفی برکمیت جمعیت اثر می نهد، یعنی واحد مشروع و اساسی تولیدمثل یعنی خانواده را از هم می پاشد، ازطرف دیگر برکیفیت جمعیت نیز اثرمی گذارد، زیرا موجب می شود فرزندانی محروم از نعمت های خانواده تحویل جامعه گردند که احتمالا فاقد سلامت کافی روانی در احراز مقام شهروندی یک جامعه اند. بنابراین آسیب های اجتماعی ناشی از این اقدام نه تنها متوجه اعضای خانواده، بلکه متوجه کل جامعه ونسل آینده است. به همین دلیل در روایات اسلامی نیزشدیدا طلاق مذمت گردیده وبه عنوان مبغوض ترین حلال ها ازآن یادشده است. چنان که در روایتی ازپیامبراکرم (ص) می خوانیم « هیچ عمل منفورتر، نزد خداوندازاین نیست که اساس خانه ای دراسلام با جدایی(یعنی طلاق) ویران گردد». باز در حدیث دیگری از رسول گرامی اسلام آمده است که فرمود :« ازدواج کنید و طلاق ندهید ، که طلاق عرش خدارا به لرزه درمی آورد» متاسفانه با وجود این آموزه ها ، پدیده طلاق امروزه ابزار رایجی شده که به مدد آن ، افراد خود را از وضعیت موجود رها می کنند، درحالی که درگذشته این امر نزد مردم به عنوان یک امر مذموم، قبیح ودرعین حال وحشت آورتلقی می شد. اما نسل امروز ما نسبت به گذشته از پدیده طلاق، وحشت واسترسی به خودراه نمی دهدومتاسفانه این امرخیلی راحت درحال جاافتادن درجامعه است . از آنجا که یکی از کارکردهای خانواده ، ارضاء تمایلات جنسی بوده است ، با فروپاشی خانواده فرد با فقدان ارضاء جنسی مواجه می شود . چنانچه فرصت ازدواج و تمتع جنسی از طریق مشروع میسر نشود و فرد چنین نیازی را به دلیل تجربه جنسی شدیدتر از گذشته احساس نماید، به سوی انحرافات جنسی و فساد اخلاقی کشیده می شود. احتمال وقوع این شرایط علی الخصوص زمانی که فرد با مشکلات اقتصادی و تامین معاش دست به گریبان باشد ، شدت می یابد و فرد مطلقه را به سوی مفاسد مالی و اخلاقی سوق می دهد.

ز/۹۵۳۴۸۴۶۹

مشاور تغذیه

خواص شیر بادام

به مصرف شیر گاو حساسیت دارم و نمی توانم از آن استفاده کنم. از اطرافیان شنیده ام می توانم برای دریافت کلسیم مورد نیاز از شیر بادام استفاده کنم. لطفا راهنمایی کنید خواص شیر بادام چیست و چگونه تهیه می شود.

حسین معارفی، کارشناس طب سنتی: بادام سرشار از انرژی و دارای کالری بالایی است. با این حال منبعی مناسب برای کسب کلسیم، فسفر، پتاسیم، آهن و ویتامین‌های ب۱ و ب۲ و ب۳ است. در آن روغن غیراشباع و مقداری نشاسته و پروتئین هم موجود است. البته استفاده از بادام های تفت‌داده یا به قول معروف بو داده، بسیاری از فواید بادام خام را ندارد و به همین دلیل بهتر است برای بهره‌گیری از خواص آن بادام را به صورت خام مصرف کنید. با این توصیف شما می توانید با خوردن بادام به منظور خود دست یابید اما برای به‌دست آوردن شیر بادام که آن هم خواص بسیار دارد، می‌توانید مقداری از مغز بادام را به صورت خام و تفت نداده آسیاب کنید تا به پودری تبدیل شود که بتوانید به نسبت مساوی آن را با شکر مخلوط کنید. آنگاه به اندازه ای آب به این مخلوط بیفزایید که به شکل شیر درآید. رفع خشکی دهان و زبان از مهمتذین فواید شیر بادام است. همچنین این ترکیب مسکن دردهای گلو و خلط‌آوری خوب برای هنگامی است که مجرای حلق به دلیل سرفه های زیاد یا شدید و سخت شده است. ناراحتی های قسمت حلق و حنجره را رفع می کند. تنگی نفس را به خصوص در افراد مسن کاهش می‌دهد. خارج کننده سنگ از مثانه است. یک آبرسان طبیعی به بدن محسوب می‌شود و از آن می‌توان برای نرم کردن پوست و زیبایی و طراوت آن بهره برد.