

درمانگر اعتیاد از مواد مخدر صنعتی تعبیر کرد:

# دیو خوش خط و خال

**اریاب افضلی** - استفاده از مواد مخدر به سالیان دور بر می‌گردد، این که افرادی برای تسکین خود از مخدرها استفاده می‌کردند تا به این طریق درد خود را التیام ببخشند، اما رفته رفته شیوه های گوناگون استعمال مواد مخدر تغییر کرد و مواد مخدر صنعتی جای مواد مخدر سنتی را گرفت، تا جایی که روز به روز بر تعداد معتادان افزوده شد و سن اعتیاد نیز کاهش یافت. در تعریف ماده مخدر آمده است که ماده مخدر یا سرخوش‌نما، نامی عمومی برای انواع مختلفی از داروها و ترکیبات طبیعی شیمیایی است که اغلب به دلیل احتمال ایجاد وابستگی به مصرف جزء مواد اعتیادآور طبقه بندی شده و معمولا خرید و فروش آن ها ممنوع است. انواع مختلفی از مواد مخدر و اعتیاد آور وجود دارد و به همین دلیل فرد معتاد در طول زمان برای ارضا و احیای حس نشگی معمولا از ماده مخدر به مخدری قوی تر نیازمند می شود.

**اگر می دانستم...**

همسر یکی از افراد معتاد درباره شروع اعتیاد همسرش می گوید: وقتی متوجه اعتیاد همسرم شدم که دیگر کار از کار گذشته بود. یک سال از اعتیادش به شیشه می گذشت اما هیچ وقت متوجه اعتیادش نشده بودم. هیچ اطلاعی هم درباره علایم اعتیاد به شیشه نداشتم. تنها نشانه ای که موجب شد به این موضوع پی ببرم پیدا کردن یک شی شیشه ای در کیف همسرم بود که قیلا نمونه آن را ندیده بودم. بعد از پرس و جو و هم چنین جست وجو در اینترنت متوجه شدم که از این وسیله (پایپ) برای استعمال ماده مخدر شیشه استفاده می کنند.

وی ادامه می دهد: وقتی این موضوع را با همسرم در میان گذاشتم استرسی وجودش را فرا گرفت اما با این حال وانمود کرد که این شی متعلق به یکی از همکارانش است. پاسخرا راپذیرفتم اما قانع نشدم و از آنجایی که ذهنم خیلی مشغول این موضوع شده بود به تحقیق درباره شیشه و اعتیاد به آن پرداختم. توجه به ظاهر و رفتار همسرم بیشتر از گذشته شد تا این که درباره اعتیادش به یقین رسیدم. دیگر خیلی دیر شده بود اما همه تلاشم را برای برگرداندن او به زندگی انجام دادم. او بالاخره توانست با مصرف متادون وابستگی اش به شیشه را کنار بگذارد اما در تلاشم تا وابستگی اش به متادون را نیز از بین ببرم. اگر اطلاعات و آگاهی من درباره نوع اعتیاد به مواد صنعتی بیشتر بود شاید خیلی زودتر از این می توانستم از درگیر شدن همسرم جلوگیری کنم. یکی دیگر از مادران که پسر ۲۱ ساله اش برای ترک مواد مخدر در کمپ ترک اعتیاد تحت نظر است، عنوان می کند: رفت و آمدهای بدون محدودیت و روابط آزاد با گروه دوستانه دلیل اصلی گرفتار شدن پسرم بود. طبق گفته ها از خودش اعتیادش

## آشپزی

**سوپ قارچ**



**مواد لازم:** قارچ تازه ۵۰۰ گرم، هویج دو عدد متوسط، تره فرنگی خرد شده نصف لیوان، پیاز دو عدد متوسط، کره ۱۰۰ گرم، خامه ۲۰۰ گرم، شیر یک لیوان، آب ۳ لیوان،آرد دو قاشق غذاخوری
**طرز تهیه:** ابتدا پیاز خرد شده را با کره روی حرارت ملایم قرار دهید تا تفت بخورد. هویج و تره را هم خرد کنید و وقتی پیاز کمی طلایی شد آن ها را اضافه کنید. حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه بعد کمی که سبزیجات

## مشاور تغذیه

**مشاور تغذیه**

**کاهش وزن با انبه**

**کسی که دارای رژیم غذایی لاغری است می تواند از انبه که یک میوه پر کالری و شیرین است استفاده کند؟**
فرشته سلیمی، مشاور تغذیه: انبه، یکی از خوشمزه ترین میوه های مناطق استوایی به دلیل داشتن

# بازار کار

# آگهی های مورد نیاز

# خود را برای درج در

# بازار کار روزنامه سیستان و بلوچستان به شماره ۱۷۰۰۹۹۰۰۳ پیامک کنید

# ۴۳

## جامعه



ملی و حرکتی جهادی طلب می کند. مردم در قالب خانواده، تشکل های مردمی باید وارد میدان شوند و از این حقیقت آگاه باشند که هیچ کس در حاشیه امن نیست و این بالای ویرانگر ممکن است دیر یا زود فرزند یا یکی از اعضای خانواده آن ها را قربانی کند. هیچ وقت فکرش را هم نمی کردم روزی فرزندم گرفتار اعتیاد شود. آن روزهایی که به بهانه تفریح و سرگرمی او را با دوستانش تنها گذاشتم هیچ وقت احتمال نمی دادم این تفریح، زندگی او را ویران کند. آرزو دارم تایک بار دیگر پسرم را به همان شکل قبل از اعتیادش ببینم و امیدوارم درمان مؤثر باشد.

**تفاوت مواد سنتی و صنعتی**

مدیر یک مؤسسه مردم نهاد در این باره می گوید: تفاوت های دو نوع مواد اعتیادآور یعنی مواد مخدر سنتی و محرک صنعتی و دلایل گرایش بیشتر جوانان به مواد مخدر صنعتی و شیمیایی، به ویژه شیشه قابل توجه و جالب است. «الله اسلام خواه ادامه می دهد: مواد مخدر سنتی دارای علایم خماری یا محرومیت از مواد است به این معنی که معتاد پس از گذشت چهار تا ۱۲ ساعت از آخرین مصرف، دچار علائم ناخوشایندی مثل آب ریزش از چشم و بیبی، بی قراری، دردهای عضلانی، مشکلات گوارشی به صورت دل پیچه و اسهال و در نهایت تشنج خواهد شد، اما در بار مصرف شیشه معمولا مدت های طولانی و حتی تا یک ماه پس از آخرین مصرف، علایم محرومیت از مواد یا «خماری» بروز می کند. به همین دلیل خانواده ها

و اطرافیان به ندرت می‌توانند اعتیاد عزیزانشان به شیشه را تشخیص دهند و در صورت شک کردن به دلیل نداشتن آگاهی از نحوه خماری در شیشه، تصور می‌کنند که فرد مورد نظر معتاد نیست، چرا که دچار علائم خماری نشده است. به طور کلی گسترش مواد مخدر و تغییر الگوی مصرف مواد مخدر از سنتی به صنعتی، شیمیایی، آمفتمین ها و روان گردان ها سبب نگرانی مسئولان و خانواده ها شده است. وی با اشاره به کاهش سن اعتیاد به مواد مخدر و آسیب های اجتماعی فراوانی که پیش روی نوجوانان و جوانان جامعه قرار دارد، عنوان می کند: با توجه به گسترش روزافزون تولید و عرضه و مصرف مخدرهای صنعتی و داروهای روان گردان، پیشگیری و مقابله با اعتیاد فقط نمی تواند در حوزه دولت، نهادهای انتظامی و امنیتی محدود شود چرا که مقابله با این سونامی عزم

## گیاهان دارویی

**کاسنی**



کاسنی، گیاهی با گل‌های آبی است که بیشتر در فصل بهار رشد می‌کند و در هوای مرطوب نیز رشد آن دوچندان می‌شود. همه قسمت های کاسنی اعم از ریشه و برگ مصرف دارویی دارند و مصرف دم کرده برگ یا ریشه کاسنی به مقدار یک فنجان قبل از هر وعده غذایی اثر تقویتی بر معده دارد و اشتها را زیاد می‌کند. برگ تازه کاسنی حاوی ویتامین ث فراوان است و از این رو مصرف آن التهابات لثه را که ناشی

از فواید آن محسوب می‌شود. این میوه دارای مقادیر بالایی از انواع ویتامین ها و مواد معدنی است که از جمله آن می‌توان به ویتامین A، C، B6، مس، منیزیم و پتاسیم اشاره کرد که هر یک به نوبه خود ضامن سلامت انسان است. علاوه بر این موارد انبه پکتین و فیبر دارد که به کاهش میزان کلسترول خون کمک می‌کند. این میوه خوش طعم منبع غنی پتاسیم است که برای تقسیمات سلولی و تنظیم ابیعات بدن مفید است. مصرف انبه و قرار دادن قطعات آن روی پوست سبب بسته شدن منافذ پوستی می‌شود که طراوت و



از کمبود این ویتامین است، بهیود می بخشد. برای بهبودی لثه تحلیل رفته، مالمیدن عصاره گیاه با استعمال خارجی بر روی لثه توصیه شده است. شربت تهیه شده از جوشانده ریشه کاسنی برای سرفه های خشک و مقاوم با خلط غلیظ توصیه می‌شود. عرق کاسنی را در تصفیه خون موثر است. به یاد داشته باشید مصرف بلند مدت فرآورده‌های کاسنی، موجب تخریب عروق شکیبه و همچنین موجب افت فشار خون و افزایش ترشحات صفرا می‌شود. با توجه به این که مصرف فرآورده های کاسنی موجب انقباض عضلات رحمی می‌شود، مصرف آن در دوران بارداری احتمال زایمان زودرس را تقویت می‌کند.افزایش اشتها را از جمله خواص این گیاه دارویی است و موجب کاهش کلسترول و LDL می‌شود.

<p>روزنامه سیستان و بلوچستان رتبه هشتم نشریات استانی سرپرستی زاهدان</p> <p>خیابان مولوی جنب مولوی ۲۱</p> <p>تلفن آگهی و اشتراک: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶</p> <p>تلفن مسئول تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹</p> <p>تلفن های تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳</p> <p>تلفن و نماier سرپرست دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵</p> <p>چاپخانه: شهرچاب خراسان</p>	<p><b>صاحب امتیاز</b></p> <p><b>مدیر مسئول</b></p> <p><b>سردبیر:</b></p> <p><b>دفتر مرکزی:</b></p> <p><b>مسئول فنی:</b></p> <p><b>تلفن</b></p> <p><b>نمایر شهرستان ها:</b></p> <p><b>پایکات:</b></p>	<p>موسسه فرهنگی هنری خراسان</p> <p>محمد سعید احدیان</p> <p>علی ولی زاده</p> <p>شهید، بلوار سازمان اب</p> <p>۵۱۱-۹۱۷۳۵</p> <p>۰۵۱- ۳۷۶۴۴۰۰۰</p> <p>نمایر شهرستان ها:</p> <p>۰۵۱ ۳۷۶۴۳۳۴</p> <p>۳۰۰۰۹۹۹</p>
---	--	---

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۰۶	اذان صبح	۰۴:۰۵			
۰۵:۳۴	طلوع آفتاب	۰۵:۳۳			
۱۲:۲۲	اذان ظهر	۱۲:۲۲			
۱۹:۱۱	غروب آفتاب	۱۹:۱۱			
۱۹:۲۱	اذان مغرب	۱۹:۳۰			

## سنگ صبور

## چگونه به دوستانم کمک کنم؟

پسری ۱۷ ساله هستم و در کلاس سوم تجربی درس می خوانم. رفقا و همکلاسی هایم را خیلی دوست دارم، بعضی از آن ها به راه خلاف کشیده شده اند و من از این بابت خیلی ناراحتم، وقتی به آن‌ها تذکر می دهم، توجهی ندارند یا من را مسخره می کنند! چگونه می‌توانم آن‌ها را نجات بدهم؟

**عبدالحسین تریانیان، روانشناس:** این خوب است که تفکر نقاد دارید و رفتارهای نامتعارف همکلاسی‌ها را نقد می‌کنید، از طرفی آن‌ها را دوست دارید و از ببراهه رفتن آن‌ها رنج می‌برید. آگاه هستید که شما و همکلاسی‌هایتان در مرحله نوجوانی دوم هستید که از مهم ترین مراحل رشد است و عمده موفقیت ها و ناکامی ها و هویت یابی ها در بازه سنی ۱۶ تا ۲۰ سالگی رقم می خورد.

اگر افراد، نوجوانی موفقتر یا تجربه کنند، می‌توان جوانی و میانسال‌ی موفقتر یرایشان پیش‌بینی کرد. شما با فریضه امر به معروف و نهی از منکر به یکی از وظایف شرعی و انسانی خود عمل می‌کنید ولی کار ساز نیست و شاید سبب می‌شود تا از گروه همسالان طرد شوید!

بنابراین پیشنهاد می‌شود از اصول و باورهای عقلانی که دارید بیش از پیش پاسداری کنید و به دلیل اقتضای سن، تحت تاثیر گروه همسالان قرار نگیرید. مطمئن باشید در مرحله جوانی چهره ماندگار دوستان فعلی خواهید بود و مسلما از شما به دلیل پایبند بودن به اصول و تحت تاثیر هیجانات نوجوانی قرار نگرفتن به نیکی یاد خواهند کرد.

اگر مداخلات شما برای آگاه کردن همکلاسی ها موثر واقع نمی شود حتما از توان و جایگاه دیگران مثل مشاور دبیرستان، مربی پرورشی و دیگر دلسوزان عرصه تعلیم و تربیت استفاده کنید و به صورت محرمانه ببراهه رفتن دوستان را به اطلاع مربیان خود برسانید تا آن‌ها هم به سهم خود و غیر مستقیم نقش خود را در راستای پیشگیری از آسیب‌هایی که دوستان شما را تهدید می‌کند، ایفا کنند.

اگر احساس کردید مداخلات مربیان و دیگران، در اصلاح رفتار همکلاسی‌ها تاثیر ندارد و آن‌ها ناآگاهانه به رفتارهای نامتعارف خود ادامه می‌دهند، باور داشته باشید که در این صورت حفظ امنیت خاطر شما و داشتن دوستانی که به رشد و تعالی شما کمک کنند، اولویت اول است پس جرات مندانه از ارتباط برقرار کردن با دوستان سابق تان حتما اجتناب کنید.

## پزشک خانواده

## راز سلامت قلب

دختری ۲۷ ساله ام. ناراحتی قلبی در سنین میانسالی و پیری بیماری سابقه دار و ارثی در خانواده مان است که می‌خواهم با پیشگیری در آینده به این مشکل مبتلا نشوم. لطفا راهنمایی کنید.

**سید محسن میرحسینی، متخصص قلب و عروق:** عواملی مانند جنس، نژاد، افزایش وزن و بیماری هایی مانند فشار خون، تاثیر چشمگیری در ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی مانند تنگی عروق کرونر دارد. در انسان یک سری ریز فاکتورها وجود دارد که تحت کنترل خود فرد نیست به طور مثال آمار بیماری‌های قلبی و عروقی در مردان بیشتر از زنان است البته پس از سن یائستگی این میزان در زنان با مردان برابر می‌شود. همچنین سیاه پوستان نیز بیشتر در معرض ناراحتی‌های قلبی عروقی قرار دارند. از دیگر عواملی که احتمال ابتلا به اختلالات قلبی عروقی را افزایش می‌دهد، وجود سابقه خانوادگی و وراثت است. برخی از عوامل مانند فشار خون در بروز سکنه های قلبی، مغزی، مشکلات کلیوی و چشمی نقش موثری دارد.

مصرف سیگار سبب افزایش ضریان قلب و چربی های مضر مانند کلسترول، تری گلیسرید و LDL می‌شود. برخی از راهکارها برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی عبارتند از اجتناب از مصرف قست فود و غذاهای آماده مانند سوسیس و کالباس، کنترل قند خون به ویژه در افرادی که سابقه خانوادگی و ارثی دارند، خودداری از مصرف قندهایی مانند گلوکز و ساکارز، کاهش اضطراب و استرس و داشتن خواب راحت که برای جلوگیری از سکنه‌های قلبی موثر است، مصرف سبزیجات، میوه و مواد غذایی فیبردار برای دفع چربی‌های مضر بدن ضروری است.

همچنین ذکر این نکته ضروری است که آلودگی هوا نقش موثری در افزایش آمار بیماری های قلبی عروقی دارد، زیرا در هوای آلوده سیستم اکسیژن رسانی به اندام ها و ریه با مشکل مواجه می‌شود.

## کد بانو

## نکاتی برای تهیه غذای هفتگی

در برخی مواقع، ممکن است مجبور باشید در آخر هفته‌ها برای چند روز در هفته بعد غذا درست کنید.
با رعایت این نکات، وعده‌های غذایی سالمی را در اختیار خواهید داشت.
روز پنجشنبه را برای خرید مواد غذایی انتخاب کنید و عصر جمعه غذا بپزید.
اغلب غذاها برای سه تا ۴ روز در یخچال سالم باقی خواهد ماند.
غذای پخته شده را به چند بخش تقسیم کنید و در ظرف‌های کوچک جا دهید و سریع در یخچال بگذارید.
در روزهای بعد همان بخشی را که می‌خواهید بخورید، نه کل غذای پخته‌شده را گرم کنید.
همیشه نمی‌توانید با دیدن، بو کردن یا چشیدن، غذای فاسد شده را تشخیص دهید.
اگر اطمینان ندارید که غذای ذخیره‌شده سالم است، آن را دور بیندازید.