علائم، عوارض و خطرات سوءمصرف مواد مخدر

والدین عزیز سلام:

عوارض وخطرات سوءمصرف مواد اعتیاد آور مسئله مهمی است که ضرورت دارد همه والدین به درستی از آن آگاه باشند.

آن را به زبان ساده به فرزندان خود نیز منتقل سازند. شاید تصور کنید که مصرف مقادیرکم مواد مخدر، خطرات و عوارض چندانی به دنبال نداشته باشد و یا معتقد باشید مواد مخدر که خطرات و عوارض آن را همه می دانند نیاز به آموزش ندارد.

درصورتی که چنین نیست. توصیه می کنیم مطالب زیر را به علت اهمیت ویژه آن حتما مطالعه فرمائید تا نتایج مفید آن را دریابید. مواد اعتیاد آور شامل همه ترکیباتی است که باعث تغییر کارکرد مغز انسان به صورت هیجان، افسردگی، رفتار نابهنجار و عصبانیت یا اختلال در قضاوت و شعور شود (مصرف بیشتر و بیشتر). تصور کنید یک فرد سالم در ابتدا با سیگار و بعد با حشیش آشنا می شود و به دنبال اعتیاد به حشیش به مصرف تریاک روی می آورد.

به دنبال وقوع پدیده تحمل (پدیده ای که باعث می شود فرد به مرور زمان بر مقدار مصرف مواد مخدر خود بیفزایدتا به نشئگی قبلی برسد) فرد مصرف تریاک خود را افزایش می دهد وسپس به علت هزینه بالای تریاک مجبور می شود به سراغ ماده ای کم هزینه تر و موثر تر مثل هروئین برود. ولی متاسفانه پدیده تحمل برای هروئین نیز اتفاق می افتد که در نهایت فرد مجبور می گردد تمامی هروئین خریداری شده را به یکباره درون رگ خود تزریق کند تا با مقادیر کمتر هروئین به نشئگی بیشتری برسد.

گروه کثیری از معتادان این مسیر را طی می کنند و این به دان معنی است که با آغاز مصرف حشیش یک مسیر هدایت شده و از قبل تعیین شده فرد را به سمت تزریق هروئین سوق می دهد. بیش از پنجاه و پنج درصد معتادان کشور مصرف سیگار را قبل ازسن هیجده سالگی آغاز کرده اند. آیا می دانید حشیش هم اعتیاد آور است.

علائم رفتاری مصرف مواد

یک معتاد انگیزه خود را برای هر فعالیتی از دست می دهد و به همین دلیل از مدرسه و محل کار غیبت می کند.

با افراد مشکوک نشست و برخاست می کند شبها نمی خوابد و روزها دائما در حال چرت زدن است و زیاد خمیازه می کشد افسرده، خسته، بی حوصله، گوشه گیر و منزوی است. به آراستگی و وضع ظاهری خود بی توجه است عصابی پرخاشگر، بی ادب وزود رنج می شود. به طوری که با کوچکترین حرفی، عکس العمل سریع و تند نشان می دهد. بی مورد حرف می زند.

پر حرفی می کند و یا زیاد می خندد. به بهانه های مختلف دائما پول خرج می کند و همیشه بی پول است. شاید اشیاءقابل فروش منزل را برای تبدیل کردن به مواد به فروش برساند. در اتاق خود را ساعتها به روی خود می بندد.

هنگام خروج از منزل. در اتاق را قفل می کند تا مبادا دیگران مواد و یا وسایلی را که آن جا پنهان کرده است. پیدا کنند همه چیز را زود فراموش می کند و نمی تواند به خوبی روی مسائل تمرکز کند. به علت یبوست ممکن است ساعتهای زیادی را در دستشویی سپری کند.

علائم جسمانی مصرف مواد

تواناییهای جسمی خود را از دست می دهد، دندانهای وی تغییر رنگ می دهد و به رنگ زرد جرم گرفته تبدیل می شود ممکن است روی بازو، ساعد، پشت دستها و یا رانهای وی نقاط سیاه و کبود دیده شودکه نشانه تزریق مواد است. مردمک یا سیاهی داخل چشم وی بسیار گشاد و یا بسیار تنگ می شود. روز به روز ضعیف تر و لاغر تر می گردد به تدریج رنگ پوست و چهره وی تیره و سیاه می شود. مشکلات جسمانی و بیماریهای وی افزایش می یابد. آب بینی خود را بالا می کشد و بدن خود را می خاراند و یا چشمانی قرمز و اشک آلود دارد. ذکر این نکته ضروری است که والدین عزیز باید انواع مواداعتیاد آور، شکل ظاهری آن ها، نحوه مصرف آن ها و وسایل مصرف اینگونه مواد را به دقت بشناسند.

> **یک معتاد انگیزه خود را برای هر فعالیتی از دست می دهد و به همین دلیل از مدرسه و محل کار غیبت می کند. با افراد مشکوک نشست و برخاست می کند شبها نمی خوابد**

عوارض فردی:

یک فرد معتاد تمامی روابط بین فردی خود را از بین می برد، زیرا به مصرف مواد بیش از روابط بین فردی نیاز دارد. این افراد انگیزه خود را برای ادامه زندگی، تحصیل و کار از دست می دهند و بیشتر به جای این که به حل مشکلات خود بپردازند، به مصرف مواد روی می آورند.

عوارض روحی و جسمی:

موادی مانند حشیش، تریاک، هروئین، الکل و کوکائین خاصیت اعتیاد آور دارند. بدین صورت که دنبال مصرف حتی یکبار مواد، فرد به آن وابسته می شود و در صورت قطع مصرف، علائم ترک به شکل درد عضلانی، بیقراری، تعریق، اسهال، تهوع و بیخوابی بروز می کند. فرد به دنبال مصرف مواد اعتیاد آور، هم از جنبه روحی و هم از جنبه جسمی تحت تاثیر قرار می گیرد. بطوری که اعتیاد و وابستگی به مصرف مداوم تنها یک جنبه منفی سوءمصرف این گونه مواد است. عدم اعتماد به نفس کاهش روابط عاطفی و خانوادگی از دست دادن دوستان و نزدیکان همچنین کاهش سلامتی و پیری زودرس از عوارض روحی و جسمی آلودگی به مواد اعتیاد آور است بیماریهای روحی و جسمی، افسردگی اضطراب، پرخاشگری، رفتارهای ضد اجتماعی از عواقب و تاثیرات روحی مصرف مواد مخدر است. ذکر این نکته لازم است که به دنبال تزریق مواد مخدر، بسیاری از عفونتها از قبیل کزاز، سیفلیس، ایدز و هپاتیت، قابل انتقال خواهند بود و همچنین عفونت در خون می تواند هر یک از اعضا و جوارح داخل بدن را دچار عفونت سازد.

در حال حاضر یکی از علل عمده انتقال هپاتیت و ایدز د رکشورمان، مصرف تزریقی موادمخدر است عوارض خانوادگی فرد معتاد تمامی پایه ها بنیانهای خانوادگی را سست می کند.

وی در تربیت فرزندان نه تنها هیچگونه نقش مثبتی ایفا نمی کند بلکه حتی تاثیرات منفی تربیتی وآموزشی نیز بر جای می گذارد وجود فرد معتاد در میان افراد یک خانواده تمامی اعضا آن را دچار تنش تشنج و نابسامانی می کند.

هزینه بالای تهیه مواد مخدر بار اقتصادی سنگینی را بر اعضا خانواده تحمیل می کند و بعضا خانواده به مرور زمان دچار فقر مالی می شوند آیا شنیده اید که یک فرد معتاد در تربیب فرزندان خود موفق باشد، مدارج بالای تحصیلی را سپری کند و از وضعیت اقتصادی خوبی نیز بهره مند گردد؟

عوارض اجتماعی:

همانگونه که اعتیاد با علل گوناگون آغاز می گردد، عوارض آن نیز ابعاد گوناگونی به دنبال دارد.

یک معتاد به علت اعتیاد به مواد و به دنبال آن بی انگیزگی و احساس پوچی، شغل و یا امکان تحصیل خود را از دست می دهد.

یک معتاد حاضر است برای بدست آوردن مواد به هر کاری دست بزند و به همین دلیل فروختن لوازم منزل وحتی اعضا خانوده به قیمت بدست آوردن مواد مسئله دور از ذهنی نیست.

چ ه بسا که این افراد برای حتی یکبار مصرف مواد مخدر دست به جنایت و قتل های هولناک بزنند بیکاری و فقر جزء لاینفک زندگی اکثر معتادان است.

از دست دادن ارتباطات صحیح اجتماعی، بر همه عرصه های فردی و خانوادگی معتادان تاثیر می گذارد و آنان را کاملا در جامعه منزوی می کند.

مشکلات قانونی که هر لحظه در انتظار فرد معتاد است به او و ساختار خانواده اش آسیب می رساند. بسیارند معتادانی که در گوشه زندان بسر می برند و از حال و روز خانواده خود هیچ خبری ندارند.

افزایش آمار سرقت جنایت و فحشا از عواقب اجتماعی سوءمصرف مواد مخدر است.

عوارض اقتصادی:

یک معتاد ناچار است مبالغ زیادی از درآمد زندگی اش را به تهیه مواد مخدر اختصاص دهد. افزایش میزان مصرف روزانه وی باعث خواهد شد تا مبلغ تخصیص یافته به خرید مواد به مرور زمان افزایش یابد. از دیدگاه جامعه نیز یک فرد معتاد هزینه های گزافی را به جامعه تحمیل می کند.

عدم کارایی یک فرد معتاد در محیط کار وزندگی، هزینه های سنگین مبارزه با مواد مخدر، هزینه های بهداشتی و درمانی بیمارستانها برای درمان عوارض بهداشتی اعتیاد باعث می شود تا میلیاردها هزینه به کشور تحمیل گردد. در یک محاسبه کلی می توان گفت که هر فرد معتاد سالانه تقریبا بیش از دو میلیون تومان هزینه به دولت تحمیل می کند.

به مناسبت هفته مبارزه با مواد مخدر

اسفندیار پور- کارشناس بهداشت وروان

مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس

۲۵ توصیه مهم شب قبل و روز کنکور

داوطلب گرامی روز وشب قبل این بسته را آماده کنید.

۱-کارت ورود به جلسه

۲-شناسنامه

۳-مدادنرم(حداقل ۲ عدد)

۴-پاک کن(پیشنهادمی کنم پاک کن راسوراخ کنید و به گردنتان بیاندازید تا در جلسه به دنبال آن نگردید.

۵-مداد تراش

۶-ساعت مچی

۷-بطری آب(روز قبل در فریزر یا یخچال بگذارید تا یخ بزند)

۸-دستمال کاغذی

۹-سنجاق(برای الصاق کارت به پیراهن یا مقنعه)

۱۰-شکلات

۱۱-از بردن تلفن همراه و ماشین حساب به جلسه آزمون جدا خودداری کنید

۱۲-شب قبل از آزمون را زودتر بخوابید.

عکس مهر

۱۳-آرامش خود را در جلسه حفظ کنید.(معمولا عمق اضطراب و نگرانی ۳ دقیقه شروع آزمون می باشد که بعد از آن وضعیت شما به حالت معمولی باز خواهد گشت).

۱۴-اگر چپ دست هستید یا صندلی شما مورد دارد قبل از شروع آزمون خیلی محترمانه به مراقب مدیر حوزه بگوئید

۱۵-سئوالات را به دقت بخوانید و بعد پاسخ دهید.

۱۶-هر ۱۰ گزینه ای که پاسخ دادید سئوالات را یک به یک چک کنید.(تا شماره گزینه را اشتباه نزده باشید).

۱۷-معمولا هر سئوال کنکور ۱ تا ۱/۳۰ ثانیه ارزش پاسخگویی دارد سعی کنید زمان را هدر ندهید.

۱۸-در صورتی که سئوالی زمان زیادی گرفت به سئوال بعدی بپردازید تا سئوالات آسان از دست شما نرود سپس به سئوالات قبل بپردازید.

۱۹-مواظب پاسخ برگ خود باشید (پاره، کثیف، چرب نشود چون دستگاه قرائت خوان پاسخبرگ شما را نمی خواند)

۲۰-اگر بین سه یا چهار گزینه شک داشتید از آن سئوال بگذرید

۲۱-اگر بین دو گزینه شک کنید: حتما این سئوال را از خود بپرسید آنگاه پاسخ دهید. آیا من این مبحث را قبلا خوب خوانده بودم-مسلط بودم-معمولا پاسخ می دادم- اگر جواب شما مثبت بود یکی از دو گزینه را بزنید.

۲۲-بعضی از سئوالات سعی در به اشتباه انداختن شما را دارند، سئوالات را به دقت بخوانید.

۲۳-ازمداد اتود برای پر کردن گزینه ها هرگز استفاده نکنید

۲۴ ابتدا همه سئوالات را یک بار مطالعه کنید، به سئوال های ساده پاسخ دهید و سپس در وقت باقی مانده سراغ سئوال های وقت گیر بروید.

۲۵-خدا را به یاد بیاورید.

برای تمامی کنکوریهاآرزوی موفقیت دارم

مشاورکنکور و امور تحصیلی

آب آب زاده

وظایف والدین ومدرسه

والدین با فرزندان خود در خصوص دروس و تکالیف، معلمان آنها، وضعیت مدرسه، ارتباطات و تعاملات روزمره شان در محیط های بیرونی صحبت و گفتگوی دوستانه داشته باشند.

استمرار و مداوات در ارتباط میان خانه و مدرسه سبب می شود که فرزندان ما در مصونیت کامل بسر برند.

والدین باید به صورت انفرادی با مدرسان آموزش خانواده و مشاوران خانواده ارتباط چهره به چهره داشته باشند تا از این رهگذر بسیاری از مشکلات خانواده حل و فصل شود.

جهت افزایش رشد علمی و معنوی فرزندان والدین همواره با مربیان و معلمان فرزندان در ارتباط باشند.

ورزش موجب یادگیری مهارت ها شده و یادگیری مهارت های ورزشی باعث افزایش اعتماد به نفس می شود.

افزایش اعتماد به نفس موجب افزایش عزت نفس می شود و سلامت روانی بهتر تامین می شود.

ورزش کردن موجب پرشدن اوقات فراغت شده و زمینه بزهکاری را از بین می برد.

ورزش به افراد یاد می دهد که برای رسیدن به هدف باید تلاش کرد.

ورزش یکی از مفیدترین و سالم ترین سرگرمی هاست که می تواند اوقات فراغت جوانان و نوجوانان را پر کند.

ورزش، روحیه شجاعت و از خودگذشتگی را در انسان تقویت نموده و اراده وی را قوی می سازد.

منطقه ویژه اقتصادی بندر شهید رجائی

S.E.Z — P.S.O

فراخوان ارزیابی کیفی مشاوران

اداره کل بنادر و کشتیرانی استان هرمزگان در نظر دارد مشاوره و نظارت بر اجرای نگهداری، تعمیرات، بهره برداری وپشتیبانی خرید قطعات و تجهیزات دریایی، بندری، مخابراتی والکترونیکی و... را از طریق مشاور واجد شرایط به انجام برساند..

۱-شرح مختصر موضوع مشاوره:

الف: برنامه ریزی و نظارت و پشتیبانی از سیستم عملیات تعمیرات و نگهداری تجهیزات -خرید تجهیزات با ارایه راهکارهای فنی-ایجاد پویایی و بهبود روش در سیستم بر اساس تجربه و تحلیل امکانات سخت افزاری و نیروی انسانی موجود.

ب: پیاده سازی نگهداری تجهیزات مبنی برCBM- به کارگیری نت کنشگرایانه.

ج: استقرار سیستمTPM- تهیه دستور العمل اطمینان از نصب و راه اندازی ماشین آلات.

د: نظارت بر کلیه مراحل اجرای برنامه هایPM و...

۲-مدت و مبلغ بر آورد خدمات مورد نیاز:

مدت قرارداد یک سال و مبلغ برآورد حق الزحمه انجام خدمات ۴/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد.

۳-معیارهای ارزیابی کیفی:

۱-تجارب کاری و سوابق کارهای مشابه

۲-ارزیابی کارفرمایان قبلی و تشویقنامه ها

۳-ساختار سازمانی و افراد کلیدی شرکت

۴-خلاقیت و ابتکار مشاور در طرحهاوپژوهشهای قبلی

۵-برنامه ریزی و کنترل پروژه

۶-ارزیابی مشاور مرتبط با فناوری اطلاعات در سطح سازمانی مشاور

۷-مستند سازی و روش گزارش دهی

حداقل امتیاز ارزیابی کیفی قابل قبول(۶۰امتیاز)می باشد.

۴-سایر شرایط متقاضیان:

ارایه آخرین گواهینامه صلاحیت مشاوره شامل رتبه دو در زمینه ماشین آلات از سازمان مدیریت و برنامه ریزی.

۵-مهلت و محل دریافت اسناد ارزیابی:

۱-از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۰ روز

۲-از طریق سایتwww.Iranets.irیا مراجعه حضوری.

۶-مهلت و محل تحویل پاسخ اسناد ارزیابی:

۱-از تاریخ انتشارآگهی به مدت ۲۵ روز

۲-بندرعباس، مجتمع بندری شهید رجایی، ساختمان مرکزی طبقه سوم حقوقی و قراردادها، تلفن تماس: ۰۷۶۱۴۵۱۴۰۷۰-۴۵۱۴۰۱۸

روابط عمومی اداره کل بنادر و کشتیرانی استان هرمزگان

آوای دریا ۲۲۴۶۳۸۴ - ۲۲۴۳۷۳۴

نوسات برق در محله نخل ناخدا

محله نخل ناخدا که محله پر جمعیتی است در بیشتر اوقات روز و شب، شبها و ظهر ها بمدت ٤ و ٥ ساعت قطعی و نوسان برق داریم وقتی که مراجعه کردیم می گویند بودجه نداریم ترانس نصب کنیم، شرکت برق با این همه عظمت بودجه خرید و نصب یک ترانس برای تامین روشنایی یک محله را ندارد.

گناه مردم این محله خصوصا کوچه نام آوران ۷ چیست که باید روزانه۱۰ -۱۲ ساعت با گرما و کلافگی دست وپنجه نرم کنند.

از مسئولان می خواهیم به معضل نوسانات برق در این محله رسیدگی نمایند. **صمدی پناه**

تشکر از روزنامه دریا

می خواستم بابت شجاعت شما از درج مطلبی در مورد یکی از اعضای شورای شهر تشکر نمایم.

واقعا دستتان درد نکند، این آقایان عوض اینکه به فکر مصالح مردم و شهر باشند به فکر منافع شخصی و کارهای بی اهمیت و غیر ضروری هستند.

لازم است که عملکرد شورای شهر را رسانه ها نقد کنند تا مردم بدانند که به چه کسانی رای داده اند؟! **یک شهروند**

کوتاهی از کیست؟

طبق اعلام مدیر عامل شرکت مخابرات هرمزگان در اوایل سال ۸۵، تحویل قبوض تلفن همراه مشترکین به آدرس پستی به عهده شرکت پست گذارده شد و این روال تا چند ماه قبل بصورت روتین از سوی پست انجام می گرفت اما ٤ الی ٥ ماهی است که این کار بصورت جست و گریخته انجام می شود بنده مدت ۳ دوره است که قبض خود را از دفاتر خدمات ارتباطی با پرداخت هزینه ای دریافت می کنم. **یک کارمند**

تکلیف مردم چیست؟!

من ساکن بلوار امام حسین هستم مدت مدیدی است که قطعی های مکرر آب درساعات مختلف شبانه روز را داریم مسئولین شرکت آب و فاضلاب حرف از صرفه جویی می زنند والا ماآب درست و حسابی نداریم که بخواهیم صرفه جویی کنیم.

به یکی از تاسیسات بهره برداری این شرکت مراجعه کردم در جوابم می گویند: فکر مخزن ذخیره برای خودتان باشید که این قطعی ها همچنان ادامه دارد. **یک شهروند**

قابل توجه شورای شهر جاسک

می خواستم عرض کنم شما آقایان شورا مالک و حاکم ما مردم نیستید، بلکه همواره خدمتگزار و جزیی از مردم هستید و بدانید که در دولت احمدی نژاد کسانی که خود را حاکم و مالک مردم می دانند جایی ندارند و بهتر است خودشان استعفا بدهند. **رضایی -جاسک**

نوسانات برق در محله آیت ا... غفاری

از بس که به برنامه شواشو زنگ زدیم و از وضعیت بد برق گله کردیم خسته شدیم و آنها هیچ ترتیب اثری ندارند، امیدواریم که از طریق روزنامه مردمی دریا بتوانیم مشکل نوسانات و قطعی برق که خسارتهای زیادی در این محله بر جای گذاشته حل نماییم. واقعا از گرما و بی برقی خسته شدیم. شبها از ساعت ۹ تا ٥ صبح برق نداریم. **یکی از اهالی**

قابل توجه شورای شهر بندرعباس

بنده بعنوان کسی که به تمامی اعضای حاضر در شورای سوم رای داده ام می گویم که آقایان شما با رای مردم وارد شورا شده اید این نهاد مقدس مردم سالاری را به خواسته ها و منافع شخصی خود آلوده نکنید.

اگر قدرت و توان کارکردن ندارید بدون تعارف کنار بروید تا افراد توانمند ولایق سکان خدمت به مردم را دردست بگیرند. این درست نیست که بعد از ۲ ماه از شروع بکار هنوز هیچ اقدامی انجام نداده اید و تمامی جلسات به بطالت و بررسی مصوبات شورای دوم می گذرد. واقعا خسته نباشید!! **حسن نژاد**

آیا می دانید که:

منشا بسیاری از جرائم و بزه کاری ها مانند قتل، تجاوز، دزدی، خودفروشی و... ناشی از مواد مخدر و اعتیاد است

معاونت فرهنگی امر به معروف ونهی از منکر

صیادان عزیز

بکارگیری ادوات صید غیر استاندارد و به دام انداختن آبزیان کوچک و نابالغ چرخه زندگی آبزیان دریایی را از بین می برد

اداره ترویج و فن آوری صید شیلات هرمزگان