



۱۴

چه افرادی بیشتر در معرض خطر هموفیلی هستند؟

## وقتی سدی برای خون نیست



## ۵۰ سالگی به روایت بیل گیتس

۱۵

گزارش میدانی خبرنگار جام جم از وضعیت تالاب بین المللی گاوخونی در استان اصفهان

## گاوخونی همچنان تشنه است

# زندگی

سه‌شنبه ۳ اردیبهشت ۱۳۹۸ :: شماره ۵۳۶۵



۱۶

# جام جم

یادداشت:  
مرتضی خوش‌گفتار  
کارشناس درمان اعتیاد

## آنچه کاهش آسیب اعتیاد دنبال می‌کند

درمان اعتیاد باید به گونه‌ای باشد تا به فرد کمک کند مصرف مواد غیرقانونی را متوقف کند. سبک زندگی این افراد باید به گونه‌ای تغییر کند که براساس پرهیز از مواد غیرقانونی بنا شود و آنها را به انسانی مولد در خانواده و اجتماع تبدیل کند. درمان وابستگی به مواد باید مبتنی بر شواهد علمی، به روز و دارای اثربخشی مطلوب و درعین حال مقرون به صرفه باشد تا در ارتقای درمان مفید واقع شود.

درسال‌های اخیر بحث کاهش آسیب در مقوله سوء مصرف مواد اهمیتی ویژه پیدا کرده است. اغلب درمانگران و پژوهشگران حوزه اعتیاد براین باورند که تعداد زیادی از بیماران مبتلا به اعتیاد تمایل چندانی به ترك ندارند و حتی در صورت ورود به درمان دچار عودهای مکرر می‌شوند. تعداد قابل توجهی از این بیماران، مواد را به صورت تزریقی استفاده می‌کنند. بروضاح است که این اقار به دلیل تزریق‌های غیربهداشتی و بی‌توجهی به نکات بهداشتی، تزریق سالم و ایمن نداشته درمعرض بیماری‌های عفونی خطرناک مثل هپاتیت و ایدز قرار می‌گیرند. از سوی دیگر فردی که تحت تاثیر مواد است ممکن است رفتارهای جنسی پرخطری از خود بروز دهد که هر دوی این عوامل، خطری جدی برای فرد معتاد، خانواده و جامعه محسوب می‌شود. همچنین خطرات دیگری مانند مسومیت در اثر زیاده‌روی در مصرف مواد نیز وجود دارد که نباید از نظر دور داشت. اما باید پذیرفت تعدادی از بیماران نمی‌خواهند یا نمی‌توانند مصرف مواد را قطع کنند پس باید به دنبال راهی بود که آسیب‌های جدی ناشی از مصرف مواد را در بیمارارن، خانواده و اجتماع به حداقل رساند. از سال ۱۹۸۰ که اولین کنفرانس بین‌المللی کاهش آسیب تشکیل شد تاکنون سیاست‌ها و دستاوردهای کاهش آسیب در همه دنیا درحال گسترش است. انتقادی که همیشه به درمان‌های سنتی رایج بوده، ناگامی آنها در ترک و عود مجدد اعتیاد است. این اساس و بنیان برنامه‌های کاهش آسیب مبتنی بر کاهش و به حداقل رساندن خطر برای فرد و جامعه است. هدف ایده‌آل در همه انواع درمان، پاکی کامل است، اما در برنامه کاهش آسیب اعتقاد براین است که قطع کامل مواد ضروری نیست و آنچه دنبال می‌شود به حداقل رساندن مصرف یا قرار گرفتن بیمار در درمان‌های نگهدارنده است. حذف و کاهش زیان‌های مصرف مواد يك هدف واقع بینانه است و باید پذیرفت معتادان به دلایلی مواد مصرف می‌کنند و خواهند کرد و با این مصرف خود و جامعه را در معرض خطرات و آسیب‌های مختلف قرار می‌دهند. در سال‌های اخیر گسترش درمان‌های نگهدارنده در کشور سبب شده آسیب‌های ناشی از اعتیاد به شکل چشمگیری کاهش یابد. کاهش اعتیاد تزریقی و کاهش شیوع ایدز و سایر بیماری‌های عفونی مثل هپاتیت از دستاوردهای بزرگ درمان‌های نگهدارنده در کشور است.



info@jamejamonline.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۶۱۴۷

### # آسفالت - قم

زهرا بی‌اقم:

کوچه ۲۵ بلوار حضرت معصومه (س) شهر قم آسفالت ندارد و اقدامی از سوی شهرداری نشده است.

### # وانت - دوره‌گرد

جواد ی از تهران:

چرا شهرداری منطقه ۸ برای ساماندهی وانت بارها و خریداران ضایعات در کوچه‌های نظام‌آباد که آلودگی صوتی ایجاد می‌کنند، اقدامی نمی‌کند؟

### # نفت - گران

آرمیده از تهران:

با این‌که بزرگ‌ترین منابع نفتی دنیا در اختیار کشور ماست، ولی قیمت فرآورده‌های نفتی مانند روغن موتور بسیار گران است. چرا؟

### # سهام - عدالت

باقری از تهران:

اولین ماه سال ۹۸ هم به پایان رسید، ولی سود سهام عدالت که قرار بود سال ۹۷ پرداخت شود به حساب شهروندان واریز نشده است. چرا؟

### # نقشه - مترو

بایرامی از تهران:

از مسوولان مترو خواشمندم نقشه خط ۶ مترو را که به‌تازگی راه‌اندازی شده است در تمامی قطارهای مترو نصب کنند.

### # خروجی - مسدود

رستمی از تهران:

چرا خروجی شهید رجایی به آزادگان شرق مسدود است؟ متاسفانه به علت اطلاع‌رسانی نکردن در این مورد، شهروندان برای ورود به آزادگان شرق باید مسافت زیادی را دوباره طی کنند.

### # پل - فردیس

زاهدی از کرج:

پل فردیس به سمت کرج آسفالت بسیار نامناسبی دارد و باعث کندهی تردد و صدمه به خودروها می‌شود.

### # طغیان - حشرات

چراتی از اهواز:

با نزدیک شدن به فصل گرما، انواع حشرات در مناطقی مانند دشت هورالعظیم فراوان می‌شود. از سازمان محیط زیست خواهشمند است در این باره اقدامی اساسی کند.

### # قدرانی - سیل

لشنی از یروجرده:

از تلاش‌های بی‌وقفه نیروهای مسلح، بسیج و هلال احمر و البته نیروهای مردمی برای کمک به سیل‌زدگان که از دل و جان مایه گذاشتند، کمال تشکر را دارم.



مربیان فنی و حرفه‌ای در مناطق سیل‌زده، فرشتگان نجاتی هستند که چشم بسیاری از مردم به آنها دوخته شده

# دستت درست مربی!



امکان سرویس‌شان وجود داشته این کار را کرده، ولی می‌گوید چون حیاط خانه مردم مملو از گل بود و هیچ جای خشکی وجود نداشت تصمیم بر این شد که لوازمی که نمی‌شود سرپا احیایشان کرد با ماشین به قائمشهر منتقل شود و بعد از تعمیر دوباره به دست صاحبانش برسد. او می‌گوید مردم برای گرفتن این خدمات تعمیرکاری صف می‌کشند و وقتی یکی از اسباب‌بازان حتی آماده می‌شود به وجد می‌آیند، به خصوص وقتی بخاری‌ها، آبگرمکن‌ها یا ماشین‌های لباسشویی‌شان سرپا می‌شود.

این خاتم مربی کارش در شهرستان سیمرغ تمام شده و دوست دارد به بقیه مناطق سیل‌زده برود و هرکاری که از دستش برمی‌آید برای مردم سیلاب‌زده انجام دهد، ولی او با این‌که زنی ماهر و کاربلد است، اما مثل همه مادرهای دنیا در کنار شغل و کارهای داوطلبانه‌اش باید مراقب پسر هفت ساله‌اش باشد.

### # جست‌وجوی خانه‌به‌خانه

فرض کنید سیل به شهر ما رسیده و آب و دنیای از گل و لای به عمق دار و ندارمان نفوذ کرده، اون‌وقت آدم‌هایی بیایند، در خانه‌مان را بزنند و بگویند اگر مشکلی دارید ما هستیم. آرشام صفری ۳۸ ساله و همکارانش در اکیپ سیار تعمیرات در شهر سیل‌زده سوادکوه چنین کردند و شدند یکی از آدم‌های خاص سیل اخیر. او یکی از مربیان رشته برق ساختمان و برق صنعتی مرکز فنی و حرفه‌ای شهید مهری قائمشهر است که می‌گوید کار داوطلبانه‌ای که انجام داده حداقل کاری است که باید می‌کرد.

آرشام صفری، همکاری دارد به نام آقای مربیزی که علاوه بر کار تدریس رشته‌های فنی، مغازه‌ای هم دارد که اجازه داده وسایل برقی قابل حمل برای بازدید، احیا و تعمیر به این مغازه برده شود. وسایل برقی مردم سوادکوه هم مثل بقیه مناطق سیل‌زده مشککش این است که تسلیم آب شده، یعنی آب و گل و لای به همه درزهایش نفوذ کرده. اگر مردم سیل‌زده این وسایل را به برق نزده باشند آرشام می‌گوید به احتمال زیاد بعد از باز و تمیزشدن درست می‌شوند، اما اگر دوشاخه‌شان رفته باشد در پریز برق به احتمال زیاد کاری از دست‌شان برنمی‌آید.

مربیان فنی و حرفه‌ای که به مناطق سیل‌زده اعزام شده‌اند لوازم یکدی در اختیار ندارند، برای همین اگر وسایل زندگی مردم نیاز به تعویض قطعه داشته باشد کار زیادی از دست آنها برنمی‌آید مگر این‌که صاحبان اموال با خرید قطعه موافقت کنند و این مربیان بدون دستمزد و چشمداشت، تعمیرات‌اکمیل کنند. آرشام صفری می‌گوید این کارها شاید همه دردهای مردم سیل‌زده را تسکین ندهد، ولی لااقل می‌تواند حالشان را از چیزی که هست بهتر کند.

بروند، فرمانداری، دهیاری، هلال احمر و معتمدان محلی آمدنشان را به مردم خبر می‌دهند و وقتی آنها به محل حادثه می‌رسند مردم که خبر دارند حسابی سراغشان می‌آیند. عمادالدین می‌گوید تعداد مراجعات زیاد است، ولی سنگین‌ترین بخش کار مربوط است به مکان‌های اسکان اضطراری که باید در اسرع وقت مثلاً صاحب اولیه‌کش آب شود. او از این همه مشغله خسته نیست، درست می‌شود به وجد می‌آیند، به خصوص وقتی نیاز است برود، حرفش هم این است که دارد وظیفه انسانی‌اش را ادا می‌کند.

### # خانم تعمیرکار

شک نکند نرمین لوابی، هم در رشته‌ای که کار می‌کند و هم در مناطق سیل‌زده يك استثناست. مثل او را به‌ندرت می‌شود پیدا کرد و در همه مناطق سیل‌زده هرچه جست‌وجو کردیم زنی که مثل او تعمیرکار لوازم خانگی برقی باشد پیدا نشد. او ۳۵ ساله است. اهل قائمشهر مازندران که ۱۱ سال است در مرکز فنی و حرفه‌ای این شهر مربیگری می‌کند. سیل از نظر او يك مصیبت است که تا اعماق زندگی مردم نفوذ می‌کند و کمک آدم‌هایی مثل او به این مردم فقط مرهمی است بر دردهایشان.

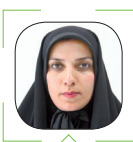
لوازم برقی مردم گیلا کرد و در شهرستان سیمرغ تا بیخ و بن آب‌خورده و نرمین لوابی که به این منطقه رفته، کارش این است که لوازم برقی سبک مثل پنکه و جاروبرقی را باز، احیا و دوباره سرهم کند. او حتی ماشین‌های لباسشویی مردم را هم بازدید کرده و اگر در محل،

روی زشت سیل را همه دیدند، دیدند که سیلاب قطور خانه خراب می‌کند، دیدند که تخصص سیل پنبه کردن رشته‌هاست و برایش مثل آب خوردن است که آدم‌ها را بکند صفر و بنشانند سرخط. روی زیبای سیل را هم همه دیدند. دیدند که می‌شود مثل قطره‌های آب سرود اتحاد خواند و دریا شد، می‌شود شد نوجوانی که به ساخت سیل‌بندی کمک می‌کند و قدش از ابزار کندن زمین کوتاه‌تر است، شد کودکی سه چهارساله که با مشت، گونی خاک پر می‌کند یا شد موکب، بچه‌های جهادی یازن و شهرویی پزشک که ماه غسلشان را بر بندن گمیشان برای کمک به سیل‌زده‌ها.

می‌نشانند گوشه لب مردم آق‌قلا.

### # آقای سیل‌زده

عجیب نیست که نعمت عمادالدین دوست دارد در مناطقی که بیشتر از سیل آسیب دیده حاضر باشد، چون او دو سال پیش در سیلی که به گران زد خانه‌اش را دید که ویران می‌شود. او معنی سیل‌زدگی را می‌داند و می‌فهمد يك آدم سیل‌زده بعد از هجوم این حجم از گل و آب قطور خانه خراب می‌شود. بعد از فراخوانی که در استان گلستان داده شد او که اصالتاً گرگانی است و دلهره‌ها و نیازهای سیل را هم خوب می‌شناسد، داوطلب شد و چون رشته‌اش جوشکاری است و يك شرکت تاسیساتی هم دارد و ۱۵ سال است مربیگری جوشکاری می‌کند این کوله‌بار تجربه را برداشت و به آق‌قلا و روستاهایش رفت. اگر دری شکسته باشد، اگر پنجره‌ای جوشکاری بخواهد، اگر پکیچی، آبگرمکنی یا تاسیسات ساختمانی در سیلاب به هم ریخته باشد او درستش می‌کند؛ از ۸ صبح تا ۶ عصر. قبل از این‌که مربیان فنی حرفه‌ای به مناطق سیل‌زده



مریم خیار

جامعه

## وقتی دلش سوخت

يك مربی يك بار دلش سوخت و يك بار به وجد آمد. وقتی دلش سوخت رفته بود خانه معلم پلدختری که همه وسایلش رفته بود زیر گل و لوازم برقی‌اش به جز يکی همه سوخته بود. دلش سوخت چون معلم برای خرید اینها ۳۰ میلیون وام گرفته بود و تازه ماه اسفند اقساط تمام شده بود و او تازه می‌خواست نفسی راحت بکشد. وقتی به وجد آمد هم مربوط بود به روز اول بعد از سیل که خانواده‌ای از تهران برای کمک آمده بودند و خانم جوان خانواده از صبح علی‌الطلوع تا واپسین ساعات شب با بیل گل‌ها را از خانه‌ها بیرون می‌کشید و همه را مبهوت همت و تلاشش می‌کرد. این مربی سعید محمودی است. مربی تعمیر لوازم برقی گرمایشی و سرمایشی در مرکز فنی و حرفه‌ای یروجرده با ۲۰ سال سابقه تدریس. او هم از مربیان داوطلبی است که چون لرستانی بود به شهرهای سیل‌زده پلدختر و معمولان رفت و شروع کرد به تعمیر وسایل خانه‌ها. سعید می‌گوید سیل که آمد، چون یخچال و فریزرها همه در برق بود بیشترشان سوخت، ولی بقیه وسایل بعد از این که باز شدند، شسته شدند، جلوی آفتاب و بعد با سشوار خشک شدند، دوباره به کار افتادند و لیخند را نشان‌دند کنج صورت‌های بی‌لیخنه مردم سیل‌زده. او می‌گوید یکی از پلدختری‌ها بسیار خوشحال شد وقتی همه وسایل برقی خانه‌اش که گران‌قیمت و برند بود از زیر انبوه گل و لای بیرون آمد و مربیان فنی حرفه‌ای دستی به سر و گوش‌شان کشیدند و این وسایل دوباره احیا شد. محمودی می‌گوید به خاطر همه این خوشحالی‌ها و جبران بخشی از خسارت‌های مردم سیل‌زده، او و همکارانش قرار است تا روزی که مشکل همه این مردم از باب تعمیرات رفع شود در منطقه بمانند، حتی قرار است اداره کل فنی و حرفه‌ای استان نیز همت کند و قطعات اصلی و ضروری برای تعمیرات مثل کمپرسور یخچال را بخرد و در اختیار مربیان قرار دهد تا به سهم خودش به این مردم مصیبت‌دیده ادای دین کند.