

از سیگار تا کرای

مسعود عطوفت شمسی

با مقدمه‌ی دکتر لطفعلی پورکاظمی

چهره ماندگار استان مازندران



۱۳۹۳

سرشناسه

: عطوفت شمسی، مسعود، ۱۳۴۶ -

عنوان و نام پدیدآور

: از سیگار تا کراک / مسعود عطوفت شمسی ؛ با مقدمه لطفعلی پور کاظمی.

مشخصات نشر

: تهران : بدرقه جاویدان ، دنیای دانش ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری

: ۱۲۶ ص.

شابک

: 978-600-5381-12-2

وضعیت فهرست نویسی

: فیپا

موضوع

: سیگار

موضوع

: کراک

موضوع

: اعتیاد

شناسه افزوده

: پور کاظمی، لطفعلی، ۱۳۴۱ - مقدمه نویس

رده بندی کنگره

: HV-۵۷۴۰/عالف ۴ ۱۳۹۲

رده بندی دیویی

: ۶۱۳/۸۵

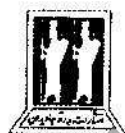
شماره کتابشناسی ملی

: ۳۳۹۳۲۳۴

www.ketaboo.ir



دنیای دانش



بدرقه جاویدان

با همکاری

از سیگار تا کراک

مسعود عطوفت شمسی

- ناظر تولید و ویراستار : منصوره علی زاده
حروفچینی : بنیامین غفاری
لیتوگرافی : رویداد
طراح جلد : محمد سرمدی
چاپ و صحافی : چاپخانه منصوری
شمارگان : ۵۰۰ نسخه
نوبت چاپ : اول ۱۳۹۳
قیمت : ۸۵۰۰ تومان

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۸۱-۱۲-۲ : ISBN: 978-600-5381-12-2

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فروردین، کوچه نوروز، پلاک ۲۶
تلفن: ۶۶۴۱۴۳۶۲ - ۶۶۴۱۱۵۰۸

کلیه حقوق محفوظ می‌باشد.

فهرست مطالب

۷۲.....	کراک و سرعت مسلحانه	۹.....	مقدمه دکتر پور کاظمی
۷۴.....	در مورد آمار معتادین	۱۱.....	مقدمه ناشر
۷۷.....	۱۶ هزار سایت اینترنتی قاچاقچیان	۱۲.....	پیشگفتار
۷۸.....	مرگ با طعم کراک و شیشه	۱۶.....	توتون
۸۳.....	شیشه درد بی درمان	۱۶.....	مضرات احتمالی در بلند مدت
۸۵.....	اعتیاد تهدیدی برای امنیت ملی و اجتماعی	۱۷.....	عوارض ترک سیگار
۸۷.....	مرگ‌های خاموش و دهشت‌بار، کراک و	۱۷.....	ترک سیگار
۹۶.....	هرورین	۱۸.....	سیگار و سرطان
۹۶.....	مضرات کافتین	۲۱.....	سیگار و قلب
۹۷.....	آماده‌اید آنرا (کافتین) ترک کنید؟	۲۳.....	نیکوتین چیست؟
۱۰۳.....	مواد روانگردان	۲۶.....	خودکشی سانی متر به سانی متر
۱۰۳.....	انواع گیاهان روانگردان	۲۷.....	چراسیگارها میل شدید به خودکشی دارند؟
۱۰۴.....	حشیش (CANNABIS)	۲۸.....	سیگار و دستگاه تنفس
۱۰۵.....	ماری جوانا (MARIJUANA)	۳۳.....	سیگار و زخم معده
۱۰۶.....	هرورین (HEROIN)	۳۶.....	بیماری‌های حاصل از کشیدن سیگار
۱۰۷.....	کوکائین (COCAIN)	۳۸.....	جهان پهناور آلرژی‌ها
۱۰۸.....	ال اس دی (LSD)	۴۲.....	نوجوانان و سیگار
۱۰۹.....	اکستازی (ECSTASY)	۴۶.....	سیگارهای غیر فعال
۱۱۰.....	کتامین (KETAMIN)	۴۷.....	زایمان و شیرخوارگی
۱۱۰.....	متادون (METHADONE)	۴۸.....	سیگار کشیدن غیر فعال و سرطان ریه
۱۱۲.....	قارچ‌ها (MAGIC MUSHROOMS)	۴۸.....	سیگار کشیدن غیر فعال و بیماری‌های قلبی
۱۱۲.....	جی ای بی (GHB)	۴۹.....	بیماری‌های تنفسی
۱۱۲.....	حلال‌ها (INITIALANTS)		سایر بیماری‌ها ناشی از سیگار کشیدن غیر
۱۱۳.....	استروئیدها (STEROIDS)	۵۱.....	فعال
۱۱۴.....	سرکوبگرها و مسکن‌ها	۵۴.....	کراک (CRACK) چیست
۱۱۴.....	پی سی پی (PCP)	۵۵.....	نام‌های رایج و خیابانی کراک
۱۱۵.....	اکسی کنتین (OXYCONTIN)	۵۵.....	تاریخچه مصرف کراک
۱۱۵.....	مشخصات عمومی آمفتامین‌ها	۵۶.....	اثرات مخرب مصرف کراک
۱۲۰.....	اسامی خیابانی دتر و آمفتامین DEXLES	۵۸.....	کراک قابل ترک می‌باشد؟
۱۲۱.....	آمفتامین‌ها و شیشه	۶۰.....	علت نام گذاری کراک
۱۲۲.....	مافیای اعتیاد آمفتامین‌ها	۶۱.....	هشدار یک کارشناس به معتادان کراک
۱۲۴.....	تلاش و اوج آمفتامین‌ها	۶۲.....	اثرات کوتاه مدت کراک
۱۲۵.....	اثرات کوتاه مدت آمفتامین‌ها	۶۳.....	اثرات دراز مدت کراک
۱۲۵.....	عوارض و خطرات مصرف آمفتامین‌ها	۶۵.....	متلاشی شدن کراکی
۱۲۶.....	عوارض گوارشی و تغذیه	۶۷.....	چگونه کراک وارد بازار می‌شود
۱۲۸.....	منابع	۷۰.....	آمار مصرف کراک و سایر مواد مخدر

سازمان جهانی بهداشت، انواع دخانیات را در خانواده‌ی مواد مخدر قرار داده است. در نتیجه می‌توان گفت که سیگاری‌ها نیز همانند الکلی‌ها و تریاکی‌ها به مواد مخدر اعتیاد دارند. مصرف سیگار در طی سالهای متمادی قادر است در بروز سکت‌های قلبی و مغزی نقش اساسی بازی کند و بسیاری از افرادی که در سنین ۴۰ الی ۶۰ سالگی سکت می‌کنند دارای سابقه مصرف سیگار و الکل همراه با ازدیاد چربی خون می‌باشند. سیگار همچنین در بروز ۱۴ نوع سرطان و حدود ۸۰ نوع بیماری دخالت عمده دارد بویژه در سرطان ریه، دهان و حنجره بعنوان اصلی‌ترین عامل می‌باشد؛ در نتیجه می‌توان گفت که مصرف سیگار، پپ و قلیان همگی قادرند در بروز مرگ زودرس انسانها دخالت عمده‌ای بنمایند.

از آنجائیکه عامل شروع مواد مخدر را مصرف سیگار می‌دانیم پس می‌توان نتیجه گرفت که عواملی که در مصرف سیگار دخالت دارند می‌توانند در مصرف مواد مخدر دیگر هم سهم بسزایی داشته باشند از جمله عوامل خانوادگی، اجتماعی، سیاسی را می‌توان نام برد که زمینه‌ساز گرایش نسل جوان بسوی مصرف انواع مخدر می‌باشد. بیکاری، فقر اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی را می‌توان در این موضوع حائز اهمیت جلوه داد.

چاره چیست و چگونه می‌توان جوانان پاک این مرز و بوم را از مصرف مواد مخدر بر حذر داشت؟ بهترین راه پیشگیری از بروز اعتیاد در جوامع مختلف آموزش همگانی به گروه‌های مختلف سنی جامعه و حمایت‌های همه جانبه از آنان است.

چاپ کتب آموزشی مختلف و مقالات علمی و تحقیقاتی در مطبوعات و جراید کثیرالانتشار و برنامه‌های آموزشی در صدا و سیما و در سطح مدارس و دانشگاهها از بهترین راههای پیشگیری از اعتیاد به مواد مخدر می‌باشد. همانا که پیشگیری بسیار ساده‌تر و ارزانتر از درمان می‌باشد. هزینه‌های درمانی ناشی از عوارض مصرف مواد مخدر در سال به میلیاردها دلار در ایران و جهان می‌رسد، علاوه بر اینکه عوارض جسمی و نقص عضو و از هم پاشیدگی کانون گرم خانوادگی را هم در پی خواهد داشت.

کتاب حاضر که نتیجه‌ی سالها تلاش و تجربیات نویسنده توانمند جناب آقای حکمت‌اله کاظمی می باشد و با بیان اجتماعی و روان به رشته‌ی تحریر در آمده است، می‌تواند در آموزش خانواده‌ها، نسل جوان و حتی مدیران و برنامه‌ریزان دولتی و دانشگاهی از اهمیت خاصی برخوردار باشد.

جای بسی افتخار است که دوست عزیزم، نویسنده و پژوهشگر اندیشمند جناب آقای مسعود عطوفت شمس‌ی مدیریت محترم انتشارات عطوفت مسئولیت چاپ این کتاب وزین و آموزنده را بعهده گرفتند و این خود توفیقی برای اینجانب و مردم فرهنگ دوست و شریف شهرستان رامسر می‌باشد.

با آرزوی سر بلندی و سلامتی شما

دکتر لطفعلی پور کاظمی

چهره ماندگار - استان مازندران

همیشه در فکر چاپ کتابی بوده‌ام که بتواند بسیار ساده، روان و در عین حال کوبنده، آگاهی دهنده و معترضانه در مورد اعتیاد صحبت کند. روزی که پیشنهاد چاپ کتاب از سیگار تا کراک از نویسندگی توانمند جناب آقای مسعود عطوفت شمسی به بنده داده شد، بدلیل اهمیت موضوع و اینکه کتاب فوق بسیار آموزنده و موثر در آگاهی رساندن به نسل جوان و فرزندان این سرزمین بوده است، با کمال میل موافقت نمودم.

نویسنده کتاب، بسیار ساده، روان و در عین حال با جدیت و هشدار موضوع حساس، خطرناک و خانمانسوز اعتیاد را به رشته‌ی تحریر درآورده است. او در کتاب خود به، ظاهر مواد، نام، شکل، بو، انواع مواد سنتی و صنعتی، هیجانات کاذب و در نهایت دردها و مرض‌های بی‌دوایی که پس از مصرف مواد عارض می‌شود را بازگو نموده که خواندن این کتاب مفید و آموزنده را به تمامی اقشار جامعه از نوجوانان دبستانی تا اساتید دانشگاه توصیه می‌کنم.

منتظر کارهای بعدی از این نویسنده‌ی توانمند و با ذوق رامسری

هستیم.

پیشگفتار

سیگار دشمن انسان، نابود کننده‌ی سلامتی و عاملی برای ورود نیکوتین به بدن است. نیکوتین باعث می‌شود که بدن انسان مسموم شده و برای ایجاد سرطان و ضعیف شدن اندامهای حساس مانند قلب و از کار افتادن سیستمهای ایمنی آماده شود. بطور کلی در تقسیم بندی و مصرف سیگار به دو نوع طبقه بندی اشاره می‌کنیم: اول: سیگاری سنگین که یک بسته یا بیشتر در روز استعمال کند. دوم: سیگاری سبک به کسی اطلاق می‌شود که در روز ده نخ سیگار بکشد. (معمولاً یک سیگار برگ برابر با ۵ عدد سیگار معمولی است).

کسی که سیگار برگ و یا پیپ می‌کشد به مراتب بالاتر از سیگاری معمولی است و میزان سرطان لب و دهان و گلوی بیشتری را دارا می‌باشد. مصرف هر مقدار سیگار برای انسان زیان آور است اما هر چه بیشتر سیگار بکشد زمان کمتری برای بروز بیماریهای ناشی از سیگار برایش مهیا می‌شود.

وجود فیلتر در سیگار نشانه‌ی فروش بیشتر و سود زیادتر است، سیگار با فیلترهای رنگارنگی که در بازار به فروش می‌رسد علاوه بر آنکه تأثیری در مضر نبودن آن ندارد بلکه باعث می‌شود ادعای سالم بودن سیگار را کم کند. پس گول فیلتر را نخورید و بر آن صبحه نگذارید. عامل اصلی سرطان بطور کلی در هر دو جنس مرد و زن سیگار است. با وجود اینکه آمارها حکایت از آن دارند که آقایان بیش از خانمها دچار سرطان ریه می‌شوند اما احتمال دچار شدن به سرطان ریه در افراد سیگاری یکسان است.

مرگ ناشی از زخم معده در سیگاریها ۵ برابر غیر سیگاریهاست و این نسبت به زخم دوازده برابر است و آنائیکه به ترک سیگار مبادرت می‌ورزند زخمها سریعتر بهبود می‌یابند. آنهائیکه سیگار می‌کشند زخمشان بهبودی حاصل نمی‌کند.

مصرف سیگار در مورد زنان حامله در دوران بارداری بسیار خطرناک است، زنان سیگاری باردار نسبت به غیر سیگاری‌ها نوزادانی کم وزن بدنیا آورده ضمن اینکه تعداد زایمانهای بیش از موعد هم در آنها بالاست. در مورد سیگاری بودن پدر یا مادر، در هر صورت تولد نوزاد تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

طبق تحقیقات، میزان حملات قلبی در سیگاریها سه برابر بیشتر از غیر سیگاریهاست. مرگ ناشی از حملات قلبی در سیگاریها بین ۲۰۰ تا ۵۰۰ درصد بیشتر از غیر سیگاریهاست. میزان متوسط افزایش ۷۰٪ است. سیگار کشیدن خطری مضاعف برای افرادی است که فشار خون بالا، کلسترول بالا و یا سابقه‌ی خانوادگی حملات قلبی و سکت‌های مغزی در میانسالی دارند. همانطوریکه گفته شد سیگار موجب افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون و تنگ شدن عروق کوچک در بدن می‌شود. آنائیکه فکر می‌کنند سیگار آرامش می‌آورد سخت در اشتباهند چون سیگار باعث می‌شود که شما دچار مشکلات فراوانی شوید و فکر می‌کنید که از نظر روانی سالم هستید.

در افراد سیگاری، سرطان مثانه بسیار شایع است و محرک‌های خاصی لازم است که بدن را از شر آنها خلاص سازد. سیگار برای نوجوانان بسیار خطرناک و مضر است، چون بر سیستمهای عصبی تأثیر گذاشته و از شادابی آنها می‌کاهد و خطر ابتلاء به بیماریهای کشنده در میان سالی

برای آنها بیشتر خواهد بود. تا هنگامیکه ماده اصلی توتون نیکوتین باشد احتمال سیگار بی خطر محال است. قبل از اینکه پذیرش ماده‌ی دیگری برای تولید سیگار فراهم شود باید ماده هنگام سوختن تغییر کند و از آن دود بوجود آید و تأثیراتش را بر بافتهای زنده خواهد گذاشت.

گذشته از خیالپردازی در مورد سیگاری‌های بی خطر که پس از ۶۰ سال ادعا هنوز تحقق نیافته است، راحت ترین راه این است که تمامی این تجارت را به فراموشی بسپاریم.

مطالعاتی را که طی چندین سال از کتابها و مراجعه به سایت‌های اینترنتی خارجی انجام داده‌ام به این نتیجه رسیدم که برای ترک سیگار و اعتیاد سنتی و صنعتی به چند طریق می‌شود خطرات ناشی از سیگار و اعتیاد را گوش زد کرد تا نسل جوان یک انقلاب و دگر اندیشی در تفکر جامعه و کشورمان در مورد اعتیاد بوجود آورد.

برای ترک سیگار این نکات را به خاطر بسپارید:

- ۱- مطالعه‌ی دقیق کتابهای آگاه کننده‌ی زبانهای مختلف اعتیاد.
- ۲- تصمیم قاطع گرفتن برای نکشیدن سیگار و اینکه با کشیدن یک نخ سیگار به مرگ نزدیکتر می‌شوید.
- ۳- از دست دادن سلامتی با کشیدن سیگار و آشنائی با سرطانهای سینه، ریه، گلو، حنجره، زبان و برای نکشیدن سیگار.
- ۴- بعد از مدتی که سیگار را ترک کردید حالات عصبی شدید، تپش قلب، تهوع و حتی استفراغ به سراغتان خواهد آمد؛ نگران آنها نباشید.

۵- خلاصه بطور قطع یک فرد سیگاری اگر اکنون چند روز ناراحتی و درد را تحمل کند بهتر از این است که در آینده، ماه‌ها درد شدید ناشی از بیماریهای مرگبار و پر هزینه را تحمل نماید. بنابراین انسان صبور که می‌خواهد خود را اصلاح نماید، خانواده‌اش در امان و جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کند، سالم باشد، موفق خواهد شد. امیدوارم که همگی موفق و سلامت و شاد باشید.

«به امید داشتن خانواده، شهر و جامعه‌ای پاک و به دور از اعتیاد»

مسعود عطوفت شمس‌ی

۱۳۹۳