رختشویی در کوچه و خیابان

در دهه ۴۰ این تصویر برای تهرانی‌ها عادی بود

۱۱

هوشمندسازی دستگاه قضا

علاوه بر الکترونیکی شدن بسیاری از خدمات قضایی، ابزار دستیار هوشمند قاضی برای بررسی ادعای اعسار در اختیار قضات قرار گرفته است

۱۲

سه‌شنبه ۲۹ فروردین ۱۴۰۲ ■ ۲۷ رمضان ۱۴۴۴ ■ سال سی‌ویکم ■ شماره ۸۷۵۱

همشهری زندگی

عکس: همشهری/ علیرضا طهماسبی

گفت‌وگو با بانویی که دانشجوی دکترای، جهادگر و مادر ۳فرزند قد و نیم قد است

مادرشدن، خانه‌نشینی نیست!

گزارش
شهره کیانوش‌راد
روزنامه‌نگار

شرکت در جشن ورودی دانشگاه در سال ۱۳۸۸فرصتی شد تا راضیه شنکایی با بسیج دانشجویی دانشگاه آشنا شود. بعد از آن بود که تصمیم گرفت داوطلبانه همراه با گروهی از دانشجویان در فعالیت‌های گروهی و اردوهای جهادی شرکت کند. شنکایی با ۳۳سال سن، دانشجوی نمونه دانشگاه تهران در دوره ارشد و رتبه ۳ کنکور دکتری سال ۱۴۰۰است. او اکنون دانشجوی دکتری اقتصاد کشاورزی دانشگاه تهران است و در کنار همه مشغله‌های تحصیل و فعالیت‌های اجتماعی که دارد، به‌گفته خودش مادر ۳فرشته(۲ پسر و یک‌دختر) هم هست. او معتقد است:«مادر شدن سخت اما شیرین است. سخت‌تر از آن، نگاه سنگین جامعه به مادران است!» با او درباره دغدغه‌های یک مادر و اهمیت حضور زنان در فعالیت‌های اجتماعی گفت‌وگو کرده‌ایم.

وقتی سال ۱۳۸۸وارد دانشگاه تهران شدم، از طرف دانشگاه، جشنی برای ورودی‌های سال جدید برگزار شد. در آن جشن، تشکل‌های دانشجویی هم حضور داشتند و خودشان را معرفی می‌کردند و ما می‌توانستیم در صورت تمایل در یکی از تشکل‌های دانشجویی عضو شویم. به‌واسطه خوشرویی و خوش‌برخوردی اعضای بسیج خواهران، جذب بسیج شدم. جو بسیج خواهران آنقدر صمیمی و دوستانه بود که بسیاری از دانشجویان بسیجی آن دوره اکنون از بهترین دوستان من هستند. در دوران دانشجویی در کنار بسیج در نهاد و انجمن علمی رشته خودم هم فعال بودم. در نهایت به‌واسطه حضور در بسیج با اردوهای جهادی آشنا شدم و چون دوست داشتم حداقل کمکی که از دستم برمی‌آید را برای کشورم انجام دهم، در اردوهای جهادی دانشجویی ثبت‌نام کردم.

رشد اجتماعی در اردوهای جهادی

حضور و مشارکت در کارگروهی موجب رشد فردی و رشد اجتماعی می‌شود. دانشجویی که تقریبا تا پیش از ورود به دانشگاه مسئولیت خاصی برعهده نداشته با حضور در تشکل دانشجویی و به‌خصوص فعالیت‌هایی مثل اردوی جهادی، تعاملش با افراد بیشتر می‌شود. ضمن اینکه در کارگروهی یاد می‌گیرد چگونه با افراد دیگر ارتباط برقرار کند. علاوه بر این، هدف‌گذاری، مسئولیت‌پذیری و به سرانجام رساندن کارها و مدیریت ارتباط با افراد را تجربه می‌کند و همین موضوع باعث رشد فردی و اجتماعی او خواهد شد. از طرف دیگر چون کارها به‌صورت گروهی است، اهداف و برنامه‌ها در سطح بزرگ‌تر با نگاه‌های متفاوت و تعامل بهتر انجام می‌شود. افرادی که در فعالیت‌های جهادی شرکت می‌کنند داوطلبانه و با نیتی خالص در این راه قدم برمی‌دارند و انگار خداوند نیز پاداش فعالیت‌شان را ساخته شدن خود همین آدم‌ها قرار می‌دهد. به وضوح می‌بینیم که سبک زندگی جهادگران قبل و بعد از اردو تغییر کرده و از آن به بعد رضایت خدا در همه کارها در اولویت برنامه‌ها و فعالیت‌های زندگی‌شان قرار می‌گیرد. از طرفی در این اردوها دوستی‌هایی شکل می‌گیرد که به نسبت قبل، پایدارتر هست. همه اینها باعث می‌شود افرادی که برای یک‌بار در اردوی جهادی شرکت کرده‌اند، آماده فعالیت و جهاد بزرگ‌تری در زندگی باشند.

ازدواجی ساده و به‌دور از تشریفات

اردوهای جهادی و حضور در فعالیت‌های دانشجویی زمینه آشنایی با همسرم شد. سال ۱۳۹۵ به‌واسطه یکی از دوستان متاهل که در همین اردوهای جهادی و بسیج همراه هم بودیم، با همسرم آشنا شدم. هر دو ما دانشجو بودیم و در اردوهای جهادی شرکت می‌کردیم. پس از صحبت‌هایی که در جریان خواستگاری داشتیم متوجه شدیم که روحیات و اهداف‌مان با هم یکی است و خلاصه اینکه نقاط مشترک بسیاری بین ما وجود داشت. یکی از نقاط مشترک ما این بود که هر دو بنا به‌فرموده رهبر و تأکید ایشان، افزایش نسل و جوانی جمعیت را در اولویت قرار دادیم. تصمیم گرفتیم مراسم ساده‌ای برای ازدواج‌مان برگزار کنیم. هزینه‌های اضافی که معمولا در مراسم عروسی صرف می‌شود را برای خرید یک خانه کنار گذاشتیم و توانستیم خانه‌ای کوچک اما باصفا بخریم.

شنکایی در اردوهای جهادی

نخستین فرزندمان یک سال بعد از ازدواج به دنیا آمد

خدا را شکر، خدا به ما لطف کرد و اکنون ۳فرزند داریم. پسر بزرگم ۶ سال، پسر دومم ۳ سال و نیم و دخترم یک سال دارد. این ۳فرشته دوست داشتنی، نعمت‌های الهی هستند که خدا قسمت‌مان کرده‌است.

قبولی در آزمون دکتری با رتبه ۳

بعد از بچه‌دار شدن، تربیت فرزندان‌مان در اولویت قرار گرفت. به همین دلیل فعالیت‌های بیرون از خانه و حتی درس خواندن را هم کنار گذاشته بودم تا بتوانم به بچه‌ها رسیدگی کنم. اما از آنجا که حضرت آقا فرموده‌اند مادری به‌معنای خانه‌نشینی و عدم‌فعالیت بانوان نیست و همیشه در سخنان‌شان خانم‌ها را به درس خواندن و فعالیت اجتماعی تشویق می‌کنند، تصمیم گرفتم که بعد از حدود۶سال، دوباره درس‌خواندن را ادامه بدهم.

اولش گمان نمی‌کردم با وجود ۳بچه بتوانم درس خواندن را شروع کنم. با خودم گفتم همین جوری در آزمون دکتری شرکت کنم تا بعد از چند سال ارزیابی از خودم داشته باشم. وقتی نتیجه کنکور را اعلام کردند رتبه‌ام ۳ شده بود! برای خودم باور نکردنی بود! من برای کنکور ارشد خیلی درس خوانده بودم، اما رتبه‌ام ۶ شده بود. با توجه به مشغله‌هایی که داشتم و با وجود دو تا پسر کوچک و بازیگوش، وقت زیادی برای درس خواندن نداشتم، اما باز خدا لطفش را به من ثابت کرد. به‌نظر من اگر ما بخواهیم کاری را برای خدا انجام بدهیم مثل همین فرزندآوری، در ادامه خدا خودش به بهترین نحو جبران می‌کند و هوای ما را خواهد داشت. من در دوران ارشد دانشجوی نمونه دانشگاه تهران شده بودم و مقاله و امتیازهای لازم برای مصاحبه حضوری آزمون دکتری را داشتم. تصمیم گرفتم تحصیلم را ادامه بدهم و اکنون دانشجوی دکتری هستم. در این مسیر که هستم علاوه بر لطف خدا، کمک‌های همسرم و همراهی خانواده خیلی مؤثر بوده است. مثلا روزهایی که باید به دانشگاه بروم، خیالم بابت نگهداری بچه‌ها راحت است. روزهایی که امتحان دارم و باید از قبل درس بخوانم و مطالعه کنم، همسرم در نگهداری بچه‌ها کمک می‌کند. حتی گاهی در انجام کارهای دانشگاه مثل تهیه پاورپوینت هم به من کمک می‌کند. اما نمی‌شود گفت که درس خواندن برای مادران با وجود داشتن بچه کوچک آسان است. شرایط سختی هم وجود دارد به‌خصوص با وجود استادهایی که از ما انتظار دارند مثل قبل از بچه‌دارشدن و ازدواج، درس بخوانیم یا به قول معروف دانشجوی نمونه باشیم.

گاهی پیش می‌آید که من باید صبح ارائه مهم درسی را داشته باشم، اما همان شب قبلش، بچه‌ها مریض می‌شوند. خب طبیعی است که بدون داشتن استراحت کافی، تمرکز لازم برای ارائه آن درس را نداشته باشم. اینجاست که توسط استادها سرزنش می‌شوی! خلاصه اینکه شرایط تحصیل برای مادرانی که فرزند کم سن و سال دارند سخت‌تر از بقیه دانشجوهاست. اگر قبل از بچه‌دارشدن، نمره‌ات ۲۰ بوده الان ۱۵ می‌شود. ولی باید این را درنظر بگیریم که یک مادر مسئولیت‌های دیگری هم دارد که در هر کدام قرار است نمره بگیرد. برای یک زن، مادری و همسری وظایف سنگین و البته شیرینی هستند و تحصیل یا اشتغال در کنار این وظایف با همراهی اعضای خانواده به‌خصوص همسران آسان‌تر خواهد شد. نمی‌شود منکر فشار حجم کاری و مسئولیت دوچندان و خستگی بر مادران شاغل و دانشجو شد ولی به روحیات افراد بستگی دارد. من با وجود فشارها و درس خواندن، در انجام وظایف مادری حس خوب و بهتری دارم.

خاطره

شستن ظرف‌ها برعهده شهردار است!

منطقه اردوی جهادی بنا به تصمیم شورای مرکزی کانون خدمت‌رسانی دانشگاه تعیین می‌شود. گاهی لازم است که کار جهادی با حضور مستمر انجام شود به همین دلیل اغلب روستاهای اطراف تهران برای اردوی دانشجویی انتخاب می‌شود. سال ۹۱اردوی دانشگاه در منطقه اختر آباد اطراف تهران برگزار شد و من توفیق داشتم برای نخستین بار در این اردو شرکت کنم. با توجه به رشته تحصیلی‌ام که اقتصاد کشاورزی بود و علاقه‌ام به فعالیت در این زمینه، وارد حوزه کشاورزی گروه‌های جهادی دانشگاه شدم. اردو به‌مدت ۲هفته برگزار شد و در این مدت ما با کشاورزها درباره کشت بهینه و با بانوان درباره فعالیت مرتبط خانگی صحبت می‌کردیم و با حضور استادان به بررسی و ارائه مشاوره در حیطه دامپزشکی برای دام‌های روستا می‌پرداختیم.

بعد از آن، حداقل یک‌بار درماه یا دوماه یک‌بار به روستا می‌رفتیم. من در گروه آموزش فعالیت می‌کردم و با ارتباطی که با بچه‌های روستا برقرار کرده بودم، کارهای فرهنگی و آموزشی را برعهده داشتم. سال‌های ۹۲ و ۹۳اردوی جهادی در منطقه سردشت آذربایجان‌غربی برگزار شد و من در بخش کشاورزی و آموزش فعالیت داشتم. در اردوهای جهادی دانشگاه تهران در قسمت دختران، رسم بر این است که هر روز باید تعدادی از خود بچه‌های جهادی ظرف‌ها را بشویند. این نوع تقسیم‌بندی و مشارکت موجب می‌شود تا فشار به گروه پشتیبانی نیاید ضمن اینکه بقیه هم فکر نمی‌کنند که به‌اصطلاح اینجا هتل است و نباید کاری کنند! در اردوهای جهادی کسی که مسئول شستن ظرف‌ها می‌شود را شهردار صدا می‌کنیم و کسی هم نمی‌تواند از شهردار شدن شانه خالی کند! یک روز نوبت ظرف شستن خانم دکتری از استادان دانشگاه تهران بود. من از رتبه علمی ایشان با خبر نبودم و وقتی اسامی را می‌خواندم بلند بلند صدا می‌کردم: «فاطمه جون، بیا که نوبت توست ظرف‌ها را بشوریم!» فاطمه جون هم در کمال آرامش و صبر آمد و ظرف‌ها را شست. بعد که فهمیدم او استاد دانشگاه است، آنقدر خجالت کشیده بودم که تا آخر دوره اردو، سعی می‌کردم با فاطمه جون! روبه‌رو نشوم.

مکث

جامعه نگاه خوبی به فرزندآوری ندارد!

دیدن یک مادر با ۳فرزند که در حال تحصیل یا شاغل است همیشه موجب تعجب اطرافیان می‌شود. حتی کسانی که خودشان در خانواده مذهبی یا پرجمعیت زندگی کرده‌اند از اینکه می‌بینند ۳فرزند دارم تعجب می‌کنند. در کل فضای جامعه ما متأسفانه برای فرزندآوری مناسب نیست. گاهی برخورد آدم‌هایی که تحصیل کرده هم هستند با مادرانی که چند فرزند دارند مناسب نیست. حتی وقتی می‌خواهیم بچه‌ها را با مسجد و محیط‌های مذهبی آشنا کنیم با برخورد نامناسب برخی آدم‌های مذهبی هم مواجه می‌شویم که چرا بچه‌ها را به مسجد آورده‌اید و شلوغ می‌کنند و از این دست حرف‌ها می‌شنویم. درحالی‌که هدف ما این است که بچه‌ها با مسجد و نماز خواندن یا مجالس مذهبی آشنا شوند. گاهی به‌گونه‌ای با ما و بچه‌ها برخورد می‌کنند که انگار خودشان بچه نداشته‌اند و همیشه همه‌چیز در زندگی‌شان در حد کمال و آرامش بوده‌است. هرچند نباید رفتار آدم‌ها مهم باشد و نیست اما در ناخودآگاه آدم خیلی تأثیر می‌گذارد. به هر حال علاوه بر سختی‌های طبیعی که یک مادر برای تربیت و بزرگ کردن بچه‌ها دارد، این رفتارهای غلط متأسفانه سختی را چند برابر می‌کند. این هم می‌تواند بخشی از سختی‌های یک مادر باشد که باید به‌درستی مدیریت کند. زندگی ما به لطف خدا بر پایه جهاد ساخته شده است حالا می‌خواهد اردوهای جهادی باشد یا جهاد فرزندآوری. در این راه، اول از همه به کمک خدا توکل کرده‌ام و بعد از آن، همسرم و خانواده‌ام که همیشه همراهم بوده‌اند. هدف ما انشاءالله تربیت نسل توحیدی یار امام زمان (عج) و برطرف کردن موانع ظهور ایشان است. در این راستا تلاش‌مان را انجام خواهیم داد و امیدوار به یاری خداوند هستیم.

راهنما

رشد هوش روانی کودکان با مهارت‌های آشپزی

کودکان در گروه سنی خاصی هستند که به توجه بسیاری احتیاج دارند و لازم است که تمامی والدین این نکته را بدانند که توجه آنها باعث بروز استعداد کودکان‌شان خواهد شد. برای شکوفایی استعداد کودکان، نیاز به انجام مهارت‌های عجیب و دور از دسترس نیست. با آشپزی هم می‌توان به رشد و شکوفایی استعدادهای آنها کمک کرد. بله آشپزی! درست شنیده‌اید. اگر بدانید این آشپزی تا چه میزان برای کودکان شما مفید است از همین امروز برای این کار وقت می‌گذارید.

جدایی کودکان از فست‌فود

آشپزی یکی از فعالیت‌هایی به‌حساب می‌آید که در رشد وبلوغ کودکان تأثیر بسزایی دارد. اگر شما نیز روزانه مشغول این فعالیت هستید خوب است که فرزندان خود را نیز در کنار خود به‌کار بگیرید تا نبوغ و استعداد آنها نیز شکوفا شود. آشپزی کودکان در کنار شما مزایای زیادی دارد و اگر بدانید که این فعالیت تا چه‌حد استعداد آنها را شکوفا خواهد کرد همواره برای آشپزی با فرزندان‌تان وقت خواهید گذاشت. برای مثال باید به این نکته اشاره کرد که در عصر جدید که تقریباً تمام دنیا درگیر تکنولوژی عادات غلط شده‌اند داشتن یک رژیم غذایی درست می‌تواند حرکتی رو به جلو باشد. از همین رو اگر کودکان‌تان را در آشپزی در کنار خود سهیم کنید، در واقع آنها را با عادتی خوب سرگرم کرده‌اید و به آنها آموخته‌اید که از مصرف انواع فست‌فود که سلامت آنها را در خطر می‌اندازد اجتناب کنند و به فرهنگ غذایی صحیح روی بیاورند.

بی‌خیال بی‌نظمی آشپزخانه

یکی از دلایلی که موجب می‌شود والدین از آشپزی در کنار فرزندان‌شان اجتناب کنند، ایجاد نامرتبی و بی‌نظمی است اما آنها نمی‌دانند که با دریغ کردن خود از فرزندان، چه آسیبی را بر آنان وارد می‌کنند. کمک کردن به‌خصوص در آشپزی رشد ذهنی و مهارتی و حرکتی کودکان را تقویت کرده و سبب پیشرفت خلاقیت آنها می‌شود.

تمرین مهارت‌آموزی

از آنجا که آشپزی هنری چندگانه است عادات خوبی را به کودکان‌تان می‌آموزد. برای مثال شما با واگذار کردن مسئولیت به کودکان‌تان تعهد و مسئولیت‌پذیری را از کودکی به آنها خواهید آموخت و موجب رشد اجتماعی و فردی آنها خواهید شد. یکی دیگر از نقاط مثبت آشپزی جمعی با فرزندان این است که به‌واسطه این چنین فعالیت‌ها حواس پنجگانه فرزندان شما تقویت خواهد شد. افزایش دقت در فرزندان سبب بالارفتن تمرکز آنها شده و مهارت‌های شناختی آنها را افزایش می‌دهد. پس اگر شما نیز مشتاق به رشد نبوغ و ذوق فرزندتان هستید از ایجاد کثیفی و یا بی‌نظمی حین آشپزی نترسید و این تجربه بکر را در کنار او انجام دهید.

یادداشت

الناز عباسیان
روزنامه‌نگار

راه‌های فرار از چاقی

شهرنشینی، تغییر سبک زندگی و تغذیه نامناسب عواملی است که این روزها معضل چاقی را برای ما تهرانی‌ها به ارمغان آورده است. افزایش وزن شاید در مقطعی از زمان دردسرساز نباشد اما به مرور ناراحتی قلبی عروقی، سکته، فشار خون و دیابت را ایجاد می‌کند. در این میان بعضی از شهروندان برای فرار از چنگال این آفت راه را به اشتباه رفته و اقدام به گرفتن رژیم‌های سخت و نادرست می‌کنند. این کار نه تنها به کاهش وزنشان کمکی نمی‌کند بلکه باعث بروز مشکلات گوارشی و فقر املاح در آنها می‌شود. سیما نوروزی، کارشناس تغذیه پیدا کردن علت چاقی را مهم‌تر از کاهش وزن می‌داند و برای گفته‌هایش دلیل دارد. در این‌باره با او گفت‌وگو می‌کنیم.

رژیم نادرست ممنوع!

به‌گفته نوروزی سکته و سرطان مهم‌ترین عوامل مرگ‌ومیر در کشور است و رد پای آن را می‌توان در اضافه وزن دنبال کرد. این کارشناس تغذیه معتقد است: «اغلب افراد چاق برای کاهش وزن خود متوسل به رژیم‌های سخت می‌شوند که این مهم با توجه به وضعیت اقتصادی جامعه هزینه زیادی دربردارد و شاید خیلی‌ها از پس انجام آن برنیایند. نکته مهم‌تر اینکه فرد ممکن است با رژیم غذایی چند کیلو لاغر شود اما چون سبک زندگی یکنواختی دارد بعد از مدتی وزن او به سرجای اول برمی‌گردد.» نوروزی در بحث کاهش وزن یک مثلث تعریف کرده که اضلاع آن را روحیه، تحرک و تغذیه سالم تشکیل می‌دهد. او ادامه می‌دهد: «بعضی می‌گویند ما غذای زیادی نمی‌خوریم اما چاق می‌شویم. علتش روحیه است که نبود آن استرس را ایجاد می‌کند.»

استرس، مهم‌ترین عامل چاقی

نوروزی مهم‌ترین عامل چاقی را استرس می‌داند و در مشاوره‌های خود سعی کرده با القای آرامش به هم محله‌ای خود کمک کند. او توضیح می‌دهد: «با عصبانی شدن و استرس هورمون کورتیزول ترشح می‌شود تا بدن را محافظت کند. وقتی انسان به مرحله آرامش رسید هورمون ترشح شده دفع نمی‌شود و به‌صورت لایه چربی دور شکم و پهلو را می‌گیرد. چربی غذا بافت سستی دارد و به‌راحتی خرد می‌شود درصورتی که چربی حاصل از کورتیزول به مثابه چرم محکم است. به همین سبب آب شدن چربی پایین شکم خیلی سخت صورت می‌گیرد. از سوی دیگر فردی که عصبی شده احساس گرسنگی و ضعف می‌کند و بدون اینکه خودش متوجه شود حجم بالایی غذا می‌خورد.» نوروزی اشاره می‌کند در کانون چاقی نگرش انسان‌ها به زندگی تغییر می‌کند. به باور او حسادت، کینه‌توزی و نفرت از عواملی است که استرس زیادی ایجاد می‌کند.

تیروئید خود را بررسی کنند

نوروزی درباره علل افزایش وزن به نکات مهمی اشاره می‌کند: «یکی از دلایلی که فرد دچار اضافه وزن می‌شود کم‌کاری تیروئید است. فرد چاق در نخستین گام باید وضعیت تیروئیدش را بررسی کند. در گام بعدی سبک زندگی خود را تغییر داده و سعی کند آرامش داشته باشد.» به‌گفته این کارشناس درصد بالایی از شهروندان برای کاهش وزن خود متوسل به مصرف داروهای کاهش قند و چربی می‌شوند یا حتی برای لاغر شدن دست به دامان قرص‌ها و کمربند لاغری می‌شوند. این کمربندها و قرص‌های لاغری عوارض دارد و استفاده از آنها به جسم ضرر جبران‌ناپذیری می‌زند. همین که فرد به مواد خوراکی طبیعی و طب سنتی روی بیاورد جهش بزرگی را برای کاهش وزن برداشته است.»

استفاده از دمنوش‌ها

بهترین راه و کم خطرترین راه برای رهایی از چاقی ورزش و تحرک است و تغذیه سالم. مدیریت نادرست غذاخوردن می‌تواند باعث افزایش وزن شود. مفیدترین حالت برای پخت غذا، طبخ مواد غذایی در حرارت کم و زمان بالاست. نوروزی توضیح می‌دهد: «چه خوب که بانوان در آشپزی حوصله به خرج داده و با پخت درست مانع از بین رفتن ویتامین‌های غذا شوند.» پیشنهاد دیگری که این کارشناس تغذیه برای کاهش وزن ارائه می‌دهد استفاده از دمنوش‌های گیاهی است. او می‌گوید: «بعضی از گیاهان دارویی متابولیسم بدن را بالا برده و سوخت‌وساز قند و چربی را بالا می‌برند. زیره سیاه، عرق هل، عرق سیر، عرق بابا آدم از جمله گیاهانی است که می‌توانند به‌صورت دمنوش مصرف شوند و تأثیر زیادی در کاهش وزن دارند.»

فریب داروهای زیرزمینی و تبلیغات را نخورید

بسیاری از بانوان برای رهایی از چاقی به قرص‌های لاغری رومی‌آورند، قرص‌هایی که اغلب نامعتبرند و در ماهواره‌ها تبلیغ می‌شوند. «گلوریا» قرصی است که اخیرا بازار خوبی پیدا کرده و طرفداران زیادی دارد. اما بد نیست بدانید این قرص حاوی ماده شیمیایی آمفتامین یا شیشه است و تأثیر نامطلوبی در سلامت جسم و روان افراد می‌گذارد. آمفتامین، یک محرک قوی برای سیستم عصبی مرکزی و اعتیادآور است. مصرف آن باعث سرخوشی، کاهش اشتها و بی‌خوابی می‌شود که اگر دوز بالایی از آن استفاده شود، عوارض خطرناکی مثل تشنج، خونریزی مغزی یا روان‌پریشی ایجاد می‌کند. این داروهای لاغری که در آزمایشگاه‌های زیرزمینی توسط افرادی سودجو تولید می‌شود، اغلب‌شان حاوی شیشه هستند و به اسم برندهای خارجی به فروش می‌روند. ماده مخدر شیشه وابستگی و اعتیاد شدید ایجاد می‌کند.