



تاریخ	۱۹
مرداد	
۱۳۹۶	
پنج‌شنبه	

با قانون زندگی کنیم

تعلیق اجرای مجازاتی که با حقوق الناس همراه است تأثیری در حقوق الناس نخواهد داشت و حکم مجازات در این موارد با پرداخت خسارت به مدعی خصوصی اجراء خواهد شد

قانون مجازات اسلامی - ماده ۳۱

صفحه	۵
شماره	۲۰۲۵
سال	بیست و سوم

اجتماعی



دهید که برخی تماس‌های خوب ممکن است ناراحت کننده یا دردآور باشند مانند تمیز کردن محل بریدگی زخم زیرا موجب بهبود آن می‌شود. ***همچنین به کودکان بگویید "تماس بد" چیست.** تماس بد تماسی است که به بدن یا احساسات آن‌ها لطمه وارد کند. مثل لگد زدن یا هل دادن. ***به آن‌ها بگویید "تماس ناراضی" چیست.** تماس ناراضی تماسی است که ممکن است به خودی خود بد نباشد اما شما در آن لحظه به آن تمایلی ندارید. مثلاً تاب خوردن بگویند یا بدنشان چه بکنند و چه کسی و چگونه دیگری بدن آن‌ها را لمس کند. ضروری است برای آن‌ها همان حقوق ما فراهم شود.

به کودک خود بیاموزید تا با احترام به حریم خصوصی افراد دیگر، به حریم خصوصی خود احترام بگذارند. تماس‌ها متفاوت است. تماس سوء استفاده جنسی، با دیگران با بدن او انجام دهند را او نیز نباید با بدن دیگران انجام دهد. به خواسته‌های آن‌ها احترام بگذارید و بگذارید بدانند که هیچ کسی حتی والدینش حق ندارند که آن‌ها را بدون اجازه لمس کند. قبل از لمس کودکان از او اجازه بگیرید. حتی در موارد ساده روزمره: دوست داری که در پوشیدن کفش‌هایت به تو کمک کنم؟

از آن‌ها برای این که پیش از خواب بیوسیدشان اجازه بگیرید، درخواست یک بوسه نکنید. آن‌ها را مجبور نکنید وابستگان را بدون این که تمایل داشته باشند بیوسند و به آن‌ها بیاموزید که مؤدبانه بگویند: الان دوست ندارم بوسم.

***به آن‌ها بگویید "تماس خوب" چیست.** بدهد یا تماسی است که باعث شود ما احساس خوبی داشته باشیم و لبخند بزنیم. این تماس موجب می‌شود که احساس کنیم به ما اهمیت داده می‌شود. سعی کنید برای کودکان توضیح

در صورتی که آموزش کودکان از سنین کم دربارۀ نام‌های بیولوژیکی صحیح به آن‌ها کمک می‌کند تا احساس کنند که حرف زدن دربارۀ اندام‌های جنسی تابو و یا شرم آور نیست و بدیهی است در صورت بروز سوءاستفاده جنسی از کودک، حرف زدن و یا حرف زدن از سوء استفاده نتایج بسیار متفاوتی دارد.

در صورتی که آموزش کودکان از سنین کم دربارۀ نام‌های بیولوژیکی صحیح به آن‌ها کمک می‌کند تا احساس کنند که حرف زدن دربارۀ اندام‌های جنسی تابو و یا شرم آور نیست و بدیهی است در صورت بروز سوءاستفاده جنسی از کودک، حرف زدن و یا حرف زدن از سوء استفاده نتایج بسیار متفاوتی دارد. ***تماس سالم- تماس ناسالم** به کودکان بیاموزید که بدن آن‌ها به خودشان تعلق دارد. آن‌ها حق دارند که تصمیم بگیرند با بدنشان چه بکنند و چه کسی و چگونه دیگری بدن آن‌ها را لمس کند. ضروری است برای آن‌ها همان حقوق ما فراهم شود. ***تماس سالم- تماس ناسالم** به کودکان بیاموزید که بدن آن‌ها به خودشان تعلق دارد. آن‌ها حق دارند که تصمیم بگیرند با بدنشان چه بکنند و چه کسی و چگونه دیگری بدن آن‌ها را لمس کند. ضروری است برای آن‌ها همان حقوق ما فراهم شود.



قرار دادن کودکان، وادار کردن آنها به اعمال جنسی و سایر رفتارهای آزاردهنده جنسی است که می‌تواند رشد جنسی آنها را به خطر بیندازد.

نکته قابل اهمیت آن است که تعداد زیادی از کودکانی که مورد آزار جنسی قرار می‌گیرند، در برابر آزاردهندگان مقاومت نشان نمی‌دهند. چرا این‌گونه است؟ زیرا متأسفانه آزاردهندگان از سوی کودک شناخته‌شده هستند. آمارها حاکی از آن است که تعداد قابل توجهی از کودکان توسط اعضای خانواده خود مورد آزار جنسی قرار می‌گیرند. گروه زیادی از افراد آزارگر یکی از والدین، خواهر، برادر، یکی از بستگان مانند عمو، یک دوست خانوادگی، شاگرد مطمئن مغازه پدر یا همسایه است.

با توجه به اینکه اهمیت پیشگیری از بروز این فاجعه بر کسی پوشیده نیست، والدین باید در مورد سوءاستفاده جنسی و پیشگیری از آن با فرزندان خود صحبت کنند؛ حتی اگر این کار برای آنها راحت نباشد زیرا سوءاستفاده جنسی می‌تواند بر سلامت جنسی فرزندان در دوران بزرگسالی تأثیر ابدی بگذارد. روانشناسان

پیشگیری از آزار جنسی کودکان

جمع آوری: محمد طاهری و لیلا عسکری (کارشناسان امور پیشگیری اداره بزه‌پیشی شهرستان کازرون)

کودکان همواره با نگاه پاک و معصوم خود به دنیا نگاه می‌کنند اما دنیای امروز گاه آفت‌زده می‌گردد و والدین ترجیح می‌دهند خیلی زود آنها را از حوادث و خطراتی که ممکن است برای‌شان پیش بیاید، آگاه کنند.

آزار جنسی کودکان پدیده‌ای دلخراش، ناراحت کننده و وحشت‌آور است به طوری که برخی حتی از شنیدن آن هم واکنش دارند. بسیاری از والدین به دلایل متعددی این موضوع را نادیده می‌گیرند. همان طور که می‌دانید، یکی از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از این فجایع آگاهی از آنهاست.

اغلب کودکان هرگز آزار جنسی را گزارش نمی‌دهند چرا که از واکنش والدینشان واکنش می‌ترسند با بیان این موضوع تنبیه شوند یا مشکلی برایشان پیش بیاید. یا اینکه نمی‌دانند چطور و چگونه موضوع را مطرح کنند. کودکی که مسئله‌ای سوء استفاده جنسی را مخفی می‌کند، احتمال بیشتری دارد که دچار عواقب جسمی و روحی شدیدتری چه در دوره کودکی و چه بعدها در زندگی شود.

کودکان از سنین پایین و از حدود سه سالگی می‌توانند مهارت‌هایی را کسب کنند که آسیب‌پذیری آنها را در برابر سوءاستفاده‌های جنسی کاهش داده و توانایی صحبت کردنشان دربارۀ اتفاقی که رخ داده است را افزایش دهد. شما به عنوان پدر و یا مادر، نقش بسیار حیاتی در آموزش به کودکان درخصوص حفظ امنیتشان و آموزش آنها و نیز شناسایی عوامل و نشانه‌های خطر آفرین به منظور کمک به تشخیص و پیشگیری در برابر سوء استفاده جنسی دارید.

آزار جنسی کودک چیست؟

آزار جنسی کودک شکلی از سوءاستفاده از کودکان است که در آن، یک فرد بالغ یا نوجوان بزرگ‌تر از کودک، از وی برای تحریک جنسی خود استفاده می‌کند. آزار از سوءرفتار جنسی شامل فعالیت‌هایی همچون دستمالی نامناسب کودک، نگاه جنسی به اندام‌های جنسی کودک، در معرض فیلم‌های مستهجن

چرا برای عیادت از بیمار باید آناناس ببریم؟

بهداشتی از آن استفاده می‌شود. کارشناسان در عین حال به بیماران توصیه می‌کنند که برای مصرف آناناس ابتدا با پزشک خود مشاوره انجام داده و سپس این میوه یا آب آن را مصرف کنند، به ویژه اگر فرد داروهای ضد انعقاد خون، آنتی بیوتیک و آرام بخش استفاده می‌کند یا دچار حساسیت به برخی داروها یا مواد غذایی است.

مصرف آناناس سبب بالا رفتن ضربان قلب می‌شود به همین دلیل پیش از مصرف باید درخصوص اثرات احتمالی آن بر بدن تحقیقات کافی انجام داد. آناناس همچنین برای از بین بردن بافت مرده یا جوش خوردن زخم‌های باز می‌تواند مورد استفاده قرار بگیرد و دانشمندان در حال انجام تحقیقات برای کشف موارد جدیدتری از خواص این میوه لذیذ هستند.

بهداشتی از آن استفاده می‌شود.

آناناس را می‌توان به صورت خام، آبمیوه، کمپوت و حتی سرخ و کیاب شده مصرف کرده اضافه کردن شکر از ارزش تغذیه‌ای آن می‌کاهد. آناناس همچنین می‌تواند برای تسکین حالت تهوع در افراد مورد استفاده قرار بگیرد و علائم مسمومیت غذایی را در آن‌ها کاهش دهد. کارشناسان به افراد توصیه می‌کنند قبل از انجام اعمال جراحی که نیاز به ناشتا بودن دارد یا صلاحدید پزشک از آب آناناس استفاده کنند تا علاوه بر حفظ قوای بدنی از بروز مشکلات گوارشی و دل درد در آن‌ها نیز جلوگیری شود.

سوء هاضمه استفاده می‌شده است. تحقیقات علمی جدید در جهان نشان داده است که آنزیم بروملین موجود در آناناس می‌تواند برای کاهش تورم، کبودی، التهاب و درد پس از اعمال جراحی مورد استفاده قرار گیرد.

اثر ضد التهابی آناناس برای از بین بردن جراحتهای دردناک و دردهای عضلانی بسیار مفید است و می‌تواند دوره نقاهت پس از جراحی را کاهش دهد. کارشناسان در عین حال برای دریافت مزایای درمانی کامل از آنزیم موجود در آناناس به افراد توصیه می‌کنند کمتر از کمپوت یا کنسنترازه یا آبمیوه صنعتی حاوی آناناس استفاده کنند و درعوض از خود میوه آناناس و آب طبیعی آن استفاده کنند.

زیرا آبمیوه و کنسنترازه‌های میوه به پاستوریزه کردن میوه آن را به دمای ۱۰۰ درجه سانتیگراد رسانده و سپس آن را سرد می‌کنند که باعث می‌شود بسیاری از املاح و ویتامین‌های طبیعی موجود در این میوه از دست برود.

آناناس غنی از انواع ویتامین‌ها به ویژه ویتامین C است و در بسیاری از محصولات آرایشی

برای عیادت از بیمار به جای بردن شیرینی و شکلات به بیمارستان، خوراکی‌های سالم همچون آناناس را همراه داشته باشید تا به بهبود هرچه سریع‌تر بیمار کمک کنید. به گزارش جام جم آنلاین، آناناس یکی از پرخاصیت‌ترین میوه‌ها برای حفظ سلامت بدن و جلوگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها است، این میوه با ارزش می‌تواند مانند یک مکمل درمانی برای تسریع در بهبود بیماری‌ها و جراحتهای مورد استفاده قرار بگیرد.

آناناس از دسته میوه‌های گرمسیری و مخصوص مناطق استوایی است و در خود نوعی آنزیم طبیعی به نام بروملین دارد؛ طی سال‌های متممادی استفاده از آناناس برای درمان بیماری‌های گوارشی و برطرف کردن التهاب در طب باستانی بسیاری از کشورها استفاده شده است.

اهالی کشورهای که آناناس میوه بومی آنجا بوده برای درمان زخم‌ها و آسیب‌های پوستی از آب آناناس استفاده می‌کردند. همچنین استفاده از آب آناناس برای تسکین التهاب و سوزش در زخم‌ها و معده و درمان



برداشتن «کیسه صفرا» چه عوارضی به دنبال دارد؟

گرفته‌اند باید موارد زیر را همیشه رعایت کنند: مصرف روزانه یکی از شربت‌های سرکنگبین، آلبیوم، زرشک و انار حجامت عام سالی دو تا سه مرتبه آب سبب طبیعی روزی یک لیوان عدم یا کاهش مصرف غذاهای صفازا و گرم و خشک.

عصبی شدن و لاغری بیمار به دلیل همین تزریق بی‌رویه صفرا در خون است. برای رفع بیماری‌های حاد صفراوی مانند زردی، چهره، لاغری مفرط و عصبی بودن، ویزیت حضوری توسط طبیب طب سنتی ضروری است.

و چه چیزی برایم ضرر دارد؛ یک رژیم غذایی برای کسانی که مثل من کیسه صفرای خود را عمل کرده‌اند، ارائه دهید. منبع آن یعنی کیسه صفرا، بیماری‌های سوادوی بیشتری گریبانگیر افراد می‌شود. به گزارش جام جم آنلاین، **سؤال یکی از مخاطبان درباره عمل کردن کیسه صفرا و عوارض آن را در ادامه می‌خوانید:** من تقریباً ۴ سال پیش بلافاصله بعد از زایمان به علت سنگ کیسه صفرا با تجویز پزشک، مجبور شدم صفرای خود را بردارم؛ بعد از آن به مرور عصبی شدم و الان نمی‌دانم چه چیزهایی برایم مناسب

برداشتن کیسه صفرا با جراحی باعث آزاد شدن مقدار زیادی صفرا در خون شده یا در سنین بالاتر به دلیل کاهش تولید صفرا و عدم وجود منبع آن یعنی کیسه صفرا، بیماری‌های سوادوی بیشتری گریبانگیر افراد می‌شود لذا بیمارانی که تحت جراحی کوئه سیستمی قرار

حرارت بدن را بالا می‌برند باید پرهیز کرد. مصرف دارچین می‌تواند باعث افزایش حرارت بدن شود و واکنش‌هایی همچون ترک خوردن لب، تاول دهان و دور چشم و جوش زدن شود. خوردن دارچین در زمستان به دلیل سرمای هوا با خطرات کمتری همراه است، اما در تابستان می‌تواند عوارض شدید داشته باشد. افرادی که یائسه هستند توصیه می‌شود که از مصرف دارچین خودداری کنند.

آلرژی بعضی به دارچین حساسیت دارند و این ممکن است به یکبارہ پیش بیاید. عوارض آلرژی همچون آبریزش بینی، چشم‌مان مرطوب، درد معده و جوش صورت و دست می‌باشد. تنگی نفس هم یکی دیگر از عوارض آلرژیک دارچین است، اما این عوارض چندان شدید نمی‌باشد.

رقیق سازی خون دارچین کاسیا خاصیت رقیق کننده خون را دارد و از آن برای جلوگیری از لخته شدن خون استفاده می‌کنند. به همین دلیل افرادی که از داروهای رقیق کننده خون مصرف می‌کنند، باید از مصرف دارچین پرهیز کرد. **مشکلات پوستی** دارچین مانند آنتی بیوتیک عمل می‌کند. به همین دلیل اگر آنتی بیوتیک مصرف می‌کنید، خوردن دارچین می‌تواند تعارض ایجاد کند، زیرا دوز آن ۲ برابر می‌شود و به همین دلیل مصرف دارچین توصیه نمی‌شود. دارچین خواص خوبی دارد اما باید در مصرف آن میانه روی کرد.

