گزارش خبری

رنج قربانی را جدی بگیریم

آزار جنسی با رنج بسیار قربانی همراه است که این افراد نیاز به همیاری و همدلی دارد. سلامتپاد در این مقاله به طور کامل به این موضوع اشاره کرده که در ادامه می‌خوانید.

به طور کل هر نوع خشـونت و تجاوز جنسی می‌تواند این حس را به عزیزمان القا کند که نمی‌تواند زندگی‌اش را کنترل کند. بسـیار مهم است که بتوانیم به قربانی تجاوز جنسی کمک کنیم تا دوباره بتواند مسئولیت زندگی خود را بر عهده بگیرد و به استقلال شخصیتی برسد.

بهتر اسـت این حـس را در عزیزمان ایجـاد نکنیم که داریم به‌جـای او تصمیم می‌گیریم. به‌جای آن از او حمایت کنیم که دوباره به زندگی عادی‌شـان برگردند، امکانات خود را دوباره بسنجد و بر بازیابی توانایی‌اش تمرکز کرده و سعی کند قدرت شخصیتی خود را بهبود ببخشد.

به تصمیمات آنها احترام بگذاریم

قربانیان تجاوز جنسـی بهتر از هرکسـی می‌دانند که احساس‌شان پس از واقعه چگونه است. آنها بهتر از هرکسی می‌دانند که چه‌چیزی برای‌شان بهتر است. پس دلگرمی بزرگی برای آنان، این خواهد بود که به تصمیم‌های‌شان احترام بگذاریم.

چطور با شکست‌هایمان مواجه شویم؟
رازهای قربانی جنسی را پیش خود نگه داریم

رازهای عزیزمان داستانی برای تعریف‌کردن برای دیگران نیستند. بهتر است بدون اجازه آنها سرگذشت‌شـان را برای دیگران تعریف نکنیم. احساس غالب قربانیان تجاوز جنسـی شرم و خجالت و ترحم به خود است. بنابراین مهم است که اگر به ما اعتماد کردند به اعتمادشـان خدشه‌ای وارد نکنیم. به اشتراک گذاشتن جزئیات تجربه قربانی با دیگران فقط این زخم‌ها را عمیق‌تر می‌کند. به عزیزتان این فرصت را بدهید تا خودش تصمیم بگیرد چه‌کسی بداند چه اتفاقی افتاده است.

روایت قربانی تجاوز جنسی را زیر سؤال نبریم

بسـیاری از ما وقتی روایت قربانی تجاوز یا آزار جنسـی را می‌شنویم، بسیار متأثر می‌شـویم و دلمان می‌خواسـت که این اتفاق هرگز برای کسی نمی‌افتاد. ممکن اسـت هنگام روایت یا پس از آن سـؤالاتی از قربانی بپرسـیم که او را آزار بدهد؛ سـؤالاتی مانند: «چرا فرار نکردی؟» یا «چرا رفتی اونجا؟». این پرسـش‌ها بسیار قربانـی را آزار می‌دهـد و اعتمادش را نسـبت بـه ما از بین می‌برد. بهتر اسـت سـعی کنیم صبور باشـیم و هیجاناتمـان را کنترل کنیم تا روایـت عزیزان‌مان را زیر سؤال نبریم.

در اتفاقات گذشته گیر نیفتیم
علائم خطر را در عزیزمان تشخیص بدهیم

قربانیان تجاوز و آزار جنسـی دستخوش احساسـات متفاوتی می‌شوند و تجربه هرکس با دیگری متفاوت است. بسیار مهم خواهد بود که بدانیم چه احساساتی در عزیزمان ممکن است به آنها آسیب برساند. مثلا اگر به نظر می‌رسد که عزیزمان مدام گریه می‌کند، در مورد ناامیدی و مرگ حرف می‌زند، یا تمایل به فعالیت‌های مورد علاقه خود را از دست داده، ممکن است دچار خودکشی یا افسردگی بشود. در این صورت حتما از مشاور، مشورت بگیریم.

تجربه کسانی که مورد تجاوز قرار گرفتند

این بسیار باعث خوشبختی است که دوست داریم به عزیز رنج‌دیده‌مان کمک کنیم، اما نباید به زندگی ما آسیب بزند. نباید تمام زندگی‌مان را تعطیل کنیم. این امر به عزیزمان نیز آسیب می‌زند و ممکن است او را درگیر عذاب وجدان کند. پس مرزها را مشـخص کنیم و مسئولیت‌های خود را فدای این شـرایط نکنیم و تعادل را در زندگی‌مان برقرار کنیم. ما می‌توانیم همراه صبور و خوبی باشیم اما مشاور نیستیم.

گزارش «شرق» از قربانی‌های جنسی که تنها می‌مانند و لزوم حمایت روانی و قانونی از آنها پس از آزادی مجرم یا متهم

دیده نمی‌شویم

نسترن فرخه

قربانی‌هـای آزار جنسـی معمـولا در پروسـه شـکایت‌های قضائی از فشـارهای روانی حرف می‌زنند که ترومای آنها را تشدید می‌کند؛ همچون برخـی از شـکات پرونده فردی کـه در روزهای قبـل با قرار وثیقه آزاد شـد. این افـراد معمولا یک نگرانی واحـد دارند و آن تـرس از انتقام یا برهم‌خوردن امنیت روانی‌شـان است که باید در کل پروسه رسـیدگی قضائی مورد توجه قرار گیرد و حتی در زمان آزادی متهم یا مجرم نیز باید این امنیت برای شـکات در نظر گرفته شـود. هرچند در قوانین ما درباره این مسـئله خلأهای قانونی وجود دارد.

من از افشای هویتم ترس دارم

یکـی از شـکات پرونـده دختـر جوانی اسـت که طبق اظهاراتش این روزها با شـرایط روحی سخت و عدم امنیت روانی دسـت و پنجه نرم می‌کند. این زن جوان در گفت‌وگو با «شرق» اشـاره می‌کند: زندگی اجتماعی این آدم در ایران تمام شـد، آن‌قدر که در رسـانه‌های ایران اسم و عکس این آدم منتشـر شد. ایشان چند سـال زندان بوده و فکر می‌کنم خیلی خشم در وجودش باشـد و ما ترس از انتقام‌گرفتنش را داریـم. من و برخی دیگر از شـکات، ترس از فاش‌شـدن هویت‌مـان را داریم که یکی از نگرانی‌های ما همین اسـت که مثلا ایشـان هویت ما را افشا کند و این هزینه زیادی برای تک‌تک مـا خواهد داشـت. هرچند این موضـوع می‌تواند فقط یک احسـاس در وجود ما باشـد. موضوعی که بعد از کاهش وثیقه و آزادی ایشـان شـنیدم و خیلـی اذیتم کرد، فکر این بود که دوباره این آدم به جامعه برگشـته است. این آزارگر دوباره آزاد شـده و به جامعه برگشـته. هرکدام از ما دنیایی از مدرک داشـتیم. از خانه خود ایـن آدم مدرک پیدا شـده بود؛ پیامی که این موضوع برای من دارد، این است که ماجرایی که این‌قدر رسانه با شواهد و مدارک به آن پرداخت، در نهایت منجر به آزادی او شـده است. پس قربانی، راه به جایی نمی‌برد به‌جز رنج‌هایی که در پروسـه رسـیدگی قرار است متحمل شـود. این ناامیدکننده‌ترین بخش ماجراست. واقعا روند خاص بود. بااین‌حال بازپرس کاملا توجیه شـده بود؛ چون مثلا به ایشـان می‌گفت وقتی قرار اسـت صحبت کنی، به صورت این شـکات نباید نگاه کنی و باید به صورت مـن نگاه کنی، یا مثلا اجازه صحبت اضافه یا زخم زبان زدن به ایشـان نمی‌داد. من صد درصد با مجازات اعدام مخالف هستم و آرزو داشتم سیستم قضائی به جایی برسد که اعدام جبران خسـارت مـا را نمی‌کند و منجر بـه دادخواهی من نمی‌شـود. من نیاز داشتم متوجه اشتباهش شود، از شخص مـن عذرخواهی کنـد و به دلیل خطری کـه دارد از جامعه دور بمانـد. اما قانون در این زمینه کاملا صفر و یکی اسـت؛ یا باید اعدام شـود یا آزاد شـود که در هیچ‌کدام دادخواهی مـن صورت نمی‌گیرد. همـه اینها دوباره به من زن شـاکی آسـیب خواهد زد. حال برای پرونده‌های دیگر که آن‌قدر هم رسانه‌ای نخواهد شد، احتمالا شرایط متفاوت‌تر خواهد بود. به شکایت هیچ‌کدام از ما به صورت شخصی پرداخته نشده بود و حکم ایشـان فساد فی‌الارض بود که ربطی به شکایت ما نداشـت. در کنارش تمام مراحلی را که در بازپرسـی اول رفته بودیم، در دادگاه دوم دوبـاره انجام دادیم تا به قاضی ثابت کنیم می‌خواهیم شکایت کنیم؛ چون این آقا به زور و با بی‌هوش‌کردن ما به ما تجاوز کرده اسـت. ما سرکوب شدیم از این سـؤال که چـرا اصلا خانه یک مرد غریبـه رفته‌ایم تا مسـائل دیگر و حتی شخص وکیل ایشـان. واقعا رفتاری که وکیل ایشـان داشـت، رنج ما را بی‌اعتبار می‌کرد. اینها دیگر حمله‌های شـخصی علیه ما بود. ایشان می‌توانست فقط از حقوق متهم دفاع کند و لزومی نداشـت رنج ما را انکار کند و آن را بی‌اعتبار جلوه دهد.

دادگاهی بدون مددکار و تسهیلگر

شـاکی دیگر این پرونـده هم زن جوانی اسـت که طبق اظهاراتش جـزء اولیـن قربانی‌های این پرونده به حسـاب می‌آید. او از احسـاس نادیده گرفته‌شـدنش در این پروسـه قضائی به «شـرق» می‌گوید و اشـاره می‌کند که من با دیدن عکس این شخص هم حالم خراب می‌شد و تحمل این خبر را هـم نداشـتم. الان بیش از ۱۰ روز طول کشـیده تا بتوانم حتی در مـورد این آدم صحبت کنم. در پروسـه دادگاه هم بـرای من همه چیز سـخت بود؛ چون بایـد ماجرایی را که سال‌ها پیش خودم داشتم به زبان می‌آوردم. ولی خبر آزادی ایشـان برای من سنگین‌تر از آن روزها بود. احساس شکست کردم، احساس کردم حق ما ضایع شده است. تمام مدارکی که جرم این آدم را ثابت می‌کرد، پیدا شـد، اما چطور ممکن است پرونده به جایی نرسد؟ دوباره به من فهمانده شد دیده نمی‌شـوی و بهتر که اصلا دیده نشـوی. من مخالف اعدام هستم و جزء کسانی بودم که بیانیه مخالفت با اعدام را امضا کردم. اعـدام کاری از پیش نمی‌بـرد و طیفی بین آن وجود ندارد؛ یعنی این فرد طبق قانون یا باید اعدام شود یا باید آزاد شود که هیچ‌کدام جواب دادخواهی ما نبود.

کنار قربانی‌های آزار جنسی باشیم

قربانی‌های آزار جنسـی معمولا تا مدت‌ها با آسیب‌های روحی شدید و متفاوت روبه‌رو خواهند بود که نیاز به مراقبت توسـط اطرافیان و حتی سیسـتم‌های نظارتی دولت دارند. موضوعی که در بیشتر پرونده‌های این‌چنینی جای خالی آن حس می‌شود. حتی جای خالی نگاه همدلی اجتماعی هنوز هـم در خرده‌فرهنگ جامعه وجود دارد. حسـین روزبهانی، روان‌شناس بالینی و اسـتاد دانشگاه، در گفت‌وگو با «شرق» به اهمیت ایجاد امنیت روانی برای این افراد اشـاره می‌کند: خیلـی از ایـن قربانی‌ها وقتی برای مشـاوره بـه ما رجوع می‌کنند، مشکل اصلی‌شـان همین است که ترس و نگرانی از بازگوکردن ایـن موضوع را دارند. به‌طـور کلی همه آنها احسـاس گناه فراوانی از این اتفاق دارند. این سرزنش‌کردن دیگران و حس گناه خودشان باعث می‌شود تا چیزی نگویند. این افراد در آینده آسـیب‌های متعددی خواهند دید. به‌طور مثال امکان دارد سکوت آنها باعث شود آن فردی که به آنها آسـیب رسانده اسـت، به کارش ادامه دهد. مواردی داشتم که فرد از آدم‌های نزدیکش آسـیب دیـده و چون قربانی از ترس سـکوت کرده، آن فرد سوءاسـتفاده‌گر به کارش ادامه داده اسـت. بنابراین برای حفظ سلامت روان هم بهتر است تا قربانی سـکوت نکند و البته از او حمایت شـود. چون این افراد با آسیب‌های روانی متعددی روبه‌رو خواهند شد. یکی از این آسـیب‌ها، افسـردگی زیاد اسـت. در کنارش، احتمال افکار خودکشـی و اضطراب بالا خواهد بود. این افراد درگیر بـازداری هیجان می‌شـوند و اتفاقات تلخ بـرای آنها عادی خواهد شد. بنابراین باید با حس همدلی کنار آنها بود و البته روند درمانی را هم حتما پیش بگیرند.

خبر

سرپرست دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت تشریح کرد
توصیه به کودکان و دانش‌آموزان در مدارس

وزارت بهداشـت: سرپرسـت دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت با اشـاره بـه خـواص فلوراید برای سـلامت دهان و دندان، گفـت: مقدار انـدک فلوراید موجـود در خمیردندان و وارنیـش برای بدن کافـی و مصرف افراطـی آن مانند دیگـر عناصر و مواد غذایی می‌تواند آسیب‌زننده باشد.

دکتـر زهـرا قربانـی با بیـان اینکه فلوراید به‌عنوان ماده پیشـگیری‌کننده در مقابـل پوسـیدگی دنـدان در دنیا توصیه می‌شـود، اظهار کرد: سـازمان جهانی بهداشت اسـتفاده از فلوراید را به صورت سیستمیک یعنی قورت‌دادن و به صـورت موضعی یعنـی وارنیش فلوراید توصیه می‌کند.

او بـه سـابقه بیـش از ۵۰سـاله اضافه‌شدن فلوراید به آب آشامیدنی در بسـیاری از کشورهای جهان اشاره و خاطرنشـان کرد: فلوراید از طریق آب مصرفی در بدن جذب می‌شـود و هیچ مشکلی برای سلامت افراد ایجاد نمی‌کند.

سرپرسـت دفتر سـلامت دهان و دنـدان وزارت بهداشـت اسـتفاده از خمیردندان حـاوی فلوراید را موجب کاهش پوسـیدگی دندان دانسـت و گفت: برنامه ملی وارنیش فلوراید در مدارس از سـال ۹۲ در کشورمان آغاز شـده که مورد تأیید سـازمان جهانی بهداشـت و تمـام انجمن‌های علمی اسـت. وارنیـش فلوراید بـه صورت لاک بـر روی دندان‌ها زده می‌شـود و می‌تواند از سـطح دندان‌ها در مقابل حمله اسـیدی ناشـی از میکروب‌ها محافظـت کنـد. وارنیـش فلوراید به صـورت لایـه نازکـی روی دندان خشک‌شده، زده می‌شود و در مجاورت با بزاق، این ماده سـفت می‌شـود و تا یک یا دو روز به دندان می‌چسبد.

او و عملکرد فلوراید را ایجاد لایه‌ای محافظ بـر روی دندان‌هـا در مقابل حمله‌هـای اسـیدی میکروب‌هـا به دندان‌ها عنـوان و تأکید کرد: وارنیش فلوراید در مطالعـات مختلفـی که انجام شـده، توانسـته بیـن ۲۰ تا ۶۰ درصد پوسـیدگی دندان‌ها را کاهش دهـد. وارنیـش فلوراید بسـیار امن اسـت و به‌هیچ‌عنوان خطـری برای سـلامتی ندارد، چون مقـدار فلوراید موجـود، بسـیار کم اسـت. تا سـن سه‌سـالگی، تاج دندان‌هـای دائمی در فـک و اسـتخوان‌های فـک بالا و پایین تشـکیل می‌شـود و اگر فلوراید به مقدار بیشـتری روی دندان باشـد، هیچ تأثیر منفی و مخربی بر دندان‌ها ندارد. اسـتفاده از فلوراید در وارنیش و خمیردندان هیچ آسیبی به دندان‌ها وارد نمی‌کند.

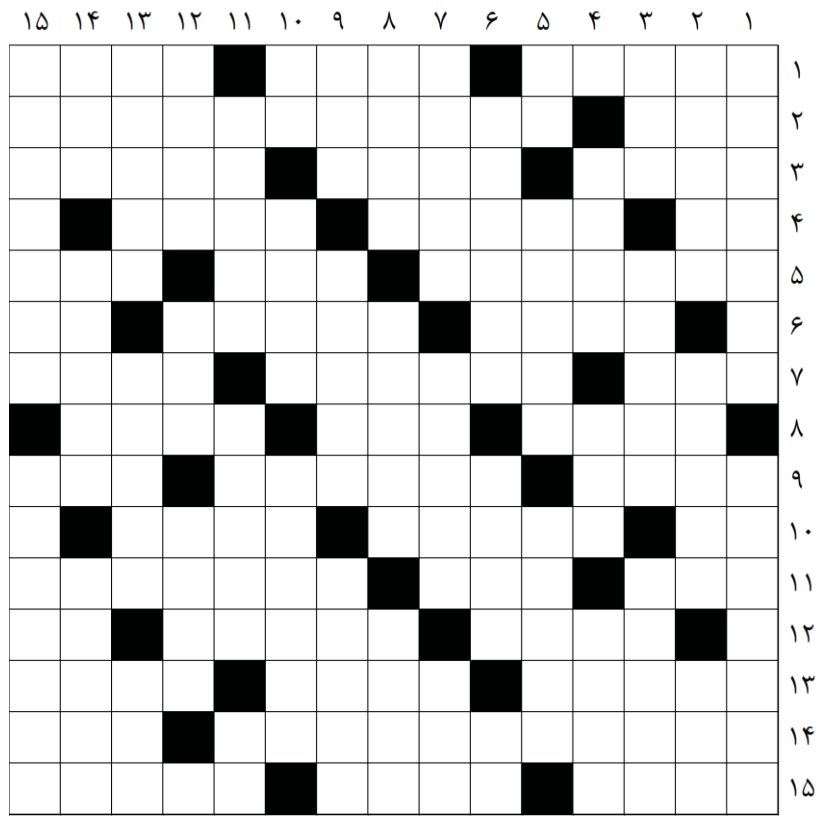
جدول ۴۹۵۵ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- چست و چابک- جهان- هر یک از واحدهای تخصصـی در ارتش۲- قهرمـان داسـتان ایلیاد- تصویرگـر کتاب‌هـای کـودک و نوجـوان و برنـده ایرانی جایزه هانس کریسـتین آندرسـن۳- سازمان بین‌المللی اسـتاندارد- تأیید خارجـی- عرب‌ها۴- رخسـاره- مهلت‌دادن- بدگمان۵- معادل فارسی مونیتـور- بی‌گنـاه- توپ چـوگان۶- آسـودگی- غیرقابـل انـکار- نـام آذری۷- بی‌سـر و پـا- از القـاب امام علـی(ع)- پرهیـزکار۸- خارجی‌ترین قسـمت پوسـت- قتلگاه امیرکبیر- محل پیدایش چیـزی۹- معیـار- از تفریحات مهیج در سـواحل دریا- مهم‌تر۱۰- خمیدگـی کاغذ- کوهی مرتفع در اردبیل- رهبر انقلاب ۱۹۱۷ روسـیه۱۱- خلاف میل- پابند- شـکایت‌نامه۱۲- کوشـا- تنقلات شـب‌های زمستانی- کجاست۱۳- نوشـتاری- از نرم‌افزارهای پیام‌رسان داخلی- چند وکیل۱۴- از امرای دانشمند آل زیـار که به فارسـی و طبری شـعر می‌سـرود- مهمترین عامل در هنر عکاسی۱۵- نان شب‌مانده- صدمه- طولانی‌کردن.

عمودی:

۱- نوعـی راه‌رفتـن اسـب- واحـد اندازه‌گیری حجم۲- امـروز عرب- رسـاندن پیـام- از یک پدر و مادر۳- عدسـی- رشـوه خواری- تصفیه‌حساب کردن۴- جزیره‌ای گردشگری در اندونزی- سینمای به آتش کشیده‌شـده آبادان- پندگرفتن۵- محصول آب و صابـون- نوعـی بیماری عفونـی حیوانات- باقی‌مانده‌هـا۶- چاره‌سـاز- بلندمرتبـه- میان۷- صعب- عددی دورقمی- دیروز عرب۸- فلزی سمی و براق- شـالوده- پیرو مذهب شـیعه۹- دسـتی- بدذات- کرم چراغـدار۱۰- مادر عرب- نکته‌سـنج- از قله‌های البرز مرکزی در شمال تهران۱۱- از آحاد زمان- گام کوچـک موسـیقی- بله آلمانـی۱۲- قطعی برای کتاب- خجسـتگی- تکیه‌کلام درویش۱۳- گوشـه‌ای در آواز ابوعطا- سـاخت و پاخـت- فاعل۱۴- خروس مازندرانی- سـوره پنجاه‌وششـم قـرآن- نوعی تفنگ شکاری۱۵- نسـلی از خودروهای دوسـتدار طبیعت- دستگاهی برای انتقال اطلاعات رادیو تلویزیونی

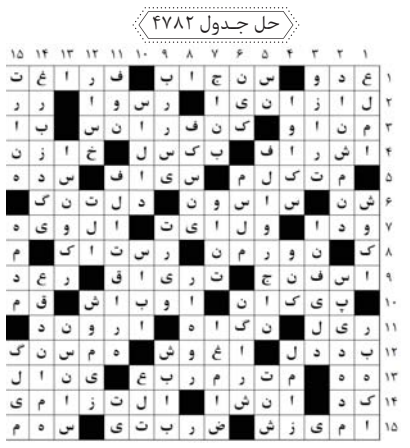


حل سودوکو ۳۹۵۰

۳	۲	۱	۷	۴	۹	۵	۶	۸
۶	۹	۴	۲	۸	۵	۳	۱	۷
۵	۸	۷	۱	۳	۶	۲	۴	۹
۴	۷	۶	۹	۲	۳	۱	۸	۵
۸	۳	۹	۵	۱	۴	۶	۷	۲
۱	۵	۲	۶	۷	۸	۴	۹	۳
۹	۱	۵	۳	۶	۷	۸	۲	۴
۲	۴	۳	۸	۹	۱	۷	۵	۶
۷	۶	۸	۴	۵	۲	۹	۳	۱

۶	۸	۴	۳	۷	۹	۱	۵	۲
۳	۵	۷	۸	۱	۲	۴	۹	۶
۱	۹	۲	۶	۴	۵	۳	۸	۷
۵	۱	۳	۲	۶	۸	۹	۷	۴
۲	۷	۶	۵	۹	۴	۸	۱	۳
۸	۴	۹	۱	۳	۷	۲	۶	۵
۹	۳	۵	۴	۸	۶	۷	۲	۱
۴	۲	۸	۷	۵	۱	۶	۳	۹
۷	۶	۱	۹	۲	۳	۵	۴	۸

حل جدول ۴۷۸۲



سودوکو سخت ۳۹۵۱

زمان پیشنهادی: ۴۰ دقیقه

قانون‌های حل جدول سودوکو

۱- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.

۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

				۸	۲		۴	۳
			۴		۵			۱
۴			۱					۸
	۵					۶	۸	۹
	۴						۲	
۲	۸	۷					۱	
۸					۴			۶
۵			۳		۱			
۷	۱		۶	۹				

سودوکو ساده ۳۹۵۱

زمان پیشنهادی: ۲۰ دقیقه

سودوکو

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عددهای بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

			۱	۲	۸			۷
	۷							۲
۸					۷	۳	۴	۱
۲		۶			۵			
	۹			۱			۵	
			۷			۲		۹
۴	۸	۱	۲					۶
۹							۲	
۵			۶	۳	۱			