روزنامه صبح ایران
سیراز
دوشنبه> ۸ خرداد > ۱۴۰۲
سال هفتم
شماره ۱۸۳۷

اگر عمر طولانی می‌خواهید بخوانید

به گزارش صدآنلاین، عضو هیئت علمی گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران در ارتباط با اهمیت تغذیه و طول عمر بشر، نکاتی را توضیح داد.

عضو هیئت علمی گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران در ارتباط با اهمیت تغذیه و طول عمر بشر، نکاتی را توضیح داد. حامد پورآرام گفت: یکی از آرزوهای دیرینه بشر طول عمر باکیفیت است؛ البته طولانی بودن عمر بدان معنی که دور از انواع و اقسام بیماری‌ها و مشکلات و عواقب آن بیماری باشد. به همین دلیل در این موضوع بررسی‌ها و تحقیقات بسیار گسترده‌ای صورت گرفته است.

وی افزود: ما واژه‌ای داریم به نام «امید به زندگی»، امید به زندگی به زبان ساده به این مفهوم است که فردی که در یک کشور به دنیا می‌آید، انتظار می‌رود چقدر عمر کند، طبیعتاً عوامل بسیار متنوعی می‌تواند در امید به زندگی نقش داشته باشند و در واقع بین پیشرفت‌های اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، پزشکی و نظام سلامت هر کشور و امید به زندگی رابطه نزدیک وجود دارد. در حال حاضر در کشورهای اروپایی و ژاپن امید به زندگی بالای ۸۰ سال است، در عین حال کشورهایی هستند که امید به زندگی در آنها حدود ۶۰ سال است. یعنی فردی که در یک کشور اروپایی متولد می‌شود، انتظار می‌رود که طول عمرش بیست سال بیشتر از فردی که در کشورهای آفریقایی متولد می‌شود، باشد.

به همین دلیل این موضوع مورد توجه محققین است که چرا این میزان اختلاف وجود دارد. پورآرام ادامه داد: بررسی‌های انجام‌شده نشان می‌دهد، عوامل بسیار متنوعی می‌توانند بر طول عمر تأثیر بگذارند، به‌طور مثال چه چیزهایی باعث افزایش طول عمر می‌شود، فرد در طول زندگی چند بار بیمار می‌شود، عواقب آن بیماری به چه اندازه شدت دارد و در نهایت این بیماری در چه مدت به مرگ منتهی می‌شود. ما یک تعبیر دیگری به نام سال‌های از دست‌رفته عمر نیز داریم؛ از این تعبیر بدین منظور استفاده می‌شود که بدانیم اگر فردی قرار است مثلاً ۸۰ سال عمر کند، چه مدتی از عمر خود را بدون هیچ بیماری گذرانده است، چه مدتی از عمر را با بیماری سپری کرده و آیا زودتر از آن چیزی که انتظار می‌رفت فوت شده یا خیر. بر این اساس نتیجه می‌گیریم که به منظور افزایش طول عمر در جوامع یا باید از بروز بیماری جلوگیری کنیم و یا در صورت بیمار شدن، عواقب سوء و تأثیرات منفی آن را به حداقل برسانیم. به همین دلیل مطالعات اپیدمیولوژیک زیادی در این زمینه انجام شد و نتایج این مطالعات نشان داد که عوامل خطر غذایی بیشترین نقش را در کاهش طول عمر مفید افراد دارند.

وی افزود: محققان در یک بررسی در سال ۲۰۱۹ به این نتیجه رسیدند که عوامل خطر غذایی بیشترین نقش را در کاهش طول عمر دارند.

بر این اساس مصرف طولانی مدت غذای ناسالم، کشیدن سیگار، زندگی بدون تحرک، سه عامل بسیار اساسی هستند که در نهایت می‌توانند منجر به انواع بیماری‌ها مانند فشارخون، چربی خون، دیابت و چاقی شوند. بررسی‌ها نشان داد عوامل خطر غذایی که نسبت به بقیه موارد تأثیر بیشتری دارند شامل عدم مصرف کافی میوه، عدم مصرف غلات کامل و مصرف بالای سدیم(نمک) هستند. عضو هیئت علمی گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: برای یک دوره طولانی مطالعات تغذیه روی تأثیر یک ماده مغذی به تنهایی متمرکز بود(مانند کمبود یک ویتامین و یا یک ماده معدنی) توجیه این مطالعات نیز ساده بود چون فرضیه مشخصی برای آن وجود داشته و مکانیسم اثر و نتیجه کمبود آن ماده مغذی در بدن قابل رهگیری و معتبر بود. در حقیقت کمبود یک ویتامین یا یک ماده معدنی عوارضی ایجاد خواهد کرد و نتایج محسوس‌تری به دنبال دارد.

البته این نتایج توسط مصرف‌کنندگان و تولیدکنندگان مکمل می‌تواند سوء تعبیر شود. به‌طور مثال وقتی مطالعات نشان داد که مصرف ویتامین E با افزایش طول عمر ارتباط دارد، شاهد هجوم مردم به داروخانه‌ها برای خرید این ویتامین بودیم.

وی تأکید کرد: از آنجا که ما روزانه مجموعه‌ای از مواد غذایی را که بر هم تأثیر می‌گذارند مصرف می‌کنیم، تمرکز محققان روی الگوهای غذایی منعکس شد. یک الگوی غذایی مجموعه‌ای از تمام غذاها و نوشیدنی‌هایی است که فرد به‌طور معمول می‌خورد و اجزای آن به‌صورت هم‌افزایی روی سلامت تأثیر می‌گذارند. از این رو، الگوهای غذایی به‌طور کلی نسبت به مواد غذایی و مواد مغذی به تنهایی، پیشگویی‌کننده بهتری از وضعیت سلامت و خطر بیماری‌ها هستند. طبق یک اصل کلی، الگوی غذایی سالم به شکلی است که مواد مغذی بیشتر را در کالری محدودتر تأمین کند.

یک الگوی غذایی سالم، می‌تواند سلامت فرد را در هر دوره زندگی تحت تأثیر قرار داده و نه تنها برای حال حاضر فرد بلکه برای دوره‌های بعدی زندگی و حتی برای نسل‌های آینده مفید باشد. هرچه این الگوهای غذایی سالم در دوره‌های اولیه زندگی رعایت شود، اثرات بهتر و معنی‌دارتری را برای دوره‌های بعدی زندگی خواهد داشت.

پورآرام گفت: نکته مهم دیگر تغییرات آب و هوایی است، بدین معنی که تأمین مواد غذایی سالم نباید سبب اثرات مخرب و برگشت‌ناپذیر برای محیط زیست باشد. از این رو در نظر داریم در کنار معرفی الگوهای مفید غذایی، تأثیر آنها را روی محیط زیست نیز بررسی نموده و یک الگوی غذایی پایدار را معرفی کنیم.

این سبزی حافظ سلامت قلب و سلامت استخوان‌هاست

کلم برگ همانند دیگر انواع کلم حاوی مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان و ویتامین‌های C وK است و ترکیباتی دارد که با التهابات مقابله می‌کند. گنجاندن کلم در رژیم غذایی یکی از انتخاب‌های سالم غذایی است که در حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌های مختلف نقش دارد.

به گزارش صدآنلاین، در ادامه این مطلب به فواید عادت به خوردن کلم اشاره خواهیم کرد که به ترتیب عبارتند از:

۱. کاهش التهابات بدن

تاثیر کلم در کاهش التهابات بدن یکی از مهم‌ترین فواید برای سلامت است؛ برگ‌های کلم حاوی آنتی‌اکسیدان‌های مختلف است که به مقابله با رادیکال‌های آزاد شهرت دارد. مطالعات نشان می‌دهد که کائمفرول، کرستین و آپیژنین مهم‌ترین آنتی‌اکسیدان‌های کلم برگ سفید هستند که سیانیدین در کلم برگ بنفش به‌وفور وجود دارد. کائمفرول در پیشگیری از سرطان مؤثر است و سیانیدین نیز تأثیرات ضددیابت، ضدسرطان و مقابله با چاقی دارد.

گلوکوسینولات، ترکیبات دیگر در کلم برگ هستند که در بافت‌های بدن جذب شده و با پروتئین‌های پیام‌رسان در سلول‌ها واکنش نشان می‌دهند و آنزیم‌ها، پروتئین‌ها و دیگر مولکول‌های محافظ آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی را تولید می‌کنند. این فرایند به بدن کمک می‌کند تا مواد زائد را از بین ببرد که منجر به کاهش التهابات و استرس اکسایشی می‌شود و نقش محافظ در برابر بیماری‌های قلبی‌عروقی، زمینه سرطان و اختلالات متابولیک نظیر دیابت دارد.

۲. پیشگیری از سرطان

مطالعات بسیاری در مورد تأثیر کلم برگ در مقابله با سرطان انجام شده است که در وهله اول باید به ویتامین C اشاره کرد. هر فنجان کلم برگ خردشده حدود ۲۵ میلی‌گرم ویتامینC دارد که این ویتامین در پیشگیری از سرطان‌های ریه، سینه و پانکراس مؤثر است. گلوکوسینولات نیز خواص ضدالتهابی دارد و در حذف ترکیبات سرطانزا مؤثر است.

۳. حفظ سلامت استخوان‌ها

ویتامینK یکی از ویتامین‌های مورد نیاز بدن است که نقش اساسی در انعقاد خون و سلامت استخوان‌ها دارد. خوشبختانه، کلم برگ یکی از بهترین منابع است و هر فنجان کلم برگ خردشده تقریباً ۵۳ میکروگرم ویتامینK دارد. البته نکته مهم اینکه ویتامینK یکی از ویتامین‌های محلول در چربی است و هنگام مصرف کلم برگ حتماً باید مقداری چربی مانند روغن زیتون اضافه کرد.

۴. بهبود عملکرد دستگاه گوارش

کلم برگ به‌دلیل وجود فیبرهای فراوان احتمال بروز مشکلات گوارشی مانند اسهال و یبوست را کاهش می‌دهد. فیبرهای حل‌نشدنی سبزیجات در فرایند گوارش مؤثر هستند، زیرا با حرکات روده به دفع مواد زائد کمک می‌کنند. البته ترکیبات گوگردی کلم برگ در بعضی افراد ممکن است زمینه‌ساز نفخ و گاز معده شود، اما افزودن کلم برگ تخمیرشده در رژیم غذایی، می‌تواند تأثیر بهتری داشته باشد و باکتری‌های مفید روده را تقویت کند.

۵. حفظ سلامت قلب

سلامت سیستم قلبی‌عروقی با التهابات بدن مرتبط هستند. از همین‌رو، جای تعجب نیست که کلم برگ به‌دلیل آنتی‌اکسیدان‌های فراوان برای قلب نیز مفید باشد. بعضی مطالعات نشان می‌دهد که کائمفرول و کرستین کلم برگ سفید و سیانین کلم برگ بنفش می‌تواند به عملکرد قلب کمک کند.

براساس یکی از مطالعات، مصرف سبزیجاتی نظیر کلم برگ احتمال تجمع رسوب کلسیم آئورت شکمی که یکی از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی شناخته می‌شود را در خانم‌های سالمند کاهش می‌دهد.

عوارض خطرناک مصرف تخم‌مرغ

به گزارش بهداشت نیوز، تخم‌مرغ یک غذای کم‌کالری است که هر یک عدد آن حاوی ۶ گرم پروتئین است. همچنین این ماده غذایی حاوی کولین(با خاصیت تقویت مغز) و لوتئین و زاگزانتین (دو آنتی‌اکسیدان مفید برای سلامت چشم) و قند و سدیم بسیار پایینی است. با این‌همه شاید عجیب باشد که مصرف زیاد این ماده مغذی مضر باشد. باید بدانید که تخم‌مرغ به خودی‌خود مضر نیست، اما مصرف بیش از حد آن ممکن است برای برخی از افراد، به ویژه کسانی که از منظر سلامتی دارای شرایط خاصی هستند، خطراتی داشته باشد. خصوصاً افرادی که در معرض خطر بیماری‌های قلبی عروقی یا دیابت هستند، لازم است که مصرف این ماده غذایی را محدود کنند.

در ادامه به چهار عارضه جانبی ناشی از زیاده‌روی در مصرف تخم مرغ اشاره می‌شود:

۱. بالا رفتن کلسترول خون

تخم‌مرغ طبیعتاً حاوی مقادیر بالایی کلسترول است و بحث‌های زیادی بر سر این موضوع وجود دارد که تخم‌مرغ باعث افزایش کلسترول می‌شود یا نه. اگرچه برای چندین دهه، کارشناسان معتقد بودند که کلسترول موجود در زرده تخم‌مرغ به‌طور مستقیم در افزایش کلسترول در خون نقش دارد، اما امروزه تحقیقات نشان می‌دهد که با مصرف مواد غذایی متنوع مانند سبزیجات در کنار تخم‌مرغ می‌توان این مسئله را کنترل کرد.

۲. افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی

شاید مصرف یک تخم‌مرغ در روز خیلی در ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی مؤثر نباشد، اما زیاده‌روی در مصرف این ماده غذایی حتماً سلامت قلب را تهدید می‌کند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ نشان داد که خوردن بیش از ۳۰۰ میلی گرم کلسترول در روز، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را ۱۷ درصد و خطر مرگ را ۱۸ درصد افزایش می‌دهد.

۳. اضافه وزن

اگر خوردن تخم‌مرغ برای وعده صبحانه به یک عادت روزانه تبدیل شود، ممکن است با افزایش وزن مواجه شوید. برای حفظ سلامتی و وزن مطلوب سعی کنید، مواد غذایی مغذی مانند اسفناج، فلفل دلمه‌ای یا گوجه‌فرنگی و انگور را در کنار تخم‌مرغ مصرف کنید. همچنین می‌توانید برای پخت تخم‌مرغ، از چربی‌های مفید مانند روغن زیتون استفاده کنید.

۴. افزایش خطر ابتلا به دیابت

این احتمال وجود دارد که خوردن مقادیر زیاد تخم‌مرغ خطر ابتلا به بیماری‌های مزمنی مانند دیابت را افزایش دهد. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۹ در مجله Diabetes Care منتشر شد، نشان داد افرادی که بیش از هفت تخم‌مرغ در هفته می‌خوردند(نسبت به کسانی که تخم‌مرغ کمتری مصرف می‌کردند)، بیشتر در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ بودند.

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۵ فارس

نظر به اینکه آقای محمد همایون مالک صد و بیست و پنج هزار و هشتصد و هشتاد و دو ممیز شش هزار و هشتصد و هشتاد و سه ده هزارم سهم مشاع از صد و شصت و شش هزار و سیصد و هفده ممیز یک هزار و صد و چهل و نه ده هزارم سهم پلاک ۶۱۵۳ فرعی از ۱۰۱ اصلی واقع در قطعه دو بخش ۵ فارس با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۳۷۱ مرودشت تنظیم گردیده است. مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک ۶۱۵۳ از ۱۰۱ واقع در قطعه ۲ بخش ۵ فارس که به نام محمد همایون ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۳۳۲۴۷۰ ب ۹۴ صادر که به علت جابه جایی مفقود شده است و نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت المثنی پلاک مذکور را نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۳/۸

۵۹۹/م.الف – رضا حقانی نیا – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودشت

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۵ فارس

نظر به اینکه خانم بابنا قریب ممبنی مالک یک دانگ مشاع از ششدانگ پلاک ۲۶۹۶ فرعی از ۹۸ اصلی واقع در قطعه دو بخش ۵ فارس با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۹۴ مرودشت تنظیم گردیده است. مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک ۲۶۹۶ از ۹۸ واقع در قطعه ۲ بخش ۵ فارس که به نام بابنا قریب ممبنی ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۲۹۱۲۹۴ صادر که به علت جابه جایی مفقود شده است. ضمناً پلاک مزبور طی شماره ۳۷۸۴۱ مورخ ۱۳۹۶/۸/۲۱ نزد شرکت بازرگانی سایپا یدک در رهن می باشد و نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت المثنی پلاک مذکور را نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۳/۸

۵۹۵/م.الف – رضا حقانی نیا – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودشت

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۵ فارس

نظر به اینکه خانم سارا قریب ممبنی مالک یک دانگ مشاع از ششدانگ پلاک ۲۶۹۶ فرعی از ۹۸ اصلی واقع در قطعه دو بخش ۵ فارس با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۹۴ مرودشت تنظیم گردیده است. مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک ۲۶۹۶ از ۹۸ واقع در قطعه ۲ بخش ۵ فارس که به نام سارا قریب ممبنی ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۲۹۱۲۹۲ الف ۹۱ صادر که به علت جابه جایی مفقود شده است ضمناً پلاک مزبور طی شماره ۳۷۸۴۱ مورخ ۱۳۹۶/۸/۲۱ نزد شرکت بازرگانی سایپا یدک در رهن می باشد و نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت المثنی پلاک مذکور را نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۳/۸

۵۹۴/م.الف – رضا حقانی نیا – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودشت

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۵ فارس

نظر به اینکه آقای امیرحسین قریب ممبنی مالک دو دانگ مشاع از ششدانگ پلاک ۲۶۹۶ فرعی از ۹۸ اصلی واقع در قطعه دو بخش ۵ فارس با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۹۴ مرودشت تنظیم گردیده است. مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک ۲۶۹۶ از ۹۸ واقع در قطعه ۲ بخش ۵ فارس که به نام امیرحسین قریب ممبنی ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۲۹۱۲۹۵ صادر که به علت جابه جایی مفقود شده است ضمناً پلاک مزبور طی شماره ۳۷۸۴۱ مورخ ۱۳۹۶/۸/۲۱ نزد شرکت بازرگانی سایپا یدک در رهن می باشد و نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت المثنی پلاک مذکور را نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۳/۸

۵۹۳/م.الف – رضا حقانی نیا – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودشت

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۵ فارس

نظر به اینکه محمدعلی قریب ممبنی مالک دو دانگ مشاع از ششدانگ پلاک ۲۶۹۶ فرعی از ۹۸ اصلی واقع در قطعه دو بخش ۵ فارس با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۹۴ مرودشت تنظیم گردیده است. مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک ۲۶۹۶ از ۹۸ واقع در قطعه ۲ بخش ۵ فارس که به نام محمدعلی قریب ممبنی ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۲۹۱۲۹۳ الف ۹۱ صادر که به علت جابه جایی مفقود شده است ضمناً پلاک مزبور طی شماره ۳۷۸۴۱ مورخ ۱۳۹۶/۸/۲۱ نزد شرکت بازرگانی سایپا یدک در رهن می باشد و نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت المثنی پلاک مذکور را نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۳/۸

۵۹۲/م.الف – رضا حقانی نیا – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودشت

مراقبت از فرزندان و چگونگی تربیت جنسی فرزند

نجمه ودیعی، مشاور و مددکار اجتماعی کلانتری ۲۸ صدرا شیراز

آنچه مسلم است این است که خانوادها موظفند در کنار دیگر ابعاد تربیتی کودک و نوجوان به تربیت جنسی او نیز توجه ویژه داشته باشد. صحبت در مورد مسائل جنسی، ناآگاهی والدین از چگونگی صحبت در این‌باره، عدم وجود منابع آموزش غیررسمی برای والدین و فرزندان همگی منجر به ضعف آگاهی در کودکان و نوجوانان در زمینه مسائل جنسی شده است و چه بسا همین اطلاعات ناکافی از بدن و جسم خود است که موجب می‌شود تا فرزند ما به راحتی در دام سواستفاده‌کنندگان بیفتد. همچنین آزار جنسی پیامدهای مخرب متعددی دارد که می‌تواند کودک و نوجوان را از نظر سلامت روان، با مشکلات متعددی مواجه سازد که در تمام عمر او را تحت تأثیر قرار دهد. از جمله این موارد می‌توان به اختلال استرس پس از سانحه، اضطراب، افسردگی، اختلالات خوردن و خوابیدن، افت عملکرد شناختی و تحصیلی و مشکلات مربوط به عزت نفس، خشم و عدم کارآمدی جنسی در بزرگسالی اشاره کرد. از این‌رو برای پیشگیری از این آسیب‌ها پرهیز از سکوت و ارائه آموزش امری ضروری است.

عدم آگاهی خود زمینه‌ساز ایجاد علاقه و انگیزه در کودکان و نوجوانان می‌شود تا به بلعیدن هر آنچه در منابع در دسترسشان اعم از ماهواره و اینترنت به‌عنوان اطلاعات جنسی وجود دارند، بپردازند. آنهایی هم که به هر دلیل از این منابع اطلاعاتی به دور هستند، به دنبال یافته‌ها و اطلاعات از سوی همکلاسی‌ها و دوستان خود به جست‌وجوی سؤالات خود بر می‌آیند.

برداشت نادرست از تربیت جنسی:

بسیاری از والدین گمان می‌کنند که منظور از تربیت جنسی، آموزش مسائل جنسی و گفت‌وگو با فرزند در مورد نحوه برقراری رابطه جنسی است. هرچند آموزش نقش مهمی در تربیت جنسی دارد، همچنان که آموزش، نقش محوری در همه ابعاد تربیتی دارد اما به هیچ‌عنوان تربیت جنسی به این معنی نیست. در فرایند تربیت جنسی، رفتارها و مهارت‌های والدین در این زمینه، کیفیت ارتباط با فرزند، ارائه اطلاعات مناسب، به‌جا و به‌موقع از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است.

کیفیت ارتباط شما با فرزندتان، چگونگی ابراز عشق و علاقه شما به او، میزان صمیمیت و راحتی فرزندتان برای صحبت با شما، همگی بخش مهمی از تربیت جنسی هستند. هرچند این موضوعات در همه ابعاد تربیتی نقش مهمی ایفا می‌کنند؛ به همین دلیل کیفیت ارتباط والد- فرزند هم مادر و هم پدر، هر دو اهمیت دارند و جزء اصول و پیش‌نیازهای یک تربیت جنسی کارآمد محسوب می‌شود. زیرا در صورتی که ارتباط سالم و صمیمانه و پر مهری بین شما و فرزندتان برقرار نباشد، فرزند شما بسیار آسیب‌پذیرتر خواهد بود و احتمال اینکه در معرض خطرات و مشکلات جنسی قرار بگیرد، افزایش می‌یابد.

یکی از وظایف پدر و مادر امروزی افزایش آگاهی در مورد این موضوع مهم و به‌کارگیری راهکارهای مناسب برای آموزش و یادگیری فرزندان برای کاهش احتمال خطر آزار جنسی است؛ از جمله، مهارت نه گفتن به بزرگترها.

مسلماً کیفیت ارتباط و میزان صمیمیت شما با فرزندتان نقشی تعیین‌کننده در کاهش خطر آزار جنسی دارد. افرادی که مرتکب آزار جنسی کودکان می‌شوند، بیشتر کودکانی را انتخاب می‌کنند که از عزت نفس پایین‌تری برخوردارند و نیاز به محبت و جلب توجه در آنان بالاتر است.

آنچه باید والدین در مورد فرزندانشان انجام دهند

۱. به کودکان در مورد مراقبت از بدنشان آموزش بدهید: به کودکان در مورد نحوه مراقبت از قسمت‌های مختلف بدن و اهمیت عدم دستیابی سایر افراد به قسمت‌های محرمانه بدن آموزش دهید. این آموزش‌ها باید مطابق سطح درک و فهم کودک و با ارائه مثال‌های روشن و واضح باشد.

۲. در مورد مفهوم آزار با کودک و نوجوان صحبت کنید: مفهوم آزار و کودک‌آزاری را با کلمات ساده و قابل فهم برای کودک توضیح دهید. باید دقت کنید که در مورد مسائل جنسی اطلاعات متناسب با سن کودک ارائه شوند و دادن اطلاعات زیاد از حد و نامتناسب با سن برای کودک آسیب‌زاست. برای گفت‌وگو راجع به مسائل جنسی کلمات خاصی را به کودک آموزش دهید تا بتواند با استفاده از آنها راحت‌تر راجع به مسائل جنسی گفت‌وگو کند.

۳. الگوی رفتاری کودک برای این‌گونه مراقبت‌ها باشید: والدین باید با رفتارشان به‌عنوان یک الگو، روش مراقبت از بخش‌های مختلف بدن از جمله اندام‌های جنسی را به کودک آموزش دهند.

۴. به کودکان و نوجوانان آموزش دهید که برخلاف قانون است که کسی رفتاری جنسی را نزد آنها یا با آنها بروز دهد و در این مورد مثال‌هایی بزنید. به کودکان آموزش دهید که چه قسمت‌هایی از بدنشان را کسی حق ندارد ببیند یا لمس کند.

۵. به فرزند خود آموزش دهید که مهاجم هر فردی می‌تواند باشد؛ اینکه فرد موردنظر عضو خانواده، دوست خانوادگی، فرد مورد اعتماد خانواده و ... باشد، رفتار او را موجه نمی‌سازد.

۶. به کودک و نوجوان خود آموزش دهید که در صورت مواجهه با این درخواست‌ها یا احساس اینکه فرد مورد نظر قصد چنین رفتارهایی را دارد، با نه گفتن و مخالفت، مانع رفتار شده و به سرعت از موقعیت خارج و با والدین تماس بگیرد.

۷. به فرزند خود آموزش دهید که احترام به بزرگترها به معنای اطاعت بدون چون و چرا از درخواست‌های آنها نیست و برای آنکه بچه باادبی به‌نظر برسد، لازم نیست هر خواسته‌ای را اطاعت کند.

۸. به کودک و نوجوان خود آموزش دهید که به افراد غریبه و وعده های آنها اعتماد نکند.

۹. به کودک و نوجوان آموزش دهید که در مواقعی که مهاجم به زور متوسل شود با فریاد کشیدن و کمک‌خواهی و اطلاع دادن به والدین، مربیان یا معلمان و یا استفاده از خطوط تلفنی، کمک فوری سازمان بهزیستی یا پلیس۱۱۰ امکان آزار را از مهاجم بگیرد. والدین می‌توانند این روش‌ها را در حین بازی، بدون اینکه بخواهند ترس و وحشت شدید در کودک ایجاد نمایند با او تمرین کنند.

پدر و مادر عزیز:

می دانیم که به ویژه در جامعه امروزی غفلت از تربیت جنسی، می‌تواند پیامدهای ناخوشایند و البته خطرناکی را برای فرزندان به بار بیاورد. چه بخواهیم و چه نخواهیم، امروزه پیغام‌های جنسی بیشتری نسبت به گذشته وجود دارد که فرزندان ما در معرض آن قرار می‌گیرند؛ از رسانه‌ها و شبکه‌های ارتباط جمعی گرفته تا افرادی که در ارتباط با فرزندان هستند. مطمئناً نظارت کامل بر همه آنچه فرزندان از محیط خود دریافت می‌کنند، امکان‌پذیر نیست.

راه حل عاقلانه برای فرزندپروری در دنیای امروزی، آگاهی و داشتن مهارت است. یک پدر و مادر آگاه می‌دانند که باید فرزند خود را برای حضور در همین اجتماع شاید پرخطر آماده سازند. می‌دانند که نباید یک شیوه تربیتی تک‌بعدی داشته باشند، آنها به همه ابعاد تربیتی فرزند خود توجه نشان می‌دهند و تربیت جنسی فرزندشان را جدی می‌گیرند، زیرا می‌دانند در این‌صورت فرزندی با عزت نفس بالاخواهند داشت که مهارت تصمیم‌گیری درست در روابط بین فردی، عاطفی و یا شرایط پرخطر را دارد.

پدر و مادر آگاه می‌دانند که تربیت جنسی کارآمد، نه تنها احتمال خطراتی مثل سوءاستفاده جنسی را برای فرزندان در جامعه امروزی کمتر می‌کند، بلکه او را برای زندگی سالم آماده می‌کند. جالب است بدانید که بسیاری از مشکلات موجود بین افراد در روابط عاطفی و زناشویی ناشی از عدم تربیت صحیح جنسی و غفلت از آن در دوران کودکی است. اصولاً این افراد در رابطه عمیق عاطفی با طرف مقابل احساس رضایت‌مندی نمی‌کنند و توانایی برقراری یک رابطه جنسی لذت‌بخش را ندارند.

در پایان تأکید می شود که پدر و مادری که به تربیت جنسی فرزندشان اهمیت می‌دهند، سلامت روانی و جنسی او را در دوران کودکی و بزرگسالی بیمه کرده‌اند. از صمیم قلب برای شما پدر و مادر عزیز که وظیفه خطیر و پراهمیت تربیت فرزند را به عهده دارید، آرزوی سلامتی، پیروزی و ارتباطی آگاهانه و صمیمانه با فرزندتان می‌کنم.

مرکز مشاوره آرامش پلیس فارس در زمینه های خانوادگی، اجتماعی، ازدواج، حقوقی، روان‌شناسی، تربیتی، مددکاری اجتماعی و ... آماده ارائه خدمات مشاوره‌ای به شهروندان می‌باشد. مردم عزیز می‌توانند به آدرس: شیراز- پل حر- روبروی کلانتری۱۱ زند مراجعه و از خدمات مشاوره فردی بهره‌مند شوند. تلفن تماس ۰۷۱۳۲۲۲۷۰۰۶

همچنین سامانه تلفنی ۰۹۶۵۸۰ آماده ارائه خدمات مشاوره تلفنی می‌باشد. شهروندان عزیز می‌توانند در صورت تمایل شماره ۹۶۵۸۰ را شماره‌گیری نموده و از خدمات مشاوره تلفنی استفاده کنند.