

تربیت صحیح جنسی از دیدگاه علم و دین

حسین یاسین راد - کارشناس ارشد شیعه شناسی



ضرورت و لزوم تربیت جنسی:

در کشور ما که نظامی مبتنی بر دین در آن حاکم است، هنوز ساز و کار و برنامه مناسبی جهت آموزش صحیح تربیت جنسی پیش بینی و تدوین نشده است. خلاصه این برنامه در جامعه می تواند عواقب زیان بار و جبران ناپذیری در پی داشته باشد.

هرگونه انعکاس واقعه و شکایت صرف نظر می کند. تمامی این حوادث ریشه در سوء تربیت جنسی عاملین این حوادث دارد. با توجه به اینکه طبق نظر دانشمندان، شاکله اصلی شخصیت انسان در دوران کودکی شکل می گیرد، اگر از همین دوران رفتارهای صحیح فردی و اجتماعی در زمینه تربیت جنسی در خانواده و جامعه آموزش داده شود، ضریب وقوع این گونه فجایع به شدت تنزل می یابد.

جامعه در سلامت روحی - روانی به سر برد. مثلا قانون حجاب، پوشش در مقابل نامحرمان را واجب می داند تا مدافع حقوق زن، شوهر، فرزندان و سلامت روحی - روانی تک تک افراد جامعه باشد. بدحجابی یا بی حجابی، آزادی است که آزادی و آرامش جامعه را مخدوش و جامعه را قربانی تمایلات غیرعقلانی و غیر اخلاقی معهودی افراد هوسران می کند.

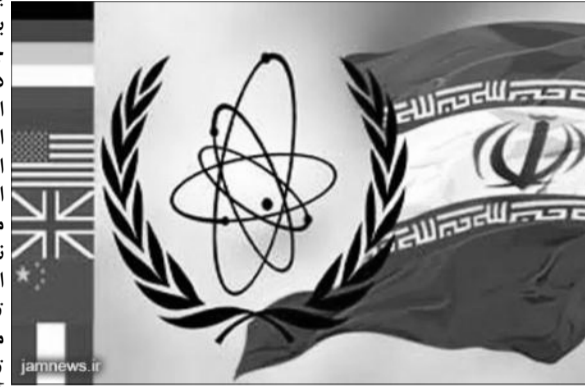
حاشیه سازی هسته ای!

منوچهر حبیبی



پایان عمر خود نزدیک می شود و در سال آینده انتخابات مجلس دهم در راه است. بنابراین این کشمکش در هر دو کشور با نیت و قصدهایی کاملا متفاوت صورت می گیرد. هر چند پیامد این مخالفتها می تواند به ایجاد مشکل در روند مذاکرات بیانجامد.

اما هر دو رییس دولت، یعنی اوباما و روحانی از این روند و تمديد مذاکرات حمایت و پشتیبانی نموده اند. با این تفاوت که باراک اوباما براساس قانون اساسی آمریکا با تأیید کنگره تصمیم گیرنده اصلی است ولی حسن روحانی با در نظر گرفتن نظارت مجلس، مجری است. حب



کنار مخالفتهای داخلی و جناحی و حزبی در دو کشور، قدرتهای دیگر و کشورهای پیروزی بیشتری دارند و احتمال اینکه در سال ۲۰۱۶ دولت و مجلس های آمریکا، کامل در اختیار جمهوری خواهان قرار گیرد وجود دارد. بنابراین تا اینجا می بینید که علاوه بر اسرائیل که مخالف حل و فصل موضوع فعالیتها هسته ای کشورمان است و از آن به عنوان یک تهدید برای امنیت خود یاد می کنند، دو جناح مخالف دیگر یکی در آمریکا (جمهوری خواهان) و یکی در ایران (اصولگرایان و طیفهای وابسته به آنان) بارها از روند ادامه مذاکرات و توافق های پوده اند. اما هر دو گروه، چه آنکه در آمریکا و چه آنانی که در ایران با رسیدن طرفین به یک توافق جامع هسته ای و امنیتی مخالفتند، در مجلس کشورهایشان دارای اکثریت هستند. با این تفاوت که کنگره و سنا در آغاز دوره جدید هستند، اما در ایران مجلس نهم کم دارد به

برای راندگی بدون دغدغه و آرام در فصل سرما و زمستان رعایت برخی نکات ایمنی از اهمیت بسیاری برخوردار است و رابطه مستقیمی بین این نکات و حفظ رشته زندگی ما وجود دارد.



پیش از آغاز فصل زمستان، بازدید کلی از وضعیت خودروی خود داشته باشید. بهتر است اواخر پاییز، خودروی خود را به تجهیزات زمستانی مجهز کنید.

پیش از راندگی در لبه راهها و شانه های راه خودداری کنید. در یک سطح لغزنده، هنگامی که مسافت طولانی را طی می کنید، در صورت بروز مشکل یا خستگی، توقف کنید و استراحت کنید.

نکات مهم راندگی در فصل زمستان پلیس راهنمایی و راندگی فرماندهی انتظامی شهرستان کازرون

صرفه جویی در ترافیک مصرفی اینترنت

این روزها تعرفه اینترنت تلفن همراه جزو موضوعات خیرساز به شمار می رود. تمام حرف و حدیث های این حوزه نیز به هزینه اینترنت و کیلوبایت های مصرفی کاربران برمی گردد. علاوه بر موبایل و دستگاههای هوشمند، کاربران اینترنت های پرسرعت ADSL نیز هنگام تهیه سرویس های مختلف باید به گزینه ترافیک مصرفی توجه داشته باشند، زیرا گذر از حجم ترافیک خریداری شده برای سرویس، موجب قطعی آن شده و مجبور به خرید ترافیک اضافه می شوند.



نصب کنید. پس از نصب موفقیت آمیز این افزونه، یکون سبز رنگی در بالا سمت راست مرورگر به نمایش درخواهد آمد. چنانچه این آیکون فعال باشد هنگام دسترسی به سایت های مختلف، به سرورهای پراکسی گوگل متصل شده و عملیات مختلفی همچون کاهش حجم تصاویر روی صفحاتی که برای شما باز می شوند صورت می گیرد. به این ترتیب ترافیک مصرفی اینترنت شما تا حد زیادی کاهش می یابد.

پیام های تغذیه ای در مورد کاهش مصرف نمک

کمبود خواب بر جسم و روح ما اثر می گذارد، این تاثیرات عبارتند از: ۱- کمبود خواب و مشکلات جسمی: کمبود خواب بر عملکرد سیستم ایمنی بدن اثر دارد و در این احتمال ابتلا به سرماخوردگی و آنفولانزا افزایش می یابد. قلب و ریه به کمبود خواب بسیار حساسند طوری که در فرد دچار کمبود خواب، بیماریهای مزمن قلبی و تنفسی و فشار خون دیده می شود.

۱- آیا می دانید در افرادی که غذاهای شور و پرنمک مصرف می کنند احتمال افزایش فشار خون بیشتر است؟ ۲- آیا می دانید با کاهش مصرف نمک می توانید خطر ابتلا به فشار خون بالا و سکنه مغزی را کاهش دهید؟ ۳- آیا می دانید مصرف نمک خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش می دهد؟ ۴- آیا می دانید یکی از دلایل بومی استخوان مصرف زیاد نمک است؟ ۵- آیا می دانید ذائقه کودکان را می توان از اوایل زندگی به غذای کم نمک عادت داد؟ ۶- آیا می دانید نباید به غذای کودک زیر یکسال نمک اضافه کنید تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند؟ ۷- آیا می دانید انواع غذاهای فراوری شده نظیر کنسروها، سوسیس و کالباس، چیپس، پفک و مانند اینها مقدار زیادی نمک دارند؟ ۸- آیا می دانید انواع تنقلات شور، ترشی ها، آجیل ها و مغزهای شور مهمترین منابع دریافت غذایی نمک می باشند؟ ۹- آیا می دانید با اضافه کردن مقدار کمتر نمک به غذا می توان میزان مصرفی را کنترل نمود؟ ۱۰- آیا می دانید برای بهبود طعم غذا می توان به جای نمک از انواع سبزی های معطر مانند آویشن، شوید، گلپر و نعناع، و همچنین سیر و آب لیون ترش و نارنج تازه استفاده کنیم. ۳/۲۳۳۳

تول درموند - کارشناس بهداشتی مرکز بهداشت کازرون