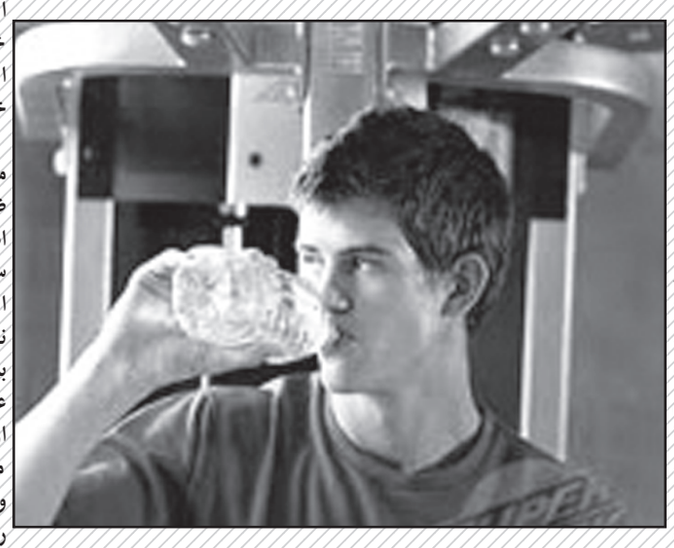
وقتی ورزش می کنید مایعات را فراموش نکنید

بدون شک همه‌ی شما بهتر می دانید که ورزش کردن یکی از ارکان سلامتی و تندرستی است. حالا با بهانه‌های مختلف از زیر آن در می رویم بحث دیگری است.

گر می خواهید همیشه سرحال و تندرست بمانید حتماً ورزش کنید. البته توجه داشته باشید ورزش کردن هم مانند هر کار دیگری اصول خودش را دارد. یکی از اصول ورزش سالم نوشیدن آب کافی در جلسات ورزشی است.

باید قبل، حین و بعد از ورزش به میزان کافی آب بنوشید. این یک اصل است.

اگر در باشگاه و زیر نظر مربی کار می کنید حتماً او یادآوری می کند که آب بنوشید. اما اگر خودتان به تنهایی در منزل یا پارک ورزش می کنید بطری آبتان‌را از خود دور نکنید.



متخصصان توصیه می کنند برای استفاده‌ی حداکثری از جلسات ورزشی باید آب بدن را تأمین کرد. زمانی که بدنتان آب کافی نداشته باشد قدرت عضلانی کافی ودقت لازم برای انجام حرکات ورزشی را نخواهید داشت. به عقیده‌ی این متخصصان اگر در حین ورزش آب بدن به اندازه‌ی کافی تأمین نشود امکان دارد که میزان خون پمپاژ شده از قلب کاهش یابد و این یعنی این که عضلات اکسیژن کمتری دریافت خواهند کرد و در نتیجه شما احساس خستگی زودهنگام خواهید داشت.

یادتان باشد اگر حین ورزش دهانتان خشک شد و احساس گرگرفتگی یا تشنگی کردید معنی‌اش این است که بدنتان آب خودرا از دست داده و شما باید آب بنوشید. اما حواستان باشد که در این هنگام هم نباید به سمت بطری آب و یا هرنوشیدنی دیگری که دارید شیرجه بزنید. در ادامه‌ی مطلب به شما می گوییم که چه کار باید کنید.

قبل از ورزش آب کافی بنوشید

قبل از شروع ورزش نباید تشنه باشید. فرقی نمی کند که فعال هستید یا نه، باید در طول روز به طور مرتب آب بنوشید. البته منظورمان این نیست که قبل ازورزش آنقدر آب یا نوشیدنی های دیگر بنوشید که دچار ورم معده‌یا گرفتگی عضلات شوید. متخصصان به ورزشکاران حرفه‌ای توصیه می کنند که هر روز سه لیتر آب بنوشند حتی روزهایی که ورزش نمی کنند. ما هم به همه‌ی افرادی که ورزش می کنند توصیه می کنیم هر روز همین میزان آب و نوشیدنی های سالم دیگر بنوشند.

۱۰ آب کافی در حین ورزش

در حین ورزش شما از طریق تنفس و تعریق آب بدنتان را از دست می دهید. متخصصان برای افرادی که جلسات ورزشی سبک و یا متوسطی دارند توصیه می کنند که آب شیر بنوشند. در واقع اصولش این است که شما در حین ورزش هر ۱۵ دقیقه یک فنجان آب بنوشید. البته نوشیدنی های ورزشی متنوعی در بازار وجود دارد. نوشیدنی های حاوی گلوسید که قند آن‌ها جایگزین گلیکوژن (منبع تأمین انرژی عضلات) می شود و همچنین نوشیدنی های محتوی الکترولیت که حاوی سدیم، پتاسیم و کلر بیشتری نیز هستند.

اگر در حین ورزش آب بدن به اندازه‌ی کافی تأمین نشود امکان دارد که میزان خون پمپاژ شده از قلب کاهش یابد و این یعنی این که عضلات اکسیژن کمتری دریافت خواهند کرد و در نتیجه شما احساس خستگی زودهنگام خواهید داشت

الکترولیت ها اکثراً مواد معدنی‌ای هستند که برای بدن ضروری اندو به حفظ تعادل اسید و باز که برای فعالیت های سلولی طبیعی مورد نیاز است، کمک می کنند. این نوشیدنی های برای تأمین آب بدن و همچنین بالا بردن کارایی عضلات مفیدند که می توانید از آن‌ها نیز استفاده کنید.

مهم این است که در حین ورزش میزان اسیدیته‌ی بدنتان را کاهش دهید. به خاطر این که بدن در زمان ورزش اسید لاکتیک بیشتری تولید می کند که‌باعث احساس خستگی در عضلات و مفاصل می شود.

بعد از ورزش نیز از آب غافل نشوید

بعد از این که ورزشتان تمام شد نیز آب بنوشید. اگر جلسه‌ی ورزش سنگینی داشتید می توانید پروتئین های پودری را به آب اضافه کرده و یا نوشیدنی های گلوسیدی میل کنید. این نوع نوشیدنی ها برای عضلات مفید هستند و سنتز پروتئین را بالا می برند.

توجه داشته باشید بعد از ورزش عضلات در حالت کاتابولیسم قرار دارند. یعنی این که سطح انرژی عضلات کاهش یافته است که این وضعیت در برخی افراد به‌مدت طولانی تری ادامه می یابد. پروتئین ها باعث می شوند که عضلات احیا شده‌و به اصطلاح جان بگیرند.

بدون شک مصرف یک میان وعده یا یک غذای حاوی گلوسید و پروتئین برای احیای عضلات موثر خواهد بود. بعد از ورزش مرغ یا ماهی با برنج قهوه‌ای و سبزیجات میل کنید.

باید بدانید که نوشیدنی های مخصوص ورزشکاران یعنی نوشیدنی های گلوسیدی و پروتئینی در بازار وجود دارند. با دقت ترکیبات این نوشیدنی ها را مطالعه کنید. نسبت گلوسید به پروتئین باید دو به یک باشد. یعنی دو گرم گلوسید و یک گرم پروتئین. برای بازیابی توان عضلاتتان می توانید شیر کاکائو نیز بنوشید.

فواید ورزش کردن

دراینجا می خواهیم ۱۰ فایده مهم ورزش کردن ر برای شما بازگو می کنیم

۱- کمك می کند که بهتر و راحت تر بخوابید.

اگرچه ممکن است از نظر شما مسئله ای بدیهی بیاید، اما تحقیقات مربوط به ورزش کردن با راحت خوابیدن به تازگی انجام شده است. این تحقیقات نشان داده است که به طور میانگین ۲۰ الی ۳۰ دقیقه ورزش برای سه تا چهار روز در هفته کمک می کند که خواب راحت تری داشته باشید. هر چند، بهتر است که روز ها یا بعد از ظهرها ورزش کنید نه شب ها قبل از خواب چون در اینصورت خیلی پرانرژی خواهید شد و به سادگی خوابتان نخواهد برد.

ورزش کردن کمک می کند راحت تر خوابتان ببرد و بهتر بخوابید و ساعت خوابتان را هم بیشتر خواهد کرد. همچنین کیفیت خواب شما را هم بالاتر خواهد برد و سبب می شود که خواب عمیق تری داشته باشید.

۲ - باعث می شود دیرتر پیر شوید و از مرگ نابهنگام هم جلوگیری می کند.

هر چه سنتان بالاتر می رود، ورزش منظم می تواند شما را از نظر بدنی متناسب و سالم نگاه دارد. همچنین وضعیت پوست و ماهیچه های شما را هم بهتر خواهد کرد. قابلیت انعطاف شما را بالاتر خواهد برد و از بسیاری بیماری های مربوط به پیری از قبیل پوکی استخوان و بیماری های قلبی جلوگیری خواهد کرد.

۳- مفصل ها، استخوان ها و ماهیچه های شما را سالم تر نگاه خواهد داشت.

هر چه سنتان بالاتر می رود، تراکم استخوان هایتان و انعطاف پذیری مفصل هایتان کمتر خواهد شد. ورزش کردن به طور منظم یکی از بهترین راه ها برای کم کردن مشکلات مربوط به ماهیچه ها، مفصل ها و استخوان‌ها است. یک برنامه ورزشی منظم به شما کمک می کند که قوا و انعطاف پذیری خود را حفظ کنید.

٤- سیستم دفاعی بدنتان را تقویت خواهد کرد.

تحقیقات مختلفی نشان داده است که ورزش قدرت سیستم دفاعی بدن را بالا می برد. در نوجوانان و بزرگسالان ورزش می تواند به عنوان یک محرک طبیعی برای سلول های دفاعی به حساب آید. در افراد سالخورده عملکرد سیستم دفاعی خود به خود ضعیف می شود که می تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مسری و واگیردار را افزایش دهد. اما تمرینات ورزشی منظم و متعادل مثل پیاده روی و دوچرخه سواری می تواند به طور تقریبی این ضعف سیستم دفاعی را در بدن کاهش دهد.

۵- حافظه را قوی تر خواهد کرد.

تحقیقات بسیاری نشان داده است که افرادی که روی قاعده‌ای منظم ورزش می کنند حافظه و قدرت تمرکز بهتری دارند. پیاده روی سه روز در هفته به مدت ۴۵ دقیقه برای بالا بردن زیرکی و هوش شما کافی است. ورزش‌های هوازی قسمت های جلویی و جداره های بالایی مغز که به تمرکز مرتبط است را تحریک می کند.

٦- اعتماد به نفس را بالا می برد.

این سوال ساده را از خود بپرسید: در کدام لحظه احساس بهتری دارم؟ وقتی روی مبل لم داده‌ام و مشغول خوردن یک پاکت چیپس هستم یا بعد از انجام یک تمرین ورزشی عالی از باشگاه برگشته ام؟ اگر مدتی است که بد هیکل شده اید، تمرینات ورزشی را شروع کنید، بنیه، ماهیچه ها و قدرت بدنیتان را افزایش خواهید داد و از نظر روحی حال بهتری خواهید داشت. این خود به خود باعث می شود که تصویر بهتری از خود داشته باشید و اعتماد به نفستان بالا رود.

۷- انرژی و تحمل شما را بالا می برد.

تا به حال چند بار از باشگاه در رفته اید فقط چون خسته شده و دیگر تحمل ادامه تمرینات را نداشته اید؟ اما آیا زمانی که تنبلی را کنار گذاشته و به تمرینات ادامه داده اید احساس بهتری نداشته اید و پرانرژی تر نشده اید؟ افرادی که به طور مداوم ورزش می کنند، انرژی، قدرت بدنی و تحمل بیشتری دارند. مدت کمی بعد از آغاز تمرینات این انرژی بیشتر را در خود کاملاً حس خواهید کرد.

۸- شور جنسی و قدرت شما را در مسائل جنسی افزایش می‌دهد.

این حقیقت دارد: تمرینات ورزشی منظم شور و شوق شما را به مسائل جنسی افزایش داده و باعث می شود که بهتر ارضاء شوید. بالا رفتن تحمل بدن و قدرت عضلات عملکرد جنسی شما را افزایش می دهد.

۹- فشارهای عصبی، افسردگی و اضطراب را کاهش می دهد.

ورزش باعث می شود که اضطراب و استرس شما به پائین ترین حد خود برسد. در این حالت بدن شما بعد از یک یا دو ساعت بعد از اتمام تمریناتتان اندورفین بیشتری تولید خواهد کرد که اعصاب شما را تسکین داده و آسودگی خیالتان را افزایش خواهد داد. فایده دیگر فعالیت بدنی این است که شما را به داشتن رژیم غذایی مناسب تشویق می کند و تغذیه مناسب هم استرس را کاهش می دهد. حتی بعضی تحقیقات نشان داده است که از ورزش می توانیم به عنوان درمانی برای افسردگی نیز استفاده کنیم.

۱۰- احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری ها را کاهش می دهد.

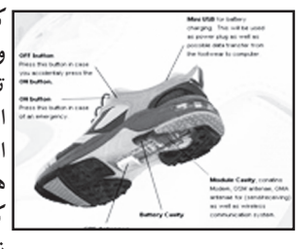
بهترین نتیجه ای که از تمرینات ورزشی گرفته می شود این است که احتمال ابتلای شما را به بسیاری از بیماری های جدی و کشنده مثل بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا، پوکی استخوان، دیابت، چاقی، کلسترول بالا، سرطان سینه، ایست و حملات قلبی و ورم مفاصل کاهش می دهد.

کاهش مصرف انرژی موجب افزایش طول عمر می شود

پژوهشگران علوم پزشکی می گویند کاهش سرعت متابولیسم بدن رمز افزایش طول عمر انسان و میمون‌ها است. محققین دانشگاه هانتر نیویورک در امریکا، متوسط مصرف انرژی روزانه میمون‌های باغ وحش لینکولن پارک در شیکاگو را با دیگر پستانداران مقایسه کردند. آنان دریافتند که میمون‌ها با متوسط غذای دریافتی برابر با دیگر پستانداران، ۵۰ درصد انرژی کمتری به نسبت آنها مصرف می کنند. این تفاوت به گفته او به راحتی با سطح متفاوت فعالیت روزانه توجیه نمی شود: برای این که یک انسان به سطح انرژی معادل دیگر پستانداران (غیر از نخستینیان) برسد، باید هر روز به اندازه یک دو ماراتن (۴۲ کیلومتر) بدود. تنها لمورهای کوچک این الگو را نقض می کنند، و وقتی به فعالیت های روزمره خود می پردازند انرژی بیشتری را نسبت دیگر نخستینان مصرف می کند. دلیل این امر به ادعای پونتزر این است که لمورها مدت زیادی از روز را در حالت استراحت و مصرف انرژی کم (یا به اصطلاح بی حالی) به سر می برند، که در این آزمایش اندازه گیری نشده‌اند. این یافته راه کاملا جدیدی را برای درک چرایی اینکه نخستینیان دوره حیات کندتری نسبت به دیگر پستانداران هم جثه خود دارند، پیش پای دانشمندان می گذارد. هیچ کسی به درستی نمی داند که چگونه مصرف انرژی نخستینیان، تا این اندازه کم است. محققین می گویند دانش ما در این مورد، هنوز به اندازه کافی نیست. همچنین هنوز مشخص نیست که نخستینیان اولین بار چگونه به این سطح پایین انرژی دست یافتند. پژوهشگران حدس می زنند متابولیسم کندتر تکامل یافته تا به نخستینیان برای حل مشکل کمبود غذا کمک کند. برای مثال، به کرات پیش می آید که اورانگوتان‌ها دچار قحطی شوند. اورانگوتان‌ها دوره‌های ممتدی از دسترسی کم به میوه را تجربه می کنند.

کفش مجهز به سیستم (GPS)

سیستم مکان یابی (GPS) خدمات زیادی برای انسان انجام داده است و با آن می توان هر شخصی را در هر مکانی که باشد پیدا کرد. با توجه به این مسئله، برخی کارخانه های تولیدی کفش اخیرا از این سیستم استفاده کرده اند. بر اساس این گزارش، یک کارخانه آمریکایی تولید کفش به نام "GTX" که مقر آن در کالیفرنیا است، کفشی را تولید کرده است که در آن از سیستم (GPS) بهره گرفته شده است. مدیر این کارخانه در این باره می گوید: این کفش می خودرا که در خارج پیدا کنند. وی در کفش به تلفن و علاوه بر آن کفش را پوشیده زمانی که در معرض خطر قرار می گیرد، زنگ خطر آن به صدا در می آید. این کفش همچنین می تواند درجه حرارت را اندازه گیری کرده و میانگین ضربان قلب و سرعت راه رفتن را از طریق تلفن همراه به شخصی که این کفش را پوشیده است، اطلاع دهد. گفتنی است که قیمت این کفش بین ۳۰۰ تا ۳۵۰ دلار است.



روش های جهت یابی در شب

جهت یابی با ستاره قطبی

از آن جا که ستاره‌ها به محور ستاره قطبی در آسمان می چرخند، در نیم کره شمالی زمین ستاره قطبی با تقریب بسیاری خوبی (حدود ۰.۷ درجه خطا) جهت شمال جغرافیایی (و نه شمال مغناطیسی) را نشان می دهد. یعنی اگر رو به آن بایستیم، رو به شمال خواهیم بود.

یافتن ستاره قطبی با دب اکبر

برای یافتن ستاره قطبی روش های مختلفی وجود دارد: به وسیله مجموعه ستارگان "دبّ اکبر": صورت فلکی دبّ اکبر شامل هفت ستاره‌است که به شکل ملاقه قرار گرفته‌اند: چهار ستاره آن تشکیل یک ذوزنقه را می دهند، و سه ستاره دیگر مانند یک دنباله در ادامه ذوزنقه قرار گرفته‌اند. هر گاه دو ستاره‌ای که لبه بیرونی ملاقه را تشکیل می دهند (دو ستاره قاعده کوچک ذوزنقه؛ لبه پیاله ملاقه؛ محلی که آب از آن‌جا می ریزد) را [با خطی فرضی] به هم وصل کنیم، و پنج برابر فاصله میان دو ستاره، به سمت جلو ادامه دهیم، به ستاره قطبی می رسیم. به وسیله مجموعه ستاره‌های "ذات الکرسی": صورت فلکی ذات الکرسی شامل پنج ستاره است که به شکل W یا M قرار گرفته‌اند. هرگاه (مطابق شکل) ستاره وسط W (رأس زاویه وسطی) را حدود پنج برابرِ "فاصله آن نسبت به ستاره‌های اطراف" به سوی جلو ادامه دهیم، به ستاره قطبی می رسیم. نکات: صورت های فلکی ذات الکرسی و دبّ اکبر نسبت به ستاره قطبی تقریباً روبه‌روی یکدیگر، و دور ستاره قطبی خلاف جهت عقربه‌های ساعت می چرخند. اگر یکی از آن‌ها پشت کوه پنهان بود، با دیگری می توان ستاره قطبی را یافت. فاصله هر کدام از این دو صورت فلکی تا ستاره قطبی تقریباً برابر است. اگر برای یافتن ستاره‌ها در آسمان از نقشه ستاره‌یاب (افلاک‌نما) استفاده می کنید، به‌خاطر داشته باشید که ستاره‌یاب‌ها موقعیت ستاره‌ها را در زمان، تاریخ و موقعیت جغرافیایی (طول و عرض جغرافیایی) خاصی نشان می دهند. هر چه از استوا به سوی قطب شمال برویم، ستاره قطبی در آسمان بالاتر (در ارتفاع بیشتر) دیده می شود. یعنی ستاره قطبی در استوا (عرض جغرافیایی صفر درجه) تقریباً در افق دیده می شود، و در قطب شمال (عرض جغرافیایی ۹۰ درجه) تقریباً بالای سر (سرسو، سمت الرّأس، رأس القدم) دیده می شود. بالاتر از عرض جغرافیایی ۷۰ درجه شمالی عملا نمی توان با ستاره قطبی شمال را پیدا کرد.

جهت یابی با هلال ماه

اگر به دلیل وجود ابر یا درختان نمی توانید ستاره‌ها را ببینید، می توانید از ماه برای جهت یابی استفاده کنید.

هلال ماه کهنه (نیمه دوم ماه قمری)

ماه به شکل هلال باریکی تولد می یابد، و در نیمه‌های ماه قمری به قرص کامل تبدیل می شود، و سپس در جهت مقابل هلالی می شود. در نیمه اول ماه‌های قمری قسمت خارجی ماه (تحدب و کوژی ماه، برآمدگی و برجستگی ماه) مانند پیکانی جهت غرب را نشان می دهد. در نیمه دوم ماه‌های قمری، تحدب ماه به سمت مشرق است. اگر خطی از بالای هلال به پایین آن وصل کنیم و ادامه دهیم، در نیمه اول ماه قمری شکل p و در نیمه دوم شکل q خواهد داشت. کره ماه در نیمه اول ماه‌های قمری پیش از غروب آفتاب طلوع می کند، و در نیمه دوم پس از غروب، تا پایان ماه که پس از نیمه‌شب طلوع می نماید. پیدا کردن جنوب توسط ماه: اگر خطی فرضی میان دو نوک تیز هلال ماه رسم کرده و آن را تا زمین ادامه دهید، تقاطع امتداد این خط با افق، نقطه جنوب را [در نیم کره شمالی زمین] نشان می دهد. این روش جهت یابی چندان دقیق نیست، ولی حداقل راه‌نمایی تقریبی را فراهم می سازد. در زمان قرص کامل نمی توان از این روش استفاده کرد. وقتی ماه به صورت قرص کامل است، می توان به کمک حرکت ظاهری ماه (که از مشرق به طرف مغرب است) جهت یابی کرد. روش های دیگر جهت یابی در شب حرکت ظاهری ماه در آسمان از شرق به غرب است.

خوشه پروین: دسته‌ای (حدود ده تا پانزده) ستاره، به شکل خوشه انگور، در یک جا مجتمع هستند که به آن مجموعه خوشه پروین می گویند. این ستارگان مانند خورشید از شرق به طرف غرب در حرکتند، ولی در همه حال دُم آن‌ها به طرف مشرق است. ستارگان بادبادکی: حدود هفت -هشت ستاره در آسمان وجود دارد که به شکل بادبادک یا علامت سوال می باشند. این ستارگان نیز از شرق به غرب حرکت می کنند، و در همه حال دنباله بادبادکی آنها به‌طرف جنوب است. کهکشان راه شیری توده عظیمی از انبوه ستارگان است که تقریباً از شمال شرقی به جنوب غربی امتداد یافته است. در شمال شرقی این راه باریک است، و هر چه به سمت جنوب غربی می رود، پهن تر می شود. هر چه به آخر شب نزدیک تر می شویم، قسمت پهن راه شیری به طرف مغرب منحرف می شود. روش های جهت یابی، قابل استفاده در روز و شب:

جهت یابی با قبله

اگر جهت قبله و میزان انحراف آن از جنوب (یا دیگر جهت های اصلی) را بدانیم، می توانیم شمال را تشخیص دهیم. مثلاً اگر در تهران ۳۷ درجه از جنوب سمت به غرب متمایل شویم (یعنی حدوداً جنوب غربی)، به طرف قبله ایستاده‌ایم. پس هرگاه در تهران جهت قبله را بدانیم، اگر ۳۷ درجه از سمت قبله در جهت عقربه‌های ساعت بچرخیم، به طرف جنوب ایستاده‌ایم، و اگر ۱۴۳ درجه (۱۸۰-۳۷) در خلاف جهت عقربه‌های ساعت بچرخیم، به طرف شمال ایستاده‌ایم. قبله را از راه‌های مختلفی می توان یافت:

قبله‌نما: دقیق ترین روش تعیین قبله، به‌وسیله قبله‌نماست، که آن هم با یک قطب‌نما انجام می گیرد؛ و اگر ما قطب‌نما داشته باشیم، با آن قطب را مشخص می کنیم!

سنت و هنر، مدرنیته و صنعت در معماری شیراز

گزارش از: سمیرا مولودی /از زبان مهرداد پرتوآذر

مفهوم معماری سنتی چیست؟

در ابتدا باید با مبنای معماری آشنا شویم. معماری مثل فرهنگ است وخصوصیات آن در هر منطقه بسته به شرایط اقلیمی، آب و هوا، آداب رسوم و سنن و شرایط اجتماعی آن با دیگر مناطق متفاوت می باشد. مانند پوششی که در میان مردم شیراز رایج است و به دلیل شرایط آب و هوای منطقه با مردم جنوب کشور متفاوت است. معماری نیز به همین شکل در شهر های مختلف دارای تنوع می باشد. اگردر قدیم پایه ی تشکیل یک بنا در همه جا آجرو خشت بوده ،می بینیم که در یک بنا مثلا در خوزستان با وجود اینکه ازاین مصالح به طور مشترک استفاده شده اما به دلیل دمای بالای هوا و رطوبت موجود در آن نتوانسته اند از گچ یا آینه کاری در تزئینات نما ها استفاده کنند و در مقابل در معماری بناهای تاریخی شیراز از تزئیناتی این چنینی استفاده گردیده و مانعی در شرایط آب و هوایی آن وجود نداشته است. به همین علت اساس معماری به شرایط اقلیمی و آب و هوایی و آداب و رسوم هر منطقه وابسته است .سپس در گام بعدی ذوق و سلیقه ی هنرمند معمار وارد کار می شود و اگر باز هم گام را فراتر بگذاریم در می یابیم که در دوران های مختلفی از تاریخ هر سرزمین ،ایدئولوژی حاکم بر زمان نیز پای به میان میگذارد و شکل معماری را در جهت تحقق عقاید خود دستخوش تغییر می کند.مانند هنر اسلامی که پس از ظهور اسلام در ایران وارد هنر معماری این سرزمین شد و مواردی از قبیل هندسه ی تزئینات و تایپوگرافی های مرسوم در بناها تغییر شکل دادو یا اشکال تازه‌ای به آن اضافه شد .مانند کلمه ی "الله" و نام "علی" که جای خودرا در میان تزئینات گل و برگ مربوط به دوران ساسانی باز کرد و در دوره های بعدی تا به امروز با جریان سیال تاریخ تغییراتی را در چهره ی خود پیدا کرد ولی اساس معماری ایرانی در همه ی آنها یکی است. مانند یک درخت که تنها شاخ و برگ های آن زیاد یا کم می شود و ساقه و ریشه ماهیت خود را حفظ می کند.

تزئینات زیاد ازخصوصیات معماری سنتی شیراز

در معماری شیراز با توجه به اقلیم سرسبزو باغات انبوهی که دارد در سبک و نقوش استفاده شده در بناها ترکیباتی از گل های درشت با ساقه های نازک و برگ هایی پهن و پرندگانی بزرگ تر از اندازه ی طبیعی دیده می شود ونقوش گل و بته و یا شاخ و برگ های پیچیده شده بر ستون های بلند(مسجد نصیرالملک)و دیواره ها که از ویژگی های مخصوص در معماری شیراز در میان تزئینات زیاد آن به شمار می رود.و همانطور که میبینیم تمام این خصوصیات نمودی از محیط پیرامون این بناها می باشد که معمار آن را دیده و در ذهن خود تجزیه و تحلیل کرده و در کار خود استفاده کرده است و به این ترتیب معماری خاص شیراز پدید می آید که جز اصیل ترین مجموعه از معماری ایرانی می باشد

معماری مدرن مربوط به زمان خاصی نیست

وقتی انسان آتش را کشف کرد وارد یک مسیر تازه از تجربیات و اختراعات شد . اگر بخواهیم به عقب بازگردیم می توانیم بگوییم در آن برهه از زمان استفاده از آتش یک حرکت مدرن در جوامع بشری محسوب می شد که توانست به وسیله ی آن اجتماعات تازه‌ای را تشکیل دهد و از گرمای آن غذا درست کند و از مشاهده ی سخت شده گل در کنار آتش به تجربه ی ساخت ظروف سفالی دست پیدا کند و رفته رفته آن را در صنعت به کار بگیرد.اصولا واژه ی مدرن در زمان حال به اشتباه بیان می گردد و عصر مدرنیته در واقع مسیر تازه‌ای ست که انسان از دیر باز آن را بر روی پلکان پیشرفت خود گام به گام پشت سر گذاشته است .