



تاریخ	۳۰
خرداد	
۱۳۹۵	
یکشنبه	

ضرب المثل های جهان

تنبلی بلاهت بدن است و کودنی تنبلی مغز.

● ضرب المثلی آلمانی ●

صفحه	۴
شماره	
۱۷۰۵	
سال	بیست و دوم

اندیشه



رسانه، پیام است!

● دکتر سید عبدالرحمان اعتماد

در گذشته به جای نگرش بر وسیله، تاثیر پیام از تاثیر وسیله بیشتر تلقی می شد تا اینکه مارشال مک لوهان متولد ۱۹۱۱/۷/۲۱ متوفی ۱۹۸۰/۱۲/۳۱ محقق، فیلسوف، مدرس ادبیات انگلیسی و نظریه پرداز کانادایی حوزه ارتباطات، به سبب نظریه هایش در ارتباط با رسانه های جمعی چالش هایی در جهان ایجاد کرد. او از سال ۱۹۶۴م (۱۳۴۳ش) به تدریس در دانشگاه تورنتو پرداخت و یکی از چالش انگیزترین گفته هایش «رسانه، پیام است» می باشد. کتابی که تحت همین عنوان انتشار یافت میلیونها جلد در سراسر جهان فروش داشت. وی آثار دیگری از جمله کهکشان گوتنبرگ، شناخت انسان چاپی، برای درک رسانه ها و جنگ و صلح در دهکده جهانی دارد. منظور از رسانه، پیام است آن است که از سوی هر شکل ارتباط انتقال پیدا می کند تحت تاثیر رسانه ای است که از طریق آن، پیام ارسال می شود. او براین باور بود که رسانه های جدید جهش اطلاعاتی در پی داشته اند و اطلاعات مورد نیاز با سرعت از سراسر جهان در اختیار قرار می گیرد و فشرده گی زمان و فضا، قبیله جهانی را شکل می دهد. به اعتقاد مک لوهان هیچ رفتاری در دهکده جهانی از سایرین پنهان نمی ماند. او ذکر کرده که اثر فناوری، در سطح مفاهیم رخ نمی دهد بلکه الگوی درک را مرتباً عرضه می کند. وی چاپ را از آن جهت خیلی مهم می داند که فکر را از احساس جدا می کند و به فناوری می رسد که فرد گرایی نیز به همراه از خود بیگانگی در پی دارد.

مک لوهان معتقد است تلویزیون انسان را به صورت تریه در خواهد آورد. نظر وی این بود که جوامع در اثر ماهیت وسایل ارتباطی شکل گرفته اند نه در اثر محتوای ارتباط. او وسیله را مهمتر از خود پیام می داند. به بیان دیگر اثر مهم رسانه از شکل آن رسانه ناشی می شود و نه از محتوای آن. او ذات تکنولوژی را مشتمل بر پیام خاصی می داند که موجب تغییرات گسترده در مدل زندگی می شود. مک لوهان می گوید هر چند تکنولوژی حاصل ذهن و سپس عمل بشر است اما انسان خود زاینده تکنولوژی زمان خویش است. وی تلویزیون را یک محیط جدید تلقی می کند. او اعتقاد دارد رسانه های جدید تفکر والدین و فرزندان را متفاوت کرده است.

از آنجا که فناوری مکانیکی همه چیز را تفکیک می کرد، اشتراک مساعی را ضعیف می کرد در حالی که امروزه فناوری ارتباطات موجب اشتراک مساعی بیشتر می شود.

تاثیرات جهانی شدن بر سیستم های آموزشی

● نادره کازرونی/ دبیر آموزش و پرورش ناحیه ۲



موج عظیمی در حال درنوردیدن گستره گیتی است و تمام جوامع به طور گریز ناپذیر متأثر از این موج می شوند. کلمه ی جهانی شدن با ناکارآمدی عملکردی ایدئولوژی کمونیست به آرامی جای خود را در لغت نامه ها باز کرد. در ابتدای بحث این مسئله حایز اهمیت است که جهانی شدن یک پدیده است یا یک پروژه؟ حملات شدید به جهانی شدن و نقد آن اکثراً از طرف طیف چپ است. غرب آن را پروسه و دنیای کمونیسم آن را پروژه می داند. البته این مفهوم با مسئله یکپارچگی در جهان و نیز مقوله های مدرنیسم و پست مدرنیسم مرتبط شده است. معمولاً جهانی شدن در حوزه های اقتصادی، سیاسی، فرهنگی و فنی بررسی می شود اما بعد فرهنگی آن از برجسته ترین بعد می باشد. معمولاً فرهنگ جهانی پسماد تلقی می شود که سریعاً در حال تغییر،

متکثر، مختلط و تلفیقی شدن است. اگر سده جاری را سده آگاهی و دانش بنامیم و جامعه اطلاعاتی را در حال شکل گیری بدانیم پس دانای مهم ترین منبع آگاهی می شود. این توانایی حاصل کار سیستم های آموزشی است. پروفیسور کادل معتقد است آموزش و پرورش در گذرگاه سده بیستم از سه مرحله گذر کرده: ۱- مرحله بیداری ۲- مرحله نو جویی و ۳- مرحله نوسازی. موافقان دگرگونی های حاصل از فناوری داده ها را زمینه ساز آگاهی و نیز آموزش ارزان می دانند در حالی که مخالفان، هویت، تنش میان قبل و فعل، عدم کنترل مدرس بر آموخته های دانش آموزان، چیرگی کالاهای فرهنگی بیگانه، تصویری شدن آگاهی ها، تضعیف زبان بومی و محلی را تاثیر جهانی شدن آموزش می دانند و به کثافت حلقه های دسته دانش که حاصل جهانی شدن آموزش دانسته می شود اهمیت نمی دهند.

نرم افزار ۱۳۷ را بهتر بشناسیم

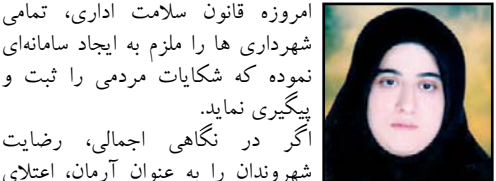
● منصوره صادق زاده لاری/ کارشناس آمار و اطلاعات و امور رایانه شهرداری لار

امروزه قانون سلامت اداری، تمامی شهرداری ها را ملزم به ایجاد سامانه ای نموده که شکایات مردمی را ثبت و پیگیری نماید. اگر در نگاهی اجمالی، رضایت شهروندان را به عنوان آرمان، اعتلای کارآمدی، مقبولیت و مشروعیت شهرداری و خدمات آن را نیز به عنوان رسالت و توسعه فرهنگ مردم محوری در مدیریت شهرداری و ایجاد محیط و فضای اعتماد عمومی در جامعه شهروندان نسبت به شهرداری را به عنوان اهداف اساسی و کلان در نظر بگیریم، اجرای سامانه مکانیزه ۱۳۷ می تواند کمک شایانی به این اهداف نماید. به صورتی که برای مدیریت و ساماندهی خوب در شهرهای بزرگ، استفاده از روشهای سنتی جوابگو نبوده و فناوری اطلاعات به عنوان عامل تحقق نظارت همگانی به شمار می آید. در تمامی مدلهای مدیریت روز جهان استفاده از ابزارهای الکترونیک جدید مثل (تلفن گویا، پیامک، اتوماسیون تحت شبکه و GIS جغرافیایی) جایگاه ویژه ای دارد.

شهرداری ها که معمولاً با مشکلاتی همچون: کسری بودجه، کمبود نیروی انسانی، نبود گزارش های دقیق از عملکرد واحدهای اجرایی و نبود اعتماد عمومی شهروندان نسبت به خود مواجه هستند، اجرای نرم افزار ۱۳۷ کمک شایانی به حل این مشکلات خواهد نمود.

۱- کسری بودجه: شهرداری مثلاً برای تله گذاری در تمامی معابر شهر بودجه ندارد ولی با کمک نرم افزار، محل درخواست در نقشه نمایش داده می شود و می توان در گزارش، کانون و فور مشکلات را شناسایی و بودجه محدود را به بهترین نحو ممکن برای حل مشکل هزینه نماید.

۲- کمبود نیروی انسانی: الف- این نرم افزار می تواند به صورت اتوماتیک درخواستهای مردمی را بر اساس موضوعات دسته بندی کرده و شماره همراه شهروند را هم دریافت و حتی صدای شهروند را هم ضبط نماید. ب- با ارسال پیامک شکایت به صورت اتوماتیک، به مسئول واحد مربوطه اعلام می نماید که بعد از انجام کار به عنوان مثال عدد ۵ را پیامک کنید. ج- به صورت اتوماتیک گزارش ها را آماده کرده و نشان می دهد. د- کارهای عقب افتاده را با پیامک اتوماتیک پیگیری می کند؛ یعنی در بسیاری از مراحل مثل عابر بانک اتوماتیک



نرم افزار ۱۳۷ شهرداری لار، چگونه کار می کند؟

۱- شهروند تماس می گیرد و اعلام می کند که مثلاً در این آدرس زباله جامانده است و اپراتور درخواست را ثبت می نماید. همچنین از طریق تلفن گویا این کار اتوماتیک انجام می شود.

۲- نرم افزار بلافاصله یک پیامک اتوماتیک برای شهروند مبنی بر اینکه درخواست شما با کد پیگیری به عنوان مثال ۹۵۰۳۱۹۱ ثبت گردید ارسال می نماید. همچنین برای مسئول انجام کار نیز یک پیامک اتوماتیک ارسال می کند که موضوع زباله آدرس مثلاً خیابان آیت الله خامنه ای کوچه ... ، لطفاً بعد از انجام کار عدد ۵ را پیامک نمایید و یا آنلاین پاسخ دهید.

۳- مسئول مربوطه بعد از انجام کار عدد ۵ را پیامک می کند و یا از طریق سامانه Larcity.ir.137 و کارتابل الکترونیک خود پاسخ می دهد که کار انجام شده است.

۴- اتوماتیک پیامکی برای شهروند ارسال می شود که شهروند گرامی درخواست شما با کد پیگیری به عنوان مثال ۹۵۰۳۱۹۱ و موضوع زباله رسیدگی شده است. به کیفیت کار انجام شده یک نمره از ۱ تا ۲۰ به همین شماره پیامک کنید و اگر انجام نشده عدد ۵ را ارسال کنید.

ضمناً هر شهروند می تواند از طریق سامانه ۱۳۷ یا به آدرس Larcity.ir.137 و یا داندلود نرم افزار مسیریاب و ریهاب ۱۳۷ از کافه بازار توسط موبایل اقدام به ثبت درخواست نماید.

آیا می دانستید که برای از بین بردن یا کمتر کردن تشنگی شدید در روزه داری، چه باید کرد؟

فیبرها را فراموش نکنیم



کارشناس تغذیه دانشکده تغذیه و علوم غذایی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، گفت: در ماه مبارک رمضان باید سدی طبیعی در بدن بسازیم که بتوانیم آب و مواد غذایی که در سحر مصرف کرده ایم، به صورت یکنواخت و دایم در مدت روز به قسمت های مختلف بدن برسانیم. به گزارش "وب دا" در شیراز، "عاطفه کهنسال" افزود: این کار را می توانیم با مصرف مواد غذایی پر فیبر مثل سبزی ها و میوه ها انجام دهیم؛ این دسته از مواد غذایی ابتدا باعث می شود آرام روی گوارشی به صورت آرام آرام روی مواد غذایی اثر کند و در ادامه، با کم کردن سرعت جذب مواد غذایی، باعث می شوند که بدن به آهستگی و در وقت کافی، اقدام به جذب مواد غذایی می کند. این کارشناس تغذیه یادآور شد: از نظر تغذیه ای، روزه بدون سحری توصیه نمی شود، در افرادی که بدون سحری روزه می گیرند، کمبود بیش از حد انرژی باعث می شود بدن از منابع چربی برای تامین انرژی استفاده کند و در اثر سوختن ناقص چربی ها، ترکیبات کتون در بدن ایجاد می شوند که منجر به ایجاد بوی بد دهان، سردرد، دردهای عضلانی می شوند و فرد احساس می کند که سالم نیست.

زولبیا و بامیه دوست یا دشمن سلامتی؟



عروقی، ایجاد سرطان و بیماری های روزه داران شیرینی سنتی و مخصوص ماه مبارک رمضان را کمتر مصرف کنند و با جایگزین کردن آرد از تولید می کنند. شیرینی ضمن تاکید بر تهیه شیرینی جاتی مثل زولبیا و بامیه از اماکن بهداشتی و معتبر عنوان کرد: یکی دیگر از مشکلات زولبیا و بامیه این است که به دلیل قند بالا اشتها را کور می کند و فرد با نخوردن غذای کافی، کمبود تغذیه می گیرد؛ از این رو زولبیا و بامیه جز انرژی، فقط کربوهیدرات و چربی دارد. وی با اشاره به اینکه حتی الامکان باید از نوع مرغوب زولبیا و بامیه استفاده شود، یادآور شد: بهتر است افراد، مصرف این شیرینی را به حداقل برسانند و مواردی که کم رنگ تر هستند را انتخاب کنند چرا که هرچه رنگشان تیره تر باشد یعنی بیشتر سرخ شده و مضرات بیشتری دارند. اوایلای تاکید کرد: خوردن زولبیا و بامیه در وعده سحری باعث ترشح انسولین و گرسنگی در طول روز می شود و کسانی که دیابت نوع یک یا چربی خون دارند اصلاً نباید این نوع شیرینی جات را مصرف کنند.

روزه داری با حفظ سلامت قلب

هر سال با شروع ماه رمضان با مراجعات مکرر برای مجوز گرفتن یا نگرفتن روزه در زمینه بیماری های مختلف مواجه می شویم. واقعیت این است که روزه داری صرف نظر از اثرات مثبت معنوی آن برای سلامت بدن نیز مفید است. از جمله اثرات مفید روزه داری، فراهم کردن فرصتی است برای استفاده بدن از چربی های اضافی انبار شده طی زمان، تنظیم وزن و چربی خون و نیز کاهش شدت کبد چرب در افرادی که به آن مبتلا هستند. علاوه روزه داری و رعایت یک برنامه غذایی صحیح با کمک به کاهش وزن، کاهش سطح چربی های خون و نکشیدن سیگار موجب پیشگیری از بیماری های قلبی در افراد سالم می شود.

اما روزه داری در برخی بیماران از جمله مبتلایان به مشکلات قلبی - عروقی با اما و اگرهایی همراه است و ضروری است مبتلایان به بیماری های قلبی و عروقی، حتماً در مورد امکان روزه داری با پزشک معالج خود مشورت کنند. دکتر سعید علیپور پارسا، متخصص قلب و عروق در گفت و گو با جام جم می گوید: تحقیقات علمی نشان داده مصرف مکرر و بی رویه مواد غذایی طی روز بویژه در قالب کربوهیدرات ها می تواند موجب آزاد شدن رادیکال های آزاد اکسیژن و افزایش فاکتورهای التهابی در خون گشته و زمینه آسیب سلول های چنادر عروق بویژه شرایین کرونر قلب را فراهم کند. بنابراین حتی در شرایط غیرروزه داری نیز توصیه می شود در فواصل وعده های اصلی غذایی از مصرف تنقلات در قالب شیرینی و بیسکویت خودداری شود.

وی با تاکید بر این که آثار مثبت روزه داری زمانی ایجاد خواهد شد که فرد در زمان سحر به منظور پیشگیری از گرسنگی یا تشنگی از مصرف آب و غذای بیش از نیاز خودداری کرده یا در زمان افطار، مصرف گرسنگی روز را نکند، می افزاید: توجه داشته باشید آب و غذای مصرفی در یک وعده هر قدر هم که بیشتر از نیاز معمول باشد طی زمان مشخصی، هضم و جذب شده و پاسخگویی نیاز کل روز فرد نخواهد بود. کما این که مصرف بیش از اندازه آن نیز می تواند موجب ناراحتی های گوارشی را در فرد فراهم کند. فراموش نکنید اغلب افرادی که پس از ماه رمضان با مشکلات گوارشی مراجعه می کنند، نه به سبب روزه گرفتن بلکه به دلیل تغذیه نامناسب و بیش از اندازه دچار چنین مشکلاتی می شوند و معمولاً این افراد در پایان ماه با افزایش وزن نیز مواجه هستند.

پس از آنژیوپلاستی، روزه نگیرید
توجه داشته باشید نمی توان نسخه واحدی برای تمام بیماران قلبی، کولری و فشار خونی نوشت، اما به گفته دکتر علیپور، اغلب بیماران قلبی می توانند بدون مشکل روزه بگیرند به شرطی که داروهای خود را در زمان سحر و افطار مصرف کنند. البته بیمارانی که دچار حمله قلبی شده اند بهتر است در ماه های اول پس از سکت قلبی یا آنژیوپلاستی روزه نگیرند چرا که نوسانات فشار خون و غلظت خون به دلیل کم آبی بدن می تواند مخاطره انگیز باشد.

مراقب فشار خونتان باشید
وضعیت فشار خون در بیماران فشارخونی ممکن است رفتارهای مختلفی از خود نشان دهد. برای مثال فشار خون در برخی افراد از کنترل خارج شده، در برخی تغییری نکرده و برخی از افراد نیز دچار افت فشار خون می شوند.

این متخصص قلب با اشاره به مطالب فوق توضیح می دهد: بنابراین

بسته به پاسخدهی بدن، ممکن است تصمیم به ادامه روزه داری در این افراد یکسان نباشد. توجه داشته باشید در موارد خفیف بیماری فشار خون بالا، یعنی در مواردی که بیماران در درمان با یک دارو هستند و فشار خون در سطح مناسبی تحت کنترل است، روزه داری بلا مانع است. اما در بیمارانی که فشارخون های کنترل نشده دارند روزه داری توصیه نمی شود.

به گفته دکتر علیپور، برخی بیماران دیابتی لازم است برای امکان روزه داری با پزشک خود مشورت کنند و در صورت مجاز بودن روزه این افراد ممکن است دوز داروهای مصرفی را با نظر پزشک کاهش دهند.

همین طور بیماران مبتلا به سنگ کلیه معمولاً به دلیل احتمال سنگ سازی در شرایطی بی آبی از گرفتن روزه معاف می شوند.

آریتمی قلب، مانع روزه داری نیست
بسیاری از آریتمی ها و تپش قلب ها، مانع روزه داری نیست، ولی در برخی آریتمی ها از جمله نامنظمی شدید ضربان قلب، افراد به دلیل تنگی دریچه میترال، با خطر احتمال لخته شدن خون و در نتیجه سکتة مغزی یا آمبولی در سایر مناطق بدن مواجه هستند و مصرف منظم داروها و داشتن رژیم غذایی کنترل شده در آنها ضروری است. پس در چنین شرایطی روزه داری منع می شود.

بیماران دریچه ای، می توانند روزه بگیرند
متخصصان قلب تاکید می کنند: کسانی که بیماری قلبی آنها پرولاپس میترال قلب بدون ناراسی تشخیص داده شده، می توانند روزه بگیرند و حتی در صورت وجود علامت مثل تپش قلب یا درد سینه، روزه داری در آنها مشکلی به وجود نمی آورد. ولی بیماران با ناراسی یا تنگی دریچه ای مهم، باید با پزشک خود در مورد روزه داری مشورت کنند و در صورت وجود علامت ناراسی قلب به علت تنگی یا ناراسی دریچه قلب، مجاز به روزه داری نیستند.

ملاحظات تغذیه ای بیماران قلبی روزه دار به روزه داران توصیه می شود:
♦ مصرف سبزیجات تازه در زمان سحر همراه غذا، چرا که سبزیجات با جذب آب به خود و رها سازی تدریجی آن طی روز در روده ها، مانع تشنگی مغز می شوند.
♦ مصرف غذا در زمان سحر و افطار به اندازه وعده های معمول غذایی ♦ افطار کردن با مواد غذایی شیرین نظیر خرما برای احساس زودتر سیری و کسب سریع تر انرژی برای فرد
♦ مصرف آهسته و تدریجی مواد غذایی کالری زا به طوری که بین افطار و غذای اصلی حدود نیم ساعت فاصله بیفتد. دریافت مواد پر کالری در زمانی کوتاه، موجب گشاد شدن عروق سیستم گوارشی، افت نسبی فشار خون و به دنبال آن تحریک ثانویه سیستم عصبی سمپاتیکی می شود و به افزایش ضربان قلب و فشار خون می انجامد و احتمال حملات قلبی در افراد مستعد افزایش می یابد.
♦ مصرف مایعات در فاصله افطار تا سحر برای تامین آب از دست رفته بدن
♦ پرهیز از خوابیدن در زمان کوتاه تر از دو ساعت پس از افطار و سحر و در صورت امکان خوابیدن طی روز یا قبل از افطار به مدت حدود نیم تا یک ساعت
♦ استفاده از داروهای قلبی و فشارخون با طول اثر طولانی در زمان سحر و افطار برای جلوگیری از نوسانات فشار خون