

# ضرب المثل های جهان

کسی که گل سرخ می خواهد باید جفای خاها را تحمل کند.



## بررسی مفاهیم مشارکت و توسعه پایدار شهری

۱- مسعود باقرزاده / کارشناس ارشد آموزش محیط زیست شهرداری اوژ (masoudbagheri@yahoo.com)  
۲- محمد جواد نیستانی / کارشناس مسئول حراست و مسئول آموزش شهرداری لار



توسعه را به سادگی نمی توان با شاخص های کمی نظیر درآمد سرانه، ازدیاد پس انداز و سرمایه گذاری و انتقال تکنولوژی پیشرفته از جوامع صنعتی مدرن به کشورهای عقب مانده جهان سوم اندازه گیری کرد؛ چراکه علاوه بر بهبود وضع اقتصادی و ترقی سطح تکنولوژی و ازدیاد ثروت ملی، باید تغییرات اساسی کیفی در ساخت اجتماعی، سیاسی و فرهنگی نیز پدید آید (راد، ۱۳۸۴: ۵۵-۵۴). البته تاکنون تعاریف زیادی از جانب اندیشمندان و نظریه پردازان در مورد توسعه ارائه شده است. عصاره و چکیده همه آنها را می توان در قالب عبارتی موجز و فشرده تنظیم کرد و آن را به عنوان تعریف نسبتاً جامع توسعه عرضه داشت. در آن صورت باید بگوییم توسعه، فرآیند ارتقا و اعتلای مادی- معنوی جامعه در راستای اهداف و مقاصد مطلوب است که زمینه های مناسبی برای تعالی همه جانبه فراهم می سازد. در این تعریف چند نکته مهم نهفته است:

- توسعه یک فرآیند مستمر و همیشگی است؛ بنابراین جامعه ای که به مرحله نهایی توسعه رسیده باشد، وجود خارجی ندارد.
  - توسعه یک جریان چند بعدی است و باید تمامی ابعاد انسان (بعد اقتصادی، بعد سیاسی، بعد روانی و...) را در بر گیرد.
  - توسعه ابعادی است در جهت بهبود زندگی مادی و معنوی انسان، پس انسان می تواند محور توسعه باشد.
  - تحول مفهوم توسعه در خلال پنج دهه اخیر، مفهوم توسعه شهری را نیز متحول کرده است. پس از جنگ جهانی دوم، مفهوم کلی توسعه از چارچوب یک سویه رشد اقتصادی آغاز شده و با بسط و تعمیق یافتگی در حال حاضر به چارچوب توسعه پایدار رسیده است که مبتنی بر کل نگرایی و جامع نگرایی می باشد (امیراحمدی، پیشین: ۱۳-۱۲). در نظریات جدید توسعه برخلاف گذشته که سرمایه های مادی و فیزیکی را موتور محرکه توسعه می دانستند، این افراد هستند که به عنوان سرمایه های انسانی، محور اصلی توسعه را تشکیل داده و موجبات رشد و توسعه پایدار جوامع را فراهم می سازند (عبادی، ۱۳۷۷: ۶۲).
  - ۳-۴- توسعه پایدار
- توسعه پایدار، توسعه ای است که ارضای پایدار نیازهای انسانی و بهبود کیفیت زندگی انسان را هدف قرار می دهد.

### قسمت چهارم



توسعه پایدار به حداقل رساندن مصرف منابع تجدیدنشدنی در راس اهداف خود قرار می دهد و در این راستا استفاده پایدار از منابع تجدیدشونده، جذب ظرفیت های محلی و پاسخ گویی به نیازهای بشر را منظور نظر قرار می دهد (کانینگل چالز، ۱۹۹۵، به نقل از دیناری: ۱۷۷). توسعه پایدار شهری یعنی شرایطی که شهرنشینان امروز و شهروندان فردا بتوانند در آن در کمال آرامش و امنیت زندگی کنند و ضمن تندرستی، از عمر دراز و در عین حال سازنده بهره مند شوند (صالحی) فرد، ۱۳۸۳: ۳). امروزه پنج مؤلفه اصلی برای توسعه پایدار همراه با مشارکت مردمی ذکر می کنند که عبارتند از:

- ۱- پی ریزی ساختار قانون ۲- ایجاد فضای سیاست گذاری با ثبات از جمله ثبات اقتصادی کلان ۳- سرمایه گذاری در خدمات سیاسی، اجتماعی و زیرساخت ها ۴- پشتیبانی و حمایت از گروه های آسیب پذیر ۵- حفاظت از محیط زیست (میرمحمدی، ۱۳۷۹: ۲۴۰).
  - ۴- پایداری شهری
- شهر یک مجموعه است، مجموعه ای که عناصر و عوامل متعددی را در خود جای داده است. آدم های شهری به سه شیوه در حال زندگی هستند. ۱) به صورت فردی (۲) به صورت خانوادگی (۳) به صورت گروهی. از سویی مکان های شهری نیز به سه دسته تقسیم می شوند (۱) مکان های عمومی سیاسی (۲) فعالیت های فرهنگی (۳) فعالیت های اقتصادی (ثابتی راد، ۱۳۸۵: ۱۲).
- به بیان ساده تر آنچه به آن اشاره شد، مدلی از یک شهر است که آدم ها به شکل فردی، خانودگی و گروهی در مکان های عمومی، خصوصی یا دولتی به فعالیت های سیاسی، فرهنگی یا اقتصادی مشغول هستند. به تنظیم روابط و تبیین مناسبات و مهارت هایی که این سه جزء برای زندگی احتیاج دارند رفتارهای شهری می گویند. به عبارت دیگر آدم ها با خود و اماکن و فعالیت های، روابطی را به وجود می آورند و مهارت هایی را شکل می دهند (همان). بدون شک ایفای نقش شهروندان از طریق اظهارنظر، ارائه پیشنهاد، تصمیم گیری و قبول مسئولیت در زمینه های کاری مربوطه نیازمند شرایط خاصی است که مهم ترین آنها آمادگی شهروندان برای این کار می باشد؛ زیرا درگیر شدن و مشارکت در تصمیم گیری با افرادی که در سطوح بسیار پایین آمادگی هستند به «اتحاد نادانان» تشبیه شده است (نتهای، ۱۳۷۷: ۲۵).
- از طرفی مشارکت یک فرآیند است که در آن باید افراد به صورت داوطلبانه در امور مربوط به شهرها دخالت کنند به شرطی که توان

## علت درد در قفسه سینه



درد قفسه سینه عارضه شایعی است که اغلب افراد از آن شکایت دارند. آگاهی از انواع و علل درد قفسه سینه به اتخاذ راهکار مناسب در این زمینه کمک می کند.

درد قفسه سینه عارضه شایعی است که اغلب افراد از آن شکایت دارند و می تواند علل و انواع مختلفی داشته باشد. زمانی که درد قفسه سینه با احساس تنگی، فشار و انقباض سینه همراه باشد، به احتمال زیاد به قلب و عملکرد آن مربوط است و باید جدی گرفته شود. آگاهی از انواع و علل درد قفسه سینه به اتخاذ راهکار مناسب در این زمینه کمک می کند.

عملکرد صحیح قلب هیچ علامتی به همراه ندارد و درد قفسه سینه و احساس فشار معمولاً به اختلال در عملکرد این عضو حیاتی مربوط می شود.

مهمترین علل احساس درد و تنگی قفسه سینه:

**قلب تحت فشار زیاد قرار داشته باشد**

پس از فعالیت سنگین ورزشی، تغییر ناگهانی دمای هوا و صرف یک وعده سنگین غذایی، فعالیت قلب به شدت بالا می رود تا خون کافی در بدن جریان یابد، متناسب با این شرایط، ضربان قلب افزایش می یابد. در این زمان درد و تنگی قفسه سینه احساس می شود.

**آنژین**

آنژین هنگامی رخ می دهد که عضله قلب خون کافی دریافت نمی کند. آنژین ممکن است به صورت ناراحتی یا درد در قفسه

درد قفسه سینه عارضه شایعی است که اغلب افراد از آن شکایت دارند. آگاهی از انواع و علل درد قفسه سینه به اتخاذ راهکار مناسب در این زمینه کمک می کند.

درد قفسه سینه عارضه شایعی است که اغلب افراد از آن شکایت دارند و می تواند علل و انواع مختلفی داشته باشد. زمانی که درد قفسه سینه با احساس تنگی، فشار و انقباض سینه همراه باشد، به احتمال زیاد به قلب و عملکرد آن مربوط است و باید جدی گرفته شود. آگاهی از انواع و علل درد قفسه سینه به اتخاذ راهکار مناسب در این زمینه کمک می کند.

عملکرد صحیح قلب هیچ علامتی به همراه ندارد و درد قفسه سینه و احساس فشار معمولاً به اختلال در عملکرد این عضو حیاتی مربوط می شود.

مهمترین علل احساس درد و تنگی قفسه سینه:

**قلب تحت فشار زیاد قرار داشته باشد**

پس از فعالیت سنگین ورزشی، تغییر ناگهانی دمای هوا و صرف یک وعده سنگین غذایی، فعالیت قلب به شدت بالا می رود تا خون کافی در بدن جریان یابد، متناسب با این شرایط، ضربان قلب افزایش می یابد. در این زمان درد و تنگی قفسه سینه احساس می شود.

**آنژین**

آنژین هنگامی رخ می دهد که عضله قلب خون کافی دریافت نمی کند. آنژین ممکن است به صورت ناراحتی یا درد در قفسه

## سلامت

### مضرات صندل لانگشتی



ممکن است صندل لانگشتی باعث شود که شما احساس راحتی کنید، اما در حقیقت صندل لانگشتی پاهایتان را مجبور به اضافه کاری می کند.

**چگونه صندل لانگشتی به پاهای شما صدمه می زند؟**

یک متخصص ورزش درمانی توضیح می دهد که چرا صندل می تواند به التهاب فاسیای (رباط) کف پا و درد زانو منجر شود.

ممکن است صندل لانگشتی باعث شود که شما احساس راحتی کنید، اما در حقیقت پاهایتان را مجبور به اضافه کاری می کند.

چگونه صندل لانگشتی به پاهای شما صدمه می زند؟

یک متخصص ورزش درمانی توضیح می دهد که چرا صندل می تواند به التهاب فاسیای (رباط) کف پا و درد زانو منجر شود.

ممکن است صندل لانگشتی باعث شود که شما احساس راحتی کنید، اما در حقیقت پاهایتان را مجبور به اضافه کاری می کند.

چگونه صندل لانگشتی به پاهای شما صدمه می زند؟

یک متخصص ورزش درمانی توضیح می دهد که چرا صندل می تواند به التهاب فاسیای (رباط) کف پا و درد زانو منجر شود.

ممکن است صندل لانگشتی باعث شود که شما احساس راحتی کنید، اما در حقیقت پاهایتان را مجبور به اضافه کاری می کند.

چگونه صندل لانگشتی به پاهای شما صدمه می زند؟

یک متخصص ورزش درمانی توضیح می دهد که چرا صندل می تواند به التهاب فاسیای (رباط) کف پا و درد زانو منجر شود.

ممکن است صندل لانگشتی باعث شود که شما احساس راحتی کنید، اما در حقیقت پاهایتان را مجبور به اضافه کاری می کند.

چگونه صندل لانگشتی به پاهای شما صدمه می زند؟

یک متخصص ورزش درمانی توضیح می دهد که چرا صندل می تواند به التهاب فاسیای (رباط) کف پا و درد زانو منجر شود.

ممکن است صندل لانگشتی باعث شود که شما احساس راحتی کنید، اما در حقیقت پاهایتان را مجبور به اضافه کاری می کند.

چگونه صندل لانگشتی به پاهای شما صدمه می زند؟

یک متخصص ورزش درمانی توضیح می دهد که چرا صندل می تواند به التهاب فاسیای (رباط) کف پا و درد زانو منجر شود.

ممکن است صندل لانگشتی باعث شود که شما احساس راحتی کنید، اما در حقیقت پاهایتان را مجبور به اضافه کاری می کند.

چگونه صندل لانگشتی به پاهای شما صدمه می زند؟

یک متخصص ورزش درمانی توضیح می دهد که چرا صندل می تواند به التهاب فاسیای (رباط) کف پا و درد زانو منجر شود.

ممکن است صندل لانگشتی باعث شود که شما احساس راحتی کنید، اما در حقیقت پاهایتان را مجبور به اضافه کاری می کند.

چگونه صندل لانگشتی به پاهای شما صدمه می زند؟

یک متخصص ورزش درمانی توضیح می دهد که چرا صندل می تواند به التهاب فاسیای (رباط) کف پا و درد زانو منجر شود.

ممکن است صندل لانگشتی باعث شود که شما احساس راحتی کنید، اما در حقیقت پاهایتان را مجبور به اضافه کاری می کند.

چگونه صندل لانگشتی به پاهای شما صدمه می زند؟

یک متخصص ورزش درمانی توضیح می دهد که چرا صندل می تواند به التهاب فاسیای (رباط) کف پا و درد زانو منجر شود.

ممکن است صندل لانگشتی باعث شود که شما احساس راحتی کنید، اما در حقیقت پاهایتان را مجبور به اضافه کاری می کند.

چگونه صندل لانگشتی به پاهای شما صدمه می زند؟

## اثرات عجیب دوچرخه سواری بر مغز

شده است. خلاصه این که تمام این فواید با کاهش عملکرد مغز که معمولاً به بالا رفتن سن مربوط می شود، مقابله می کند، دانشمندان هم به این نکته اشاره کرده اند که مغز افراد تحت آزمایش نسبت به همسالان خود که فعالیت بدنی قابل اجتناب هستند. بودند، ۲ سال جوان تر مانده بود.

**از همین امروز شروع کنید**

سبک زندگی یک جا نشینی رو به افزایش است و یافته ها هم نشان داده که دوچرخه سواری و رکاب زدن، تاثیرات مثبت روی بیماری های قلبی و عروقی و دیابت دارد و می تواند باعث تقویت و پیشرفت قوه ادراک، شناخت، عملکرد و ساختار مغز شود. لازم نیست دوچرخه سواری حتماً بیرون از خانه و یا با سرعت و طولانی باشد، بیشتر مطالعات نشان داده اند ۳۰ دقیقه یا کمتر دوچرخه زدن با سرعت و شدت متوسط هم می تواند تغییرات چشمگیری روی ذهن و روان داشته باشد و مهم نیست بیرون از خانه باشد یا داخل خانه. ارتباطات عصبی قوی تر، خلق و خوی بهتر و حافظه دقیق تر به علاوه سلامت بهتر قلب، ریسک کم تر دیابت و کاهش ابتلا به سرطان از فواید دوچرخه سواری است و تنها سوالی که الان باید پرسید این است که: «از کی دوچرخه سواری را دوباره شروع کنم؟»

که تعداد این سلول ها را افزایش دهد خوب است. تحقیقی جدید در هلند نشان داده دوچرخه سواری دقیقاً همین کار را می کند؛ یعنی فشرده گی و استحکام سلول های سفید مغز را در برداشته و ارتباطات مغز را سرعت می دهد.

البته دوچرخه سواری تنها روی سلول های سفید مغز تاثیر ندارد، مطالعات نشان داده بعد از ۱۲ هفته رکاب زدن، تنها این پاها نیستند که قوی می شوند، بلکه عامل نوروتروفیک هم مربوط به مغز است نیز تقویت می شود. نوروتروفیک، پروتئینی است که مسئول کنترل استرس، خلق و خو و حافظه است. تحقیقات پیشین هم احتمالاً به همین دلیل دریافته بودند که دوچرخه سواری باعث کاهش استرس می شود. شما نه تنها بعد از یک دور دوچرخه سواری از نظر ذهنی و روانی احساس بهتری خواهید داشت، بلکه زیرک تر هم می شوید. دوچرخه سواری و رکاب زدن در کنار سایر تمرینات آیروبیک موجب رشد هیپوکامپوس که یکی از ساختارهای مغزی مرتبط با حافظه و یادگیری است، می شود.

پژوهشی که در دانشگاه ایلیونیز صورت گرفته نشان داده بود بعد از ۶ ماه دوچرخه سواری روزانه، هیپوکامپوس مغز شرکت کنندگان ۲ درصد رشد داشته و حافظه و مهارت های حل مسئله شان هم ۱۵ تا ۲۰ درصد پیشرفت کرده است. به علاوه این افراد اعلام کردند که نیروی تمرکز و توجه شان بیشتر

دوچرخه سواری و رکاب زدن در کنار سایر تمرینات آیروبیک موجب رشد هیپوکامپوس که یکی از ساختارهای مغزی مرتبط با حافظه و یادگیری است، می شود.

اگر کالری سوزی دوچرخه سواری برایتان کافی نیست، تحقیقات جدید نشان داده دوچرخه سواری برای مغز هم فوایدی دارد که این موضوع این پرسش را به ذهن می آورد: برای سلامت روانی هم می توان دوچرخه زد؟ خیلی ها عاشق دوچرخه سواری هستند، چه بیرون از منزل و چه با دوچرخه ثابت، چون ضربان قلب را بالا می برد، کالری می سوزاند، و پاها را به فعالیت وا می دارد. اما معلوم شده این رکاب زدن، تمرینی عالی برای ذهن و روانتان نیز هست. مطالعات جدید گوناگونی نشان داده اند، دوچرخه سواری، ساختارهای مهم مغز را گسترش می دهد و بنابراین شما می توانید سریع تر فکر کنید، بیشتر به خاطر بسپارید و احساس شادایی بیشتری کنید.

**افزایش سلول های سفید مغز**

مغز از دو نوع بافت تشکیل شده، بخش خاکستری که تمام سیناپس ها در آن قرار دارد و مرکز فرماندهی بدن است و بخش سفید که با استفاده از آکسون ها، بخش های متفاوت سلول های خاکستری را به هم وصل می کند و کانون ارتباطات است. هرچه قدر سلول های سفید مغزتان بیشتر باشد، سریع تر می توانید ارتباطات مهم مغز را برقرار کنید، بنابراین هر چیزی