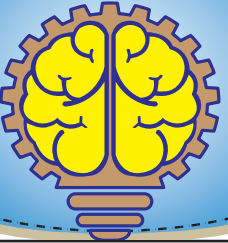


ضرب المثل‌های جهانی

کسی که دندان‌های خود را نشان می‌دهد مهارتی در دندان‌گرفتن ندارد.

● ضرب المثل فرانسوی ●



«گذرگاه» یا «قرارگاه»

محمد بازونی



انسان آفریده خداسات و تا زمانی که به امر خدا زمان مرگش فرا نرسیده باشد، در این دنیا خواهد زیست و هرگاه اجلش فرا رسد بدون هیچ تاخیری به جهان دیگر منتقل می‌شود اما وظیفه انسان در این دوران چیست؟ چگونه باید از مواهبی که خداوند در اختیار او قرار داده است، استفاده کند؟ آیا دنیا و زندگی هدف نهایی خلقت انسان است یا زندگی وسیله و ابزاری برای تحقق اهداف والاخری می‌باشد؟ خداوند بزرگ درباره زندگی دنیا می‌فرماید: اَعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاؤُفٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ . (بدانید زندگی دنیا تنها «بازی» و «سرگرمی» و «تجمل پرستی» و «فخر فروشی در میان شما» و «فزون طلبی در اموال و فرزندان» است). (حدید-۲۰)

در آیه فوق و بنا به تفاسیر قرآن، عمر آدمی به پنج دوره تقسیم می‌شود:

- ۱- دوره کودکی (لَبُوبٌ): این دوره (تولد تا ۸ سالگی) دوره غفلت و بی‌خبری است و کودک برای رسیدن به اهداف خود به بازی می‌پردازد.
- ۲- دوره نوجوانی (لَهْوٌ): این دوره (۱۶ - ۹ سالگی) دوره سرگرمی است و انسانها اغلب خود را به اموری سرگرم می‌کنند که آنان را از کارهای مهم، واجبات و وظایف اصلی بازمی‌دارد.
- ۳- دوره جوانی (زِينَةٌ): این دوره (۲۴ - ۱۷ سالگی) دوره زینت و آرایش و تجمل‌گرایی است. در این دوره انسان‌ها سعی می‌کنند با آرایش سر و صورت، پوشیدن لباس‌های فاخر، تهیه مسکن‌های زیبا، سوار شدن بر مرکب‌های پر جاذبه و... دیگران را مجذوب خود کنند.
- ۴- دوره میانسالی (تَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ): این دوره (۳۲ - ۲۵ سالگی) دوره فخر فروشی است. در این دوره انسان‌ها اغلب به پست و مقام، کار و شغل، کسب موفقیت‌ها و... خود افتخار می‌کنند و به آن می‌بالند.
- ۵- دوره بزرگسالی (وَتَكَاؤُفٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ): این دوره (۴۰ - ۳۳ سالگی) دوره افزون طلبی است. برخی از افراد در این دوره با جمع آوری مال و املاک بیشتر، تهیه منزلی وسیع تر، مرکب‌های بهتر، فرزندان بیشتر، خانواده‌ای گسترده تر و... خود را مشغول می‌کنند.

در پایان این دوران و یا در حین هر دوره، شخصیت افراد شکل می‌گیرد و گاهی ممکن است انسان در یکی از مراحل ذکر شده بماند و شخصیت او تثبیت شود. مثلاً تا پایان عمر به «سرگرمی و بی‌خبری» یا «زینت و آرایش» و یا «فخر فروشی» مشغول شود.

در این دوران انسان‌ها برای زیستن در دنیا، نگرش‌های گوناگونی دارند:

گروهی دنیا و نعمت‌های خدادادی آن را به عنوان هدف نهایی زندگی و حیات انسانی در همین دنیا نگاه می‌کنند. اینان به دنیا و زندگی همین دنیا دل خوش می‌کنند و از دنیا به عنوان ابزاری برای فریب خود و دیگران استفاده می‌کنند و از آنجا که دنیاطلبی ابزار غرور و تکبر است (وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ)، لذا به طغیانگری و سرکشی، درگیری و بیدادگری و فساد و فتنه انگیزی می‌پردازند.

گروهی دیگر از دنیا و مواهب آن، به عنوان وسیله و ابزاری برای رسیدن به اهداف

بررسی مفاهیم مشارکت و توسعه پایدار شهری

۱- مسعود باقرزاده / کارشناس ارشد آموزش محیط زیست شهرداری اوز (masoudbagheri16@yahoo.com)
۲- محمد جواد نیسانی / کارشناس مسئول حراست و مسئول آموزش شهرداری لار



یک شهر بیگانگی، بی روحی و دوری از طبیعت را از شهر می‌گیرد و محیط‌های قابل پدیده روی، فعال، پرتحرک و اجتماعی تحویل می‌دهد (پحرینی، ۱۳۷۶: ۳۸-۲۸). آنچه در پایدار شهری مهم می‌نماید، تداوم زندگی عادی شهروندان توأم با بالندگی و رفاه اجتماعی است که در عین برخورداری از حداکثر رفاه به بالندگی محیط شهری آسیب و نرساند (پورموتری، ۱۳۸۵: ۳۴-۴۱). در کتاب «چگونه شهری پایدار بسازیم» اثر ژرژده مفهوم شهر پایدار به شرح ذیل آورده شده است:

یک شهر عادل، جایی که عدالت، غذای مسکن، آموزش، بهداشت و امید به شکل یکنواخت تقسیم شده است.

یک شهر زیبا: جایی که هنر، معماری و مناظر تصور را به تحرک واداشته و روح را متحول می‌سازد.

یک شهر خلاق: جایی که روشن بینی و تجربه‌گرایی تمام استعدادها را نهفته شهروندان را به کارگرفته و پاسخ‌گویی تغییرات زمانه می‌باشد.

یک شهر زیست محیطی: جایی که اثرات مخرب بر طبیعت را به حداقل رسانیده و مناظر و ساختمان‌ها به حد تعادل رسیده اند. ساختمان‌ها و زیرساخت‌ها امن بوده و از نظر مصرف انرژی به حد بهینه رسیده اند.

یک شهر مترکم و چند مرکزی: جایی که از فضاهای باز و سبز بیرون شهر حفاظت می‌کند. جوامع شهری را در محلات متمرکز کرده و همجواری را به حداکثر می‌رساند.



مثلاً شهری پایدار است که درصدد حرکت به سوی کار آیی بیشتر از استفاده از منابع، کیفیت زیست محیطی، عدالت اجتماعی و سرزندگی بوده و در عین حال تلاش کند از وابستگی به مصرف منابع تجدیدناپذیر، تولید مواد زائد خطرناک و نابرابری بکاهد (صالحی فرد، پیشین: ۱۹). ایجاد شهرهای پایدار همچنین متضمن ایجاد تغییرات عمده در نحوه اداره و مدیریت شهرها و چگونگی اتخاذ سیاست‌های سرمایه‌گذاری و تصمیم‌گیری برای آینده شهر خواهد بود. پایداری در شهر برای اینکه از اعتبار و ارزش لازم برخوردار باشد، باید جنبه‌های اجتماعی را نیز دربرگیرد؛ بنابراین به موازات توجه به مسائل زیست محیطی، شهر پایدار باید به مسائل اجتماعی و انسانی نیز توجه داشته باشد که منظور، ایجاد و حمایت از محیط‌های انسانی فعال، فضاهای زنده و شهرهای است که کیفیت بالایی برای زندگی شهروندان فراهم کند. شهر پایدار، شهری است که برای راه حل‌های محدود و متعارف، مسائل اجتماعی و زیست محیطی را مورد توجه قرار داده، آنها را با یک دید وسیع و جامع‌نگرد، شهر پایدار، آلودگی، ازدحام و شلوغی، بی‌هویتی،

عملی‌ترین راه کاهش وزن سر سفره غذا



برای کاهش وزن لازم نیست دنبال راهکارهای پیچیده و عذاب‌گرستی کشیدن باشید. غذا خوردن یک پرسه و مکاینزم است که باید شروع آن را یعنی ورود غذا به دهان و سپس به معده و... را اصلاح کرده یعنی چگونگی جویدن غذا. **کاهش وزن با تغییر فرهنگ غذا خوردن و جویدن**

روزی برای کنترل و کاهش وزن به سراغ یکی از متخصصین این رشته رفتیم. او به من گفت: باید حجم مواد غذایی مصرفی روزانه را کاهش دهی. من اصلاً چیزی نمی‌خورم، حتی آب هم بخورم، چاق می‌شوم. با خونسردی پاسخ داد: قبول، تو در شمار استثنائات روی کره زمین هستی و با نوشیدن آب هم چاق می‌شوی. در روز چند لیوان آب می‌نوشی؟ گفتیم: در حدود ۱۵ لیوان. جواب داد: قبول، از این به بعد در روز ۱۰ لیوان آب بنوش تا آرام آرام وزن کم کنی.

بعد از مراجعات متعدد در نهایت متوجه شدم، باید فرهنگ غذا خوردن را تغییر دهم تا دو نتیجه اساسی بگیرم:

۱. از غذا خوردن لذت ببرم.
۲. در طول غذا خوردن و بعد از آن نگران افزایش وزنم نباشم.

بنابراین، اگر بتوانم کارهایی را به عنوان عادت روزانه ام در غذا خوردن، قرار دهم، دیگر هرگز نگران غذا خوردن و اضافه وزن نخواهم بود.

در زمان ناهار و شام، ابتدا تنها سالاد و مخلقات آن را در سفره بگذارم و چون ظرف سالاد، خالی شد آنگاه، غذای اصلی را در سفره بگذارم.

تجربه می‌گوید: اگر سالاد و غذای اصلی را همزمان در سفره قرار دهیم، در بیشتر مواقع، در انتهای صرف غذا، این سالاد است که اضافه می‌آید و این غذاهای پر کالری است که خورده شده است. اگر در وعده‌های ناهار و شام، به مقدار کافی سالاد بخورم، بدنم به چهار دلیل از من تشکر خواهد کرد:

الف) سالاد ضد سرطان دستگاه گوارش

میان وعده‌های کنترل‌شده و بی‌حساب و کتاب، نقش عمده‌ای در افزایش وزن این جمله را روی یک کاغذ به صورت خوانا و درشت نوشتم که: **ده لقمه غذا در یک ثانیه** **یک لقمه غذا در ده ثانیه** **سیری یکسان دارند**

البته برای رسیدن به نتیجه خوب و مطمئن با کمک پزشک مشاورم، طی شش ماه سعی کردم به تدریج زمان جویدن غذا را در دهان نگه دارم و آرام آرام بجوم، در آنگاه آن را به داخل معده بفرستم، در این صورت بدنم، باز به سه دلیل از من تشکر خواهد کرد و مرا در این زمینه، مدبری لایق برای اداره خودش خواهد دانست:

الف) چون غذا به طور کامل می‌جویم، معده مجبور به انجام کار دندان، در نرم کردن غذا نخواهد بود، پس در درازمدت سلامت معده تضمین خواهد شد.

ب) هر لقمه را اگر در ۱۰ ثانیه بجوم و آنگاه به معده تحویل دهم معادل ۱۰ لقمه در یک ثانیه است و هر دو برای بدنم سیری یکسان ایجاد می‌کنند. اما به لحاظ میزان کالری اون کجا و این کجا؟ و کار معده تا حد زیادی کاهش می‌یابد.

پ) سلامت دندان‌های آسیاب را در درازمدت تضمین خواهم کرد، زیرا اگر از دندان‌های آسیاب به طور دائم و مرتب استفاده کنم ماندگاری غذا در بین آنها کمتر می‌شود، لذا پوسیدگی آنها هم کاهش می‌یابد.

مواظب خوردنی‌های بین وعده‌های اصلی غذا باشم

تجربه و پژوهش‌های علمی می‌گوید: وزن باشم.

سلامت

سوزش ادرار علامت کدام بیماری هاست؟

بیماری مقاربتی کلامیدیا، وجود سنگ‌های کلیوی، التهاب پروستات و عفونت قارچی باشد. **علامت عفونت در کلیه‌ها:** مجاری ادراری مواد زائد را از بدن از جمله کلیه، میزانی (لوله باریک انتقال دهنده ادرار از کلیه‌ها به مثانه)، مثانه و مجاری ادراری خارج می‌کنند. زمانی که عفونت در کلیه‌ها باشد فرد دچار درد، درد کمر، درد پهلو، تب، لرز، حالت تهوع و استفراغ می‌شود. **علامت عفونت در مثانه:** این عفونت در مثانه با علائمی همچون فشار لگن، وجود خون در ادرار، احساس ناراحتی در شکم و تکرر ادرارهای دردناک همراه است. وجود هر یک از این علائم می‌تواند نشان‌دهنده ابتلای فرد به عفونت مجاری ادراری باشد.

فواید طناب زدن برای بدن



قسمت خاصی از بدن قرار می‌دهند. طناب زدن متعادل قدرت بدن را نیز افزایش می‌دهد.

عفونت‌های مجاری ادراری دومین عفونت شایع است و در زنان بیشتر از مردان دیده می‌شود. سوزش ادرار در مبتلایان به عفونت مجاری ادراری یکی از نشانه‌های این بیماری است اما این علامت لزوماً نمی‌تواند نشان‌دهنده ابتلا به این عفونت باشد. **علامت عفونت مجاری ادراری چیست؟** عفونت‌های مجاری ادراری دومین عفونت شایع است و در زنان بیشتر از مردان دیده می‌شود. **سوزش ادرار علامت کدام بیماری هاست؟** سوزش ادرار در مبتلایان به عفونت مجاری ادراری یکی از نشانه‌های این بیماری است اما این علامت لزوماً نمی‌تواند نشان‌دهنده ابتلا به این عفونت باشد. پزشکان تأکید دارند که سوزش ادرار در عین حال می‌تواند نشانه انواع دیگری از مشکلات جسمی همچون:

۱. افزایش ضربان قلب
 ۲. طناب زدن برای افراد با آمادگی‌های جسمانی مختلف مناسب است
 ۳. طناب زدن فواید متعددی دارد
- بسیاری از افرادی که برنامه‌ای برای افزایش آمادگی جسمانی و تناسب اندام خود دارند، طناب زدن را در این برنامه قرار می‌دهند. طناب زدن حرکتی ورزشی است که ضربان قلب را افزایش می‌دهد و برای افراد با هر نوع آمادگی جسمانی مناسب است. دلایل مختلفی برای طناب زدن وجود دارد که عبارتند از:
۱. افزایش ضربان قلب
- طناب زدن با افزایش ضربان قلب منجر به کاهش چربی‌های بدن و قدرتمند شدن عضلات می‌شود. طناب زدن یکی از موثرترین فرم‌های حرکت قلبی عروقی است و فرد تنها با پنج دقیقه طناب زدن می‌تواند به اندازه نیم مایل دویدن کالری بسوزاند.
۲. طناب زدن برای افراد با آمادگی‌های جسمانی مختلف مناسب است
- افراد با هر نوع آمادگی جسمانی می‌توانند از طناب زدن فایده ببرند. تنها کافی است که با روزی پنج دقیقه طناب زدن شروع کنید و کم‌کم این زمان را افزایش دهید. در حال حاضر طناب‌های هوشمندی نیز در بازار وجود دارند که تعداد طناب زدن را می‌شمارند.
۳. طناب زدن فواید متعددی دارد
- طناب زدن بر روی قسمت‌های مختلف بدن کار می‌کند. ضمناً روش‌های مختلف طناب زدن وجود دارد که هر کدام از آنها تمرکز این فعالیت را بر روی