



در این شماره می‌خوانید:

صورت جلسه ماه ژانویه ۲۰۱۳

به یاد صادق هدایت

سیر و سیاحت: همدان

شعر

در معرفی شخصیت‌ها: فارابی

در شناخت محیط: فرودگاه شارل دوگل پاریس

درد کمر و راه‌های جلوگیری از آن

صورت جلسه ماه ژانویه ۲۰۱۳

جلسه ماه ژانویه با معرفی هیئت مدیره جدید شروع شد. در ابتدا سخنگوی هیئت مدیره پس از تبریک سال نو میلادی به کلیه اعضای انجمن و خانواده آنها و تحمل صبر و استقامت برای خانواده‌های رحمت عزیز و شاپور گرامی و بهرام، توضیحاتی در مورد تقسیم مسئولیت‌های مختلف در بین اعضای هیئت مدیره جدید داد. سپس مسئول هیئت مدیره با تشکر از زحمات و کوشش و فعالیت چشمگیر هیئت مدیره سابق که بار سنگینی به دوش آنها در سال گذشته بود مخصوصاً مسئول دلسوز و مدیر آن که با هوش و ذکاوت زیاد توانست سکان انجمن را با وجود دو ضربه سنگین به پیکر آن (از دست دادن مهران و شاپور) همچنان با مدیریت صحیح و عالی خود به پیش برد و با دادن امید به زندگی و پیشرفت در کار، باعث ایجاد روحیه مثبت در بین اعضای محترم انجمن گردید و انجمن را به روال همیشگی خود هدایت کرد، توضیحات مفیدی ایراد کرد.

مسئول انجمن همچنان برنامه‌های آینده هیئت مدیره را تشریح کرد و بنا به گفته ایشان کار نشریه ادامه خواهد داشت و حتی در صورت امکان سعی خواهد شد که تغییرات اساسی در مقالات و چاپ و انتشار آن داده شود و در مورد صندوق مالی نهایت کوشش خواهد شد که به کلیه متقاضیان وام جواب مثبت داده شود و در حد امکانات صندوق، با مدیریت و تجربیات گذشته، از کلیه اعضای انجمن کمک گرفته شود و همچنین در مورد برگزاری جشن نوروز مثل هر سال، هیئت مدیره جوابگوی تقاضاهای اعضای محترم باشد.

در ادامه جلسه، خانم زهره از اعضای هیئت مدیره انجمن، پس از تبریک سال نو میلادی و تشکر از تمامی هیئت مدیره سال‌های قبل و مخصوصاً هیئت مدیره سال پیش، مطالبی در رابطه با برنامه‌های جدید هیئت مدیره ایراد کرد و اضافه نمود که امسال با همکاری اعضای محترم انجمن، مسابقات شطرنج، ایجاد کتابخانه سیار، بزرگداشت روز ۸ مارس (روز جهانی زن) و شب تئاتر و شب‌های فرهنگی از جمله شب یلدا و غیره، در حد امکانات انجمن برگزار خواهد شد.

سپس هیئت مدیره سال قبل با تشکر از هیئت نگارش انجمن در مورد تهیه و تنظیم آئین‌نامه داخلی انجمن و پخش آن در جلسه بین اعضای انجمن، توضیح داد که هیئت نگارش انجمن در اواخر ماه ژوئیه

سال پیش بلافاصله پس از اتمام مجمع عمومی فوق‌العاده انجمن، از میان اعضای داوطلب و زیر نظر مستقیم هیئت مدیره وقت تشکیل شد و پس از روزها و ساعت‌ها مطالعه و بررسی دقیق، موفق به انتشار آئین‌نامه داخلی انجمن در ماه ژانویه شد.

در پایان جلسه یکی از اعضای هیئت تحریریه در مورد تظاهرات روز دهم ژانویه توضیحات کاملی در مورد زمان تظاهرات، محل اجتماع و مسیر تظاهرات ارائه داد و خاطرنشان کرد که برای تداوم و همیاری، شرکت هرچه بیشتر اعضای انجمن و همکاران در این روز تظاهرات امری مهم به حساب خواهد آمد و باعث پیشرفت خواسته‌های آنها خواهد شد.

موفق و پیروز باشید

هیئت مدیره انجمن تاکسیران

اعضای محترم برای تماس با هیئت مدیره می‌توانند با شماره تلفن زیر تماس حاصل کنند:

06 59 56 02 33

XXXXXXXXXX

به یاد صادق هدایت

۱۷ آوریل برابر با ۲۸ بهمن ماه مصادف است با تولد صادق هدایت نویسنده جاودانی ایران. در ۲۸ لاله‌زار به دنیا آمد و مثل تمام کودکان تازه به دنیا آمده چشمان خود را دیر باز کرد. نوشتن در باب هدایت آنقدر سخت نیست، چرا که او این فرصت را به ما داد تا بتوانیم از او، از زندگی، نوشته‌ها و از همه مهمتر «مردن‌اش» معمایی بسازیم و مدام آنرا پیچیده‌تر و پیچیده‌تر کنیم.

هدایت از میان انبوه نوشته‌هایی که در باره‌اش چاپ شد و طی این سال‌های متفاوت دست به دست گشته است، چهره یک مرد عاصی، خشمگین، غیرطبیعی و گاهی وقت‌ها خطرناک را داشته است.

او به دلیل نوع خاص نوشتن و زندگی کردنش یا مراد بسیاری از نویسندگان ما بوده یا مقابل آنها قرار گرفته است. مرد لاغر اندامی که گاه شباهتی با شمایل برخی نویسندگان هم‌روزگار خود مانند مارسل پروست یا کافکا دارد، خواسته یا ناخواسته میان مردم زیست، غمگین شد، شیطنت کرد و در جایی دورتر در فرانسه خود را تحویل مرگ داد.

که قدم زدن در این دیار و تماشای آن، تاریخی از آنچه در ایران گذشته را روایت می‌کند.

بنای شهر همدان را که به نام‌های اکباتان، حکمتانه، آنادانا و همدانا معروف است، به دیاکو پادشاه ماد نسبت می‌دهند چرا که براساس تاریخ شهر همدان، در زمان فرمانروائی بخت‌النصر ویران شد و بعدها داریوش بزرگ آن را مرمت کرد.

در زمان اشکانیان که تیسفون پایتخت کشور بود همدان پایتخت و اقامتگاه تابستانی شاهان اشکانی شد و بعد از اشکانیان، ساسانیان نیز قصرهای تابستانی خود را در این شهر بنا کردند.

خرابه‌های باروی قلعه اشکانی بر فراز تپه مصلی و مجسمه شیر سنگی در یکی از دروازه‌های همدان از آثار این دوره است.

شهر همدان به علت قرار گرفتن در مسیر راه‌های اصلی منطقه غرب ایران در قرن‌های اخیر همواره از نظر بازرگانی مورد توجه بوده و در مسیر جاده ابریشم قرار داشته است.

آرامگاه ابوعلی سینا

آرامگاه بوعلی از روی گنبد قابوس بن شمسیر ساخته شده است.



در شهر همدان آرامگاه شیخ‌الرئیس ابوعلی سینا فیلسوف و دانشمند و طبیب مشهور ایران در میدانی به نام بوعلی واقع است. این آرامگاه را از روی قدیمی‌ترین بنای تاریخ در دوره اسلامی در ایران یعنی گنبد قابوس بن شمسیر ساخته‌اند.

آرامگاه بوعلی اندازه‌ی نیم‌متری از گنبد قابوس بن شمسیر است و ۱۲ ستون دارد که نشان دهنده ۱۲ رشته دانشی است که ابن‌سینا بر آن‌ها احاطه داشته

صادق هدایت یک پیشرو است، کسی که بعد از قریب ۵ دهه از مرگش هنوز و گاه به تنهایی آبروی ادبیات داستانی ما محسوب می‌شود. پیشرو بودن او نه فقط در آثار و زندگی‌اش بلکه در نوع نگاهش به این دو مقوله خلاصه می‌شود. هدایت افسانه نبود و هرگز بر آن نشد تا با ارائه و اشاعه گونه‌ای متمایز و اغراق شده از زندگی به تحقیق جامعه ایران روزگارش بپردازد.

چهره مردی با ضعف‌ها و قوت‌هایش و از همه مهم‌تر نویسنده‌ای با افق دیدی فراتر از هم‌روزگاران. ما هدایت را دوست داریم و گاهی تلاش می‌کنیم خودمان را به او نزدیک بدانیم. در مقابل هم هستند کسانی که او را دوست ندارند، نوشته‌هایش را خالی از ضعف نمی‌دانند وقتی تلاش می‌کنند پای در تاریکخانه او بگذارند. ولی هیچکس شک ندارد که هدایت در سال‌ها و روزهای نوشت که نوشتن به سبک و سیاق جدید کار شاق، پرهزینه و حتی افسرده کننده‌ای بود.

در باره صادق هدایت هر مقدار نوشته شود کافی نمی‌باشد. ولی مجبورم مقاله را خلاصه کنم ولی حیف است که از صادق هدایت، مرد لاغر اندام خیابان لاله‌زار با تمام افسانه و گاه خرافاتی که پیرامون وجودش خلق کرده‌اند بنویسم و از گروه اربعه نامی نبریم. صادق هدایت اکثر روزها همراه با ۳ تن از دوستان نزدیکش در کافه نادری واقع در خیابان نادری و دور میز همیشگی نشسته، به بحث و تبادل نظر می‌پرداختند. این گروه به گروه اربعه معروف بود و کافه‌نشینی را از پاریس به ارث برده بودند. اگر فرصت شود در نشریه ماه‌های بعد در باره این گروه و پاتوق آنها کافه نادری که جایگاه کلی از روشنفکران عصرمان بود خواهیم نوشت.

موفق و پیروز باشید.

تهیه و تنظیم از داود - پاریس

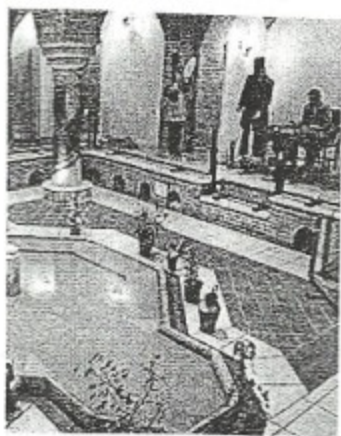
XXXXXXXXXX

سیر و سیاحت همدان

پایتخت تاریخ و تمدن ایران زمین گنجینه‌ای ارزشمند از بناها و یادگارهای دوران گذشته است

عمومی ملکه است.

احتمال دارد بنای مقبره استر و مردخای نخستین بار در حدود ۱۱ قرن پیش به دست کلیمیان و به یاد این دو شخصیت ساخته شده باشد. بنای آرامگاه مربوط به دوره صفویه است و در جای آرامگاه قبلی که دوره تیموریان بوده ساخته شده و داخل آن چند کتیبه گچی و سنگی به خط عبری دیده می شود.



حمام تاریخی همدان

در پس کوچه های تنگ و باریک بخشی از شهر همدان، بنایی کوچک در میان خانه های مسکونی محله قاشق تراشان، گذشته معماری ایران را در خود نهفته دارد. حمام قلعه همدان از آثار دوره قاجاریه است که فضای درونی آن معماری اسلامی را به نمایش گذاشته به طوری که در ابتدای ورود، ناخودآگاه یک مسیر منطقی طی می شود.

گذری بر تاریخ ساخت این بنا بیانگر آن است که در ساخت آن، توجه ویژه ای به تمام زوایا شده است، به نحوی که بعد از سردر حمام، یک راهرو افراد را به فضای سرپشته می برد که از نظر دما خیلی نزدیک به فضای بیرون بوده و بعد از آن یک راهرو قرار دارد که هوایش کمی گرمتر از سرپشته بوده و در آخر نیز گرمخانه وجود دارد.

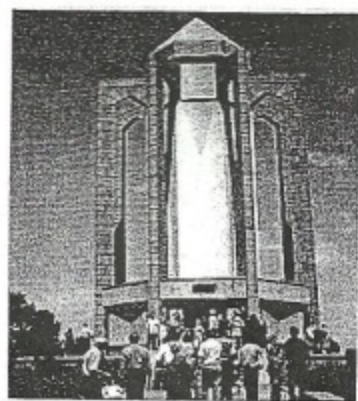
این حمام نیز مانند سایر حمام های قدیمی که اکثراً پائین تر از سطح زمین ساخته می شدند، در عمق یک متری قرار دارد تا گرما و حرارت حمام به راحتی از راه دیوارها خارج نشود و دسترسی به آب قنات که در سطحی پائین تر از سطح زمین است راحت تر باشد.

حمام قلعه همدان در گذشته های دور پیش از اذان تا غروب که امکان استفاده از روشنایی خورشید

است. نمای آرامگاه از سنگ خارا است و چهار طرف آن را راهروهایی با دیوارهای خارا گرفته اند و در زیر مقبره نیز موزه ای از یادگارهای دوران پس از اسلام برای بازدید ساخته شده است.

آرامگاه باباطاهر

یکی دیگر از دیدنی های شهر همدان آرامگاه باباطاهر عارف وارسته و از شاعران معروف اواسط قرن پنجم هجری ایران و معاصر طغرل بیک سلجوقی است.



شهرت باباطاهر به سبب سرودن دوبیتی های شیرین و عارفانه اوست که به ترانه معروف است، از جمله:
عزیزان موسم جوش بهاره
چمن پرسبزه صحرا لاله زاره
دمی فرصت غنیمت دان درین فصل
که دنیای دنی بی اعتباره

دلا خوبان دل خونین پسندند
دلا خون شو که خوبان این پسندند
متاع کفر و دین بی مشتری نیست
گروهی آن گروهی این پسندند
آرامگاه این شاعر بزرگ در میدان وسیع و زیبای باباطاهر قرار دارد و بازدیدکنندگان از این بنا از بازخوانی اشعار زیبای باباطاهر توسط خوانندگان خوش ذوق لذت می برند و علاوه بر زیارت قبر وی محوطه سبز زیبای میدان، محلی برای استراحت و تفریح مسافران است.

آرامگاه ملکه شوش و خشایارشا

این بنا که از سنگ و آجر و به سبک بناهای اسلامی ساخته شده در مرکز شهر همدان قرار دارد و بنا به روایت مشهور، این محل آرامگاه استر ملکه شوش و بانوی پادشاه ایران خشایارشا و مردخای

وجود داشته، باز بوده است و مردم برای استحمام وارد این مکان می شدند.

این حمام قدیمی و تاریخی هم‌اکنون به موزه مردم‌شناسی و سفره‌خانه‌ای سنتی تبدیل شده است. بهروز

XXXXXXXXXX

شعر

از فریدون مشیری

پشهای در استکان آمد فرود
تا بنوشد آنچه واپس مانده بود
کودکی از شیطنت بازی کنان
بست با دستش دهان استکان
پشه دیگر طعمه‌اش را لب نزد
جست تا از دام کودک وارهد
خشک لب می‌گشت حیران راه‌جو
زیر و بالا، بسته هر سو راه او
روزی می‌جست در دیوار و در
تا به آزادی رسد بار دگر
هرچه بر جهد و تکاپو می‌فزود
راه بیرون رفتن از چاهش نبود
آنقدر کوبید بر دیوار سر
تا فرو افتاد خونین بال و پر
جان گرامی بود و آن نعمت عزیز
لیک آزادی گرامی‌تر ای عزیز
تهیه کننده: صفا

شعر

از فریدون مشیری

می‌توان رشته این چنگ گسست
می‌توان کاسه این تار شکست
می‌توان فرمان داد های این طبل گران
زین پس خاموش بمان
به چکاوک اما
نتوان گفت مخوان

تهیه کننده: صفا

XXXXXXXXXX

در معرفی شخصیت‌ها:

فارابی، فیلسوف و دانشمند ایرانی

ابونصر محمد فارابی از بزرگ‌ترین فیلسوفان و دانشمندان مسلمان ایرانی سده سوم و چهارم هجری است. وی در سال ۲۵۹ هجری قمری (۸۷۲ میلادی)

در قریه فاراب خراسان متولد شد و پس از تحصیلات مقدماتی در فاراب، با استفاده از موقعیت خانوادگی خود توانست به سرعت علوم متداول زمان خود را فراگیرد.

فارابی مدتی از حیات خویش را به امر قضاوت گذراند اما پس از چندی قضاوت را رها کرد و به مطالعات فلسفی و تأمل در حقایق ماورالطبیعه پرداخت و به شوق کسب دانش بیشتر راهی بغداد شد. در آنجا منطق و فلسفه را نزد استادان مطرح آن زمان همچون «یوحنا بن حیلان» آموخت. تسلط وی به زبان یونانی و تأثیر فلسفه حکمت یونان بر او موجب شد تا با آثار ارسطو علاقمند شود و شرح و تفاسیری را بر آثار ارسطو بنویسد، به همین دلیل در تاریخ فلسفه اسلامی او را «معلم ثانی» لقب دادند. این عنوان از آن جهت مهم و بامعنی است که معلم اول را ارسطو می‌دانند.

فارابی بعد از آنکه فلسفه یونانی را فرا گرفت در صدد برآمد که به تحکیم فلسفه در جامعه بپردازد و ثابت کند که صرفاً از طریق فلسفه و علم برهانی می‌توان به حقایق رسید. در واقع دغدغه اصلی او پیوند و تفهیم میان دین و فلسفه بود و معتقد بود که بین دین اسلام و حکمت یونانی تناقضی وجود ندارد و اگر اختلافی هست مربوط به ظواهر امر است که می‌توان با تفسیر فلسفی آن را برطرف کرد.

در مجموع فارابی میان آرا ارسطو و عقاید اسلامی یک نوع «هماهنگی» ایجاد کرد و فلسفه ارسطو را جزو سرچشمه‌ها و اصول فلسفه اسلامی دانست به همین دلیل از وی به عنوان «مؤسس فلسفه اسلامی» یاد می‌شود. فارابی از جمله کسانی است که می‌خواست آرای مختلف را با هم وفق دهد. او با این رویکرد از گذشتگان خود سبقت گرفت. در واقع وی به وحدت فلسفه سخت معتقد بود و برای اثبات آن دلایل بسیاری ذکر کرد و مقالات زیادی نوشت. گرچه فارابی در کار خود به توفیق کامل دست نیافت ولی راه را برای دیگر فلاسفه اسلامی گشود.

از طرف دیگر فارابی از جمله فیلسوفانی است که فلسفه وی رنگ سیاسی به خود گرفته و به همین دلیل درک فلسفه وی بدون شناخت روش سیاسی خاص او امکان‌پذیر نخواهد بود. در دو کتاب سیاسی وی «کتاب السیاسیه» و «السیاسات المدینه» نقطه نظرهای او به تفصیل شرح داده شده و نشانگر هدف

در شناخت محیط:

(فرودگاه شارل دوگل پاریس)

یا «Roissy Charles-de-Gaulle»

در سال‌های شصت میلادی با توسعه سریع و فوق‌العاده ترانسپورت هوایی، فرودگاه‌های موجود آن زمان یعنی Orly و Bourget دیگر جواب‌گوی تعداد روزافزون مسافران و هواپیماها نبودند در نتیجه ایجاد سومین فرودگاهی در نزدیکی پاریس ضرورت داشت. در این رابطه دولت فرانسه به فکر ایجاد فرودگاه دیگر افتاد و بعد از ده سال کار و کوشش و هزینه هنگفت ساختمان فرودگاه شارل دوگل به سرانجام رسید و در تاریخ هشت مارس ۱۹۷۴ (یعنی سی و نه سال پیش) افتتاح گردید.

در واقع تحقیقات اولیه برای انتخاب زمین مناسب از سال ۱۹۶۲ شروع شد و بعد از بررسی‌های لازم شهرک Roissy-en-France به خاطر موقعیت‌اش (در سی کیلومتری پاریس) و کم بودن تراکم جمعیت‌اش در تاریخ سی اکتبر ۱۹۶۴ مورد تصویب کمیسیون تحقیق قرار گرفت.

گر چه انتخاب این محل با خشم و اعتراضات ساکنین این شهرک مواجه بود ولی طبق معمول با اصرار مسئولین و نظر اکثریت اهالی پاریس کلنگ بنای این فرودگاه تحت نظر معمار جوان بنام Paul Andreu زده شد و امروزه با رفت و آمد و ترانزیت تقریبی شصت میلیون مسافر در سال به دومین فرودگاه اروپا (بعد از فرودگاه لندن) تبدیل شده است.

ناگفته نماند اولین ساختمان، ترمینال یک بود که افتتاح شد و بعدها ترمینال‌های دو و سه نیز بدان اضافه گردید و همچنان در حال توسعه است و هر روز شاهد ظهور ساختمان‌های جدید در گوشه و کنار این فرودگاه هستیم. از جمله Roissy Pole، هتل‌های متعدد و اخیراً ایجاد موزه‌هایی در 2E و Hall M که با نمایشگاهی از آثار Rodin مجسمه‌ساز در چهارده دسامبر گذشته افتتاح شده است. گویا محتوی این نمایشگاه هر شش ماه تغییر خواهد کرد.

رسول

XXXXXX

اساسی فلسفه او از سیاست است. از جمله آثار معروف فارابی می‌توان به کتاب «آراء اهل المدینه الفاضله» و کتاب «تحصیل السعاده» اشاره کرد که کتاب اول با بحث در باره خدا و سعادت انسان آغاز شده است و موضوع جامعه را به پیش می‌کشد.

از دیدگاه فارابی جامعه موجودی زنده است که تمامی اجزا و عناصر آن با یکدیگر در ارتباطند و بقای آن مستلزم ارتباط و تعاون همه اجزا آن است. علاوه بر این فارابی در این کتاب، آرمان‌شهر انسانی را در قالب «مدینه فاضله» بیان کرده و نقطه مقابل آن را «مدینه ضاله» دانسته است. از نظر او مدینه ضاله، جامعه‌ای است که مردم آن سعادت حقیقی را نشناخته و آن را تنها در دستیابی به برخورداری از لذت‌های مادی و بر آوردن نیازهای جسمانی می‌داند. از نظر فارابی این گونه جوامع یا در پی لذت و یا به دنبال قدرت هستند. اما مدینه فاضله از نگاه فارابی مقدمه‌ای برای حصول سعادت انسانهاست و از طریق آن می‌توان به سعادت حقیقی دست یافت. اضافه می‌کند مدینه فاضله بر اساس وحدت، همکاری، یاریگری، تقسیم کار و توزیع مسئولیت‌های اجتماعی بین اعضای جامعه به منظور رفع نیازهای فردی و اجتماعی تشکیل می‌شود. بدین ترتیب از نظر فارابی حکمت و حقیقت بنیاد مدینه فاضله‌اند و اندیشه‌های باطل، بنیاد مدینه‌های ضاله است.

فارابی در انواع علوم بی‌همتا بود چنان که در باره هر علمی از علوم زمان خویش کتاب نوشت و از آثار او معلوم می‌شود که در علوم زبان، ریاضیات، کیمیا، موسیقی، طبیعیات و الهیات، علوم مدنی و فقه و منطق هم دارای مهارت بسیار بوده است. وی مجموعه تحقیقات خود را در قالب دایره‌المعارف در کتاب «احصاء العلوم» به یادگار گذاشته است. این کتاب در قرون وسطی بوسیله «جرارد کرمونیا» به لاتین ترجمه شد.

بطور خلاصه فارابی به وحدت فلسفه سخت معتقد بود و برای اثبات آن دلایل بسیاری ذکر کرد و رسائل متعددی نوشت. او بیشتر تحت تأثیر ارسطو و افلاطون بود و بر دانشمندان دیگری همچون ابن‌سینا و سهرودی تأثیر گذار بوده است. سرانجام فارابی در سال ۳۳۹ هجری قمری (۹۵۰ میلادی) در سن هشتاد سالگی در دمشق چشم از جهان فرو بست.

رسول

کمر درد و راه‌های جلوگیری از آن

آیا تا به حال دچار کمر درد شده‌اید؟ اگر چنین حسی را تجربه کرده‌اید، مطمئن باشید که تنها نیستید. به طور میانگین، چهار نفر از هر پنج نفر دچار کمر درد می‌شوند. همچنین، کمر درد پنجمین بیماری و یا دردی است که افراد به خاطر آن به پزشک مراجعه می‌کنند.

کمر درد انواع مختلفی دارد. از بروز دردهای مبهم تا احساس سوزش در کمر از جمله انواع دردهای کمر هستند، این دردها ممکن است در هر فرد دلایلی متفاوت داشته باشند. گاهی این دردها ناشی از شکستگی، پیچ خوردگی و یا تصادف هستند. گاهی هم بیماری‌هایی مانند آرتروز، فیبرومیالژی و تنگی کانال نخاعی از عوامل درد هستند. بسیاری از افراد نیز به خاطر اضافه وزن و کم تحرکی، به کمر درد دچار می‌شوند.

دردهای کمر، معمولاً ظرف چند روز یا چند هفته التیام می‌یابند و درمان‌هایی همچون جراحی، به ندرت ضرورت پیدا می‌کنند. اما با رعایت استراتژی‌هایی که در این مطلب اشاره شده، می‌توانید در پیشگیری از شروع درد و جلوگیری از بازگشت آن به شکل مثبتی عمل کنید.

۱ - تحرک و تمرینات بدنی خود را افزایش دهید. اگر از درد کمر خود شکایت دارید، شاید تصور می‌کنید که بهتر است از فعالیت بدنی خود بکاهید و بیشتر استراحت کنید. البته یک یا دو روز استراحت ممکن است در کاهش درد مؤثر باشد؛ اما استراحت بیشتر از آن می‌تواند بر درد شما بیفزاید. فعالیت فیزیکی می‌تواند در کنار کاهش التهاب و جلوگیری از تنش عضلانی، خون‌رسانی به ماهیچه‌های پشت را بیشتر کند و مواد مغذی را به مناطق آسیب‌دیده برساند.

سعی کنید قبل و بعد از ورزش، حتماً بدن خود را به ترتیب گرم و سرد کنید.

۲ - مراقب اضافه وزن باشید. اضافه وزن، خصوصاً در ناحیه میانی بدن می‌تواند منجر به تغییر مرکز ثقل و فشار بیشتر در کمر شود. اگر سعی کنید وزن خود را به حالت ایده‌آل و البته کمتر برسانید، می‌توانید به کاهش درد کمر خود کمک کنید.

۳ - سیگار کشیدن را متوقف کنید. از آنجا که نیکوتین موجود در سیگار منجر به کاهش سرعت جریان خون به دیسک‌های ستون فقرات می‌شود. افراد سیگاری به مراتب شکایت بیشتری از درد کمر خود دارند. اگر سیگار می‌کشید و می‌خواهید از درد کمر رهایی یابید، شاید این مطلب به شما کمک کند تا علائم بهبودی درد را حس کنید.

۴ - وضعیت خواب خود را تغییر دهید. اگر شما مستعد کمر درد هستید، به هنگام مراجعه به پزشک، در مورد روش صحیح خوابیدن سؤال کنید. معمولاً خواب به بغل در حالی که پاهایتان اندکی در حالت خم شده قرار گرفته باشند، موقعیتی است که بیشتر توصیه می‌شود. اگر خواب به پشت را ترجیح می‌دهید، توصیه می‌شود بالشی کوچک را زیر زانوهای و بالشتکی را هم زیر قوس کمر خود قرار دهید. البته یک تشک نرم و راحت نیز بسیار بر کاهش دردهای کمر مؤثر است.

دقت کنید که خوابیدن به شکم فشار بسیاری به کمر می‌آورد و به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

۵ - به نشستن و ایستادن خود توجه بیشتری داشته باشید. اگر مجبور هستید که ساعات طولانی به صورت نشسته کار کنید، برای جلوگیری از کمر درد از صندلی‌ای استفاده کنید که پشتی آن صاف و کمی از بالاتنه شما کوتاه‌تر باشد. همچنین توصیه می‌شود موقعیت شما پس از نشستن در صندلی طوری باشد که زانوهای کمی بالاتر از باسن قرار گیرند.

در صورتی که مجبور هستید بیشتر به صورت ایستاده کار کنید، سعی کنید کشیده و قائم بایستید و سر خود را بالا بگیرید. همچنین در صورت امکان هر از چند گاهی به یکی از پاهایتان استراحت دهید و هر ۱۵ ثانیه پای خود را تعویض کنید.

۶ - به هنگام بلند کردن اجسام سنگین مراقب باشید، برای بلند کردن اجسام خم نشوید. بهتر است به جای خم شدن، به روی زانوهای خود نیم خیز شوید و در حالی که از عضلات شکم خود کمک می‌گیرید، نسبت به بلند کردن جسم مربوطه اقدام کنید. همچنین به هنگام بلند کردن وسایل مختلف مراقب باشید که پیچ و تاب احتمالی در بدن خود

اطلاعیه

به مناسبت ۸ مارس، روز جهانی زن، جلسه ماه مارس در روز دوشنبه چهارم ماه مارس اختصاص به برگزاری مراسم روز زن دارد. هیئت مدیره انجمن از کلیه اعضای محترم و همسران گرامی آنها دعوت به عمل می‌آورد که به طور فعال در این مراسم شرکت نمایند.

هیئت مدیره انجمن تاکسیران

XXXXXXXXXX

دعوت

به جلسه عمومی انجمن تاکسیران

از کلیه اعضای انجمن و همکاران گرامی دعوت می‌کنیم که در جلسه عمومی انجمن در ماه ژانویه شرکت نمایند.

زمان: دوشنبه ۴ فوریه

مکان: رستوران الهام

ساعت شروع جلسه: ۱۹:۳۰

دستور جلسه:

۱ - سخن هیئت مدیره

۲ - حضور نماینده شرکت KIA و OPEL

۳ - دعوت از وکیل متخصص Points de permis

۴ - حضور Mme CHALABI در رابطه با بیلان

۵ - بحث آزاد

حضور فعال شما به غنی کردن جلسه می‌افزاید.

موفق و پیروز باشید

هیئت مدیره انجمن تاکسیران

XXXXXXXXXX

اطلاعیه

جلسه عمومی انجمن تاکسیران، اولین دوشنبه هر ماه ساعت ۱۹:۰۰ در رستوران الهام برگزار می‌گردد.

Chez - Elham, 11, Rue de la REYNIE

75004 Paris - Métro : Chatelet-Les-Halles

حضور در جلسه عمومی انجمن تاکسیران، برای

کلیه همکاران (عضو و غیر عضو) آزاد می‌باشد.

ندهید چرا که ممکن است به ستون فقرات آسیب بزنید.

۷ - از کفش‌های پاشنه‌دار برحذر باشید. این کفش‌ها فشار جاذبه را به بخش میانی بدن منتقل می‌کنند. اگر ارتفاع پاشنه از یک اینچ (۲/۵ سانتیمتر) بیشتر شود باید منتظر دردهای وحشتناک کمر هم باشید. به همین دلیل حتی اگر مجبور به استفاده از این کفش‌ها هستید، مدت زمان استفاده از آنها از چند ساعت تجاوز نکند.

در صورتی که دچار کمر درد می‌شوید، توصیه می‌شود از کفش‌هایی با ارتفاع پاشنه استاندارد استفاده کنید.

۸ - شلوارهای بسیار تنگ را فراموش کنید. شلوار و البسه تنگ می‌تواند به هنگام نشستن، راه رفتن و یا حتی ایستادن منجر به تشدید درد کمر شود.

۹ - بر روی کیف پول خود ننشینید. چنانچه عادت دارید کیف پول خود را در جیب عقب‌تان قرار دهید، برای مدت زمان طولانی بر روی آن ننشینید. برای مثال به هنگام رانندگی و یا کار کردن با کامپیوتر خود بهتر است کیف پولتان را از جیب‌تان در بیاورید.

۱۰ - انتخاب صحیح کیف دستی و کیف کولی. کیفی را انتخاب کنید که بندهای قابل تنظیم داشته و حمل آن آسان باشد. بندهای تنظیم شدنی اجازه می‌دهند بتوانید وزن کیف را به طور مساوی روی شانه‌ها توزیع کنید. این مسئله کمک می‌کند که حتی در صورتی که دچار کمر درد باشید، بتوانید با راحتی بیشتری کیف خود را حمل کنید.

۱۱ - قوز نکنید. کمربندهای مخصوصی وجود دارند که می‌توانند به عنوان مانعی کاربردی از قوز کردن جلوگیری کنند. استفاده از آنها پس از انواع خاصی از اعمال جراحی توصیه می‌شود.

هر چند که استفاده از این گونه کمربندها تأثیر مستقیمی بر کاهش کمر درد ندارد، اما با توجه به این که از قوز کردن جلوگیری می‌کنند می‌توانند بر روی کاهش درد در ناحیه کمر مؤثر باشند.

تهیه و تنظیم: امیر

XXXXXXXXXX