تکنولوژی پیشرفته در صنعت خودرو

سیستم پیشرفته هشدار فوریتهای پزشکی

سیستم های تله ماتیکی در خودروهایی که دارای کیسه های ایمنی هوا هستند و سرنشینان آنها بیهوش شده اند، می‌تواند بلافاصله پس از وقوع حادثه توسط سیستم هشدار فوریتی تقاضای کمک کند.

مرکز فوریت های پزشکی از طریق ماهواره، گروه امداد و نجات را در انجام خدمات پزشکی هدایت می کند. چند دقیقه اول پس از وقوع حادثه برای سرنشینان خودرو بسیار حیاتی است. آمارهای پزشکی نشان می‌دهد حدود ۵۰ درصد مرگ و میر در حوادث رانندگی قبل از رسیدن مجروح به بیمارستان رخ می دهد.

کاهش حتی یک دقیقه متوسط زمان پیام رسانی به مراکز فوریتهای پزشکی ممکن است جان هزاران نفر را نجات دهد. همچنین به بهبود سریع تر جراحت ها کمک خواهد کرد.

سیستم دیگری که در حال بررسی است، حتی بدون وجود کیسه هوا در اثر تصادفات شدید به کار می افتد و علاوه بر اعلام محل خودرو، یک سلسله اطلاعات گسترده تری در اختیار مرکز قرار می دهد از جمله مقصد و جهت حرکت و و ضعیت آن یعنی:

- واژگونی یا قرار گرفتن در پهلو
- شمار سرنشینان ، محل نشستن آنان در موقع تصادف و تعداد نفرات کمربند بسته.

-تصاویر داخل خودرو قبل و بعد از حادثه

-شدت و جای برخورد در روی بدنه خودرو.

همچنین سیستم می‌تواند ارتباط صوتی بین ناجیان و حادثه دیدگان را برقرار کند و مرکز فوریت های پزشکی می‌تواند این اطلاعات را به اکیپ های پزشکی اعزامی به محل صحنه حادثه منتقل کند.

تهیه و تنظیم: مهندس موذنی
کارشناس مکانیک . برق خودرو و سیستم های انژکتوری سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور

راز مرگ نخستین فضانورد جهان فاش شد

با گذشت ۴۵ سال از مرگ یوری گاگارین نخستین فضانورد جهان، مستنداتی به دست آمده که راز مرگ وی را فاش می کند !

به گزارش ایسنا، یوری گاگارین در سال ۱۹۶۱در حالی اولین سفر فضایی تاریخی را رقم زد که فقط ۲۷ سال سن داشت . مدارگردی وی حول زمین در ۱۲ آوریل این سال، فقط ۱۰۸ دقیقه طول کشید و یکی از بزرگ‌ترین پیروزی‌های شوروی در جریان جنگ سرد بود .

هفت سال بعد، این فضانورد روسی طی یک پرواز آموزشی در سانحه‌ای کشته شد؛ حادثه ای که علت آن تا پیش از این در هاله‌ای از ابهام باقی مانده بود .

یکی از فرضیات موجود این بود که وی به دستور لئونید برژنف (سیاست‌مدار و رهبر شوروی از سال ۱۹۶۴ تا ۱۹۸۲) به دلیل جرم نامشخص یا عدم وفاداری به حزب، به قتل رسیده است .

از دیگر فرضیات مطرح این بود که گاگارین خودکشی کرده یا این که هواپیمای وی به یک **UFO** اصابت کرده است .

آرشیوهای محرمانه کاخ کرملین در اوایل سال ۲۰۱۱ حاکی از آن بود که جت **MiG** وی در تلاش برای ممانعت از برخورد با یک بالن در مسیر مارپیچ شدید افتاده، به زمین برخورد کرده و گاگارین در دم جان سپرده بود .

اما اکنون پس از ۴۵ سال، دلیل واقعی مرگ گاگارین به یاری فضانورد همکاری وی، آلکسی لئونف، می تواند فاش شود . لئونف اولین شخصی بود که در سال ۱۹۶۵ پیاده‌روی فضایی را انجام داد و عضوی از کمیته رسمی بود که برای بررسی این سانحه تشکیل شد .

مهم‌تر از همه، وی در آن روز مرگبار ماه مارس در محل سانحه حضور داشته و هم‌اکنون گزارشی جدید را در این خصوص علنی کرده است .

این مرد ۷۹ ساله پس از انتشار جدید گزارشی محرمانه، سرانجام این فرصت را پیدا کرده که زنجیره واقعی رویدادهایی را فاش کند که در ۲۰ سال گذشته قصد برملاکردن آن‌ها را داشته است . وی توضیح می‌دهد: یک جنگنده **SU-15**غیرمجاز در حال پرواز بود و به طور خطرناکی به هواپیمای گاگارین نزدیک شد. در این حالت خلبان به قوانین توجه نکرد و تا ارتفاع ۴۵۰ متری پایین آمد. من آنجا بودم و با شاهدان در این خصوص صحبت کردم .

این هواپیما در فاصله ۱۰ تا ۱۵ متری در درون ابرها به هواپیمای گاگارین نزدیک شد، آن را منحرف کرد و وی را به درون یک مسیر شدیدا مارپیچ عمیق با سرعت ۷۵۰ کیلومتر در ساعت فرستاد . وی بر آموزش پرش با چتر در میدان هوایی **Chkavlovsky**واقع در شمال شرق مسکو، نظارت می‌کرد، یعنی جایی که گاگارین از آن جا اوج‌گیری‌اش را آغاز کرده بود .

گاگارین در این زمان، معاون مدیر آموزشی مرکز آموزشی **Cosmonaut** بود و دوباره به عنوان یک خلبان جنگنده، فعالیتش را از سر گرفته بود .

به دلیل آب و هوای نامناسب، لئونف منتظر تایید رسمی لغو تمرین‌های آن روز (۲۷ مارس) بود .

وی سپس امواج فراصوتی را شنید و چند ثانیه بعد، صدای انفجاری به گوشش رسید .

لئونف عضوی از کمیسیون دولتی بود که مسئولیت مطالعه این سانحه را بر عهده داشت و پس از بررسی، حقایق تحریف‌شده‌ای را کشف کرد .

گرچه اظهارات لئونف، به نام خود وی درج شده اما در واقع، توسط کسی دیگری نوشته شده بود .

این کیهان‌نورد روسی می‌گوید: انفجار، یک و نیم یا دو ثانیه بعد از شنیده شدن امواج فراصوت رخ داد .

وی می افزاید: هنگامی که من به کپی نوشتارهای موجود از چگونگی رخداد حادثه نگاه کردم، دریافتم که این سند فاصله صدا را به جای دو ثانیه‌ای که گزارش کرده بودم، ۱۵ تا ۲۰ ثانیه اعلام کرده بود. این نشان می‌داد که این دو جت نباید کمتر از ۵۰ کیلومتر از یکدیگر فاصله داشته باشند .

لئونف می‌دانست که جت گاگارین برای ۵۵ ثانیه و با سرعت ۷۵۰ کیلومتر شیرجه رفته بود و بر این اساس، نتیجه‌گیری هایش را انجام داده بود .

وی در ادامه اظهار می‌دارد: ما از یک رایانه برای بررسی خط مسیری که به این فاصله ۵۵ ثانیه‌ای مرتبط بود، استفاده کردیم و مشخص شد که این مسیر مارپیچی عمیق است. یک جت می‌تواند در عمق مسیر مارپیچ شدیدغرق شود و اگر هواپیمایی سنگین‌تر و بزرگتر، به آن نزدیک شود، مانند موج، جت را به شدت منحرف خواهد کرد. این دقیقا همان چیزی است که برای گاگارین اتفاق افتاد و این خط مسیر تنها مسیری است که با تمامی پارامترهای ورودی ما مطابقت دارد .

با این حال، یک پرسش دیگر باقی است: خلبان دیگر چه کسی بود؟

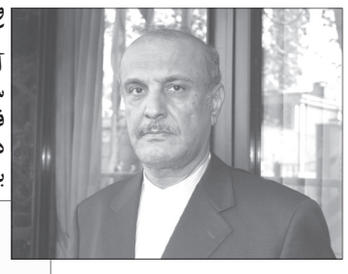
مردی که مسؤول مرگ گاگارین بود، هنوز زنده است و در سن ۸۰ سالگی در وضعیت سلامتی نامناسبی به سر می‌برد، اما لئونف سوگند خورده که رازدار باشد و هیچ گاه هویت وی را فاش نکند .

آیا استاندار با دست پر آمده است؟

☑ منوچهر حبیبی

همیشه با معرفی رییس جمهور جدید، سمت و سوی تغییرات مشخص می شود. تغییراتی که خیلی مرسوم و معمول است چرا که هر رییس جمهوری برای پیشبرد اهداف و برنامه هایش، نیاز به همراهان و همکارانی دارد که با میل و رغبت و از همه مهمتر بدون کارشکنی او را یاری و حمایت کنند.

و اما عمده ترین تغییرات بعد از تشکیل کابینه در سطح مدیریت استان ها زیر نظر وزارت کشور با تعیین استانداران جدید و یا جابجایی تعدادی از استانداران پیشین صورت می‌گیرد. در این جابجایی ها و عزل و نصب ها، توقع و انتظار مردم اینست که افرادی که مدیریت استان ها را در اختیار می‌گیرند شایسته و کاردان و لایق این سمت و پست باشند و بتوانند در سطح استان خود نیز مدیران و فرمانداران کاردان و شایسته و پاکی را منصوب و یا ابقا کنند.



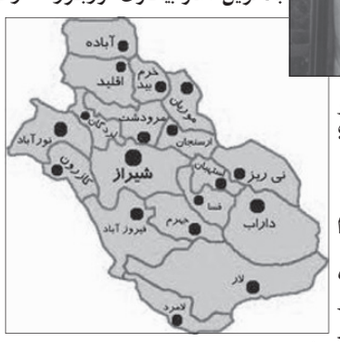
خوب با معرفی احمدی استاندار جدید فارس این انتصاب مهم در سطح استان صورت گرفت و بسیاری از مردم فارس این انتخاب و انتصاب را به فال نیک می گیرند تا بلکه مشکلات اساسی و عمده ی این استان پهناور برطرف گردد.

احمدی استاندارمان خود در منطقه ی محرومی(فال) از استان پرورش یافته که با مشکلات عدیده‌ای روبرو بوده است. پس ایشان به خوبی با محرومیت و کمبودها اشنایی دارند. اما استاندار فارس که حوزه فعالیت و کاریش معاونتهایی چون معاونت سیاسی، اجتماعی، عمرانی، فرهنگی، امنیتی و ... را در بر می گیرد باید در نخستین گام دست به تحول در درون استانداری زده تا با ایجاد تغییرات مدیریتی و اجرایی در آن و با بالا بردن توانمندی آن به جنگ مشکلات و معضلات پیش رو در استان رود.

استاندار فارس باید بداند که مردم استان چه در شیراز و چه در دورترین نقطه فارس با مشکلات گوناگون دست و پنجه نرم می کنند. این استان در بخش های مختلف آنچنان پس رفته است که لایق و سزاوار این مردم نیست. در بخش امنیت در این استان شهرهایی هستند که اگر روزی قرار باشد با ناامن ترین نقطه آمریکا (تگزاس) مقایسه شوند کاندیدای خوبی برای خواهر خوانده شدن با تگزاس هستند. یعنی در طول یک سال و یا برخی از مقاطع چنان قتل و کشتار در آن ها رخ می دهد که باعث شرمندگی است. در بحث توسعه راه های موصلاتی هنوز مناطق بسیاری هستند که از جاده امن و استانداردی برخوردار نیستند و این مشکل و مصیبت از کم کاری و اعمال نفوذ برخی نمایندگان در دوره نمایندگی شان ناشی می شود.

فقدان توجه و نظارت دقیق و درست بر عملکردها در این استان و در بخش راه سازی و راهداری مزید ر علت بوده که پیامدش در اختیار داشتن آمار بیشترین تصادفات در سطح کشور برای استان فارس است.

در بخش اشتغال این استان با بالاترین آمار بیکاری روبرو بوده و هست؛ تعطیلی کارخانه ها و عدم سرمایه گذاری کافی در استان بر این مشکل افزوده است. در امر ورزش و جوانان وضعیت نیز مطلوب نیست و اما در حوزه معاونت سیاسی مسائل به گونه ای رقم خورده که عده ای کمال سوء استفاده و سود جویی را برده و می برند.



آنچه در برشمردن مشکلات از اهمیت بسیاری برخوردار بوده و هست انتصاب فرمانداراني در برخی مناطق استان است که واقعاً از ناتوان ترین افراد هستند. که این امر علاوه برآنکه موجب نارضایتی مردم برخی مناطق استان گردیده، که معضل و مشکلی در راه توسعه ی شهرستان ها و در نهایت استان می‌گردد. کم نیستند مردم شهرستان هایی که لحظه شماری می کنند استاندار محترم در نخستین گام در سمت خویش، اقدام به تغییر فرماندارشان کند. اما این امر نباید با قصور و غفلت صورت گیرد. به ویژه در زمانی که برخی نیروهای سیاسی و افراد در سطح استان و شهرستان ها و محدود نمایندگانی قصد سوء استفاده دارند.

متأسفانه برخی در استان و شهرستان ها به دنبال انتصاب فرماندارانی هستند که فقط فرمانبرداری شان کنند و اصلاً اعتقادی به مردم و خواست و نیازهای معقول و برحق شان ندارند. بنابراین استاندار احمدی باید به این مهم توجه کامل داشته باشد بویژه آنکه انتخابات مجلس دهم در پیش است و برخی با اعمال نفوذهایشان و مخدوش کردن انتخابات و در اختیار گرفتن جو سیاسی و حمایت فرماندار همسو و هم نظر با خطوطشان ممکن است دست به پایمال کردن حقوق مردم بزنند.

می بینید که سمت و پست استانداری یک وظیفه سنگین و در واقع فراگیر منطقه ای و استانی است. یقیناً هر آنچه که تا قبل از ایشان شده و یا از دوره و خدمت استانداران پیشین به جا مانده است می‌تواند راه را برای ادامه کار ایشان هموار و یا سخت کند.

اگر راه هموار باشد که معضلات و مشکلات در مقطع زمانی کوتاهی قابل حل و فصل و برطرف شدن است اما اگر استاندار با کوهی از مشکلات و تخلفات اداری و اجرایی و مدیریتی روبرو باشد علاوه بر آنکه حل و فصل مشکلات وقت گیر است که نیاز به تغییرات مدیریتی آن هم در جای جای استان در رده فرمانداران و بخشداران دارد.

بی شک همانطوری که رییس جمهور دکتر حسن روحانی در سخنرانی‌ها و در نشستهای مطبوعاتی‌اش اعلام داشته که دولت وی فراجناحی است، استاندار محترم فارس نیز با اعتقاد و مدنظر قرار دادن این موضوع دست به تغییرات و عزل و انتصابات فراجناحی زند تا بلکه با در اختیار گرفتن افراد توانمندتر، خدوم‌تر و از همه مهمتر مردمی‌تر، حرکت در راه توسعه استان و تحول در شهرها و روستاها و شهرستانهای فارس آغاز شود.

یقیناً بهره جستن از مشاوره و نظر افراد دلسوز و خواست و تمایلات مردم، می تواند ایشان را در این راه سخت و دشوار موفق کند و موفقیت مردمی ایشان به معنای رضایت و حمایت مردم در سطح استان پهناور فارس از وی و تیم کاریشان خواهد بود.

بنابراین باید منتظر ماند و دید در استان فارس استاندار و همکارانشان با دست پرآمده اند و مطالبات مردم را محقق می سازند و به سال ها بی عدالتی در ارائه خدمات در بخش توسعه و عمران شهرستان ها پایان می دهند؟

علمی – فرهنگی

اینها را بخورید تا سرما نخورید

پاییز برای خیلی‌ها به معنای تغییر رنگ درختان و زیبایی طبیعت است. خیلی‌ها هم با شنیدن نام این فصل، باران و هوای گرفته پاییزی را به یاد می‌آورند اما برای تعداد زیادی از افراد و بخصوص کسانی که فرزندشان به مدرسه یا مهدکودک می‌رود، پاییز یادآور سرماخوردگی و تب و عطسه و سرفه است .

همین فکر و خیال ها و نگرانی ها هم باعث می‌شود، از همان روزهای ابتدایی پاییز تا آخر زمستان به فکر پیشگیری از این بیماری ساده، ولی آزاردهنده باشند.

یکی می گوید مصرف میوه ها و سبزیجات برای پیشگیری از سرماخوردگی موثر است؛ بخصوص میوه های حاوی ویتامین C. شخص دیگری میوه ها را به تنهایی کافی نمی داند و خوردن قرص های جوشان ویتامین C یا مکمل های آن را توصیه می کند. در کنار اینها، ده ها پیشنهاد دیگر هم وجود دارد که معلوم نیست کدام یک واقعا اثربخش است و کدام یک تاثیر چندانی ندارد.

سیستم ایمنی را تقویت کنید

با این که سرماخوردگی بیماری شایعی است و افراد در سنین مختلف، بارها به آن مبتلا می شوند، اما بسیار آزاردهنده است و به همین دلیل خیلی ها به فکر پیشگیری از آن هستند. از نظر آنها، استفاده از مواد غذایی خاص و مفید، بهترین راه حل برای درمان سرماخوردگی یا پیشگیری از بروز آن است در حالی که متخصصان تغذیه می گویند فقط با مصرف برخی مواد غذایی و کنار گذاشتن تعدادی دیگر از آنها در دوره ای خاص نمی توان با سرماخوردگی مقابله کرد.

دکتر سیدعلی کشاورز، متخصص تغذیه و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران در این باره به «جام جم» می گوید: احتمال ابتلا به سرماخوردگی، در اصل به وضعیت سیستم ایمنی بدن افراد مربوط می شود و آنچه مهم است میزان مقاومت یا حساسیت سیستم ایمنی در برابر ویروس ها و از جمله ویروس های سرماخوردگی است.

البته نباید ناامید شوید چون به گفته دکتر کشاورز، وضعیت تغذیه می تواند بر تقویت سیستم ایمنی بدن موثر باشد. به عنوان نمونه مصرف ویتامین ها، از جمله ویتامین های C و E در این زمینه نقش بسزایی دارد و به فرد کمک زیادی می کند.

وی می افزاید: عوامل متعددی بر وضعیت سیستم ایمنی بدن تاثیرگذار است، اما به طور کلی مجموعه سیستم ایمنی بدن از پروتئین ها ساخته شده و به همین دلیل توصیه می شود رژیم غذایی طوری باشد که نیاز به پروتئین تامین شود. علاوه بر پروتئین که معمولا مشکلی در زمینه تامین آن وجود ندارد، تقریبا تمام ویتامین ها هم می تواند در تقویت سیستم ایمنی نقش داشته باشد.

ویتامین C خوب است، اما به اندازه

وقتی حرف سرماخوردگی می شود و قرار است درباره شیوه های پیشگیری از آن صحبت کنیم، تقریبا تمام افراد مصرف میوه ها و سبزیجات حاوی ویتامین C را موثر می دانند. از طرفی، عده ای هم هستند که برای دریافت میزان بیشتری از این ویتامین به مصرف مکمل های مختلف روی می آورند. در صورتی که به گفته دکتر کشاورز، باوری که در گذشته وجود داشته و مصرف منابع ویتامین C را در پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی موثر می دانسته، امروز دیگر مورد تائید نیست.

این متخصص تغذیه تاکید می کند: البته این مطلب صحیح است که در صورت کمبود ویتامین C در بدن یا تغذیه نادرست که به ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن فرد منجر می شود، زمینه ابتلا به سرماخوردگی فراهم خواهد

شد، ولی لازم نیست ویتامین C را به شکل قرص و دارو و برای پیشگیری از سرماخوردگی مصرف کنید.

به گفته این متخصص تغذیه، آنچه مهم است مصرف مقدار کافی سبزیجات و میوه هاست تا بدن با کمبود ویتامین C مواجه نشود.

البته این که فکر کنید ویتامین ها برای بدن ضروری است و به همین دلیل مصرف مداوم و بیش از حدشان مشکلی ایجاد نمی کند، از نظر دکتر کشاورز اشتباه است و در این باره می گوید: اگر تغذیه مناسبی داشته باشید و به کمک غذاهایی که در طول روز مصرف می‌کنید مواد مورد نیاز بدن مانند پروتئین، چربی ، عناصر معدنی و ویتامین ها را به مقدار کافی دریافت کنید، دیگر نیازی به مکمل ها نخواهید داشت. با این حال، در شرایط خاصی که رژیم غذایی نمی تواند نیازهای فرد را تامین کند، مانند کسانی که بیمار هستند یا ورزشکاران و افرادی که فعالیت بدنی سنگینی دارند، استفاده از مکمل های ویتامینی برای دوره ای مشخص و براساس نظر پزشک مانعی ندارد.

کسانی که بی توجه به این نکات تا جایی که می توانند مکمل های ویتامین C را مصرف می کنند و می گویند مقدار مازاد این ویتامین از طریق کلیه دفع می شود، باید بدانند با این که این مطلب صحیح است، اما مصرف مقدار زیاد ویتامین C هم عوارضی ایجاد خواهد کرد. به عنوان نمونه این مساله در آقایان از نظر ایجاد غلظت خون می تواند خطرناک باشد و در افراد مستعد سنگ های اکسالات، خطر ابتلا به سنگ های اکسالات کلیوی و ادراری را افزایش می دهد. از طرفی، به علت پایین آوردن PH ادرار، احتمال بروز عفونت های ادراری را هم بیشتر می کند و به همین دلیل نباید تصور شود مصرف زیاد ویتامین C مشکلی نخواهد داشت.

دوره درمان را کوتاه کنید

با همه اینها، گاهی سرماخوردگی پیش می آید و دیگر کاری از دست کسی ساخته نیست، اما در این شرایط هم می توان با انتخاب مواد غذایی مناسب، دوره درمان را کوتاه تر کرد. دکتر کشاورز در این باره می گوید: پس از این که فرد دچار سرماخوردگی شد، مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین C تا حدودی می تواند برای کوتاه کردن دوره بیماری و کاهش دردها و مشکلات ناشی از آن موثر باشد.

وی یادآور می شود: مصرف مایعات گرم مانند شیر، سوپ و آش و همین طور استراحت می تواند در کاهش مدت زمان درمان و بهبود و تسکین علائم ناخوشایند بیماری به فرد کمک کند. مصرف میوه ها و سبزیجات به مقدار فراوان از دیگر نکاتی است که حتما باید در نظر داشته باشید چون این مواد غذایی سرشار از انواع ویتامین هاست و می تواند برای تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار موثر باشد.

غذاهای ممنوع در دوره سرماخوردگی

در طول دوره سرماخوردگی، مصرف بعضی غذاها مفید است و برخی هم مضر. بنابراین همان قدر که باید از مواد غذایی مناسب استفاده کنیم، باید به فکر پرهیز از غذاهای مضر هم باشیم. همان طور که گفته شد مصرف میوه ها برای بهبود سرماخوردگی بسیار مفید است، اما در این میان، خربزه و انگور را نباید مصرف کنید. دکتر کشاورز با اشاره به این موضوع، می گوید: با توجه به این که این میوه ها هم حاوی هیستامین است و هم آزادکننده هیستامین در بدن، بهتر است در طول دوره بیماری مصرف نشود چون هیستامین سرماخوردگی را تشدید می کند و حتی اگر ویروسی در بدن وجود داشته باشد، هیستامین می تواند آن را فعال کند. البته آزادسازی هیستامین به سیستم بدن افراد بستگی دارد و در میان آنها، متفاوت است، اما در کل بهتر است در دوره بیماری، این میوه ها مورد استفاده قرار نگیرد.

این متخصص تغذیه می افزاید: در این دوران باید از مصرف غذاهای سرخ کردنی اجتناب کرده، اگر دچار سرفه و سوزش گلو هستید، از غذاهای تند و تیز و ترش هم پرهیز کنید.

استفاده ازتردمیل برای افراد دارای مشکلات استخوانی و مفاصل ممنوع

یک فیزیوتراپ با بیان اینکه استفاده از تردمیل برای افراد دارای مشکلات استخوانی و مفاصل پا توصیه نمی شود، گفت: این اقدام سبب آسیب زدن بیشتر به مفاصل می شود و افراد دارای این مشکل باید از استفاده از این دستگاه اجتناب کنند.

افشین رهبری در گفت و گو با خبرنگار علمی ایرنا افزود: کسانی که قصد دارند از تردمیل به عنوان وسیله ای برای تناسب اندام و سلامتی استفاده کنند، حتما با پزشکان طب ورزشی و توانبخشی و یا فیزیوتراپ ها مشورت کنند .

وی تاکید کرد: کسانی که دارای درد در نواحی زانو، مچ پا و کمر هستند و یا آسیب دیدگی در عضلات و مفاصل دارند نباید از تردمیل استفاده کنند. رهبری همچنین گفت: بیماران مبتلا به مشکلات قلبی و تنفسی نیز برای استفاده از تردمیل باید مشورت و توصیه پزشک خود را داشته باشند.

رهبری با بیان اینکه کفش مناسب برای دویدن بر روی تردمیل یکی از مهمترین مواردی است که باید به آن توجه داشت گفت: اگر بهترین تردمیل را هم داشته باشید به هیچ وجه از داشتن کفش مناسب برای دویدن بی نیاز نیستید که دراین زمینه توصیه می شود از کفشهای رانینگ استفاده شود.

وی اضافه کرد: برخی از افراد پس از مدت ها پیاده روی بر روی تردمیل از پا درد شکایت دارند که چنین کسانی بهتر است در تهیه کفش مناسب برای این ورزش دقت بیشتری به عمل آورند.

این متخصص فیزیوتراپی با بیان اینکه تردمیل از جمله دستگاه های ورزشی است که نقش موثری را درسلامت افراد در شهرهای بزرگ ایفا می کند گفت: به دلیل کمبود فضای آزاد مورد نیاز ورزش و همچنین آلودگی هوای شهرهای صنعتی اکنون بسیاری از مردم در سراسر دنیا ناگزیر از استفاده از دستگاههای ورزشی مانند تردمیل در خانه یا ورزشگاهها هستند. به گفته وی تردمیل مناسب باید شاخص های لازم را داشته که ازجمله موارد آن عبارت است از:

- دستگاه باید جداول مربوط به انواع تمرین متناسب با سن فرد و هدف تمرین را روی پنل و در دفترچه راهنما داشته باشد و همچنین دستگاه باید قادر به ثبت و نمایش تعداد ضربان قلب را حتی الامکان به شکل بی سیم(با کمربند مخصوص) بر روی پنل خود داشته باشد.
- میزان سرعت دستگاه باید در فواصل منظم قابل افزایش باشد که در دستگاه های استاندارد این فاصله یک دهم کیلومتر در ساعت است یعنی با هربار فشردن دکمه سرعت یک دهم کیلومتر در ساعت بر سرعت دستگاه اضافه می شود.
- سطحی که زیر تسمه قرار دارد و وزن فرد را تحمل می کند باید انعطاف پذیری مناسب داشته باشد تا از وارد آمدن فشارهای اضافی به پا جلوگیری شود.
- در تمرین با اهداف سلامتی (تمرین خانگی) شیب دادن به دستگاه ضروری نیست و توصیه نمی شود، زیرا صدمه زیادی به مفاصل افراد وارد می کند.
- با توجه به اینکه هدف بیشتر افراد در استفاده خانگی از تردمیل کنترل وزن و حفظ سلامتی است توصیه می شود از این دستگاه با سرعت متوسط یا پائین در مدت ۲۰ تا ۴۰ دقیقه استفاده شود.
- در مصارف خانگی توصیه می شود در شروع تمرین با این دستگاه از سرعت های پایین استفاده شود و به صورت تدریجی سرعت آن به حد متوسط برسد.

خوددرمانی در آلرژی خطرزاست

پزشکان تاکید دارند با وجودی که بیشتر افراد ممکن است به نوعی از آلرژی و حساسیت مبتلا باشند اما باید توجه داشت که خوددرمانی در مورد آلرژی ها می تواند به وخیم تر شدن بیماری بیانجامد.

«واندانا بومبنا»، از متخصصان بیمارستان **Max Super Specialty**در هند می گوید: آلرژی را می توان به بیش از صد نوع مختلف طبقه بندی کرد که هر کدام از آنها نیازمند شیوه درمانی مخصوص به خود است. بیماری آلرژی در مراحل اولیه قابل درمان است اما زمانی که به مراحل حاد برسد می تواند خطرناک باشد.

وی افزود: افراد مبتلا به آلرژی های پوستی باید از خوددرمانی به طور جدی پرهیز نمایند. در مواردی گزارش شده که افراد خود اقدام به درمان این نوع آلرژیها

می کنند که این خوددرمانی مشکل آنها را تشدید می کند به طوری که در نهایت مجبور می شوند تحت درمان های جدی تر و حتی عمل جراحی قرار گیرند.

کارشناسان معتقدند اولین گام برای مبتلایان به آلرژی این است که علت بیماری خود را شناسایی کنند و با مراجعه به پزشک تحت درمان مناسب قرار بگیرند.

آلرژی در واقع حساسیت بیش از حد سیستم دفاعی بدن به برخی از مواد و ترکیبات است. واکنش های آلرژیک نیز زمانی بروز می کنند که سیستم ایمنی بدن به طور طبیعی به مواد مضر موجود در محیط واکنش نشان دهد.

همچنین آلرژی می تواند نقش قابل توجهی در بروز بیماری هایی چون آسم داشته باشد و می تواند از عوامل متعددی همچون مصرف تخم مرغ و شیر و یا حتی سرماخوردگی نشات بگیرد.

به گزارش ایسنا به نقل از خلیج تایمز، «آنوراگ ماهاجان »از کارشناسان موسسه تحقیقاتی «پوشپاواتی سینگانیا » نیز در این رابطه یادآور شد: بسیاری از بیماران بدون مراجعه به پزشک اقدام به مصرف داروهای ضدآلرژی همچون سیتریزین می کنند و مصرف سرخود این دارو می‌تواند به وخیم تر شدن واکنش های آلرژیک در آنان کمک کند.

آگهی حصر وراثت

آقای سهراب مؤمنی دارای شناسنامه شماره ۲۶ به شرح دادخواست به کلاسه – از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان آرام مؤمنی به شناسنامه شماره ۱۷۰۷ در تاریخ ۹۲/۷/۱۵ در اقامتگاه دایمی واقع در قائمیه بدرود حیات گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به:

۱– سهراب مؤمنی ش ش ۱۳۱۷/۲۶ صادره از حوزه کازرون پدر متوفی
۲– شهربانو دهداری ش ش ۱۳۲۸/۹۸۰ صادره از حوزه کازرون مادر متوفی
۳– نرگس علیزاده ش ش ۱۳۵۷/۱۹۵۶ صادره از حوزه کازرون همسر متوفی
۴– ابوالفضل مؤمنی ش ش ۱۳۸۷/۲۳۶۰۹۱۸۴۴۳ صادره از حوزه کازرون پسر متوفی
۵– فاطمه مؤمنی ش ش ۱۳۸۳/۲۳۶۰۷۵۹۱۰۸ صادره از حوزه کازرون دختر متوفی

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به دادگاه تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد. ۶۵۶/ م الف

۲/۹۷۵ قاضی شورای حل اختلاف رشن آباد