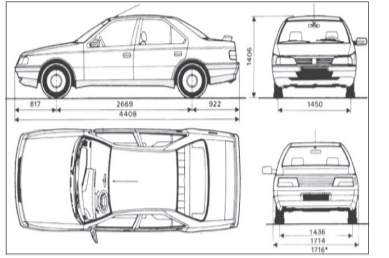


تکنولوژی پیشرفته در صنعت خودرو



به طور کلی، ساختار بدنه خودروها را می‌توان به دو دسته بدنه دارای ساختار واحد (یک تکه) و بدنه دارای ساختار فضایی، تقسیم‌بندی کرد. بدنه فولادی با ساختار یک تکه، همسوم ترین نوع بدنه برای خودرو برای تولید انبوه است. در حال حاضر، استفاده از طراحی یک تکه بدنه خودروها با ترکیبی از مواد مختلف پچای فولاد به تنهایی، مورد توجه بسیاری از کارشناسان صنعت خودرو قرار گرفته است.



به کارگیری مواد با خواص مختلف علاوه بر دستیابی به صلیبیت، استحکام و ایمنی مطلوب، منجر به کاهش وزن خودرو می‌شود. فولادهای استحکام بالا، آلومینیم، منیزیم و کامپوزیت‌های پلیمری، از جمله مواد مورد استفاده در این نوع بدنه‌هاست.

هزینه‌های بسیار بالا و فرایندهای پیچیده مورد نیاز از عمده عوامل محدودکننده کاربرد این نوع بدنه‌هاست. لذا استفاده از این نوع طراحی خودروهایی لوکس، اسپورت و کم مصرف، محدود می‌شود.

از سوی دیگر، طراحی بدنه با ساختار سه‌بعدی استفاده از پروفیل و فرم‌های خاص، کاربردی روزافزونی در تولید بدنه خودروها پیدا کرده‌است. فریم‌های فضایی، بسته به هزینه و تیراژ تولید، می‌تواند از جنس آلومینیم، فولاد و منیزیم انتخاب شود. در این نوع طراحی، از روش‌های هیدروفرمینگ و نورد غلطکی پروفیل‌ها و مقاطع توخالی برای تولید قطعات استفاده می‌شود. شکل بالا رویکرد خودروسازان را در زمینه استفاده از طراحی‌های نوین بدنه در کاهش وزن خودرو نشان می‌دهد.

تپیه و تنظیم: مهندس مولتی کلانشاس مکانیک، برق خودرو و سیستم های انرژی سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور

پدافند غیر عامل یا مقاومت ملی پایدار



در کشور ما ایران، پدیده جنگ بسیار آشنا و قابل لمس است. چه بسیار افرادی که در طول تاریخ ایران شاهد آن بوده اند، جمعی ارتباط تنگاتنگ با آن داشته اند و بسیاری نیز خود مستقیماً در آن شرکت کرده اند. امروزه نیز کشور ما با وجود انقلاب اسلامی و نظام سیاسی منحصر به فرد، ثروتهای عظیم نفت و گاز و ورود به عرصه‌های فناوری نوین انرژی هسته ای در معرض تهدیدات نظامی و غیر نظامی دشمنان این مرز و بوم قرار گرفته و دارد.

پدافند: عبارت است از هرگونه عملی که با استفاده از کلیه وسایل و امکانات موجود به منظور جلوگیری و مقاومت در برابر پیشروی دشمن و انهدام نیروهای حمله کننده انجام می‌شود.

پدافند عامل: عبارت است از به کارگیری مستقیم جنگ افزارها و اقدامات ضد الکترونیکی به منظور خنثی نمودن یا کاستن آثار حملات هوایی دشمن بر روی اهداف مورد نظر آن.

پدافند غیر عامل: به مجموعه اقداماتی اطلاق می‌گردد که مستلزم به کارگیری جنگ افزار نبوده و با اجرای آن می‌توان از وارد شدن خسارات مالی به تجهیزات و تاسیسات حیاتی و حساس نظامی و تلفات انسانی جلوگیری نمود و یا میزان این خسارات و تلفات را به حداقل ممکن کاهش داد.



تفاوت پدافند عامل و پدافند غیر عامل: تفاوت عمده این دو اصطلاح در نوع اجرای پدافند است که در دفاع عامل معمولاً نیروهای مسلح با استفاده از وسایل و تجهیزات و جنگ افزارهای نظامی در مقابل حمله دشمن دفاع می‌کنند. لکن در پدافند غیر عامل بدون استفاده از امکانات و تجهیزات نظامی و با استفاده از اصول پدافندی از وارد شدن خسارت مالی به تجهیزات و تاسیسات حیاتی و حساس همچنین تلفات انسانی جلوگیری می‌شود و با میزان این خسارات و تلفات را به حداقل کاهش می‌دهند.

تهدیدات و پدافند غیر عامل: پدافند غیر عامل با مفهوم کلی (حفاظت در برابر تهاجم، بدون استفاده از سلاح و

ماه دوم سال تحصیلی در حال سپری شدن است. هرچند هر روز شاید برای بسیاری از دانش آموزان و یا والدین به ظاهر کند بگذرد اما در نهایت این سال تحصیلی هم با سرعت معمول به پایان می‌رسد و والدین با کارنامه تحصیلی دانش آموزان (فرزندانشان) روبرو خواهند شد.

نتیجه یک سال تحصیلی همیشه مورد رضایت والدین نبوده، به ویژه آنانی که احساس می‌کنند توان علمی فرزندانشان در حد و اندازه‌های نمرات و ارزشیابی و امثالهم نیست. شاید باور کردنی نباشد اما برخی از والدین، احساس می‌کنند که بازی خورده‌اند. یعنی به جای مردودی، به جای تجدیدی، به جای



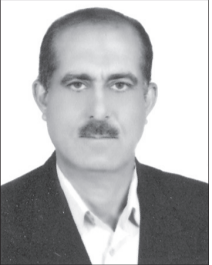
درجا زدن، فرزندانشان ارتقا داده شده می‌بینند. ارتقایی که در واقع شایسته و حق یک دانش آموز ضعیف نیست. متأسفانه در چنین مواردی اولین کسانی که مورد بی‌مهری قرار می‌گیرند معلمان و مربیان هستند. گویی این قشر زحمتکش و یتارگر باید تا به در برزخ میان والدین و دانش آموزان و دستورالعمل‌های وزارتی و مدیریت برخی مدارس دست و پا بزنند. این در حالی است که در کل، معلمان، مربیان و اساتید در مدارس هیچ گاه دوست ندارند که حقی از دانش آموزان خویش ضایع کنند.

متأسفانه طی دهه‌های اخیر در آموزش و پرورش این سیاست جاافتاده که جلوی مردود شدن و یا بهتر بگویم یک سنجش و ارزیابی دقیق از دانش آموزان را بگیرند. تغییرات سالیانه اخیر در ارزشیابی دانش آموزان به جای نمره با روش کیفی نیز بر این مشکل افزوده است. برچیدن این شیوه هم دستورالعمل و بند و تبصره‌های خاص خود را دارد، اما آنچه در عمل رخ می‌دهد، ارتقای دانش آموزان با عناوین دیگر و در سطح تعریف شده است و در این رهگذر، محدود دانش آموزانی که شاید انگشت شمار باشند ممکن است از ارتقا بازمانند (مردود شوند).

این در حالی است که برخی از والدین، تخصصی می‌دهند که فرزندانشان در حد و اندازه‌های استاندارد از علم و سواد برای ورود به پایه بالاتر نیستند. شاید به نظر حالت جوک و شوخی داشته

معلم بی‌تقصیر است

منوچهر حبیبی



باشد، اما وقتی ولی دانش آموزی که در طول سال تحصیلی چندین بار با سؤالاتی این چنین روبرو شده که فرزندش از او پرسیده باشد که مثلاً یک تن چند متر است؟ و یا اینکه بشنود که مثلث چهار ضلعی است، باید توان و تحمل ارتقای فرزندش را نداشته باشد.

گاهی این قبیل والدین، تقاضا می‌کنند که در تشریفات علمی و آموزشی و با رسانه‌ها و مطبوعات، این قبیل عملکرد معلمان را مطرح سازیم، اما به راستی که معلم، بی‌گناه و بی تقصیر است.

شاید عده‌ای بر این باور باشند که چون گذشته آموزش و پرورش برای تربیت مدرسی و معلم و آموزگار، سرمایه گذاری نمی‌کند. اما باید خدمت همه عزیزان و والدین عرض کرد که بسیاری از معلمان و مدرسین ما، وظایف مهم و حساس انجمن‌های اولیا و مربیان بررسی ضعف و افت پنهان تحصیلی در برخی مدارس و شنیدن و توجه کردن به خواست پاره‌ای از والدین است. بدبختانه شماری از انجمن‌های اولیا و مربیان فقط جنبه نمایشی دارند و نسبت به آنچه در مدارس می‌گذرد کوتاهی و قصور به خرج می‌دهند.



شاید این امر در مدارس دولتی که بودجه و اعتبارش را به طور غیرمستقیم مردم تأمین می‌کنند، تا اندازه‌ای قابل تحمل باشد. اما در مدارس غیردولتی که در واقع این مدارس متعلق به تک تک دانش آموزان و والدین آنان است، قابل قبول نیست.

بنابراین برخی از اعضای محترم انجمن اولیا و مربیان به جای مایشن اعضا بودن، می‌توانند قاطعانه در همه امور مدرسه از مالی و اعتباری تا نحوه گزینش معلمان و شیوه عملکرد آنان و سطح علمی دانش آموزان بررسی و نظارت داشته باشند تا در نهایت برخی از والدین سهم و نقش خود را در موفقیت و پیشرفت فرزندان خویش مؤثر و تأثیر گذارتر ببینند. متأسفانه آنچه مشکل ساز است این است که بسیاری از والدین به محض آغاز سال تحصیلی، ارتباطشان را با مدارس و معلمان قطع می‌کنند و از گزارش‌ها و نصایح و راهکارهایی که معلمان می‌توانند پیشنهاد و ارائه دهند بی‌بهره می‌گردند.

آنچه پس از مصرف نوشابه در بدن رخ می‌دهد

بعضی افراد، نوشیدنی های گازدار را بیشتر از آب مصرف می‌کنند. این در حالی است که حتی مصرف کم این نوع نوشیدنی ها برای سلامت مضر است.

۱۰ دقیقه اول: ۱۰ قاشق مرباخوری شکر وارد بدن می‌شود اما به علت وجود اسید فسفریک در آن، از میزان بالای شکر حالت تهوع پیدا نمی‌کند.

۲۰ دقیقه: بالا رفتن قند خون، باعث افزایش انسولین می‌شود. کبد با تبدیل کردن آن به چربی و اکسید نشان می‌دهد.

۴۰ دقیقه: در این زمان، جذب کافئین به اتمام می‌رسد. مردمک چشم گشاد می‌شود، فشار خون بالا می‌رود و در پی واکنش کبد، قند بیشتری وارد جریان خون می‌شود. کیرنده های ادرنوسین در مغز مسدود می‌شود و از خواب آلودگی پیش گیری می‌کند.

۴۵ دقیقه: تولید دوپامین افزایش می‌یابد و مغز را تحریک می‌کند. ۵۰ دقیقه: اسید فسفریک به کلیسم، منیزیم و روی در قسمت پایینی روده می‌چسبد و در نتیجه باعث افزایش سوخت و ساز مواد در این ناحیه می‌شود. دفع کلیسم از طریق ادرار نیز افزایش پیدا می‌کند.

۵۵ دقیقه: خاصیت مدر آن باعث می‌شود، کلیسم، منیزیم ، روی و سدیم، الکترولیت و آب از طریق ادرار دفع شود. ۶۰ دقیقه: با فروکش کردن این تغییرات در بدن، فرد دچار افت قند می‌شود و حالت بی‌قراری پیدا می‌کند.

استفاده از ظروف یکبار مصرف پلاستیکی تهدیدی برای سلامت افراد

رییس هیئت مدیره انجمن دستداران محیط زیست ایلام با اشاره به مضر بودن استفاده از ظروف یکبار مصرف پلاستیکی برای مواد غذایی یاد گفت: با توجه به نزدیک شدن ماه محرم الحرام و استفاده بیش از حد هیئات مذهبی از این ظروف باید سازمان‌های ناظر بر سلامت مردم از هم‌انکون برای جایگزین کردن این ظروف با ظروف گیاهی برنامهریزی کنند.



حسین نعمتی زاده در گفت‌وگو با ایستنا، با بیان این‌که جایگزین کردن ظروف یکبار مصرف گیاهی به جای پلاستیکی ضامن سلامت جامعه است، اظهار کرد: برای سلامت خود، آبدندان و حفظ محیط زیست ایلام به ظروف یکبار مصرف پلاستیکی «نه» می‌گوید. وی گفت: در مرحله ی نخست مقرر شد با استفاده از ظروف یکبار مصرف از بیماری های واگیردار و مشکلات بهداشتی مردم جلوگیری شود تا برای سلامت جامعه سومند باشد اما عملاً نتایج معکوسی داشت. امروزه این ظروف سبب به خطر افتادن و نابودی محیط زیست و تهدیدی برای سلامت مردم شده است. رییس هیئت مدیره انجمن دستداران محیط زیست ایلام مواد پلاستیکی را حاوی ترکیبات فسیل دانست که به هنگام تماس با مواد داغ گاز دیوکسین آزاد می‌کنند در ادامه خاطر نشان کرد: این گاز سمی و سرطان‌زاست و برای سلامت افراد مضر است. وی با تأکید بر این‌که جایگزین کردن ظروف یکبار مصرف گیاهی به جای پلاستیکی برای ضامن سلامت جامعه است، یادآور شد: مسولان باید زمینه‌ی تولید و مصرف ظروف یکبار مصرف گیاهی را در کشور فراهم کنند.

علمی - فرهنگی

بیماری وبا و راه های پیشگیری از آن

وبا، یکی از بیماری های اسهالی است. بیماری ناشی از سمی است که توسط میکروب در روده افراد بیمار ترشح می‌شود. وبا در دو تا پنج درصد بیماران، اسهال شدید ایجاد می‌کند که شبیه آب برنج بوده و بی بو است یا گاهی بوی ماهی می‌دهد. اسهال شدید آیکی، استفراغ بدون احساس تهوع قبلی و عطش فراوان از علائم بیماری وبا هستند. نکته قابل توجه در بیماری وبا این است که در این بیماری، دل درد یا دل پیچه وجود ندارد.

کارشناسان بهداشتی توصیه می‌کنند در صورت وجود علائم فوق، فوراً باید به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه شود. در بیماران مبتلا به وبا، اسهال آیکی با دفعات زیاد می‌تواند به کمبود آب و املاح بدن منجر شود و در صورتی که آب و املاح از دست رفته به سرعت جبران نشود، موجب مرگ بیمار خواهد شد.

استفاده از آب و غذای آلوده، مهمترین راه ابتلا به این بیماری است. خوردن سبزی و میوه بدون شست و شوی کامل، مصرف یخ غیربهداشتی، نشتن دست‌ها پس از اجابت مزاج یا قبیل از خوردن غذا و خوردن آبمیوه غیربهداشتی از جمله مواردی هستند که رعایت نکردن آنها موجب ابتلا به بیماری های عفونی از جمله وبا می‌شود.

تعدادی از مبتلایان علامتی ندارند و فقط عامل بیماری زا (میکروب) را با خود انتقال می‌دهند. به این افراد، حاملین سالم گفته می‌شود. حاملین سالم تا هشت روز قادر به پخش عامل بیماری زا هستند. پوشاک آلوده در محیط مرطوب چند روز تا چند هفته، مخازن آب تا دو هفته و آب دریا تا چهار روز عامل بیماری وبا را با خود حمل کرده و منتشر می‌کند. افرادی که به بیماری وبا مبتلا



بهداشتی برای پیشگیری از بیماری وبا توصیه کرده اند که در پارک‌ها به تابلوهای هشدار دهنده مشخص و کهنده آب شرب توجه کرده و فقط از آنها استفاده می‌کنند.

بهرای جلوگیری از ابتلا به وبا، هنگام گردش خارج شهر، به هیچ وجه نباید از آب رودخانه‌ها برای مصارف خوراکی استفاده شود. خودداری از خرید مواد غذایی خام یا پخته از دستفروشی‌های دوره گرد از مهم ترین توصیه های بهداشتی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های عفونی و انگلی به شمار می‌رود. استفاده از توالت های بهداشتی و ضدعفونی کردن توالت و محل های آلوده شده با مواد ضدعفونی کننده ضروری است. دست‌ها را با آب و صابون بعد از اجابت مزاج (توالت رفتن) بشویید. جوشانیدن آبی که تصفیه نشده به مدت یک دقیقه یا اضافه کردن ترکیبات کلر به آب توصیه می‌شود.

هنگام مسافرت حتی الامکان از بطری های آب یلمب شده و استاندارد استفاده کنید. در همه گیری های (بیمه) وبا از مواد اسیدی مثل آلبیمو و آبغوره استفاده نمانید. صدیقه عقیبان (آمپزشگاه مرکزی باقرالعلوم(ع)

جلوگیری از سفیدی مو با خوردن شکلات

تحقیقات جدید نشان می‌دهد: خوردن شکلات به نسبت استفاده از نرم کننده‌ها و درمان‌های دیگر موجب جوانی مو می‌شود.



محققان با اشاره به یافته‌های پژوهشی جدید در این مورد اظهار کردند: شکلات حاوی رنگدانه‌ای به نام ملانین است که از سفید شدن مو جلوگیری می‌کند و به موها رنگ می‌دهد. بر اساس یافته‌های پژوهشی، موهای نازک و سست نشانه کمبود آهن است و خوردن پروتئین اضافی به رفع این مشکل کمک می‌کند.

«ریکاردو ویلانوا» محقق و متخصص پوست در هارودز لندن می‌گوید: رژیم غذایی نامناسب موجب نازک شدن ریزش، کدر شدن و خشکی مو می‌شود. کسب زندگی پر استرس و تغذیه نامناسب مانند کاتالیزور موجب آسیب بر موها می‌شود که ترمیم آن چهار سال به طول می‌انجامد. محققان معتقدند آهن موجب افزایش استحکام موها می‌شود و تنها ماده معدنی است که حامل اکسیژن در سراسر بدن است و موها را مستحکم می‌کند و موجب تغذیه آن می‌شود.



بر اساس یافته‌های پژوهشی، گوشت قرمز، سبزیجات، ماهی که حاوی امگا ۳ و ۶ است، موجب سلامتی و درخشش موها می‌شوند. همچنین آوکادو و گردو باعث

این روش های عجیب لاغری موثرند!

نگهداری کنید. مسلماً دفعات بعد دیدن عکس های غذاهای پرکالری که میل کرده اید شما را از خوردن دوباره آنها شپیمان می‌کند. البته به خاطر داشته باشید که این روش ممکن است برای بعضی از افراد برعکس کار کند. ۵- خودتان را ببندید. یکی از روش های موفق در کنترل وزن که در فرانسه پرطرفدار است، بستن خودتان با روبان است. زنان فرانسوی قبل از رفتن به صیافت های شام، یک روبان نازک را زیر لباس به دور کمرشان می‌بندند و این موضوع سبب می‌شود تا در صورتی که بیش از حد مجاز غذا بخورند، کشمان به روبان فشار بیاید و یادشان بیاید که باید خوش اندام بمانند.

بوییدن غذاها مغز شما را گول می‌زند که شما در حال خوردن آن ماده غذایی هستید. ۲- در مقابل صندلی میز ناهارخوری خودتان، یک آینه بر روی دیوار نصب کنید. میزان مواد غذایی خورده شده یک سوم افرادی که در مقابل خودشان آینه نصب کرده اند، کاهش یافته است. محققان بر این باورند که غذا خوردن در مقابل آینه این حقیقت را برای شما یاد آور می‌شود که چه اهدافی را برای کاهش وزن در نظر دارید. ۳- اطراف تان را با رنگ آبی پر کنید. یکی از دلایل اصلی که رستوران های فست فود کمتری را می‌یابید که دکور آبی رنگ

گرفته که غذاها را بیشتر بو می‌کنند، کمتر افرادی که غذاها را بیشتر بو می‌کنند، دست به هر کاری زده باشید و متأسفانه از هیچکدام از روشهای رایج نتیجه مطلوب را دریافت نکرده باشید. در این مطلب ما قصد داریم تا شما را با روشهای عجیب برای کاهش وزن آشنا کنیم. ۱- موز، سیب و یا نعنار را بو کنید. نتایج یک تحقیق که بر روی ۳۰۰۰ نفر در شیکاگو انجام شد، نشان داد افرادی که غذاها را بیشتر بو می‌کنند، کمتر گرسنه می‌شوند. در واقع محققین معتقدند که

