عملکرد لرزه ای ساختمان های بنایی

◄ ی . شاکری

با توجه به زلزله خیز بودن کشورمان درصد بالایی از ساختمانهای بنایی موجود و در دست احداث، توانایی مقاومت در برابر زلزله های شدید را نداشته و در صورت بروز این سانحه طبیعی، خسارات جبران ناپذیری به بار خواهند آورد.

در نیم قرن اخیر زلزله های شدیدی در کشورمان رخ داده است که بیشتر خسارات در ساختمان های روستایی و یا در ساختمان هایی که با مصالح نامرغوب و به صورت غیر اصولی اجرا شده اند، وارد گردید.

یکی از عوامل مهم آسیب دیدگی در ساختمان های بنایی در روستاها ، یا شهرهای کوچک بطور کلی عدم آشنا بودن سازندگان با آگاهی علمی ساخت و ساز و یا در اختیار نداشتن نوع مصالح مناسب و نداشتن بنیه مالی و به طور حتم ضعف در اجرای ساختمان ها می باشد زیرا درصد بالایی از ساختمان های بنایی موجود و یا در دست ساخت تحمل مقاومت در برابر زلزله های شدید را نداشته و با توجه به زلزله خیز بودن کشورمان خسارات جبران ناپذیری به بار آورده اند که نیاز به تمهیدات مناسب و لازم به همراه کاهش جرم "وزن" ساختمان و کلاف بندی افقی و عمودی ، کاهش ارتفاع با هماهنگی های قبل از سانحه احتمالی که در اثر زلزله امکان بروز آن می باشد از خطرات گسترش وسعت آن کاست.

در این راستا ساختمان ها با دیوار باربر به همراه بکار گرفتن شناژهای افقی و عمودی ، سبک کردن و یکپارچگی سقف، استفاده از مصالح باکیفیت مرغوب در ساختمان قطعاً در بهبود مقاومت و جلوگیری از خسارات تاثیر بسزا داشته و علاوه بر مورد فوق ایستا نمودن با تحکیم ابزار خانگی خانه یا کارگاه از قبیل میز، کمد، قاب عکس و غیره نیز در کاهش صدمات جانبی تاثیر بسزایی دارد. با توجه به مراتب فوق و مشاهدات نتایج زلزله های گذشته بنابراین به منظور کاهش خطرات و صدمات به ساختمان های بنایی موجود و یا در دست ساخت علاوه بر تحکیم آنها با رعایت اصول مهندسی از احداث ساختمانهای بنایی که به صورت غیراصولی و یا با مصالح نامناسب خودداری نمود.

نکات قابل توجه به هنگام خرید و مصرف سوسیس و کالباس

۱- نشان استاندارد

۲- هنگام خرید سوسیس و کالباس باید همیشه به مشخصات نشانه گذاری به ویژه مجوزهای قانونی تولید و تاریخ تولید و مصرف توجه دقیق مبذول شود.

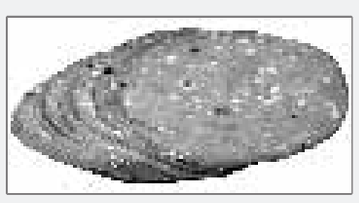
۳- از خرید فرآورده های فاقد بسته بندی مشخص و بدون نشانه گذاری و یا با عنوان خانگی، سنتی، ذغالی ، کوره ای و ... خودداری گردد.

۴- از خرید کالباس های ورقه شده (بدون بسته بندی واکیوم)، فاقد پوشش و دارای سطوح لزج و منجمد خودداری شود.

۵- از آنجا که این محصولات در واحدهای تولیدی حرارت پخت لازم را طی کرده اند، از سرخ کردن و نگهداری طولانی مدت آن به صورت گرم خودداری گردد.

۶- این فرآورده ها طول عمر نگهداری کوتاهی دارند و چون نگهداری آن به صورت منجمد به دلیل تاثیر نامطلوب بر بافت محصول توصیه نمی شود ، بنابراین از خرید مقدار زیاد و خصوصاً در حجم های بزرگ خودداری گردد.

۷- در صورت گرم کردن سوسیس و کالباس در منزل، آنها را در کوتاه ترین فاصله زمانی مصرف نموده، در غیر این صورت به مدت محدود در بالای ۶۰ درجه یا زیر ۱۰ درجه سلسیوس نگهداری شود.



۸- از تماس سوسیس و کالباس بدون پوشش با مواد غذایی خام اجتناب شود.

شادابی پوست با ورزش

پوست، یک اندام بسیار مهم و اساسی بدن است. در حقیقت پوست، وسیع تری اندام بدن است که بدن را در برابر آسیب های گوناگون محافظت می کند.

انواع پوست: معمولی، خشک و چرب می باشد. یک پوست طبیعی ، بدون لکه و آسیب بوده و رنگ آن یکنواخت و روشن است و نشانه ای از پوسته پوسته شدن در آن وجود ندارد .

بهره مند بودن از یک پوست زیبا و لطیف بدون شک باارزشمندترین چهره ظاهری هر فرد محسوب می شود. صاف، درخشان و طبیعی بودن آن نه تنها نشان دهنده سلامت بدن است، بلکه اعتماد به نفس و جذابیت بیشتر را در بر خواهد داشت. نه تنها پوست وظیفه پوشاندن ماهیچه ها و استخوان ها را بر عهده دارد، بلکه بدن را در مقابل آسیب های زیان آور خارجی محافظت می کند و در واقع سد دفاعی و لایه محافظتی برای بدن انسان در مقابل عوامل خارجی است . از سه لایه (سطح پوست تا عمق آن) تشکیل شده است .

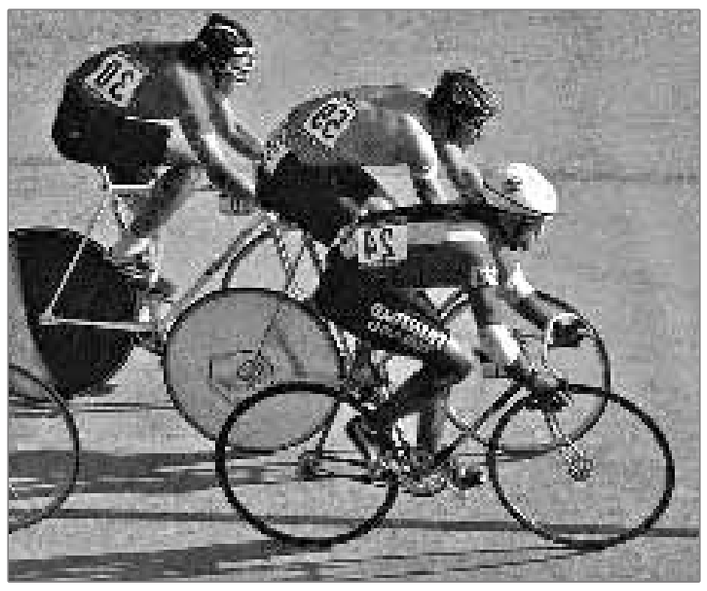
کیسه های عرق، اعصاب، چربی، پیازمو و رگ های خونی تغذیه کننده پوست در لایه میانی واقع شده اند. در لایه میانی ، بافت چربی تحت جلدی وجود دارد. به طور کلی؛ با اجرای برنامه غذایی صحیح و سرشار از ویتامین های طبیعی، تمیز نگه داشتن پوست (به ویژه دست ها)، پرهیز از مصرف مواد حساسیت زا، جلوگیری از بوجود آمدن هرگونه زخم و خراش، خودداری از آفتاب زدگی، اجتناب از مصرف هر گونه داروی پوستی بدون تجویز پزشک، برخورداری از بهداشت خوب، انجام فعالیت های ورزشی(به ویژه پیاده روی منظم و مرتب)، دوری از عوامل تخریب کننده پوست (مانند سیگار، استرس و غیره) و به کار بردن شیوه های گوناگون برای شاداب نگه داشتن پوست(مانند استفاده از ماسک و کرم های مناسب)، می توان پوست را همواره سالم، شاداب و لطیف حفظ کرد و در پیشگیری از بروز بیماری های پوستی پیش قدم بود.

حرکت و تلاش قسمتی از زندگی انسان و در حقیقت نیاز اوست و باعث رشد و سلامتی انسان می شود . ورزش یک وسیله مهم رسیدن به سلامت جسمی،روانی و اجتماعی است. توجه به این امر برای مردم جامعه از اهمیت خاصی برخوردار است و ورزش نکردن نتایج زیان آور آشکار و پنهان زیادی به همراه دارد . ورزش اصلی ترین نقش را در سلامت زندگی افراد ایفا می کند.

امروزه تحقیقات نشان می دهد که حتی فعالیت های جزئی در تامین سلامتی بدن و به ویژه پوست نقش دارد. یک تغییر کوچک در نوع عادات زندگی شما می تواند نقش موثری در کاستن عوارض حاصل از بی تحرکی داشته باشد. همچنین تحقیقات حاکی از آن است که ورزش علاوه بر تقویت استخوان ها و ماهیچه ها در تقویت پوست نیز نقش موثری دارد.

متاسفانه بساری از مردم ورزش را سخت، وقت گیر، عذاب آور و طاقت فرسا می دانند . یک ورزش ساده مانند پیاده روی منظم و مرتب می تواند تاثیر چشمگیری در سلامت عمومی و زیبایی بدن داشته باشد. برای آنکه پوست شادابی داشته باشید ، پیاده روی را در برنامه روزانه خود قرار دهید.

یک فرد به طور متوسط روزانه نزدیک به ۶ تا ۷ کیلومتر راه می رود که شامل راه رفتن در منزل، از منزل تا محل کار و یا در حین کار را شامل می شود ؛ اما این مقدار برای حفظ سلامت بدن کافی نیست و باید دست کم دو روز یک بار ، نیم ساعت پیاده روی فعال به آن اضافه گردد. البته توصیه می شود دست کم یک ساعت از روز را به فعالیت های ورزشی بیرون از خانه (مانند پیاده روی) اختصاص دهید. درمناطق کوهستانی یا پارک قدم بزنید تا گردش خون سریع تر شده و به بدن شما (بویژه پوستتان) سلامت و شادابی ببخشد.



◄ ورزش یک وسیله مهم رسیدن به سلامت جسمی، روانی و اجتماعی است

◄ ورزش منظم و مرتب می تواند یک عامل مؤثر برای کاهش چربی های بدن باشد

◄ پوست افرادی که ورزش می کنند، سالم و کشسان تر و نیز شفاف و لطیف تر از دیگران می باشد

هنگام این کار، سعی کنید دست های خود را به پشت و جلو باز و بسته کنید و این عمل را تا جایی که کمی احساس تنگی نفس کنید ادامه دهید. ورزش مرطوب کننده ای طبیعی است ، زیرا غدد ترشح عرق را به فعالیت وا می دارد و در عین حال روزنه های روی پوست را تمیز می کند که انجام آن با افزایش تعریق موجب دفع برخی مواد زاید از روزنه های پوست بدن می شود. تمرین های ورزش هنگامی برای پوست شما مفید است که باعث تعریق بدنتان شود.

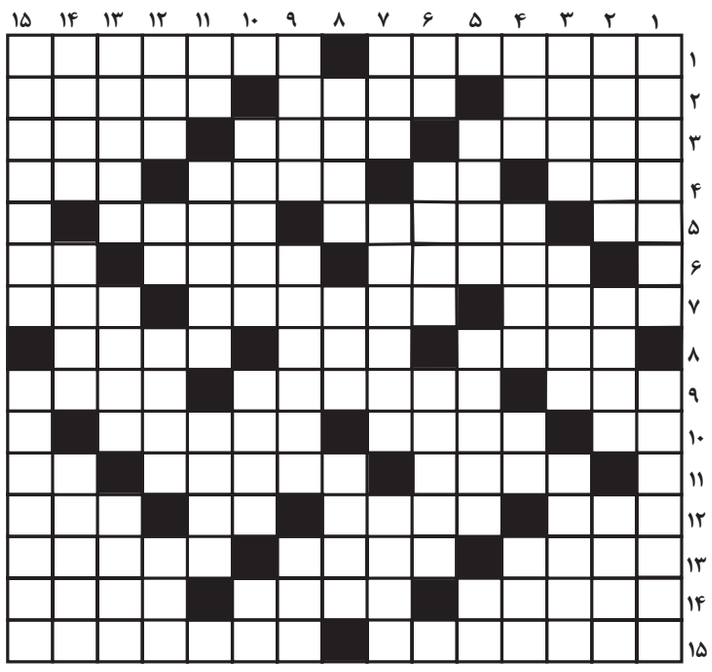
ورزش منظم و مرتب می تواند یک عامل موثر برای کاهش چربی ها ی زیر پوست بدن باشد، زیرا در هنگام انجام این فعالیت ها کالری مورد نیاز بدن تقریباً به سه برابر افزایش پیدا می کند. بدن در این حالت برای تامین کالری مورد نیاز خود، چربی های ذخیره شده را می سوزاند و به این ترتیب در اثر تعریق از چربی های زیر پوست دفع می شود.

همچنین جریان خون افزایش یافته و مواد غذایی و اکسیژن از راه خون به یاخته های پوست می رسد و موجب دفع سموم و مواد زاید می شود. همچنین سبب می شود تمام مراحل پیری پوست ، که شامل شل شدن و از دست دادن خاصیت ارتجاعی پوست نیز می شود، دیرتر و کندتر انجام شده . در ضمن پوست خسته و ناسالم را بازسازی می کند. چرا که جریان خون در پوست بهتر انجام می گیرد و سلول های پوست، شادابی بیشتری پیدا می کنند.

پوست افرادی که ورزش می کنند ، سالم و کشسان تر و نیز شفاف و لطیف تر از دیگران می باشد. بر اساس یکی از پژوهش های انجام شده در فنلاند، پوست ورزشکاران میان سال متراکم تر، ضخیم تر و قوی تر از پوست افراد دیگر در همان گروه سنی بود.

علاوه بر آن، خاصیت برگشت پذیری پوست آن ها از کشیده شدن نیز به طور قابل ملاحظه ای بهتر بود.

جدول..... (۳۹۳)



افقی:

۱- نظرباز و هیز- فستیوال

۲- برابر و قرین- به سن بلوغ رسیده- اعتماد دادن، بیمه کردن

۳- قلمرو موجودات غیرمادی -نزدیک بین - فریبنده

٤-سایبان کوچک دسته دار که در زیر باران و آفتاب گیرند- حرف درد- صحیح، به طور دقیق- جامی که به برنده ورزشی داده می شود

٥- پراکندگی- گزیننده، صاحب امتیاز- آرنج

٦- بزرگداشت- آلتی در نجاری- پنج آذری

۷-سروش- طولانی، دارای امتداد- پایگاه و مقاوم

۸- همیشه- چشم به اموال ما دوخته است ! - خوان و سفره

۹- وسط- همنشینی کردن- واحد طول در انگلیس

۱۰- چاشنی غذا- از هم رمیدن- شهری در استان فارس

۱۱- پدر عرب- رایزن- شهری در استان کرمان

۱۲-گمان- خوشگذران- اثرپا- آقا و سرور

۱۳-واحدی در طول بخصوص در انگلیس و آمریکای شمالی- نسبت شناس- گویی

١٤- راهنمایی کردن- پرحرف- اصلاح عکس

۱۵- قوی - اداره آگاهی سابق

عمودی:

۱-رشته کوه اصلی کردستان به ارتفاع ۳/٦٦٠ متر- انتخاب کردن

۲-سرزنش- شاعر یا نویسنده- والا و بزرگ

۳-استاد و ورزیده- گاز سیر شده هیدروکربن که از اجزای تشکیل دهنده گاز روشنایی است- گذراندن وقت

٤- خورآک ایرانی از برنج آبکش شده و دم کشیده که با خورشت یا کباب خورده می شود- کفایت کننده، کافی- حرارت بالای بدن- سطل آبکشی

٥-درنگ کردن- طبق اصل سی و هشتم هر گونه شکنجه بای گرفتن اقرار و یا کسب اطلاع ... است- زمینه

٦-مایه روشنایی- پایان و انجام- شهری در استان اصفهان

۷-اسم- کشیدگی و درازی- سیاه رنگ

۸-رهبر حزب- اجرت و پاداش- طرف مشورت

۹-قلیه جگر گوسفند که با پیاز و زوغن تفت م یدهند- کریم- واحد پول تایلند

۱۰-حروفی که در آخر بعضی کلمات افزوده می شود- آماده- مرغ می رود

۱۱-یادداشت- ادب کردن- عضو پیچ در پیچ بدن

۱۲-قرض و بدهی- طریق کوتاه- باقی مردم- سرخنای

۱۳-مکان ها- روا و مباح- نوعی پارچه

١٤-پسر مازنی - نهاد- فقیر و تهیدست

۱۵-بازیگر- توقع و انتظار

یوگا درمانی

"یوگا" یك سیستم بسیار کهن فلسفی است که دانش کاملی از وجود انسان شامل جنبه های جسمی، روحی و متافیزیکی را در بر دارد . کلمه Yoga از ریشه سانسکریت Yog مشتق شده که به معنی پیوستن و اتصال است. بنابراین یوگا به معنای وحدت و یکی شدن روح انسان با خدا و نیز به معنای اتحاد جسم، ذهن روح است.

گردآوری و تکامل این دانش، طی قرن های متمادی توسط فیلسوفان و عرفای هنری انجام گرفته و با قدمتی بیش از ۵۰۰۰ سال به عنوان یکی از کهن ترین شیوه های درمانی نیز کاربرد داشته است.

توسط این شیوه ما قادر به افزایش سطح انرژی و برطرف نمودن هرگونه اختلال در جریان انرژی بدن هستیم.

از دیدگاه یوگا، هرآنچه که در زندگی روحی و معنوی و نیز عملکرد شما اختلال ایجاد نماید یک بیماری محسوب می گردد . به علاوه غالب بیماری های جسمی، دارای ریشه ذهنی و روانی هستند. امروزه به خصوص در جوامع مدرن، اغلب مردم روح یا بعد ماورایی وجودشان را از زندگی معمول خود جدا نموده و فراموش کرده اند که سلامتی هر سه جزء وجود انسان (یعنی جسم، ذهن و روان)، به طور جدایی ناپذیری در هم تنیده شده است.

در واقع سلامتی با ایجاد تعامل در جسم آغاز شده، در سطح عمیق تر، موجب پایداری عواطف و هیجانات گشته و سپس فرد را به سوی شفافیت ذهن ، خرد و در نهایت تجلی روح، رهنمون می کند. همان طور که گیاهان و درختان سالم ، گل ها و میوه های زیبا و فراوان می دهند ؛ از وجود یک فرد سالم نیز نشاط و سرور، همانند اشعه خورشید درخشیده و به محیط تابیده می شود.

در مجموع یوگا موجب پیوستگی و هماهنگی میان جسم و ذهن گردیده و احساس هماهنگی با زندگی را پدید می آورد و باعث فعال شدن منابع انرژی شفابخش درون وجود انسان شده و به این ترتیب به عملکرد مناسب دستگاه های بدن یاری می رساند.

یوگا درمانی، از حرکات جسمی یوگا (آسانه ها)،تکنیک های تنفسی (پرانایاما) و مراقبه (مدیتیشن) به منظور کمک به درمان بیماری های مختلف بهره می گیرد. به طور کلی یوگا موجب بهبود سلامت جسمی و عاطفی می گردد . اما هنگامی که با رویکرد درمانی و در قالب یوگاتراپی از آن استفاده شود، می تواند به پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری های جسمی و ذهنی کمک نماید.

یوگا درمانی در شکل کنونی اش، حاصل پیوند میان یوگای سنتی و طب مدرن است. در صورتی که هدف ، درمان بیماری باشد؛ این شیوه به دلیل استفاده از تمرینات یوگا ، متناسب با نیازهای فردی، در مقایسه با یوگای معمولی که در آن از تمرینات به صورت عمومی استفاده می شود، مؤثرتر خواهد بود.

دامنه کاربرد یوگا درمانی از کمک به حفظ سلامتی تا درمان بیماری های مختلف (حتی در مواردی که برای بیماری های غیرقابل درمان در نظر گرفته می شوند)، گسترش یافته است. نخستین و اساسی ترین مرحله درمان، به جریان درآوردن نیروی حیات در سیستم انرژی انسان است. مشخص شده که هر نوع از بیماری، حاصل انسداد نسبی قسمتی از مسیر انرژی است. به عبارت دیگر ؛ بسته شدن کانال های انرژی موجب ایجاد بیماری می گرد. یوگا با راه اندازی جریان پرانا (نیروی حیات) ، این سدها و موانع را از بین برده و شرایط لازم برای ایجاد سلامتی را فراهم می آورد.

بعضی کاربردهای معمول یوگاتراپی شامل؛ برطرف نمودن اختلالات ساختاری مانند بدشکلی ستون فقرات یا مشکلات مفاصل بوده و کاربردهای عمیق تر آن مواردی مانند بیماری های ایدز و سرطان را در بر می گیرد.

یوگادرمانی همچنین قادر به تامین سلامتی در هنگام بارداری و زایمان ، سلامت مادران و کودکان ، افراد سالمند و سلامت جنسی در زنان و مردان است.

برخی از مشکلات و بیماری هایی که یوگاتراپی می تواند به برطرف نمودن آن ها کمک کند عبارتند از: اضطراب، افسردگی، التهاب، مفاصل، آسم، دردهای پشت ، اختلال در تعادل، مشکلات قوزک و کف پا، اختلالات گوارشی، دردهای عضلانی ، سردردها، بی خوابی و بدخوابی، مشکلات فک و آرواره، مشکلات زانو، خستگی ذهنی مشکلات گردن و شانه، بیماری پارکینسون، سیاتیک، رهایی از استرس و ...

امروزه کلاسهای یوگا در بسیاری از مراکز سلامتی و تندرستی در سراسر جهان برگزار می گردد. یوگا به همراه مدیتیشن جزو شناخته شده ترین شیوه های رایج در طب مکمل به شمار می آید: بساری از پزشکان که نسبت به کارآیی طب مکمل با دیده تردید می نگرند، از یوگادرمانی ، یا حرارت خاصی پشتیبانی می کنند.

تحقیقات پزشکی نیز هر روزه به شواهد بیشتری مبنی بر کارآمد بودن این روش دست می یابند.

می توان از این روش در کنار شیوه های دیگر درمانی استفاده شود که در این صورت احتیاجی به داشتن تجربه قبلی در زمینه یوگا نیست.

از دیگر مزایای این روش امکان استفاده از آن در خانه است. یوگا درمانی همچنان در جستجوی یافتن جایگاه خود در میان علوم پزشکی روانشناسی و یوگای سنتی هند است. با این وجود، درمان از طریق یوگاتراپی در ایالات متحده آمریکا به عنوان نمونه ای از یک کشور غربی که فاصله زیادی با فرهنگ شرقی دارد، با موفقیت بسیاری روبرو شده و برخی از بیمه های سلامتی نیز هزینه های آن را تقبل نموده اند.

مریم علی اسلام

مترجم - دانشجوی کارشناسی ارشد بیوتکنولوژی

افزودنی ها و نقش آنها در صنایع غذایی

افزودنی های غذایی موادی هستند که طی فرآیندسازی یا تولید یک محصول غذایی به آن افزوده می شوند.

افزودنی ها پنج عملکرد اصلی دارند:

۱- حفظ ثبات محصول غذایی:

امولسیون کننده های مورد استفاده در صنایع غذایی بافت ثابتی را فراهم کرده و از جدا شدن اجزای محصول جلوگیری می کنند . تثبیت کننده ها و تغلیظ کننده ها نیز موجب یکنواختی بافت آن می شوند و عواملی هم برای جریان آزاد مواد بکار می روند.

۲- ارتقا یا حفظ ارزش غذایی:

غنی سازی مواد غذایی امکان بهبود وضعیت تغذیه ای جمعیت را فراهم می کند.

برای مثال ویتامین ها و املاح معدنی به بسیاری از غذاها شامل آرد، غلات، مارگارین و شیر افزوده می شوند. این کار کمبود ویتامین ها و عناصر معدنی در رژیم غذایی افراد را جبران می کند.

۳- حفظ طعم و کیفیت:

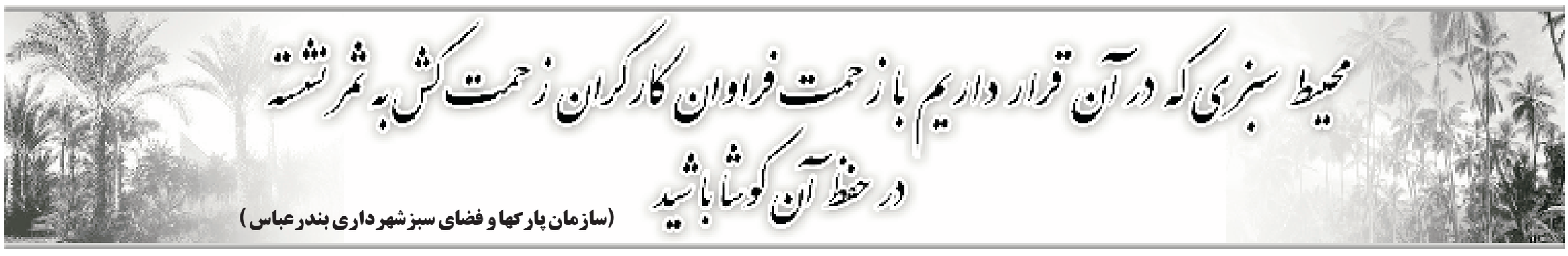
آلودگی باکتریایی باعث وقوع بیماریهای ناشی از مواد غذایی می شود. نگهدارنده هایی همچون آنتی اکسیدان ها با جلوگیری از فساد حاصل از هوا،قارچ ها، باکتری ها یا مخمرها را کاهش می دهند.

نگهدارنده هایی همچون اکسیدان ها با جلوگیری از فساد چربی ها به حفظ طعم مواد غذایی کمک می کنند. جلوگیری از قهوه ای شدن میوه هادر معرض هوا نیز از دیگر اثرات مواد نگهدارنده است.

۴- کنترل اسیدیته و قلیائیت و قابل تخمیر:

برخی افزودنی های خاص با تغییر اسیدیته مواد غذایی به حفظ طعم، رنگ یا بوی مطلوب کمک می کنند.

عوامل تخمیر کننده ای که در اثر حرارت اسید آزاد می کنند با مایه خمیر واکنش داده و منجر به پخت بهتر بسکویت و دیگر مواد می شود.

۵- رنگ دهی و بهبود عطر و بوی مواد غذایی:

بسیاری از ادویه ها و طعم دهنده های طبیعی و سنتیک بهترین طعم و بو را به ماده غذایی می دهند و رنگ های غذایی نیز به ظاهر بهتر محصولات کمک می کنند.