



atiyehnow.ir

شناسنامه

- صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری آتیه (وابسته به سازمان تامین اجتماعی)
- مدیر مسئول: مازیار هوشمند
- زیر نظر شورای سردبیری
- صفحه آرا: کنایون رحیمی
- عکس: شبنم رضوانی
- ویراستار: کورش اشرفی
- حروفچین: اکرم خاکپور
- ناظر چاپ: علی توتونی
- نشانی: میدان آرژانتین، خیابان احمد قصیر خیابان دوازدهم، شماره ۲۲
- تلفن: ۰۲۱-۴۵۴۳۶۰۲۱
- تحریریه: داخلی ۱۴۳
- بازو گانی: داخلی ۱۲۲
- www.atiyehnow.ir
- چاپ: هنر سرزمین سبز

نکته



اسکن چهره برای تشخیص کرونا!

وزارت بهداشت ابوظبسی در امارات متحده عربی، استفاده از اسکنرهای ویژه صورت را در مناطق عمومی به منظور جلوگیری از گسترش بیماری کرونا تأیید کرده که این تصمیم به زودی به مرحله اجرا در می آید. اگر اسکنرها شخصی را به طور بالقوه آلوده به ویروس کرونا شناسایی کنند، آن شخص اجازه ورود به یک مکان عمومی را نخواهد داشت و مجبور می شود ظرف ۲۴ ساعت تست (PCR) انجام دهد.

از این فناوری به عنوان اسکنرهای (EDE) یاد می شود و قبلاً در مکان های عمومی مختلف کشور امارات آزمایش شده است.

بیش از ۲۰ هزار نفر در آزمایش این فناوری شرکت داشتند و مشخص شد که اسکنرهای (EDE) در شناسایی افراد آلوده به ویروس کرونا ۹۰٫۳ درصد موفق عمل می کنند و در شناسایی افراد غیر آلوده نیز با دقت ۸۲ درصد کار می کنند. این فناوری با اندازه گیری امواج الکترومغناطیسی که هنگام حضور ذرات (RNA) ویروس کرونا تغییر می کنند، کار می کند؛ بنابراین می تواند نتایج فوری را ارائه دهد. دکتر «جمال محمدالکعبی» معاون وزارت بهداشت ابوظبسی گفت: «ابوظبسی یک استراتژی یکپارچه را برای مبارزه با بیماری همه گیر کرونا مبتنی بر افزایش آزمایش عمومی برای اطمینان از ورود ایمن به امارات، واکسیناسیون و ادامه اقدامات پیشگیرانه اتخاذ کرده است.» وی افزود: «ما خوشحالیم که فناوری اسکن (EDE) ساخته شده در ابوظبسی به اقدامات پیشگیرانه، کمک به ایجاد مناطق امن تر و حفظ سلامت عمومی می افزاید و از اسکنرهای (EDE) در کنار سایر روش های آزمایش تأیید شده مانند (PCR) و (DPI) استفاده خواهد شد.» این اسکنرها با قرار گرفتن در فاصله پنج متری صورت فرد و اسکن چهره وی کار می کنند و تنها چند ثانیه طول می کشد تا اسکنر پیامی به تلفن هوشمند شخص در حال اسکن ارسال کند. یک پیام سبز نشان دهنده این است که فرد به کرونا آلوده نیست، در حالی که یک پیام قرمز علائم عفونت را نشان می دهد. البته ۱۷ درصد احتمال تشخیص اشتباه وجود دارد و اینجاست که باید تست (PCR) انجام شود.

این فناوری یادآور دستگاهی به نام «کووید هانت» (COVID Hunter) است که در معنای «شکارچی کووید» است که در فوریه گذشته رونمایی شد. این دستگاه اولین ردیاب و بیروسی قابل حمل غیرتماسی در جهان بود و گفته می شود قادر است ویروس کرونا را بلافاصله در افراد و روی سطوح تشخیص دهد. دستگاههایی از این قبیل گام بلندی را در جلوگیری از شیوع کرونا برداشته و به مردم کمک می کنند تا در این دوران، ایمن بمانند.

دوربرگردان

آخر خط

آشنایی با راهکارهای کاهش عوارض جسمانی ناشی از نگارش در روز قلم بنویس سلامت من مهم است...

درد، شاخص ترین نشانه بروز مشکل در افرادی است که تایپ می کنند و با قلم و کاغذ برای نوشتن سروکار دارند. معمولاً نواحی ای مانند مچ دست ها، ساعد، گردن و در صورت پیشرفت بیماری، ناحیه پشت درگیر در، از خواب رفتگی، گزگز، تیر کشیدن و... می شوند. این علائم نشان می دهد کار زیاد یا شیوه نشستن نادرست بوده و به این مناطق از بدن فشار وارد شده است. در شرایط حاد بیماری، ممکن است بیمار به دلیل عوارضی که به آن اشاره شد، از خواب بیدار شود. آرتروز دست و گردن، سندرم کانال کارپال مچ دست، خواب رفتگی و گزگز دائمی در اثر پیشرفت بیماری، ناشی از عدم تغییر در نحوه کار کردن، بروز می کند.

چشم ها کم سو می شوند

حتماً شنیده اید که می گویند: «سوی چشم ام رفته». این جمله، مثال بارزی برای توصیف وضعیت انهایی است که ساعت ها نوشته و یا تایپ می کنند. به این دلیل که نور صفحه لپ تاپ، رایانه، موبایل و حتی صفحه سفید کاغذ روی چشم تأثیر منفی دارد. علاوه بر این خیره شدن به مکانی مشخص برای مدتی طولانی، عامل دیگری برای خستگی چشم ها است. سرخ و متورم شدن چشم ها، تار یا محو شدن تصاویر، سردرد، سوزش و ریزش اشک از چشم از نشانه های خستگی و آسیب به چشم هاست.

انگشت ها تامی شوند

ثابت ماندن وضعیت انگشتان دست در زمان نوشتن یا تایپ، باعث ایجاد عوارضی در انگشت های دست - به ویژه انگشت های پرکار تر مانند اشاره و شست در حین نوشتن - می شود. درد مفصل انگشتان، اختلال در خم و راست شدن، بی حسی بعضی از انگشت ها به ویژه پس از کار، از جمله آسیب های وارد شده به انگشتان دست است.

کمر تا می شود

اگر وضعیت میز و صندلی ای که روی آن می نشینید،

مناسب قد شما نبوده و به میز و صندلی مسلط نباشید، به کمر و ناحیه پشت تا گردن آسیب وارد می شود.

با چیدمان مناسب سالم بمانیم

در اینجا تا حدودی با عارضه های ایجاد شده برای بخش های مختلف بدن که در تایپ یا نوشتن درگیر هستند، آگاه شدیم. برای جلوگیری از بروز این عوارض، رعایت این موارد کمک کننده است:

۱- اگر تایپ می کنید، بدانید

● **انتخاب صفحه کلید:** صفحه کلیدی که با آن تایپ می کنید، باید از کیفیت مناسب برخوردار باشد. به این معنا که برای تایپ به انگشت های شما بار اضافی تحمیل نشود.

● **پاهای استوار:** کف پاها باید روی زمین یا زیرپایی باشد. آویزان ماندن پاها، خم کردن آنها به سمت دو طرف صندلی یا دراز کردن آنها زیر میز، روش های مناسب نشستن نیست.

● **زاویه بسازید:** صفحه کلید و صندلی را باید طوری با میز تنظیم کنید که آرنج های شما در زاویه ۹۰ درجه قرار گرفته و بازوها به پهلوها نزدیک شوند. شانه ها نباید به سمت گوش ها گرایش پیدا کنند. اگر در چنین وضعیتی قرار دارید، صندلی را بالا برده یا صفحه کلید را پایین بیاورید. در حالت تایپ نباید هیچ بخشی از بدن شما منقبض بوده و یا از وضعیت عادی خارج شود. برای مثال به سمت خاصی خم یا گرایش پیدا کند.

● **دست ها، درست باشند:** مچ دست باید کاملاً مستقیم بوده و انگشت ها مسلط و کمی خمیده روی صفحه کلید قرار گیرند. هر دو شست باید کمی از صفحه کلید فاصله داشته باشند. مچ دست باید به موازات صفحه کلید بوده و روی آن شناور باشد. از گذاشتن دست روی پد ویژه مچ در حین تایپ خودداری کنید. این وسیله برای رفع خستگی در دست در زمانی است که در حال تایپ نیستید. در زمان تایپ

این وسیله نباید تکیه گاه شما باشد. ● **زاویه چشم ها باید مستقیم باشد:** در حین تایپ باید چشم های شما مستقیم روی صفحه رایانه یا لپ تاپ متمرکز باشند. اگر از روی برگه ای، متنی را تایپ می کنید، نباید با حرکت دائمی سر متن را نگاه کرده و سپس تایپ کنید. باید شرایط برگه به شکلی باشد که با تغییر مسیر نگاه، بتوانید متن را خوانده و تایپ کنید. اگر شرایط به غیر از این است، وضعیت وسایل را تغییر دهید تا با شرایط شما هماهنگ شود.

۲- اگر می نویسید، بدانید

● **تسلط داشته باشید:** شما باید به سطح میز و برگه کاغذ کاملاً تسلط داشته باشید. این کار را با بالا و پایین بردن صندلی انجام دهید تا به شرایط ایده آل برسید. در زمان نوشتن نباید به دست، گردن یا کمر شما فشار وارد شده و احساس خستگی و انقباض در عضله ها داشته باشید.

● **روان باشید:** به جای خودکارهایی که سخت و سفت می نویسند از روان نویس یا خودنویس استفاده کنید. این کار باعث می شود تا فشار کمتری به مچ دست،



• یکشنبه ۱۳ تیر ۱۴۰۰ • شماره ۲۸۹

انگشت ها و گردن وارد شود. ● **رنگ خوب مهم است:** رنگ صفحه کاغذ و وسیله ای که با آن می نویسید بسیار مهم است. از روان نویس و خودنویس هایی که جوهر آنها رنگ تند یا بسیار کم رنگ دارد، خودداری کنید. ایسن رنگ ها برای علامت گذاری مناسب هستند. رنگ برگه کاغذ هم نباید باعث خستگی چشم های شما شوند.

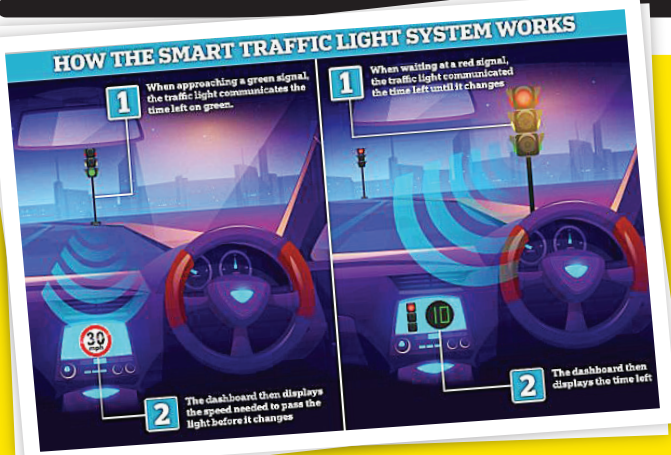
- **نور مهم است:** سمت تابش نور باید خلاف سمت نوشتن شما باشد تا نور به طور کامل روی صفحه تابیده و دست شما روی صفحه سایه نیندازد.

- **به دور نگاه کنید:** بعد از مدتی کار کردن، به نقطه ای دور - دور برای رفع خستگی چشم - فاصله یک تا یک و نیم متر است - نگاه کنید. اگر دچار خستگی، سرخی، آبریزش از چشم ها شدید، نوشتن را متوقف کنید. داخل چشم قطره بریزید و چشم ها را بسته و به آنها استراحت دهید.

نکته: از نشستن روی زمین، دراز کشیدن و نوشتن و هر شرایط دیگری به غیر از پشت میز، خودداری کنید. این شیوه ها باعث ایجاد آسیب به ستون فقرات، مچ دست و گردن می شوند.

ارگونومی تایپ را بشناسید
برای اینکه بدون ایجاد عارضه، تایپ کنید؛ باید ارگونومی یا چینش فضای کار شما شامل میز و صندلی و وسایل و... از وضعیت مناسبی برخوردار باشند. به این ترتیبی که به آن اشاره می شود:

- ۱- صندلی: باید پشتی صندلی به قدری بلند باشد که تمام فضای پشت بدن شما را حمایت کند. اگر صندلی دسته دار، دسته ها نباید مانع حرکت آزادانه دست شما شده و در کار تایپ کردن، خللی وارد کنند. صندلی باید قابلیت تنظیم با قد شما را داشته باشد.
- ۲- میز: این وسیله باید کارماری زمین ثابت و محکم بوده و زیر دست شما قند شامق نزنند. قد میز هم باید با قد شما و صندلی قابل تنظیم باشد؛ به شکلی که کاملاً به صفحه رایانه و صفحه کلید مسلط باشید.
- ۳- رایانه: شیب صفحه کلید رایانه باید متناسب با راحتی دست شما تنظیم شود. صفحه نمایشگر رایانه باید طوری باشد که وقتی به جلو نگاه می کنید، چشم های شما با بالای صفحه تراز شوند. اگر این طور نیست، شرایط تراز یا چشم را فراهم کنید. اگر از موس (موشواره) استفاده می کنید، باید موس به صفحه کلید نزدیک باشد. دست ها باید با آرنج هم سطح (یا کمی پایین تر) بوده و دست و بازو یک خط مستقیم تشکیل دهند. از قرار دادن مچ دست به سمت بالا یا پایین، بیش از اندازه مناسب، خودداری کنید.



مجهز به این فناوری و خودروی فاقد این فناوری را سنجیدند. پس از آن محققان شاهد بیشترین میزان کاهش انتشار وسیله نقلیه سنگین بودند؛ زیرا این نوع وسایل نقلیه معمولاً آلودگی هوا بیشتری ایجاد می کنند.

فناوری صورت گرفت حدود چهار ماه به طول انجامید و ۸۲۵ هزار پوند (۲۸ میلیارد تومان) نیز هزینه دربر داشت. آخرین آزمایش در دو بزرگراه در منطقه منچستر بزرگ انجام شد. محققان طی این مطالعه میزان انتشار گاز خودرو

تجربه رانندگی متفاوت با یک سیستم هشدار دهنده جدید چراغ راهنما، سرعت را تعیین می کند!

خبر

یکی از مواردی که در حین رانندگی ممکن است برای برخی رانندگان آزاد دهنده باشد توقف طولانی پشت چراغ قرمز است؛ اما ظهور یک فناوری نوین باعث رهایی افراد از این حس ناخوشایند خواهد شد. اخیراً چراغ های راهنمایی هوشمند توسعه داده شده اند که با اتصال به صفحه نمایش تعبیه شده روی داشبور خودرو (همانند سامانه ماهواره ای ناوبری جهانی) به رانندگان اطلاع می دهند که برای عبور راحت از چراغ قرمز چه سرعتی می بایست داشته باشند و اگر راننده در هر صورت پشت یک چراغ قرمز ماند، صفحه نمایش اطلاعات مربوط به مدت زمان ماندن تا

چراغ سبز بعدی را دریافت و به وی اطلاع خواهد داد. این فناوری از جهاتی بسیار کاربردی است؛ چراکه باعث صرفه جویی در مصرف سوخت و زمان می شود و به طور قابل توجهی از زمان توقف خودروها در جاده ها به دلیل ماندن در پشت چراغ قرمز می کاهش. این چراغ های راهنمایی هوشمند می توانند اطلاعات را از فاصله حداکثر دوسوم مایل (حدود یک کیلومتر) به ماشین های مجهز به این فناوری منتقل کنند. شرکت دولتی (Highways England) و شرکت مشاوران زیرساختی (Amey) پس