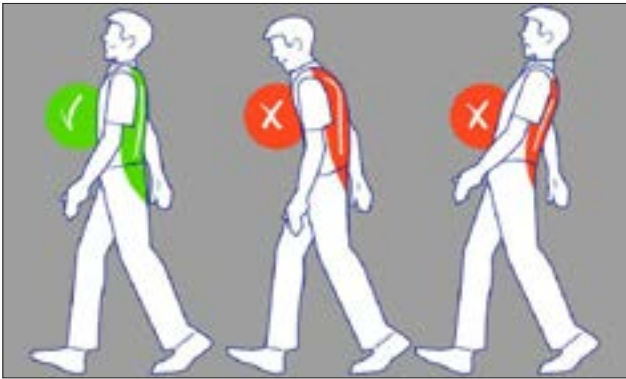


چگونه درست راه برویم؟



شادفر

هر شخصی قدم برداشتن ویژه خودش را دارد. این شیوه در برخورد های نخست می تواند نظر بقیه را به خود جلب کند یا شکل و تناسب اندامش را در معرض قضاوت دیگران بگذارد. برای نمونه افرادی که دارای اعتماد به نفس خوبی هستند و شخصیت شادی دارند، صاف و فتری راه می روند. راه رفتن فتری بیشتر در جوانان دیده می شود. در این شیوه راه رفتن، نوسانات بازوی فرد زیاد است و قدم برداشتنش با سرعت زیادی است. از طرفی افراد خجالتی قدم های کوتاه برمی دارند و به صورت خمیده راه می روند. این افراد معمولاً اعتماد به نفس کمی دارند. البته این ویژگی افراد فروتن هم محسوب می شود. افرادی که از جلب توجه دیگران به خود، دوری می کنند. به غیر از اینکه راه رفتن ماکدام ویژگی های شخصیتی مان را آشکار می کند، ستون فقراتمان را هم تحت تأثیر کارهای روزمره، شیوه راه رفتن و ایستادن قرار می دهد. گاهی با بی توجهی به راه رفتن و روش ایستادنمان، ستون فقرات ما دچار مشکلات جدی می شود. در مطلب پیش رو توصیه هایی برای درست راه رفتن داریم که کمک می کند از ابتلا به بیماری و ایجاد درد در نواحی تحتانی، ستون فقرات و کمر جلوگیری کنیم.

- در زمان راه رفتن باید فاصله دو پا کم باشد، پاها را صاف و نزدیک هم قرار ندهید تا دچار کمردرد نشوید.
- شانه ها را پایین و عقب نگه دارید تا حالتی صاف داشته باشید و از خم شدن یا قوز کردن بپرهیزید. همچنین شانه ها را به دور گردن جمع نکنید.
- پشت خود را صاف نگه دارید و بگذارید گردن شما کامل نمایان شود.
- لازم نیست نگاهتان را به نقطه ای متمرکز کنید. ولی از نگاه کردن به پایین خودداری کنید. زیرا سر در موقعیت اشتباهی قرار می گیرد و ضمن آسیب رساندن به گردن، شما را فردی ترسویا خجالتی جلوه می دهد.
- سر شما باید در امتداد ستون فقرات باشد. خطی را تصور کنید که از سمت ستون فقرات به سمت سر شما کشیده شده است و شما را مجبور می کند که صاف قرار بگیرید.
- هنگام قدم برداشتن، حرکت طبیعی بازو ها و دست ها را کنترل نکنید. برای تعادل بگذارید بازو ها در طرفین پهلوها آویزان باشد و بازوان خود را به آرامی در کنار خود قرار دهید.
- در حالت راه رفتن ژست یا حالتی گره خورده به دستان یا بازوان خود ندهید که شما را ناراحت نشان دهد.
- برای زیباتر شدن ژست خود در هنگام راه رفتن، بهتر است که دستان خود را با یک زاویه تند خم نکنید و هنگام حرکت دادن دست ها، چرخش آن ها بهتر است به سمت سینه باشد.
- زمانی که طولانی مدت ایستاده اید، ماهیچه های شکم خود را منقبض، پاها را از هم جدا و زانو ها را خم کنید.
- در زمان های ایستادن طولانی در صفا آشپزخانه بهتر است یک چهارپایه زیر یکی از پا های خود قرار دهید و بعد از چند دقیقه فشار را به آن یکی یا منتقل کنید.
- هر بار با مستقیم در زیر همان شانه قرار دهید و اندکی زانو ها را خم کنید. شاید فکر کنید که پا های صاف جذابیت بیشتری ایجاد می کنند، ولی قفل کردن زانو ها می تواند بدن را در وضعیت بدی قرار دهد.
- تناسب اندام خود را حفظ کنید و وزن خود را به جلو فشار دهید تا بیشتر از پاشنه پا، روی سینه یا متمانیل شوید. زیرا وقتی وزن شما به یک جهت معین متمایل می شود، حرکت به جلو برای شما راحت تر و ساده تر است.
- قدم های کوتاه و تند ممکن است شما را عصبی جلوه دهد. پس بهتر است قدم های بلند و آرام بردارید.
- کمر دارای قوس طبیعی است و فرد باید از ایجاد قوس بیش از اندازه یا غیر طبیعی در کمر خودداری کند و برای این کار لازم است در زمان ایستادن یکی از پاها جلوتر از پای دیگر باشد.
- در هنگام راه رفتن از وسوسه شدن برای لگد زدن به اشیایی که در مسیر شما قرار دارند، بپرهیزید تا راه رفتن شما شکل بهتر و مناسب تری به خود بگیرد.
- پاشنه غیر استاندارد کشش می تواند سبب درد در ناحیه کمر شود و زانو ها را خم و قوس کمر را افزایش دهد.
- یکی از وسایل مهم برای درست راه رفتن، کفش است. استفاده از کفش استاندارد در حین راه رفتن از وارد شدن آسیب به کمر، مچ پا و عضلات بدن جلوگیری می کند.
- کفش مناسب و استاندارد کشش می تواند سبب درد در ناحیه کمر شود و زانو ها را خم و پا سه سانت پاشنه داشته باشد.
- کفش های کف تخت و غیر قابل انعطاف، سبب انحراف ستون فقرات و کاهش قوس کمر و پیدایش ناهنجاری های قامتی می شود.

درمان انواع سردرد با بوهای خوش



امیرمقدم | سردرد جزو شایع ترین درد هایی است که انواع مختلفی هم دارد و همه ما تعدادی از آن ها را تجربه کرده ایم. آمارهای حوزه سلامت نشان می دهد بیش از ۱۵۰ نوع سردرد با علت و ویژگی های متفاوت وجود دارد که بسیاری از ما برای تسکین این دردها دست به دامن استامینوفن، نوافن، بروفن، ژلوفن و انواع دیگر آرام بخش ها می شویم.

نوع سردرد	رایحه درمانی
صفراوی	عطر پرتقال
اضطرابی	عطر محمدی
عصبی	عطر اسطوخدوس
هورمونی	عطر سنجد
سینوزیتی	عطر نعنا
خون رسانی نا کافی به مغز	عطر نرگس

سر هنگ علیرضا رضوی
رئیس اداره فرهنگ و آموزش و ترافیک پلیس راهور خراسان رضوی
(زیر ذره بین کارشناسی)

چند قدم تا مرگ!

عابران پیاده به عنوان آسیب پذیرترین کاربران ترافیکی نیمی از تصادفات فوتی شهرمان را به خود اختصاص می دهند

ملیحه ابراهیمی | هر روز از خانه تا محل کار و مسیر برگشت را پیاده گز می کند. خیلی برایش اهمیت ندارد که سفری ایمن را تجربه کند. برای نمونه از سواره رورفت و آمد می کند. بیشتر وقت ها سرگرم گوشه همراهش است تا به مقصد برسد. بارها پیش آمده است که با صدای مهیب ترمز خودرو ها و موتورسیکلت ها به خودش آمده و هول شده است که در آن لحظه چه واکنشی را از خود نشان دهد. تعداد چنین افرادی در شهرمان یکی دو تا نیست: سال گذشته ۱۶۶ نفر بودند. جمعیتی معادل ۵۵ درصد کشتگان ترافیکی مشهد. مسئله ای که سبب شده است تا عابران پیاده لقب آسیب پذیرترین کاربران ترافیکی را به خود اختصاص دهند.



جزو کدام دسته اید؟

عابران پیاده به دودسته تقسیم می شوند:

۱ آن هایی که قانون گریزند: نمونه این گروه افراد به کسانی باز می گردد که به عنوان نمونه از زیرپل عابر پیاده از عرض خیابان عبور می کنند



۲ آن هایی که درگیر مشغله های فکری اند: عده ای هم به واسطه دغدغه های ذهنی از جمله اقتصاد، مشکلات خانوادگی و... ناخواسته حواسشان به دور و اطرافشان نیست.

اولین

عابران پیاده در صدر کاربران آسیب پذیر ترافیکی شهر به حساب می آیند.



عابران پیاده بخوانند

درست است که ضمانت اجرایی برای جریمه کردن عابران پیاده در شرایطی که تخلفی را ایجاد می کنند، وجود ندارد. اما برابر ماده ۲۱۵ آیین نامه راهنمایی و رانندگی قانون گذار ۹ وظیفه را بر عهده عابران پیاده قرار داده است. بر اساس این ماده، عابر پیاده در بروز تصادفات سهم تقصیر دارد.

- در محل هایی که پیاده رو وجود دارد از سطح سواره رو استفاده نکنند.
- در محل هایی که پیاده رو وجود ندارد یا در صورت وجود به دلایلی غیر قابل تردد باشد باید از انتها آلیه سمت چپ سواره رو و عکس جهت حرکت وسایل نقلیه عبور کنند.
- برای گذشتن از عرض راه، تنها از گذرگاه های پیاده، پل های هوایی و گذرگاه های زیرزمینی مجاز عبور کنند.
- از دویدن، پریدن و ورود ناگهانی به سطح سواره رو خودداری کنند و مراقب حرکت وسایل نقلیه باشند.
- از حصار آزادراه ها نگذرند و در بزرگراه ها و خیابان ها از لابه لای درختان و گل و بوته های حاشیه و میانه راه عبور نکنند.
- در تقاطع ها با روشن شدن چراغ سبز مقابل خود (چراغ عابر) حرکت کنند و هنگامی که چراغ عابر قرمز بود عبور نکنند.
- از موانع و خط کشی خطوط ویژه سواره رو خیابان ها و میدان ها عبور نکنند.
- در بزرگراه ها و خیابان های اصلی، خارج از گذرگاه های تعیین شده عبور نکنند.
- در سواره رو خیابان برای سوار شدن به وسیله نقلیه و همچنین صحبت کردن یا خرید و فروش با راننده یا سر نشینان وسایل نقلیه، توقف نکنند.

نکته: ضروری است عابران پیاده به عنوان یکی از کاربران ترافیکی پرخطر برای تردد در معابر شهری نسبت به مسئولیت فردی و اجتماعی خود آگاهی داشته باشند. یک فرد به عنوان پیاده وقتی سطح سواره رو را برای تردد انتخاب می کند باید بداند که جدا از مخاطراتی که در زمان عبور و مرور ممکن است برایش پیش بیاید در حدی که جانش را از دست بدهد، باعث کندی حرکت و ایجاد تصادف در معبر می شود.

چرا از پیاده رو حرکت نمی کنیم؟

همیشه نمی توان انگشت اتهام را در تصادف هایی که ناشی از برخورد وسیله نقلیه با عابر پیاده است به سمت عابران پیاده دراز کرد. گاهی فراهم نبودن شرایط باعث می شود عابر پیاده ترجیح دهد از سطح سواره رو به مسیر خود ادامه بدهد. از مهم ترین علت های این اتفاق می توان به مسائل زیر اشاره کرد:

- پارک وسایل نقلیه موتورسیکلت در حمله خودروهای سواری در پیاده رو
- رعایت نکردن سد معبر برخی کسبه
- مناسب سازی نکردن برخی پیاده روها (مشکلات هندسی) که بیشتر از یک عابر پیاده برای سالمندان، کالسکه داران و ویلچر سواران مشکل رفت و آمد ایجاد می کند.
- حفاری و کند کاری های طولانی مدت برخی سازمان ها
- وجود برخی مشاغل مزاحم در دل شهر
- عبور و مرور موتورسیکلت ها در پیاده رو
- تردد دوچرخه سواران از سطح پیاده رو
- تمایل عبور از سواره رو برای مسیرهای کوتاه، به عنوان نمونه گذر از کوچه ای به کوچه دیگر

سال ۱۴۰۲



سال ۱۴۰۳



معار بزرگراهی

بیشترین تصادفات وسایل نقلیه با عابران پیاده در معابر بزرگراهی اتفاق می افتد

منطقه ۵۲۰۴

مناطق که بیشترین تصادفات عابران پیاده را دارد

۱۲ ظهر تا ۸ شب

بیشتر تصادفات عابران پیاده در این بازه زمانی اتفاق می افتد