

## # چراغ راهنمایی و رانندگی در شیشه جلوی خودروها



اینستا | دانشمندان سیستم هوشمندی ابداع کرده‌اند که چراغ‌های مجازی را جایگزین چراغ‌های راهنمایی و رانندگی معمولی می‌کند. در این سیستم، چراغ‌های مجازی و علائم توقف و حرکت مستقیماً روی دانشبورد یا شیشه جلوی خودرو ظاهر می‌شوند. این امر به راننده امکان می‌دهد یک چراغ راهنمایی شخصی داشته باشد و زمان انتظار وی برای دیدن علائم چراغ‌های راهنمایی در تقاطعات را از بین می‌برد. این سیستم تعداد دوچرخه‌سواران و عابران پیاده را محاسبه کرده و نمایش رنگ سبز برای راننده‌های خودروها را بسته به تعداد آنها سازگار می‌کند. سامانه «چراغ راهنمایی مجازی» از حسگرهای موجود در خودروها برای هماهنگ کردن مکان‌های آنها استفاده می‌کند.

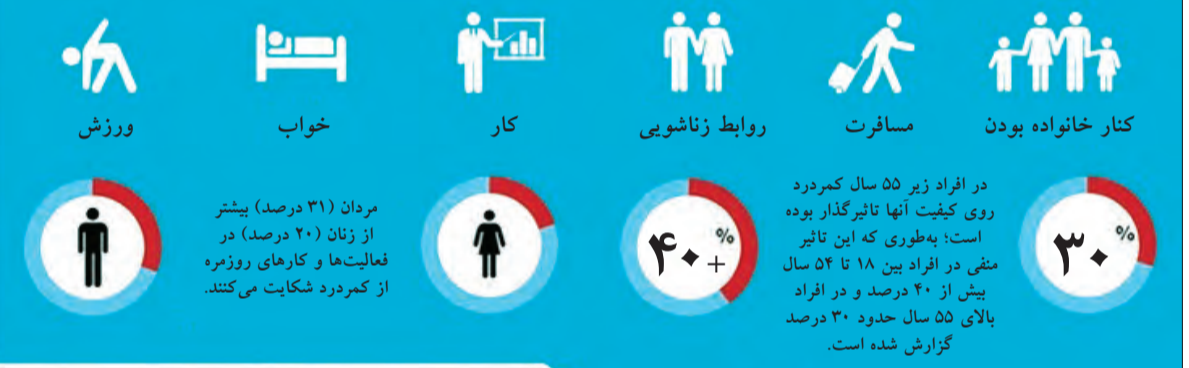
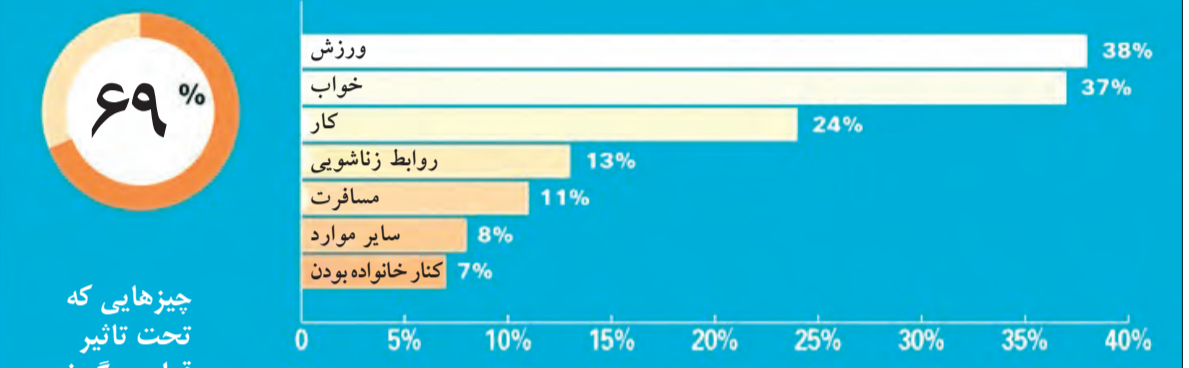
## کمردرد را می‌توان زمین‌گیر کرد

**مترجم: ندا اضمهری** | ساختار بدن انسان به گونه‌ای طراحی شده که نمی‌تواند ساعت‌ها بی‌حرکتی را تاب بیاورد. کمردرد از جمله حساس‌ترین نقاط بدن است که به دلیل قرار گرفتن در مرکزی‌ترین نقطه بدن، فشار زیادی را تحمل می‌کند و باید در کارهای روزمره به سلامت آن توجه کرد.

### ۶۱ درصد آمریکایی‌ها کمردرد را تجربه کرده‌اند



چه مواردی بیشتر تحت تاثیر قرار می‌گیرند؟ ۶۹ درصد بیماران که به نوعی عمل جراحی کمردرد گرفته‌اند بر این باورند که کمردرد روی زندگی روزمره آنها تاثیرگذار بوده است.



### چه عواملی عامل ایجاد کمردرد به‌شمار می‌روند؟

بسیاری از مواقع علت اصلی کمردرد ناشناخته است ولی علل شایع بروز این بیماری عبارتند از:

- استفاده بیش از حد از کمر، کشیدگی یا آسیب وارده
- عدم توانایی ماهیچه‌ها، رباط‌ها و مفاصل در انجام کارهای اصلی
- تنش وارد به این ناحیه
- پوکی استخوان (کاهش بافت و تراکم استخوان‌ها در گذر زمان)
- بیماری انحطاط دیسک کمری (صاف و سخت شدن دیسک‌های بین ستون مهره‌ها)



**تحرک:** راهکاری که معمولاً برای مدیریت درد ناحیه کمر نادیده گرفته می‌شود. از هر ۱۰ بیمار، ۴ نفر هرگز به پزشک مراجعه نمی‌کنند. ورزش می‌کند. هرگز به پزشک مراجعه نمی‌کنند.

به نقل از James Irrgang, رئیس بخش ارتوپدی انجمن درمان فیزیکی آمریکا.

فعال باقی بمانید و تا حد امکان کارها و فعالیت‌های روزمره را مانند قبل از بیماری انجام دهید. (استراحت در رختخواب بیشتر از یک روز روند بهبودی را آهسته می‌کند)

### فیزیوتراپ برای کاهش کمردرد چه کارهایی انجام می‌دهد؟

فیزیوتراپ پس از آزمایش‌های اولیه به منظور تشخیص علت بروز درد، نوع درمان‌های مناسب با علائم و بیماری را ارائه می‌دهد. در واقع، برای تمام بیماران یک راهکار درمانی وجود ندارد بلکه درمان‌ها مخصوص هر بیمار طراحی می‌شود.

**درمان‌ها شامل موارد زیر است:**

- درمان پا حرکات دست به طوری که فیزیوتراپ سعی می‌کند با ماساژ ستون فقرات، حرکات و تحرک مفاصل بیمار را بهبود بخشد و بافت‌های محل آسیب‌دیده را نرم کند.
- ایجاد کشش‌های خاص در ناحیه کمر و انجام حرکات ورزشی روی آن قسمت به منظور بالا بردن انعطاف‌پذیری عضو.
- ارائه آموزش‌های لازم به بیمار به منظور مراقبت بیشتر از کمر.
- آموزش نحوه صحیح بلند کردن اجسام، خم شدن و نشستن روی صندلی در محیط کار و منزل و نیز نحوه صحیح خوابیدن.
- کمک به ایجاد برنامه‌های ایمن و موثر به‌رغم فعالیت بدنی مطلوب برای بهبود سلامت بدن.

معمولاً برای بهبود علائم کمردرد در مبتلایان، فیزیوتراپ با همکاری سایر متخصصان روند درمان را انجام می‌دهد تا درمان جامع و کاملی صورت گیرد. بسیاری از بیماران مبتلا به کمردرد برای ارزیابی شرایط خود به‌طور مستقل به متخصصان فیزیوتراپ مراجعه می‌کنند و در بیشتر موارد، بدون مراجعه به پزشک متخصص به‌طور سرخود شروع به درمان می‌کنند.

### چگونه می‌توان خطر ابتلا به کمردرد را کاهش داد؟

حفظ برنامه مناسب به‌منظور حفظ تناسب اندام از اهمیت بالایی برخوردار است. مبتلایان به کمردرد بهتر است طبق نظر پزشک متخصص، برنامه‌ها و ورزش‌های تقویتی منظمی را به‌منظور حفظ تناسب اندام دنبال کنند تا از این طریق قدرت و انعطاف‌پذیری ناحیه کمر، قسمت مرکزی بدن و ماهیچه‌های پا را بالا ببرند. برای انجام هرچه بهتر حرکات ورزشی حتماً زیر نظر پزشک معالج دستورات ورزشی را دریافت کنید. تکرار کم حرکات ورزشی ولی صحیح انجام دادن آنها به مراتب بهتر از انجام نادرست آنها در تکرارهای بالاست.

### از حرکات بدنی مناسب در طول فعالیت‌های خود استفاده کنید.

زمانی که در محل کار هستید، بازی می‌کنید یا در حال انجام فعالیت‌های روزانه از قبیل بلند کردن اجسام، باغبانی یا کارهای مشابه هستید، از حرکات صحیح بدنی استفاده کنید تا کمترین آسیب به ناحیه کمر وارد شود:

- از صندلی‌های مناسب برای ناحیه کمر استفاده کنید که از این قسمت به خوبی حفاظت کند.
- ماتپور رایانه را طوری قرار دهید که صفحه نمایش آن در راستای چشم شما قرار گیرد و سر و شانه‌ها خیلی راحت و به دور از هرگونه فشاری قرار گیرند و به ناحیه گردن فشار اضافی وارد نشود.
- موس رایانه را در نزدیک‌ترین فاصله نسبت به بدن قرار دهید.
- در فواصل نزدیک به هم از جای خود برخیزید و کمی حرکت کنید و تا جایی که می‌توانید پشت میز کارتان ورزش کنید و سرشانه‌ها را به عقب بکشید. یا آنها را به حالت گرد درآورید تا خشکی ماهیچه‌های این ناحیه از بین برود.

### آبدیت‌های پیاپی سیستم‌عامل‌های موبایلی

## اندروید دوباره به‌روز می‌شود

**دانش وزندگی** | روند به‌روزرسانی اندروید نسخه پنجم متوقف نمی‌شود. اخیراً اعلام شد که اندروید ۵.۰.۲ منتشر شده و به‌زودی برای دستگاه‌های مشخص عرضه می‌شود. گفته می‌شود در این نسخه مشکلات و ایرادهای اصلی برطرف شده است. این نسخه برای نکسوس ۷، مدل ۲۰۱۳ و نکسوس ۱۰ آماده دریافت است. البته Image این سیستم‌عامل برای دستگاه‌های نام برده شده منتشر شده و کاربران می‌توانند به سادگی آنها را دانلود کرده و دستگاه خود را به‌روز کنند بدون آنکه نیاز به انتظار برای آمدن نسخه آنلاین آن باشد. هنوز خبری مبنی بر اینکه نسخه جدید برای نکسوس‌های ۵ و ۴ منتشر می‌شود یا خیر در دست نیست و باید همچنان منتظر ماند تا سازنده در این سازنده در این نسخه ۵.۰.۱ اندروید را دریافت کردند. البته با وجود چنین به‌روزرسانی‌ای همچنان ایرادها و مشکلاتی در دستگاه‌های نکسوس باقی بود.

از جمله Crash‌های ناگهانی برخی اپلیکیشن‌ها حین استفاده از آنها، البته گفته می‌شود در آبدیت جدید این مشکل به شکل کامل برطرف خواهد شد. در همین رابطه اعلام شده که گوشی‌های هوشمند معرفی شده در CES با نسخه ۵.۰.۱ به بازار می‌آیند. ال‌جی جی‌فلکس ۲ از این دست گوشی‌هاست که با ورژن جدیدتری نسبت به نسخه اصلی اندروید ۵ به بازار عرضه می‌شود.

### ساعت‌های متفاوت آلکانل در راهند

## زمان بدنی هوشمند به سبک جدید

کنترل کرد. ورود این ساعت هوشمند به بازار خبر بسیار خوبی برای علاقه‌مندان به ورزش نیز محسوب می‌شود، چراکه این ساعت‌های هوشمند امکانات فراوانی برای ورزش و دنبال کردن فعالیت‌های ورزشی دارند. گام‌شمار و سنجنده میزان سوخت کالری از دیگر ویژگی‌های موجود در ساعت‌های آلکانل است. این ساعت با اندروید ۴/۳ و iOS 7 کار می‌کند و از باتری ۲۱۰ میلی‌آمپر ساعتی استفاده می‌کند که برای شارژ به یک ساعت زمان نیاز دارد و با یک شارژ کامل می‌تواند دو تا پنج روز کاربر را همراهی کند.

داشتند، اما این ساعت‌ها تنها با اندروید به خوبی کار می‌کردند. آلکانل دستگاهی ساخته که به راحتی با iOS کار می‌کند. این ساعت با بلوتوث به گوشی هوشمند متصل می‌شود. زنگ‌های هشدار، پیام‌ها و دیگر اطلاعیه‌های شبکه‌های اجتماعی روی این ساعت نمایش داده می‌شود. این ساعت نمایشگری به اندازه ۱/۲۲ اینچ دارد و امکان کنترل موسیقی و دیگر بخش‌های مولتی‌مدیا را در خود دارد. همچنین با استفاده از این ساعت می‌توان دوربین گوشی را از راه دور

**مترجم: محسن حسینی** | محصولات هیجان‌انگیز سال ۲۰۱۵ یکی از راه می‌رسند و رونمایی می‌شوند. در زمانه‌ای که ساعت‌های هوشمند یکی از محبوب‌ترین ابزارهاست انتظار برای به‌بازار آمدن مدل‌های تازه این گجت‌ها انتظار بی‌موردی نیست. آلکانل یکی از این ساعت‌های دوست‌داشتنی را ساخته است که ویژگی خوبی هم دارد. به هر دو سیستم‌عامل آی‌اواس و اندروید کار می‌کند. پیش از این هم ساعت‌های هوشمندی معرفی شده بودند که صفحه نمایش دایره‌ای