



عکس: ایرنا

باغ سنگی سیرجان باغ همیشه بارور ایران

تأثیر سبک زندگی در ایجاد و شدت صافی کف پا

سبک
زندگی

عادات روزانه ما، از جمله نوع کفش، فعالیت بدنی و وزن بدن، می‌تواند به طور مستقیم بر سلامت پاهایمان تأثیر بگذارد.

به گزارش ایسنا، از جمله دلایل ایجاد صافی کف پا در افراد دلایل محیطی است که سبک زندگی در آن نقش مهمی دارد. زندگی ماشینی و کم تحرکی، تغذیه، استفاده از کفش‌های نامناسب و مواردی از این قبیل تأثیر زیادی در سلامت افراد دارد. شاید این موارد را خیلی جدی نگیریم، اما وقتی درد به سراغمان می‌آید تازه متوجه این می‌شویم که چگونه با دست کم گرفتن برخی مواردی که می‌توانستیم به راحتی آن را انجام دهیم، این گونه دچار مشکل شدیم. در این زمینه با آقای علی بسطامی دکترای مدیریت ورزشی و مدرس دانشگاه به گفت‌وگو نشستیم که در ادامه بخش دوم آن را می‌خوانید:

برای درمان صافی کف پا از چه روش‌های درمانی می‌توان استفاده کرد؟

درمان صافی کف پا به عوامل مختلفی از جمله سن، شدت صافی، وجود درد و علت اصلی ایجاد آن بستگی دارد. در برخی موارد، صافی کف پا نیاز به درمان خاصی ندارد، اما در صورت ایجاد درد یا مشکل در راه رفتن، روش‌های درمانی مختلفی وجود دارد.

روش‌های درمانی غیر جراحی

حرکات اصلاحی و انجام تمرینات ورزشی خاص می‌تواند به تقویت عضلات پا و بهبود وضعیت کف پا کمک کند. یکی از رایج‌ترین روش‌های درمان صافی کف پا استفاده از کفی‌های طبی است. این کفی‌ها به حمایت از قوس پا کمک می‌کنند و فشار روی مفاصل را کاهش می‌دهند. همچنین انتخاب کفش با قوس مناسب و پاشنه کوتاه می‌تواند به کاهش علائم صافی کف پا کمک کند. روش دیگر استفاده از فیزیوتراپی است. این تمرینات به تقویت عضلات پا و بهبود عملکرد مفاصل کمک می‌کنند و می‌تواند در کاهش درد و بهبود وضعیت پا موثر باشد. در برخی موارد، پرتشک ممکن است داروهای ضد التهاب یا شل‌کننده عضلانی برای کاهش درد و التهاب تجویز کند. چاقی یکی از عوامل تشدید کننده صافی کف پا است. کاهش وزن می‌تواند به کاهش فشار روی مفاصل و بهبود وضعیت پا کمک کند.

روش‌های درمانی جراحی

در موارد شدید صافی کف پا که با روش‌های غیر جراحی بهبود نیافته باشد، ممکن است جراحی لازم باشد. جراحی معمولاً به عنوان آخرین گزینه درمانی در نظر گرفته می‌شود و شامل روش‌هایی از قبیل زیر است:

ترمیم تاندون‌ها یکی از این روش‌هاست که در این روش، تاندون‌های آسیب دیده ترمیم می‌شوند تا به ایجاد قوس در کف پا کمک کنند.

جوش دادن استخوان‌ها روش دیگری است در آن استخوان‌های کف پا به هم جوش داده می‌شوند تا ساختار پا را پایدارتر کنند.

بهترین سن برای شروع حرکات اصلاحی برای درمان کف پای صاف، چه سنی است؟

هر چه زودتر، بهتر! انجام حرکات اصلاحی برای درمان کف پای صاف در هر سنی می‌تواند مفید باشد، اما شروع زودهنگام، به ویژه در دوران کودکی و نوجوانی، نتایج بهتری به همراه دارد. چرا که در سنین پایین‌تر، مفاصل و عضلات انعطاف‌پذیرتر هستند و به تغییرات ناشی از تمرینات بهتر پاسخ می‌دهند. همچنین در دوران رشد، استخوان‌ها به تحریکات خارجی مانند تمرینات ورزشی بهتر پاسخ می‌دهند و می‌توانند شکل خود را تغییر دهند. شروع زودهنگام حرکات اصلاحی می‌تواند از پیشرفت صافی کف پا و بروز عوارض بعدی مانند درد مفاصل، تغییر شکل پا و مشکلات زانو جلوگیری کند. اما این بدان معنا نیست که بزرگسالان نمی‌توانند از حرکات اصلاحی بهره‌مند شوند. حتی در بزرگسالی نیز انجام تمرینات منظم می‌تواند به تقویت عضلات، کاهش درد و بهبود عملکرد پا کمک کند. با این حال، ممکن است، نتایج در مقایسه با کودکان و نوجوانان کندتر حاصل شود.

سبک زندگی چه تأثیری در ایجاد یا تشدید صافی کف پا دارد؟

سبک زندگی نقش بسیار مهمی در ایجاد و شدت گرفتن صافی کف پا دارد. عادات روزانه ما، از جمله نوع کفش، فعالیت بدنی و وزن بدن، می‌تواند به طور مستقیم بر سلامت پاهایمان تأثیر بگذارد. پوشیدن کفش‌های تخت، پاشنه بلند یا کفش‌هایی با حمایت قوس ناکافی می‌تواند به تدریج باعث صافی کف پا شود. کم تحرکی و عدم فعالیت بدنی و ضعف عضلات پا نیز می‌تواند به کاهش قوس کف پا و در نهایت صافی آن منجر شود.

چاقی و اضافه وزن فشار زیادی بر مفاصل پا وارد می‌کند و می‌تواند به صافی کف پا کمک کند. ایستادن طولانی مدت نیز از دیگر موارد تأثیرگذار است. افرادی که مجبورند مدت طولانی بایستند، بیشتر در معرض خطر صافی کف پا قرار دارند. آسیب‌های وارده به پا، مانند پیچ‌خوردگی مچ پا یا شکستگی استخوان‌ها هم می‌تواند باعث ضعف عضلات و رباط‌های پا شده و به صافی کف پا منجر شود.

اقتصاد

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
محمدعلی وکلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی

نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و کلسان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۸

سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۳۷۱۷۵۳
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰

چاپ: صمیم / ۳-۱۰۵۸۶۸۰۶۵۵

چهارشنبه ۲۴ مرداد ۱۴۰۳ / شماره ۵۷۰۷

۹ صفر ۱۴۴۶ - ۱۴ آگوست ۲۰۲۴

سال بیستم / ۱۲ صفحه

ماشین بازی

مرسدس AMG CLE ۵۳ کاربره
۲۰۲۵ با ۴۴۵ اسب بخار قدرت
معرفی شد



مرسدس AMG از جدیدترین نسخه خودروی CLE ۵۳ کاربره مدل ۲۰۲۵ با ۴۴۵ اسب بخار قدرت رونمایی کرد.

اکثر کارشناسان با بررسی مرسدس بنز CLE ۴۵۰ کاربره و CLE ۵۳ کپه زبان به تحسین از این خودروها گشوده‌اند هرچند در آن زمان راهی برای ترکیب ویژگی‌های مثبت این دو محصول وجود نداشته است. البته بدون هرگونه تعجبی باید گفت مرسدس مشتریان را تنها نمی‌گذارد و به همین خاطر حاصل ترکیب دو خودروی یاد شده یعنی مرسدس CLE ۵۳ AMG کاربره مدل ۲۰۲۵ را معرفی کرده است.

این خودرو ظاهری شبیه مدل کپه با طراحی بدون سقف دارد. در CLE ۵۳ کاربره همان نمای جلوی بازنگری شده به همراه ورودی‌های هوای بزرگ را می‌بینیم. محصول جدید فاقد ورودی هوای روی کاپوت است اما گلگیرهای پهن مدل کپه در آن دیده می‌شوند. از سقف پارچه‌ای نرم گرفته تا سیستم بادشکن شیشه جلو و ایر اسکارف صندلی‌های عقب، CLE ۵۳ ویژگی‌های مشهور زیادی را در خود جای می‌دهد. در بخش کابین نیز ترکیبی از صندلی‌های چرمی و میکرو جیر با دوخت‌های قرمز دیده می‌شوند. به این موارد باید پشت آمبرهای دیجیتال ۱۲.۳ اینچی و نمایشگر مرکزی ۱۱.۹ اینچی را افزود.

تغییرات عملکردی این خودرو نیز در راستای هماهنگی با برادر کپه صورت گرفته‌اند. به این ترتیب مرسدس AMG CLE ۵۳ کاربره به پیشران ۶ سیلندر توربو هیبریدی با ۴۴۳ اسب بخار قدرت و ۵۰۰ نیوتون متر مجهز است و گیربکس ۹ سرعته اتوماتیک نیز نیرو را به چرخ‌ها می‌رساند. سیستم چهار چرخ محرک و فرمان پذیری چرخ‌های عقب نیز به‌صورت استاندارد وجود دارد. محصول رواز و لوکس مرسدس با سیستم تعلیق سفت‌تر و شوک‌های قابل تنظیم الکترونیکی تولید شده و سیستم ترمز قدرتمندی دارد. این سیستم از روتورهای جلوی سوراخ‌دار و خنک‌شونده با ابعاد ۱۴.۶ اینچی تشکیل شده و کالیپرهای ۴ پیستونه نیز روی آن‌ها خوندنمای می‌کنند. در بخش عقب هم روتورهای ۱۴.۲ اینچی با کالیپرهای تک پیستونه وجود دارند.

مشتریان می‌توانند با سفارش برخی آپشن‌ها مرسدس AMG CLE ۵۳ کاربره مدل ۲۰۲۵ را شخصی‌سازی نمایند. از جمله این آپشن‌ها می‌توان به رینگ‌های ۲۰ اینچی جدید و چراغ‌های جلو با ویژگی تابشی اشاره کرد. حتی صندلی‌های اسپرت تر و فرمان متفاوت نیز قابل سفارش است. به لیست آپشن‌ها باید چرم واقعی با پوشش مخصوص برای کاهش دما در فصل تابستان را افزود. دینامیک پلاس وجود دارد که شامل مواردی همچون حالت‌های سواری ریس استارت و ریس درایو خواهد بود. در حالت ریس درایو قدرت تولیدی فقط به چرخ‌های عقب منتقل می‌شود تا امکان دریافت زدن مهین شود. دستموتورهای فعال هم در همین بکچ وجود دارند. ژرمن‌ها هنوز قیمت محصول جدید خود را منتشر نکرده‌اند اما CLE ۵۳ کاربره از نیمه دوم سال جاری میلادی راهی بازار خواهد شد و بی‌شک جزو گران‌ترین نسخه‌های خانواده CLE خواهد بود چراکه پرفورمنس سطح بالای مدل کپه را با مکانیسم گران‌بهای سقف مدل رولابز ترکیب کرده است.

«ا.ب»
تکار

رونمایی ال‌جی از مدل‌های جدید پمپ‌های حرارتی VR۲۹۰ MONOBLOC مجهز به کمپرسور پیشرفته، در رویداد IFA ۲۰۲۴

شرکت ال‌جی خط تولید خود، با راندمان کوچک تا متوسط را گسترش می‌دهد تا عملکرد گرمایش پایدار را به اکثر خانوارهای اروپایی ارائه دهد ال‌جی الکترونیکس (LG)، از مدل‌های جدید و ۹ کیلوواتی پمپ‌های حرارتی هوا به آب (AWHP) با عنوان VR۲۹۰ Monobloc Therma V در نمایشگاه IFA ۲۰۲۴، که ۶ تا ۱۰ سپتامبر در برلین (آلمان) برگزار خواهد شد، رونمایی می‌کند. پس از عرضه موفقیت‌آمیز مدل‌های با ظرفیت بزرگ (۱۲، ۱۴، ۱۶ کیلووات) در نمایشگاه IFA سال گذشته، مدل‌های جدید Therma V کمپرسور پیشرفته‌ای عرضه می‌شوند که بازدهی بیشتر و طراحی پیچیده‌تر آنها، باعث یکپارچگی‌شان با محیط اطراف خواهد شد.

با اجرای اجباری استاندارد NZEB در سراسر اروپا، مدل‌های AWHP به دلیل توانایی خود در کاهش انتشار کربن و مدیریت ناپایداری‌های تأمین انرژی محبوبیت پیدا می‌کنند. برای ساخت‌وسازهای جدید، مدل‌های با ظرفیت متوسط و کوچک مناسب‌تر هستند و مدل‌های V و ۹ کیلوواتی ال‌جی برای بازار اروپا ایده‌آل به‌نظر می‌رسند. علاوه بر این، ال‌جی در حال ایجاد آزمایشگاه تحقیق و توسعه راهکارهای هوا (R&D) در فرانکفورت آلمان است تا راهکارهای تهویه مطبوع (HVAC) با کارایی بالا، متناسب با اقلیم‌های مختلف محلی اروپا، توسعه دهد.

عملکرد بسیار آرم‌د

ال‌جی با توجه به مقررات سخت‌گیرانه گازهای موسوم به F و گاز F۲ ترجیح اروپا برای تغییر بویلرهای سنتی به AWHP، میرد VR۲۹۰ را برای پمپ حرارتی VR۲۹۰ Monobloc Therma V خود انتخاب کرده است. این میرد طبیعی دارای پتانسیل گرمایش جهانی (GWP) است که بسیار کمتر از میردهایی است که معمولاً در مدل‌های با ظرفیت متوسط و کوچک مناسب‌تر هستند و مدل‌های A، انتشار کربن را تا ۷۹ درصد در مقایسه با دیگرهای معمولی کاهش می‌دهد و انرژی خود را از گرمای هوا تأمین می‌کند. جدیدترین پمپ AWHP، از کمپرسور پیشرفته ال‌جی برای دستیابی به سطوح جدیدی از کارایی انرژی و عملکرد در آب و هوای سردتر استفاده می‌کند. موقعیت پایین‌تر فرآیند فشرده‌سازی، به اطمینان از عملکرد پایدارتر و قبض انرژی کمتر کمک می‌کند، درحالی‌که سیستم، خروجی آب تا ۷۵ درجه سانتیگراد را امکان‌پذیر می‌کند، حتی زمانی که دمای بیرونی آن منفی ۱۵ درجه سانتیگراد است. به لطف همین کمپرسور جدید، هر دو مدل AWHP با سرعت ۴۹ دسی‌پیل (A) در ۷ کیلووات و ۵۰ دسی‌پیل (A) در ۹ کیلووات کار می‌کنند. ساختار Shaft Through ال‌جی، پایداری را افزایش و اصطکاک را کاهش می‌دهد و در نتیجه صدا و لرزش را به‌ویژه در هنگام کار با بار کم به حداقل می‌رساند. علاوه بر این، نوآوری‌های ارتقایافته‌ی شیشه‌زیستی، همگی به عملکرد بی‌صدای فن کمک می‌کنند.

طراحی پیشرفته

VR۲۹۰ Monobloc Therma V دارای طراحی چشم‌نواز و تک‌فن است که بی‌هیچ‌زحمتی، با طرح‌های مختلف خانه و نمای بیرونی ساختمان هماهنگ است. پوشش بیرونی جدیدترین محصول AWHP ال‌جی، از رنگ مشکی بی نقصی استفاده می‌کند که مکمل هر رنگی است، در حالی که جلوی پنجره واحد، دارای الگوی موجی متمایز و روش خاکستری تیره است. طراحی جمع‌وجور آن به این دستگاه اجازه می‌دهد تا در زیر اکثر پنجره‌ها بدون ایجاد مانع در دید قرار بگیرد، و آن را به یک افزودنی زیبایی‌شناختی برای هر کاربردی تبدیل می‌کند.

ادغام هوشمند و ساده

AWHP‌های جدید ال‌جی، برای ادغام یکپارچه با واحدهای داخلی مختلفی از طریق نصب ساده، انعطاف‌پذیری بیشتر و گزینه‌های سفارشی - واحدهای کنترل، هیدرو و ترکیبی - طراحی شده‌اند که نیاز محیط‌های مختلف نصب را برآورده می‌کنند. طراحی ساده، راه‌اندازی کارآمدتر و بدون دردسر در تضمین می‌کند، در حالی که ایر کنترل انرژی ساختمان (BECON) به نصب‌کننده یا ارائه‌دهنده سرویس اجازه می‌دهد سیستم‌افزار خود را از راه دور به‌روزرسانی کند و در وقت و انرژی صرفه‌جویی نماید. علاوه بر این، مدل‌های جدید، کنترل آسان و نظارت بر انرژی را از طریق فناوری ThinQ ال‌جی ارائه می‌کنند و یک پلتفرم انرژی خانگی یکپارچه با سیستم ذخیره‌سازی انرژی (ESS) را ایجاد می‌نمایند. لیو جانه چنول، مدیر شرکت لوازم‌خانگی ال‌جی، دراین‌باره گفت: «جدیدترین مدل VR۲۹۰ Monobloc Therma V ال‌جی، طیف وسیع‌تری از گزینه‌های کاربردی را به اروپایی‌ها ارائه می‌کند و درین‌حال عملکرد و آسایش کاربر را افزایش می‌دهد. ال‌جی به استفاده از مزیت رقابتی متمایز خود در فناوری‌های انرژی با راندمان بالا و راهکارهای اجزای کلیدی برای ارائه مجموعه‌ای از محصولات متناسب با نیازهای منطقه ادامه خواهد داد.» شرکت‌کنندگان در نمایشگاه IFA ۲۰۲۴ برلین، می‌توانند بین ۶ تا ۱۰ سپتامبر از غرفه ال‌جی (سالن ۱۸) دیدن کنند، جایی که می‌توانند به تماشای آخرین نوآوری‌های کم‌مصرف این شرکت در برای زندگی بهتر بنشینند. شرکت راهکارهای تهویه مطبوع و لوازم خانگی ال‌جی یکی از رهبران جهانی در زمینه لوازم خانگی، راهکارهای خانه هوشمند، سیستم‌های تهویه مطبوع و همچنین محصولات آینده‌گرا به قابلیت‌های نسل جدید هوش مصنوعی است. این شرکت با فناوری‌های پیشرو در صنعت، در حال ایجاد راهکارهای جامعی است و به ایجاد زندگی بهتر و سالم‌تر برای مصرف‌کنندگان با طراحی و توسعه متفکرانه لوازم آشپزخانه، وسایل زندگی و محصولات راهکارهای تهویه مطبوع و تصفیه هوا متعهد است.

آگهی تبلیغاتی با متن فارسی و تصاویر گرافیکی.

آگهی تبلیغاتی با متن فارسی و تصاویر گرافیکی.

| مدل | ظرفیت (کیلووات) | مصرف انرژی (کWh/ساعت) | مصرف آب (لیتر/ساعت) | مصرف برق (کWh/ساعت) | مصرف گاز (لیتر/ساعت) |
|-------------------------|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|----------------------|
| VR۲۹۰ Monobloc Therma V | ۹ | ۱.۲ | ۱۰ | ۰.۵ | ۰.۳ |
| VR۲۹۰ Monobloc Therma V | ۱۲ | ۱.۶ | ۱۳ | ۰.۷ | ۰.۴ |
| VR۲۹۰ Monobloc Therma V | ۱۴ | ۱.۸ | ۱۵ | ۰.۸ | ۰.۵ |
| VR۲۹۰ Monobloc Therma V | ۱۶ | ۲.۰ | ۱۷ | ۰.۹ | ۰.۶ |

آگهی تبلیغاتی با متن فارسی و تصاویر گرافیکی.

این تبلیغ در این روزها