تأثیر لباس‌های NBC بر پنجره عنصر آمادگی جسمانی مردان نظامی

امیر اشرفی آذری*، م. علیرضا عسکری**، سیدمحمد کاشف و اعضا موسوی*** و حمید رحیمیزاده***

آدرس مکاتبه: دانشگاه امام حسن(ع) دانشکده و پژوهشکده علوم پزشکی - دانشکده علوم پزشکی، کرمان - ایران

** دانشکده علوم پزشکی بیهوشی – کرمان - ایران
*** دانشکده پزشکی - تهران - ایران

خلاصه

پژوهش حاضر به منظور بررسی تأثیر استفاده از لباس‌های NBC و لباس‌های نایلونی روی پنجره عنصر آمادگی جسمانی انجام شد. جامعه آماری این پژوهش تیم تجربی دانشجویان یک دانشگاه فنی در تهران بودند. نمونه آماری 60 نفر از افراد داوطلب بودند که به‌طور تصادفی به گروه 15 نفری تقسیم و در دو مرحله اولیه و پس ازمونی مورد گزارش قرار گرفتند. تمامی افراد گروه‌ها در مرحله اولیه آزمونی از لباس‌های معمولی رزم استفاده نمودند. در مرحله دوم (ب) گروه A، گروه B با لباس معمولی رزم (به‌عنوان گروه شاهد) و گروه C از لباس NBC بدون ماسک و بالاخره گروه D از لباس نایلونی (نفوذپذیر) استفاده نمودند. نتایج و اطلاعات با استفاده از روش‌های آماری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و میانگین داده‌ها با استفاده از نسبت‌های آماری (ANOVA) و t-test تعیین داده شد. نتایج نشان دهنده تأثیرات بخش دوگانه آمادگی جسمانی نشان داده و تعدادی کمتر از 0/05 به‌عنوان اختلاف معنی‌دار تلقی گردید.

لیست مقدمه NBC

لیست بدن ماسک (در گروه C) توانایی بر روی پنجره عنصر استقامت قلبی - تنفسی و سرعت تأثیر گزارش وی. بر روی عنصر نایلونی (در گروه B) توانایی بر ماسک NBC و نایلونی گزارش وی. بر روی عنصر سرعت در برابر اثر عناصر دیگر تغییر را نشان ندادند. اگرچه پوشش لباس‌های NBC در این نشان دهنده و توانایی استقلال نیست، به‌عنوان قابلیتی سازگاری کارهای بیمارانی برای افراد استفاده کنند، شرکت نمودند. مقدار P کمتر از 0/05 به‌عنوان اختلاف معنی‌دار تلقی گردید.

واژه‌های کلیدی: آمادگی هوازی، لباس نفوذپذیر، لباس NBC

ساده این نوع لباس‌ها دو نوع (لباس‌های معمولی رزم و لباس‌های محافظ) تقسیم می‌شوند. به‌منظور جلوگیری از سایه‌های شیمیایی، میکروبی و هسته‌ای در شرایط نظامی خاص، به رمز با توجه به شرایط آب و هوایی، جغرافیایی و ماموریتهای نظامی از لباس‌های متفاوت استفاده می‌شود که در یک گروه‌سازی
بهترین کاهش می‌یابد. تحقیقات دیگر نشان داده که با پوشیدن
لباس‌های NBC سرعت یا بسته‌گیری‌های ذهنی به ۱۸٪ افزایش
می‌یابد که بخشی از آن ناتین از اضافه‌ای اعمال شده بر فرد مورد
آزمایش است. بنابراین لباس‌های NBC با توجه به آزمایش سرعت
ماناولسپی و کاهش کارایی ثابت خواهد گرفت که سرعت
اثار حمله‌گر ناکافی بهبود و سیاست‌های جسدی در بدن شوند.

لذا این لباس‌ها می‌توانند حتی در بیمارستان فعالیت‌های سیکتیک
متوسط (خودآزار در آپارتمان و گرفتن‌های ابری) را به افسر حاضری
برسانند. اگر سرعت تولید گرم افزایش و میزان دفع آن کاهش
یابد، بدن با افزایش ذخیره گرم می‌باشد می‌تواند که به چنین حالی
استرس حاضری با فشار گرمایی گونه‌ای [3].

در حال استرس گرمایی، تنایی بدن برای
بیش‌تری می‌تواند اثر استرس گرمایی کاهش یافته و دمای مکرری بنده
با سرعت بیش‌تر شده به افسر حاضری گردیده (Core Temperature)
تا فرد بر مزر حسگر و ناوتونپای برای
کاهش این عامل استفاده از استراتفیک و سرماپیشی
پیش شود. استفاده از لباس‌های محتفظه با فشارهای گرمایی
کمتر، کنترل بهتر کار گرمایی در حرارتی مانند
قرارگیری در شرایط استراتفیک و کنترل شرایط درجه‌بندی. اما اگر
نیروز یا زیم در شرایط خاصی عملیاتی می‌کند که استفاده از
شیوه‌های فوق می‌می‌تواند بین‌دی شده است که از روش‌های
سازگاری پیوسته. مورد موردی که بعنوان روش‌های سازگاری از
Heat Acclimation (Aerobic Fitness) یا HA، افزایش سطح آماری
tمراتب استقامتی (Endurance Training) و جلوگیری از
(Euhydration Fluid کاهش می‌پذیرد بین‌بیل و بین یومن
در هر حالت، برای اینکه می‌باشد

روش‌های متعدد و به نسبت ممکن می‌شود
علاقه به سطح بالای یا در آماری گرمایه‌کننده
در سازش به گرم داد، تمرینات فیزیکی استقامتی (یا هزاری)
می‌توانند مکمل با یا جایگزین برای خانه
بادن. تمرینات هوازی و HA می‌توانند کمک
عمل به گرم در جنگ ماهی و دمای بنابراین فیزیولوژیک به هم
منفعتان و منازعه یک یا این روش‌ها هنوز هم در دست تحقیق
است. اولین گزارش در زمینه تأثیر مثبت برای گرمایه‌کننده
برای استفاده از گرمایه‌کننده‌های مختلف در استراتفیک

افراد مجروح به استفاده از لباس‌های محفظه‌های هستند. این لباس‌ها
علاوه بر محفظه در برای موارد محیطی، باید حفاظت
محدودیت‌های فیزیولوژیکی، اسکیمی و روایی را بر دنی اعمال
کنند. لباس‌های محفظه‌ای حدود دوگانه‌اند: لباس‌های یا درمانی
فناحی‌های (لباس‌های نوبت‌دار) و لباس‌های نمایندگان ویژه
استفاده‌ای لباس‌های NBC نامیده می‌شوند. در نوع خاص از
لباس‌ها، تار و یود بار، توسط لایه‌ای از
پوشیده Charcoal می‌شود که اندکی افزایش تبخیری دارد. می‌شود
که برای حفاظت برای نیروی نظامی از برای اعمال
شیمیایی، موتوریزی، و سیست‌های استفاده از لباس‌های مخصوص
همه‌گیا مانند (1) بنابراین لباس استراتفیک
است که نسبت به نفوذ‌پذیری وقت در مقابل و اعمال شیمیایی
نفوذ‌پذیری استفاده را در مقابل انواع
(Heat Flash) است از صداهات بودن آنها و مقامات در گلابی
۶۴۰ درجه سانتی‌گراد حرارت لحاظه وی با انفجار ایمپلیژن
همچنین نسبت به سیاری از مواد شیمیایی و بیوزیولوژی مقامت
دارند. در طول دو یا ده دهه، تعداد زیادی از محققان در تلاش
جهت ارتقای این نوع لباس‌ها و یافت استفاده‌های لازم در این

لباس‌های محفظه‌ی به نظریت عناصر گرمایی زیاد و
قابلیت اندک در نفوذ‌پذیری نسبت به نیروی آب، بدلگر گرم در
پوست و مخصوصاً را محدودیت کنند و با ووجی‌ها در
می‌تواند و اثر معبد و قابل توجه بر دنی اعمال کنند: افزایش
تولید گرم و نقطه دفع گرم، به محدود شدن بدلگر گرم، انجام
کار فیزیکی است. قرارگیری تخمینی شده روز نیرویی
پوشیده است کاملاً لباس‌های NBC
باید نهایتاً به چنین لباس و
بنده به دام می‌افتند که یک قطعه‌ی مزین‌باید و این را تجویز
به ضرپر عکس با اشاره در NBC و شروع غلافه خصوصاً در
دامنه گرم، بنده شروع به تمرین می‌کند اما بدیلی که بتواند بیماری
tبخیر گرم، جدید یا مانند لباس‌های NBC، این خسارت و
اشباع‌کننده لباس، جدیده‌ی گرمایه‌کننده انتخابی‌های
داد. این

حالات بخشی از اثرات مورد نیاز با تمرین این لباس از محتوای
گرفته می‌شود که این لباس می‌تواند به دلیل سرعت انکر در برد و

Downloaded from militarymedj.ir at 16:38 +0330 on Tuesday November 19th 2019
آزمایش قرار گرفتن یک هفته بعد در همان ساعت از روز در
پس آموزش کردن این برای با لباس‌های منفی از اتصال
ZIB: Gروه A، لباس معمول زمین B. لباس C. NBC
گروه D به دومن و بالا دره Gروه D. لباس
بابونی. نچ آموزش موردن نظر برش زیب گزارش
دوری ۴۵ متر
سرعت، توانایی سریع حرکت کردن است که در دویی ۴۵ متر
سنچیده شد [۱۲].
دراز و نشست
ازمون‌ها به بیش بر روي یک تخته دراز می‌کشیدند. زاویه‌ای
خود را به حسی خم می‌کردند که کافی با حالت روی زمین قرار
یگیرد. با طرف دیگر واقع می‌شوند. در این دویی زمین عمود و
سپس به حالات اول برای گشتند. هر دوی و گروه هرکس
محاسب و تعداد حرکات دراز و نشست در یک دیقته ثبت می‌شود.

دوری ۹۰ درجه و گروه
برای ارزیابی گروه دو خوا کافی به فاصله ۹ متر از یکدیگر بر روی
زمین صبحگاهی نشست. ازمون‌ها به فاصله ای ایستاده و
با علائم (رو) با شدت یک هر قیمت و طرف خود دیگر حرکت
می‌کرد. وقتی به حسی خود می‌رسید یک بار که جواب خویش را به
قرار می‌داد و مجدداً به طرف خود اول برگشت و یک بار دیگر آن
را تکرار می‌کرد. احتمالی که هر از اول گذر کرده، زمان
طبق شده برای چهار بار دویدن در این مسیر ۹ متر بود که در
می‌گرخت صبحگاهی نشست.

کشت نشته
به منظور سنگین آماده جسمانی، ازمون‌دنی مقابل تخته
نادانه‌گیری می‌شست که یک اندازه برابر تخته، پایه‌ای
کشیده و بین خوش‌شانی زاویه دسته را به طرف تخته مدرج
می‌کشید. ثابت نشست، به معنات رکود نشته می‌گردد.

دوری ۱۶۰ متر
به منظور سنگین استاتیسم قلبی - تنشی در زمین صبح‌گاه
داشته‌اند. کلیه افراد گروه‌ها این سخت‌ریز را طی نموده و زمان آنها
ثبت شد. قبل از آن که گروه‌ها در روز‌های آزمون
به‌طور تصادفی در اختیار مربی ایستا قرار می‌گرفتند و
مدت (۶ هفته) در کاهش فشار فیزیولوژیک ناشی از استرس
حرارتی در سال ۱۹۶۹ منتسب [۱۳] و بدنبال نیز صلیب‌های مورد
تأیید قرار گرفته [۱۴]. به‌طور خلاصه میزان مولتی‌پترین بدن‌های تمیین
جهت افزایش تحریک با غذا و کاهش تنگی بر اثر جمله
مدت، مدیت، مراکس تمرین و برخی از فاکتورها فردی مثل
سن، جنس، زندگی فرد و زمان شروع آمادگی جسمانی و استین
است که اینه تشهد تمرین به‌طور کلی که به نمونه آن‌ها آشام می‌شود.

راه رفتن مداوم بر روی تردم (حداقل ۱۵۰ دقیقه) با
سرعت ۲/۵ km/h در دمای ۴۰ درجه سانتی‌گراد و ۸۳% رطوبیت (با سرعت ۳/۵ [۱۰] و بدون طبیعی، ۱۵ دقیقه
رادار سرعت با سرعت ۳/۱۱ m/s و یک بار استرس بین صورت نشته
در حرارت ۴۰ درجه سانتی‌گراد و رطوبیت ۷۰% و سرعت باد کمتر
از مداوم برای ۱۲۰ دقیقه [۱۲].

از نگاهی که در دانشگاه عراق علی ابران
به منظور مقایسه با عاملان شیمیایی از لباس‌های نابینوی
استاده شد که نسبت به هوا نشان‌زده‌اند و مشکلات را
برای زندگی بدون موجودیت آورده، برآن تا هم تحقیق
اثرات لباس‌های داخلی NBC و هم لباس‌های نابینوی را بر پیج
فاکتور آزمون آمادگی جسمانی مورد ارزیابی قرار دهیم.
جدول 1: میانگین داده‌ها در گروه‌های دو مرحله پیش و پس آزمون که به اختصار پیش و پس نوشته شده است

<table>
<thead>
<tr>
<th>جدول</th>
<th>دوی 1600 متر (دقیقه)</th>
<th>دوی 25 متر (ثانیه)</th>
<th>تعداد</th>
<th>انعطاف‌پذیری (سانتی‌متر)</th>
<th>گروhé</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>نسخه (A)</td>
<td>8/550</td>
<td>1/0557</td>
<td>1/0.327</td>
<td>3/0.02</td>
<td>7/824</td>
</tr>
<tr>
<td>نسخه (B)</td>
<td>8/590</td>
<td>1/0397</td>
<td>1/0.225</td>
<td>3/0.03</td>
<td>8/967</td>
</tr>
<tr>
<td>نسخه (C)</td>
<td>8/083</td>
<td>1/0183</td>
<td>1/0.287</td>
<td>3/0.04</td>
<td>8/826</td>
</tr>
<tr>
<td>نسخه (D)</td>
<td>8/1267</td>
<td>1/0837</td>
<td>1/0.233</td>
<td>3/0.05</td>
<td>8/126</td>
</tr>
<tr>
<td>نسخه (E)</td>
<td>8/2870</td>
<td>1/0571</td>
<td>1/0.297</td>
<td>3/0.06</td>
<td>8/276</td>
</tr>
<tr>
<td>نسخه (F)</td>
<td>8/588</td>
<td>1/0257</td>
<td>1/0.297</td>
<td>3/0.08</td>
<td>8/1500</td>
</tr>
</tbody>
</table>

masak بون تون داشتند، بیشتر از میانگین این مدت زمان در هنگام پوشیدن لباس معمولی زم بود که این اکتشاف معنی‌دار بود (P = 0.001) در دوی 450 میانگین مدت زمان گروهی وقیعی که لباس با پیش آزمون با لباس معمولی زم متغیر بود که این اکتشاف معنی‌دار بود (P = 0.01) در دوی 450 میانگین مدت زمان در گروهی وقیعی که لباس با پیش آزمون و پس آزمون به معنی‌دار بود.

نتیجه‌گیری:

هدف این پژوهش بررسی و مقایسه تأثیر لباس‌های NBC با پیج عنصر استقامت قلبی - تنفسی (دوی 1600 متر)، سرعت دوی (دوی 1600 متر) و استقامت موضعی عضلات شکم (درد و نشست) و انعطاف‌پذیری (کشتن نشست) بر روی آمارپذیری جسمانی دانشجویان مدرن دانشکده افسری بود. این سوال، انتخابهای مستقلی پژوهش خارج، لباس نخودکاربرد و ماسک بوده و متنیبرای وابسته پیج عنصر آمارپذیری جسمانی فوق الذکر مانند که نتایج جدول 1 را نشان می‌دهد. اکتشاف از دست آمده در این نتایج، میانگین سرمایه‌های ایلاری نشان داد که میانگین سن، قد، وزن آزاد در گروه‌های مورد آزمون، با یکدیگر تفاوت معنی‌داری نداشتند. در یک تعداد کلی میانگین زمان دوی 1600 متر در همه گروه‌ها در پس آزمون بیشتر بود که این اکتشاف در گروه C با پیش آزمون مخفی متصل کننده به مقدار کشتن که در همه گروهها در پیش آزمون بیشتر از مرحله پس آزمون بود (P = 0.001) سایر داده‌ها نیز در این گروه در پیش و پس آزمون تفاوت معنی‌دار نداشتند.
بحث
باشته‌های این تحقیق نشان داد، داوطلبینی که از لیاس تابلوی استفاده نموده‌اند، ۳۰۰ مایکرولتری زمانی که لیاس معمولی رزم به دنبال دویدن داشتند، احتمالاً دلیل زیر بیان نیست که در زمان استفاده از لیاس‌های نابایناد بین آزمون‌بنده این تحقیق، وزن کم این نوع لیاس‌ها، عدم ایجاد محصولات حرقی و باعث‌شده استفاده از ماسک، بیشترین لیاس‌های نفوذپذیر یا بدون ماسک است، انتخاب فلزی - مناسب و سرعت داوطلبین را کاهش داد ولی بر سایر پارامترهای تأثیری نداشت. از طرف دیگر، بیشترین لیاس‌های نفوذپذیر برخلاف انتظار فقط توام به سرعت داوطلبین پیافایی ولی بر روی استقامت قلی - تنفسی تأثیری نداشت. بنظر محققین دلیل زیر بیان‌دادند: در بدن این نوع استقامتی قلی - تنفسی و سرعت واکنش از دو عنصر است ، یعنی: در بیان، این محققین احتمال استفاده از لیاس‌های انتخابی تولید گرما، وزن لیاس و تکنولوژی لیاس و مشکلات خاص استفاده از ماسک، این تأثیر نشان می‌دهد عناصر و امکان‌های جسمانی که نیاز به فعالیت هوایی و بسته‌دار دارند، با در نظر گرفتن این محققین مورد تأثیر بودن، این محققین احتمال استفاده از مناسب‌ترین روش انتخابی تولید گرما و نقش در دفع گرما و

یکی از علت‌های احتمال نتایج این گونه مطالعات و مکمل است در سیستم امریکا با این بطوری که مکمل [۱۴] مقاله و مکمل می‌باشد، همکاران Cheung و همکاران [۴] تحلیل ۱۵ دقیقه مقاله. این تحقیقات را نتیجه داده که در این دوره تحقیقات، گونه هوازی و وضعیت نتایج آب و بتن شناخته شده‌اند. دلیل دیگر اختلافات موجود بین این مطالعات می‌باشد، به‌دست آمده که این نتایج تحقیقات مشابه با عناصری نسبت به آب، تناب، بدن گرما و بی‌کاری محصولات با ظرفیت خاصی دارای زیاد و قابلیت اندک در نفوذپذیری نسبت به آب، تناب، بدن گرما و بی‌کاری محصولات با ظرفیت خاصی دارای زیاد و قابلیت اندک در نفوذپذیری نسبت به آب، تناب، بدن گرما و بی‌کاری محصولات با ظرفیت خاصی دارای زیاد و قابلیت اندک در نفوذپذیری نسبت به آب، تناب، بدن گرما و بی‌کاری محصولات با ظرفیت خاصی دارای زیاد و قابلیت اندک در نفوذپذیری نسبت به آب، تناب، بدن گرما و بی‌کاری محصولات با ظرفیت خاصی دارای زیاد و قابلیت اندک در نفوذپذیری نسبت به آب، تناب، بدن گرما و بی‌کاری محصولات با ظرفیت خاصی دارای زیاد و قابلیت اندک در نفوذپذیری نسبت به آب، تناب، بدن گرما و بی‌کاری محصولات با ظرفیت خاصی دارای زیاد و قابلیت اندک در نفوذپذیری نسبت به آب، تناب، بدن گرما و بی‌کاری محصولات با ظروفیت خاصی دارای زیاد و قابلیت اندک در نفوذپذیری نسبت به آب، تناب، بدن گرما و بی‌کاری محصولات با ظروفیت خاصی دارای زیاد و قابلیت اندک در نفوذپذیری نسبت به آب، تناب، بدن گرما و بی‌کاری محصولات با ظروفیت خاصی دارای زیاد و قابلیت اندک در نفوذپذیری N}

می‌گردد که این مقاله محاسبه این نتایج با ظروفیت خاصی دارای زیاد و قابلیت اندک در نفوذپذیری نسبت به آب، تناب، بدن گرما و بی‌کاری محصولات با ظروفیت خاصی دارای زیاد و قابلیت اندک در نفوذپذیری N

سازگاری کلیسیه بگراما (HA) شال انتخابی میزان تریپنگ که کاهشِ متغیرهای همبسته خریداری عقب‌نشینی، دمای مرکزی و بوست‌انت است. HA یا کاهش آسان‌سازی دمای مرکزی در شروع پایه تریپنگ سبب افزایش درجات حرارتی در بدن در نظر می‌گیرد. برخی از شرایط دیدارسون (یعنی وقتی که بیمار رفت در اثر اثر می‌گردد که این مقاله محاسبه این نتایج با ظروفیت خاصی دارای زیاد و قابلیت اندک در نفوذپذیری N

برای جریان باید فشار بتنی بهبودی گردد که در صورت بوست‌انت لیاس‌های محاسبه این نتایج با ظروفیت خاصی دارای زیاد و قابلیت اندک در نفوذپذیری N

تلاش برای پاسخ به این سوال می‌باشد. نمایش انتخابی فلزی‌بندی را که که کاهشِ متغیرهای همبسته خریداری عقب‌نشینی، دمای مرکزی و بوست‌انت است. HA یا کاهش آسان‌سازی دمای مرکزی در شروع پایه تریپنگ سبب افزایش درجات حرارتی در بدن در نظر می‌گیرد. برخی از شرایط دیدارسون (یعنی وقتی که بیمار رفت در اثر اثر می‌گردد که این مقاله محاسبه این نتایج با ظروفیت خاصی دارای زیاد و قابلیت اندک در نفوذپذیری N

تلاش برای پاسخ به این سوال می‌باشد. نمایش انتخابی فلزی‌بندی را که که کاهشِ متغیرهای همبسته خریداری عقب‌نشینی، دمای مرکزی و بوست‌انت است. HA یا کاهش آسان‌سازی دمای مرکزی در شروع پایه تریپنگ سبب افزایش درجات حرارتی در بدن در نظر می‌گیرد. برخی
محفظتی استفاده می‌کند تا آنها که ممنک است فعالیت‌های خود را انجام دهد (نکاتی کمتر از ۲۵۵Vo max) تا میزان دوام فعالیت‌های افزایش یابد.

ارتباط بین آمادگی جسمانی (قلبی - تنفسی) و بهبود تحمیل گرما به نظر است که شانه‌ها و سرما گرما و ضربان VO2 max افزاده شده باشد. دمای حرارتی در طرف ذرت این لباس با قابلیت فعالیت‌های که به صورت به‌طوری و پیش‌یافته به طور گروه‌ای استفاده می‌شود. برای بهبود تحمیل به گرما در طی فعالیت‌های فیزیکی، به میزان و مدت تمرین دقت حرارتی درمانی (۲۰۱۶) با توجه به نتایج بدست‌آمده به فرد رعایت و مناسب‌نمایی نیروهای وظیفه‌ای می‌تواند در جهت ارتقاء سطح آمادگی جسمانی افزوده شود کاملاً لباس‌های سایر لباس‌های نظامی، برای مدتی معنی‌دار نموده تا همه نیروهای نظامی به پوشیدن و استفاده از آن عادته مرتبی ضمانت توصیه می‌شود. فرد درمانی در کلیه سطوح با محدودیت‌های پوشیدن این لباس کاملاً آشنا و درختی از خستگی زوردرس در نیروهای تحت اثر و پیامدهای ناگوار دیگر جلوگیری به معمای آبی.

منابع
1- حسینی‌دوست سیدرضا. مطالعه طب نظامی. شماره ۱ و ۲. پژوهشکده طب رزمی، دانشگاه طهران، ۱۳۷۱-۳۷ صفحات: ۱۱۵.
14- علی‌یی حسین. تاریخچه کاربرد چند‌فازه‌ای شیمیایی، مجموعه مقالات مرتبط به سیاست‌آرای‌های شیمیایی، بیولوژیک بر انسان، مبحث زیست و جامعه، دانشگاه تهران، صفحات: 11 - 1.
15- کارشناس جی‌دی. تاریخچه سیاست‌های حساس، تاریخچه پروش، سنگش و اندازه‌گیری در تریت‌بندی، جلد دوم، جاب مه، باسلام، چاپ اول، پیام. صفحات: 126 - 119.