

از راه منحرف نشوید

درباره ضرورت رانندگی بین خطوط

۴



عکس: احمد حسینی/شهرآرا

یک ماست

طرز تهیه یک یک اسفنجی



ازدواج بر مدار سن

نگاهی به مزایا و معایب اختلاف سنی کم و زیاد در انتخاب همسر



۱۵

تراژدی زندگی نو

۴ صفحه ویژه سبک زندگی و خانواده
۱۱ ذی الحجه ۱۴۴۱ | ۱۱ اگوست ۲۰۲۰
شماره ۳۱۶۶ روزنامه شهرآرا



آیا رانندگی بین خطوط شمارا دیرتر به مقصد می رساند؟

همه راننده‌ها دست یک یک با این سؤال را مخصوصا وقتی در ترافیک گیر افتاده‌اند از خود پرسیده‌اند که «آیا لاین کنار سریع‌تر حرکت نمی‌کند؟». شاید در ظاهر، شما با سرعت بیشتر جابه‌جایی خود روها ...

ساختمان‌ها را در برابر حریق ایمن کنیم



و کربن دی‌اکسید).

- **دور کردن ماده سوختنی**
بهترین راه استفاده از این روش بستن شیر تأمین کننده سوخت است.
- **خلل در واکنش شیمیایی**
در حین حریق، یون‌های OH- ناشی از گازهای پایرولیز شده با اکسیژن ترکیب می‌شوند و حریق را شکل می‌دهند. گازهای اطفا مانند هالون‌ها مانع ترکیب یون OH- با اکسیژن می‌شود و حریق را اطفا می‌کند.

بذ نیست بدانید:

بهترین راه برای اطمینان از حفاظت از آتش در وهله اول پیش‌گیری از آتش‌سوزی در خانه است. نصب حسگر هشدار دود، عدم استعمال دخانیات در خانه، تعویض کابل‌ها و سیم‌های برق فرسوده‌شده، ایجاد طرح فرار از خانه هنگام آتش‌سوزی، دور نگاهداشتن وسایل آتش‌زا چون فندک و کبریت از دسترس کودکان، خاموش کردن شمع در زمان خواب یا زمان خروج از منزل، چک کردن همه وسایل گرمایشی و خاموش بودن اجاق گاز هنگام ترک منزل، بررسی سالانه تمام وسایل گرمایشی و سیستم‌های هشدار دود و اطمینان از صحت کارکرد آن‌ها، در نظر گرفتن حفاظ برای شومینه برای جلوگیری از پرتاب شدن جرقه‌های آتش به بیرون از آن و بسیاری از روش‌های دیگر که می‌توانند گام‌هایی هرچند کوچک اما مؤثر در پیش‌گیری از آتش‌سوزی در خانه باشند.

- **دور کردن حرارت و سرد کردن**
دور کردن حرارت برای دور کردن حرارت وجود دارد. سرد کردن شعله و سرد کردن ماده سوختنی.
در هر دو روش از مایعات و گازهایی با قابلیت جذب حرارت استفاده می‌شود.
یکی از بهترین مواد برای این هدف آب است. آب گرمای لازم برای تیخیر را از حریق جذب می‌کند و باعث سرد شدن آتش می‌شود.
- **حذف اکسیژن**
۲ روش برای دور کردن اکسیژن وجود دارد: فاصله انداختن بین حریق و اکسیژن (مانند استفاده از پتو) و کم کردن نسبت اکسیژن محیط (با اضافه کردن گازهایی مانند گاز های بی اثر

باید بپذیریم که از همان ابتدای پیدایش آتش، همیشه یکی از نگرانی‌های جوی و تهدیدکننده جان و مال انسان‌ها بوده و لطامات زیادی به بشر از ابتدا تا امروز وارد کرده است. با این حال، برای ایجاد آتش، وجود ۴ عامل زیر که به هم آتش معروف است ضرورت دارد به نحوی که در صورت حذف یکی از آن‌ها ادامه حریق امکان‌پذیر نیست.

۱- اکسیژن
۲- حرارت
۳- مواد قابل اشتعال
۴- واکنش‌های زنجیره‌ای
با این توصیف، با توجه به ۴ وجه بودن حریق روش‌های اطفا آن به شرح ذیل است:



پای‌سبز کارشناس
کتابشناسی تخصصی در زمینه‌های مختلف علمی و تخصصی
مجموعه علمی تخصصی

دکتر امیر کارشناس
مدرس و محقق در زمینه‌های مختلف علمی و تخصصی
شماره تماس: ۰۲۱-۳۷۲۸۹۰۰۰
شماره تلفن: ۰۲۱-۳۷۲۸۸۸۱-۵
درمان‌کننده در مرکز تخصصی کودکان در تهران
مشاور باسج‌ساز

شبانہ مطالعه کنید

بی خوابید؟ از اینکه باید تا پاسی از شب بیدار بمانید و به سقف نگاه کنید یا در ذهنتان تعداد زیادی از یک گله گوسفند را بشمارید تا شاید چشم‌هایتان خسته شود و خوابتان ببرد کلافه شده‌اید؟ لازم نیست به دنبال قرص‌های خواب‌آور بروید.
یک روش ساده که به شما کمک می‌کند از خواب شبانه نهایت لذت را ببرید این است که می‌توانید یک لیوان از دمنوش‌هایی که خاصیت آرام‌بخش دارند از عطاری تهیه کنید. از جمله آن‌ها می‌توان به دمنوش گل نسترن، به‌لیمو، بادرنجبویه، نعناع فلفلی، بابونه، گزنه و بهارنارنج اشاره کرد و هر شب یکی از آن‌ها را میل کرد. البته در کنار توصیه‌های طب سنتی، یک توصیه علمی نیز برایتان داریم. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که در همه اوقات مطالعه حتی چند خط را در برنامه روزانه‌تان داشته باشید اما مطالعه شبانه به دلیل خواب بعد از آن باعث تثبیت بهتر مطالعه می‌شود. چراغ‌ها را خاموش کنید و در سکوت شب، زیر نور چراغ مطالعه یا چراغ خواب اتاق‌تان به خواندن کتاب موردعلاقه‌تان مشغول شوید. ناگفته نماند که خواندن کتاب در شب نه تنها برای آن‌هایی که با خواب شبانه مشکل دارند بلکه برای افراد عادی نیز فوایدی به دنبال دارد که به چند مورد از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

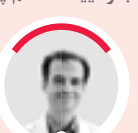
- به تقویت حافظه کمک می‌کند.
- به کاهش اضطراب کمک می‌کند.
- احتمال ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهد.
- باعث افزایش خلاقیت می‌شود.
- یک ورزش خوب برای مغز به حساب می‌آید.
- به راحت به خواب رفتن کمک می‌کند.



ملیحه ابراهیمی
مترجمه علمی تخصصی

درماتکاه

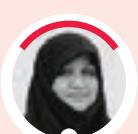
● ۷۲۱۶...۹۱۵۰۰ زنی چهل ساله هستم. یک سالی می‌شود که در برخی ساعات روز احساس می‌کنم چیزی شبیه ذرات گرد و غبار درون چشمم است و آن را آزار می‌دهد. درون آینه که نگاه می‌کنم چیزی نمی‌بینم. البته ریزش اشک هم ندارم. این اتفاق وقتی کرم مرطوب کننده به صورت می‌زنم بیشتر آزارم می‌دهد. لطفاً بفرمایید مشکل من چیست.



دکتر علیرضا رجعتی حقی
جراح و متخصص چشم پزشکی

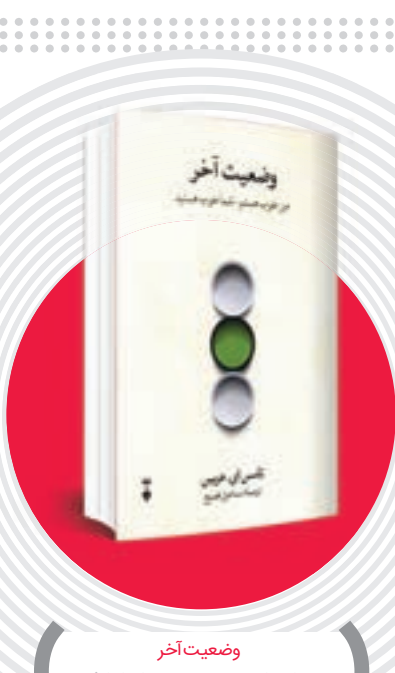
احساس وجود جسم خارجی در چشم می‌تواند به دلیل خشکی چشم باشد که گاهی همراه با التهاب هم هست. خطری ندارد و باید از قطره‌های اشک مصنوعی استفاده کنید. نیازی به نسخه پزشک هم نیست. به داروخانه مراجعه و یک قطره تهیه کنید. دستور استفاده از آن را هم از دکتر داروساز مستقر در داروخانه بپرسید. اگر پس از استفاده بهبودی ایجاد نشد، حتماً به چشم‌پزشک مراجعه کنید تا معاینه دقیق شود.

● من ۴۱ سال دارم. تا حالا سابقه عفونت هم نداشته‌ام، اما یک ماهی می‌شود که در قسمت زیر شکم و لگن احساس درد شدیدی می‌کنم. گاهی این درد به سستون فقراتم هم فشار وارد می‌کند. اطرافیانم می‌گویند احتمال عفونت هست ولی چون علائم عفونی را نمی‌شناسم نمی‌دانم که آیا همین‌طور است یا نه. لطفاً راهنمایی‌ام کنید.



دکتر نیره خادم
متخصص زنان و زایمان

صرف داشتن این علامت نمی‌تواند نظر قطعی درباره عفونت داد. اطلاعاتی هم که از خودتان دادید، بسیار ناقص است. برای همین لازم است حتماً به یک متخصص زنان مراجعه کنید و آزمایش بدهید و معاینه شوید تا علت دقیق مشکلاتان مشخص شود. اگر مشکل مربوط به مسائل زنانگی نباشد، پس از آن باید به یک متخصص ارتوپد مراجعه کنید تا از نظر اختلالات اسکلتی عضلانی بررسی شوید.



وضعیت آخر
نویسنده: تاسی‌ای، هریس ● مترجم: اسماعیل فصیح
قیمت: ۵۲ هزار تومان ● انتشارات: فرهنگ نشرنو

زمینه روان‌کاوی قصد کمک به افرادی را دارد که در چنین موقعیت‌هایی گیر کرده‌اند و می‌خواهند از آن خارج شوند. هریس ۳ نقش برای انسان‌ها قائل می‌شود: کودک، والد و بالغ. این ۳ بخش در وجود هر آدمی هست. وقتی فردی با کودک درونش تصمیم می‌گیرد، مانند بچه‌ها پافشاری و احساساتی عمل می‌کند و جوانب کار را در نظر نمی‌گیرد اما وقتی با بخش والد خود روبه‌رو می‌شود، بیشتر امر و نهی می‌کند. گاهی هم فرد را از انجام دادن کارهایی که دوست دارد به دلیل انطباق نداشتن با فرهنگ یا عرف باز می‌دارد.
در کنار این ۲ نقش، این بالغ است که تصمیم‌گیری نهایی و درست را انجام می‌دهد و فرد باید بتواند آن را در وجود خودش پرورش بدهد. مطالعه این کتاب سیصد و چهل و دو صفحه‌ای همان چیزی است که این افراد را در رسیدن به این هدف کمک می‌کند و ما تهیه و مطالعه آن را به همه توصیه می‌کنیم.

کتاب باز



وقتی به انتهای راه می‌رسیم

«اینکه بنشینیم و بی‌گویی گرفتاری داریم، دردی را دوا نمی‌کند. نکته اینجاست که بیشتر انرژی زندگی روزمره ما صرف تصمیم‌گیری می‌شود. افراد اغلب می‌گویند: «نمی‌توانم برای هیچ کاری تصمیم بگیرم. به من بگویید چه بکنم. همه‌اش می‌ترسم کاری که دارم می‌کنم یا تصمیمی که می‌خواهم بگیرم غلط باشد.» یا در مواردی، خود را اصلاً قادر به تصمیم‌گیری نمی‌بینند و می‌گویند: «احساس می‌کنم دیگر دارم خل می‌شوم و عقلم را از دست می‌دهم. از خودم بدم می‌آید. انگار هیچ کار درستی از دستم بر نمی‌آید. زندگی‌ام شده یک مشت شکست و بدبختی.»
این مطالب بخشی از کتاب «وضعیت آخر»، نوشته تاسی‌ای هریس، است که با جمع‌بندی دستاوردهای سی ساله‌اش در



از راه منحرف نشوید

درباره ضرورت رانندگی بین خطوط



ملیحه ابراهیمی

m.ebrahim@shahranews.ir

خدا نکند گلگیر خودرویی سپر خودرو دیگر را لمس کرده باشد. بماند که کم بیش می آید ۲ طرف خودروها ایشان را کنار بزنند تا پلیس برای کارشناسی تصادف از راه برسد. همچنین در کنار یقه به یقه شدن صاحبان خودرو، همه آن هایی که از کنارشان می گذرند یک یا کارشناس می شوند. ناخوشایندتر از آن اتفاق، ترافیکی است که پشت سر به وقوع می پیوندد. انکار نظم و ترتیب کنار زده می شود و هر کسی برای بیرون آمدن از آن منجلا ب ترافیکی دست به هر اقدامی می زند. ریشه تمام این اتفاقات هم به خودروی بازمی گردد که قصد داشته مسیرش را ناگهان تغییر بدهد و با خودرو جلوی تصادف کرده است. در این شماره سرهنگ علیرضا رحیمی، رئیس پلیس اداره فرهنگ و آموزش ترافیکی پلیس راهور استان، با ما همراه است تا به طور مستقیم با کسانی که عامل اصلی ترافیک و تصادفات هستند، صحبت کند؛ افرادی که با رانندگی بین خطوط بیگانه اند.

آیا رانندگی بین خطوط شما را دیرتر به مقصد می رساند؟



شهر زندگی

همه راننده ها دست کم یک بار این سؤال را مخصوصا وقتی در ترافیک گیر افتاده اند از خود پرسیده اند که «آیا لاین کنار سریع تر حرکت نمی کند؟». شاید در ظاهر، شما با سرعت بیشتر جابه جایی خودروها در لاین های مجاور خود روبه رو باشید، اما برآیند پژوهشی که در دانشگاه تورنتو انجام شده است نشان می دهد که این گونه نیست. در واقع، تغییر متناوب خطوط در حین رانندگی و جلو و عقب رفتن های متعدد نه تنها شما را سریع تر به مقصد نمی رساند بلکه می تواند جان شما و دیگر سرنشینان خودرو را نیز به خطر بیندازد.



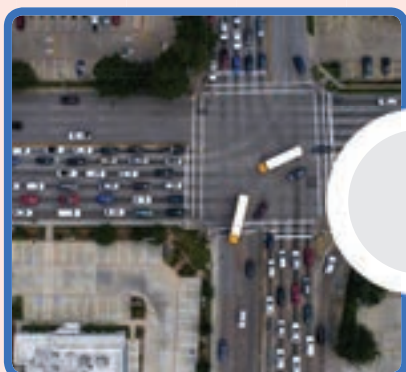
تغییر ناگهانی مسیر و انحراف به چپ علت اصلی تصادفات حرکت نکردن بین خطوط است که فرد متخلف صددرصد مقصر شناخته می شود

توهم سرعت
بر اساس یافته های شبیه سازی رایانه ای توسط پژوهشگران کانادایی، راننده گرفتار در لاین پرترا فیک صرفا به دلیل ثابت نشستن در خودرو خود و فاصله گرفتن خودروهای عبوری از دیگر لاین ها به این تصور می رسد که آن ها سریع تر هستند. اما این تصویر تنها توهمی از واقعیت است. برای تشخیص این توهم از واقعیت، تنها راه حل خروج از خودرو و ایستادن بر لبه پیاده رو یا مسیر و نگاه کردن به جریان کلی ترافیک است.



نقاط کور را دریابید!

اگرچه تجربیات و یافته های علمی نشان می دهند که تغییر لاین و رانندگی نکردن بین خطوط چندان مؤثر نیست، در برخی موارد نیز ممکن است این کار الزامی باشد. بنابراین چه این کار ضرور باشد چه از سر عادت به سراغ آن بروید، دست کم با احتیاط کافی دست به فرمان شوید. برای یک تغییر لاین مطمئن و کم خطر، ۸ گام را از چک کردن آینه ها، تا خاموش و روشن کردن به موقع راهنما و تنظیم سرعت را شاید همه رانندگان به خوبی بدانند. اما مهم ترین آسیبی که رانندگانی را که بین خطوط رانندگی نمی کنند تهدید می کند نقاط کور خودرو است. حتی در استانداردترین طراحی های خودروهای مختلف ممکن است نقاطی در پشت سر یا کناره ها باشند که در آینه ها قابل مشاهده نیستند. بنابراین پس از بررسی آینه ها حتما از روی شانه سمت راست، نگاهی با دقت داشته باشید.



قانونی که شاید ندانسته بشکنید

بررسی تخلفات رانندگان در سال ۲۰۱۷ میلادی در اتحادیه اروپا نشان می دهد برخی رانندگان بدون اینکه متوجه شوند، قانون شکنی کرده اند. یکی از رایج ترین تخلفات استفاده نکردن از راهنما هنگام تغییر لاین در بزرگراه است. رانندگان موظف اند دست کم ۵ ثانیه قبل از اقدام و ۵ ثانیه پس از پایان تغییر لاین راهنمای خودرو را استفاده کنند. اما تغییر ناگهانی یا بی احتیاط لاین و رانندگی نکردن بین خطوط نیز تخلف دیگری است که پای نمره منفی و جریمه را می تواند به سابقه رانندگی متخلفان باز کند.



برابر ماده ۱۱۹ آیین نامه راهنمایی و رانندگی
در راه هایی که خط کشی شده است، وسایل نقلیه باید در مسیر بین خطوط حرکت کنند و از آن خارج نشوند و در صورت نیاز به خروج و تغییر خط حرکت، کاملا احتیاط کنند و ابتدا با استفاده از چراغ راهنما یا دادن علامت، رانندگان وسایل نقلیه دیگر را از قصد خود آگاه سازند. سپس با رعایت حق تقدم عبور وسایل نقلیه ای که در خطوط کناری در حرکت اند، وارد خط های عبور دیگر شوند. در راه هایی که خط کشی ندارند، هرگونه تغییر مسیر حرکت به چپ و راست ممنوع است مگر با رعایت احتیاط و دادن علامت و رعایت حق تقدم عبور وسایل نقلیه هم مسیر و مجاور. همچنین انحراف و تجاوز وسایل نقلیه به مسیر مقابل (مخالف) ممنوع است مگر در موارد سبقت مجاز و با رعایت ضوابط سبقت.

۲ مدل علامت ترافیکی داریم:

- عمودی: تابلوها
- افقی: چراغ های راهنمایی و رانندگی

افقی که بیشتر در قالب خط کشی در سطح معابر و راه های قابل روت هستند مثل خط کشی های عابر پیاده، خط کشی های پارک حاشیه ای، خط کشی های پارکینگ های مورب، خط کشی بین خطوط و ...

چرا باید بین خطوط رانندگی کنیم؟

- باعث ایجاد نظم ترافیکی می شود
- باعث کاهش تصادفات و حوادث ترافیکی می شود
- باعث کاهش زمان سفر می شود
- باعث کاهش مصرف سوخت می شود
- باعث افزایش سلامت روانی دیگر کاربران ترافیکی می شود
- باعث افزایش سطح سرویس دهی خیابان ها و قابلیت تردد بیشتر خودروها می شود
- باعث افزایش گسترش فرهنگ ترافیکی می شود
- باعث احساس رضایتمندی دیگر کاربران ترافیکی می شود

چه عواملی باعث حرکت نکردن بین خطوط می شود؟

- عجله و شتاب بی مورد حین رانندگی
- توقف های دوبله
- تغییر ناگهانی مسیر
- بی توجهی رانندگان وسایل نقلیه به خط کشی های طول مسیر

- تغییر ناگهانی مسیر و انحراف به چپ علت اصلی تصادفات حرکت نکردن بین خطوط است که فرد متخلف صددرصد مقصر شناخته می شود.
- به زودی زیرساخت های دوربین های ثبت تخلفات در سطح شهر این امکان را فراهم خواهند کرد که رانندگی نکردن بین خطوط به عنوان یک عنوان تخلف کددار با جریمه مشخص ثبت شود.
- سال گذشته، هم زمان با اجرای طرح آزمایشی مدیریت سرعت و حرکت بین خطوط در بولوار وکیل آباد که با پوشش «رانندگی بدون تخلف» همراه شده بود، شاهد کاهش ۶۶ درصدی کشته های ترافیکی در مقایسه با سال ۹۷ در این بولوار بودیم.



نمره منفی ۵ برای وسایل نقلیه شخصی

نمره منفی ۹ برای وسایل نقلیه عمومی و سنگین

زندگینو

شنبه ۱۱ مرداد ۱۳۹۹ شماره ۲۶۶



زمان قرنطینه مناسب برای محصولات کاغذی یا مقوایی ساده دست کم ۲۴ ساعت و برای کتاب های پوشیده از پلی استر یا سایر پلاستیک ها و همچنین مواد پلاستیکی مانند سی دی و دی وی دی ۷۲ ساعت است.

همین نزدیکی

اضافی به تصویر کشیدن نشان را داشتیم. کتاب های نصف و نیمه کاره هم از این قاعده مستثنا نیستند، کتاب هایی که به دلیل اولویت کارهای روزانه آن ها را کنار گذاشتیم. فرصت را نباید از دست داد. توفیق اجباری است که ساعتی از روز را به مطالعه و تماشای فیلم اختصاص دهیم اما اگر کتابی را که قصد مطالعه آن را داریم از دوست یا اقوامی به امانت می گیریم، باید حواسمان به چند نکته باشد: اول اینکه تمام تلاشمان را برای امانت داری به کار بگیریم و حتما وضعیت کرونا و آلودگی کاغذها و جلد کتاب را مد نظر قرار دهیم. بررسی ها نشان می دهد اولین و بهترین روش ضد عفونی کردن اشیای کاغذی قرنطینه کردن آن هاست.

کتاب ها و فیلم ها را قرنطینه کنیم

این روزها در خانه ماندن برای خیلی هایمان خالی از لطف نبوده است مثل تماشای فیلم ها و سریال هایی که مدت هاست کنار گذاشته بودیم و به دنبال فرصتی برای تماشایشان می گشتیم. هر وقت به آن ها نگاهی می انداختیم، حسرت زمان