

## توصیه‌های «بابابرقی»



شادفر

از آنجا که نوسان یا قطعی برق، هم برای افراد داخل خانه و هم وسایل الکترونیکی خطر دارد، رعایت نکات ایمنی ضروری است.

## ● برق همه‌جا قطع نشده است

پیش از هر کاری از همسایه‌ها یا آشنایانی که در نزدیکی شما سکونت دارند، جویا شوید که جریان برق دارند یا خیر. این کار کمک می‌کند دلیل قطعی برق را بهتر و دقیق‌تر ریشه‌یابی کنید. ممکن است دلیل قطعی برق خانه شما، فشار بالا در شبکه برق خانه و پریدن فیوز باشد.

## ● وسایل را از برق بکشید

به محض قطعی برق، وسایل برقی پرمصرف مانند تلویزیون و رایانه را از پریز برق بکشید. این کار مانع از آن می‌شود که بعد از وصل شدن برق، لوازم برقی بسوزند یا شبکه برق خانگی ناگهان با فشار بالا روبه‌رو شود.

## ● از شمع استفاده نکنید

شاید روشن کردن شمع راه حل در دسترس‌ی به نظر برسد، اما خطر آن کم نیست. اگر کودک خردسال یا حیوان خانگی دارید، به هیچ وجه شمع روشن را رها نکنید. آن‌ها ممکن است شمع را بپزند یا لمس آن خود را بسوزانند. به جای شمع از چراغ قوه استفاده کنید.

## ● در یخچال و فریزر را باز نکنید

باز کردن در یخچال و فریزر سبب می‌شود که سرمای آن‌ها خارج شود و به دستگاه فشار بیاید. اگر در یخچال باز نشود، دمای آن تا چهار ساعت در حد مناسب باقی می‌ماند و یک فریزر با کیفیت، خوراکی‌ها را تا دو روز به خوبی حفظ می‌کند. اگر قطعی برق در تابستان و هوای گرم اتفاق افتاد، یک پتو دور یخچال و فریزر بکشید تا شبیه یک لایه عایق اضافه عمل کند.

## ● محافظ داشته باشید

شوک الکتریکی سبب سوختگی دستگاه یا حتی آتش‌سوزی می‌شود. برای جلوگیری از آتش‌سوزی دستگاه‌های بزرگ و مهم الکتریکی حتماً محافظ برق تهیه کنید. محافظ برق با کنترل جریان ورودی به دستگاه مانع بروز شوک الکتریکی می‌شود.

اگر قطعی برق در اثر طوفان و بارندگی شدید رخ داده است، نزدیک معابر یا در چار آب گرفتگی شده‌اند نروید. احتمال دارد در اثر طوفان و سقوط درختان، سیم‌های برق پاره و افتاده باشند و برق در آب‌های روان سطح معابر جریان داشته باشد. این موضوع به شدت خطرناک است.

## مصرف نمک چاقان می‌کند



مصرف نمک زیاد آسم را تشدید می‌کند، یعنی اگر فردی مستعد ابتلا به آسم است، غیرمستقیم بیماری‌اش وخیم می‌شود.

مولکول‌های سدیم موجب می‌شوند آب، دور سلول‌های چربی بدن را احاطه کند و از این طریق، آن‌ها را مستحکم‌تر و البته متورم‌تر می‌کند. این انباشتگی آب، حالت باد کردگی به بدن می‌دهد و به اندازه کلی بدن اضافه می‌کند. بیشتر مواد غذایی کنسرو شده و غذاهای نمک‌دار حاوی نمک یا سدیم هستند. در کنار این‌ها، پنیر، گوشت، ارد ذرت، نخود، سس‌ها، چاشنی‌ها، ترشیجات و صدف هم نمک فراوان دارند. بنابراین فقط غذاهای قند دار و چربی دار نیستند که قطر دور شکم‌تان را اضافه می‌کنند، نمک هم یک متهم اصلی است. مصرف بیش از اندازه نمک، کلسیم را از استخوان‌های می‌گیرد و سبب دفع آن با ادرار می‌شود. به همین دلیل، باعث نازک شدن استخوان می‌شود. در نتیجه با افزایش سن، استخوان‌ها به راحتی می‌شکنند. همچنین بررسی‌ها نشان داده است مصرف زیاد نمک در وضع غیرطبیعی، اثرات زیان‌باری بر کلیه‌ها دارد.

## پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱ | دایرکتوری: ۲۲۸  
پيامك: ۰۳۰۰۷۲۸۹ | پيام‌رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۰۶۰

## رخ‌به‌رخ با تصادف!

## درباره رفتارهای اشتباه ترافیکی که گاهی به تصادف یا درگیری فیزیکی منجر می‌شود

ملیحه ابراهیمی‌یزدی! پشت چراغ قرمز چهارراه خواجه ربیع، خودروها پشت سر هم توقف کرده‌اند. چند خودرو عقب‌تر، یک راننده حواسش به تغییر رنگ چراغ راهنمایی آن سوی چهارراه است تا به محض قرمز شدن، گازش را بگیرد و با تغییر مسیر ناگهانی و انحراف به چپ، هر طور شده چراغ سبز چهارراه را رد کند، بی‌آنکه لحظه‌ای خطر رخ‌به‌رخ شدن با خودروهای مسیر مقابل را تصور کند. نمونه این رفتار اشتباه ترافیکی که راننده احساس می‌کند با انحراف از مسیر و سبقت و سرعت غیرمجاز می‌تواند از شر ترافیک خلاص شود، کم نیست. سرهنگ علیرضا رحیمی، رئیس اداره آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور خراسان رضوی، در ادامه به چند نمونه رفتار ترافیکی اشتباه توسط رانندگان و وسیله نقلیه اشاره می‌کند که با هم می‌خوانیم.

## سوژه روز

۵شنبه  
۲۲ اسفند ۱۴۰۱  
۱۲ شعبان ۱۴۴۴  
شماره ۳۸۸۹

۱۲



همسایه

## ورود ممنوع!

کم نیستند افرادی که بی توجه به قانون، وارد کوچه‌های ورود ممنوع می‌شوند و در باره واکنش دیگر رانندگان مثل نور یا لا بوق، توقف چند ثانیه‌ای و... که در مسیر قانونی خود در حال حرکت هستند، بی تفاوت‌اند. البته در برخی مواقع نیز مشاهده می‌شود که راننده متخلف چهره حق به جانب به خود می‌گیرد و کوتاه نمی‌آید که در حق طرف مقابل احصاف کرده است. گاهی این اتفاق به حدی طولانی می‌شود که اگر یک طرف کوتاه نیاید، ممکن است منجر به برخورد فیزیکی شود.

## رانندگی منهای عجله

همیشه یکی از دلایل تصادف‌های رخ‌به‌رخ شتاب در زمان رانندگی است. به گفته کارشناسان ترافیکی رعایت نکردن حق تقدم عبور از مصادیق عجله و شتاب در زمان رانندگی است. به تعریف خیلی از رانندگانی که عجله در هر کاری دارند، تحمل واکنش‌های کند دیگر رانندگان وسایل

نقلیه یا حتی عابران پیاده باعث عصبانیت آن‌ها می‌شود. با آنکه ممکن است دیگر کاربران ترافیکی رفتار عادی داشته باشند اما استرس و اضطراب رفتاری آن‌ها پشت فرمان باعث می‌شود رفتارهای غیرعادی از آن‌ها سر بزنند. به عنوان نمونه با این تفکر که سریع‌تر رانندگی کردن، آن‌ها را زودتر به مقصد می‌رساند، به آسانی به خودشان اجازه می‌دهند، انحراف به چپ داشته باشند

و جلوراه خودرو جلوبی‌را ببندند، بی توجه به فاصله طولی قانونی رانندگی می‌کنند و...

## حقوقی که نادیده گرفته می‌شود

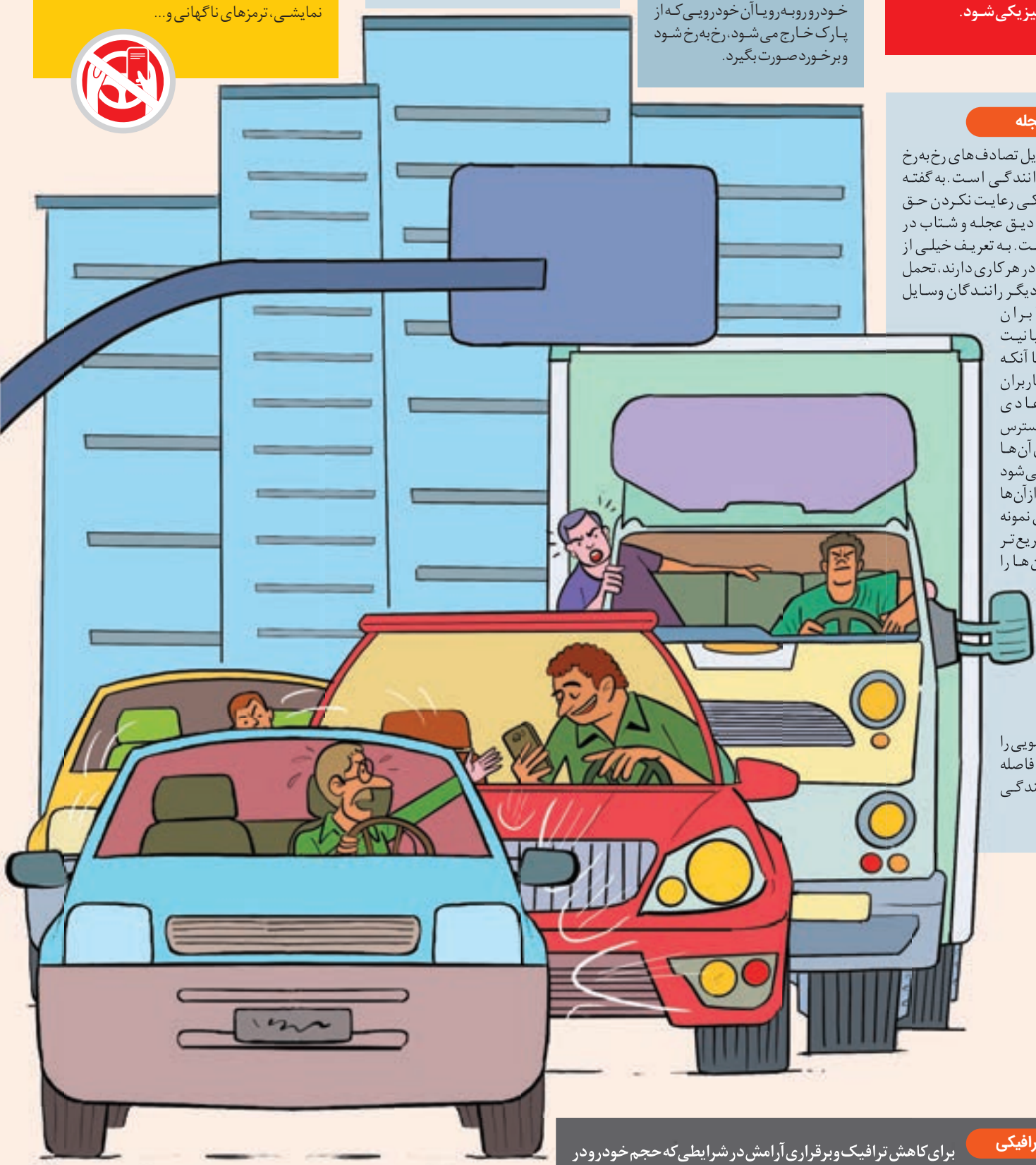
آمار گزارش‌های ترافیکی پلیس راهور از تصادف‌های رخ‌به‌رخ در معابر اصلی و فرعی بسیار زیاد است. به گفته کارشناسان حوزه ترافیکی، برآیند این تصادف‌ها نادیده گرفتن حقوق شهروندی است. به عنوان نمونه زمانی که راننده‌ای حاضر نیست از سرعتش بکاهد و با سرعت غیرمجاز وارد معبر فرعی و کوچه تنگی می‌شود که به سختی دو خودرو از کنار هم عبور می‌کنند، باعث می‌شود که با خودروی روبه‌رو یا آن خودرویی که از پارک خارج می‌شود، رخ‌به‌رخ شود و برخورد صورت بگیرد.

## اندکی صبر!

گاهی باید لج‌بازی و خودخواهی را کنار گذاشت. کم نیستند افرادی که سال‌ها پشت فرمان می‌نشینند اما هنوز مهارت‌های لازم را ندارند یا آن دسته رانندگانی که زمان زیادی از تاریخ‌خندگویی‌ها به نام‌شان نگذشته است. چنین افرادی در رویارویی با خطر، بیشتر از اینکه عکس العمل مناسب از خود نشان دهند، هول می‌شوند و دست و پایشان را گم می‌کنند. در چنین شرایطی باید کمی صوری به خرج داد، نه آنکه با رفتارهای اشتباه ترافیکی، مثل بوق زدن‌های ممتد، نوربالا دادن، سپر به سپر شدن یا پیچیدن ناگهانی جلوان‌ها، شرایط را بحرانی‌تر جلوه دهیم.

## بدون گوشی برانید

این روزها به لطف فضای مجازی و آمار روبه افزایش افرادی که گوشی همراه به دست هستند، شاهد اتفاقات ناگوار در حوزه ترافیک هستیم. گاهی ارسال یک پیام کوتاه، گرفتن یک شماره یا بررسی کردن کانال‌ها، شبکه‌ها و وب‌سایت‌ها، وصل تلفن همراه به ضبط بخش داخل خودرو و... در زمان رانندگی، خطرات جبران‌ناپذیری را به بار می‌آورد. به ویژه در شرایطی که در مسیرهای باریک دوطرفه، کوچه‌های تنگ و... باشیم، حالا این نکته را هم اضافه کنید که طرف ادعای دست و فرمان داشته باشد و همان‌طور که سرش در گوشی همراه است با تخلف‌های خطرناک رانندگی کند، به عنوان نمونه سبقت‌های غیرمجاز، لایبی کشیدن و انجام حرکات نمایشی، ترمزهای ناگهانی و...



طرح: مجید صالحی / شهرآرا

## گام به گام تا آرامش ترافیکی

برای کاهش ترافیک و برقراری آرامش در شرایطی که حجم خودرو در ساعاتی از شبانه‌روز شهر را محاصره کرده‌اند و امکان تصادف‌های رخ‌به‌رخ را افزایش می‌دهند، بد نیست به یک سری نکات توجه ویژه‌تری داشته باشیم:

قانون را رعایت کنیم و به حقوق دیگر کاربران ترافیکی احترام بگذاریم.

بین خطوط رانندگی کنیم.

به توصیه و تذکر پلیس توجه کنیم.

همیشه با این حس که به جای خودبینی بهتر است شرایط دیگران را درک کنیم، پشت فرمان بنشینیم.

گذشت و صبوری به خرج دهیم.

در ترافیک شهری آرامش خود را حفظ کنیم.

برای سفرهای درون‌شهری از قبل برنامه‌ریزی کنیم، به عنوان نمونه اگر ضرورتی ندارد از خانه خارج نشویم، ساعتی از روز را برای رانندگی انتخاب کنیم که کمترین ترافیک را شاهد هستیم یا از اپلیکیشن‌های موبایلی مسیر یاب برای انتخاب بهترین مسیر استفاده کنیم.

با کوچک‌ترین اتفاق از کوهر در نرویم و از درگیری‌های کلامی و فیزیکی اجتناب کنیم.

## توانایی نداشتن در کنترل وسیله نقلیه

تغییر مسیر ناگهانی

۹٪

۱۰٪

۱۱٪

۳۹٪

۳۱٪

سایر

(به عنوان نمونه عبور از چراغ قرمز، رانندگی نکردن بین خطوط و...)

بیشترین علت تصادف‌های مشهد در ماهه ابتدای امسال

توجه نکردن به جلو

رعایت نکردن حق تقدم عبور