

چگونه به ذهنمان برنامه بدھیم؟

امیر مقدم

«موفقیت وقتی ایجاد می‌شه که در یک بازه زمانی مشخص فقط روی یک چیز تمرکز کنیم. اولین بار وقتی توی دبیرستان تحصیل می‌کردم، درباره این ایده چیزهایی فهمیدم. داشتم برای امتحانات خودم رو آماده می‌کردم و تصمیم گرفتم که در هر تایم مشخص فقط یک موضوع رو مطالعه کنم نه بیشتر. هر وقت مطلب کامل برا من تمام شد، من رفتم روی مبحث بعدی. خیلی از دوستانم در روز، چند تا درس مختلف رو می‌خوندند ولی من این ایده رو دوست نداشتم، چون خیلی شلخته به نظر می‌رسید. اگه قرار باشه روی پروژه‌ای کار کنم، پروژه دیگه‌ای بر نمی‌دارم تا قبلی با موفقیت به پایان برسه. همین طرز فکر باعث شده که کارهام رو سریع تر و موفق تر انجام بدم.»

ذهن ما این قابلیت عجیب را دارد که با منتقل کردن کارها به آینده باحتی تراشیدن کارهای غیر ضروری، ما را از برنامه‌ها و اهداف اصلی مان منحرف کند. در چنین وقت هایی اگر به ترند های ذهن آگاه شویم، و آن‌ها را به درستی شناسایی کنیم، می‌توانیم زمان مصادره شده مان را بار دیگر به دست بیاوریم. داریوس فوروس در کتاب «همین امروز انجامش بده» که بخشی از آن را در ابتدای متن خواندید دستورالعمل‌های عالی برای این موضوع ولدت بردن از فرصت‌های زندگی مان دارد که خواندن کتابش را ضروری می‌کند.

او برنامه‌اش را به سه بخش اصلی تقسیم می‌کند و گام به گام پیش می‌رود. در بخش اول این کتاب یاد می‌دهد که طور دیگری به مفهوم زندگی و زمان نگاه کنیم و صفاتی چون تنبلی، ناامیدی و نگرانی و حسرت را کنار بگذاریم. در بخش دوم مقالاتی ارائه می‌دهد که بتوانیم به طور جدی تصمیماتمان را عملیاتی کنیم و برای کارمان یک نقشه راه مطمئن داشته باشیم. در بخش سوم هم کمک می‌کند در این مسیر استمرار داشته باشیم تا تصمیممان برای بهره‌وری بهتر از زمان صرفا از روی احساسات لحظه‌ای و ناپایدار نباشد.

داریوس فوروس هجده سال به ایده این کتاب فکر کرد تا سرانجام به این نتیجه رسید که ما بر اساس عملکردهایمان تعریف می‌شویم. او دریافت که فعالیت‌های روزانه ما و شغلان نمونه بازی از سرمایه‌گذاری روی زمان هستند که به طور کامل محسوس با بیشان پول دریافت می‌کنیم. نکته‌ای که با خواندن این کتاب می‌توانیم درک بهتر و ذهن روشن‌تری نسبت به آن داشته باشیم و راحت تر زمان خود را دریابیم.

نویسنده: داریوس فوروس
مترجم: سحر میرلوحی
شماره آگاه: ۱۳۸
تعداد صفحات: ۱۴۸ صفحه

تیک
سلامتی

توصیه‌های غذایی برای کاهش وزن

شادفر

تهیه وعده‌های غذایی خانگی و سالم می‌تواند سلامت شما را تقویت کند. بر اساس پژوهش‌هایی در زمینه سبک زندگی، افرادی که در خانه آشپزی می‌کنند نسبت به افرادی که از غذاهای آماده رستورانی استفاده می‌کنند، کالری کمتر و ارزش غذایی باکیفیت‌تری دریافت و در هزینه روزانه غذایی خود صرفه جویی می‌کنند.

پروتئین بیشتری مصرف کنید

وعده‌های غذایی خود را با پختن دسته‌ای از غذاهای پروتئین دار مانند مرغ کبابی که می‌تواند در غذاهای مختلف در طول هفته استفاده شود، آماده کنید. این روش سبب صرفه جویی در زمان می‌شود و گنجاندن پروتئین در هر وعده غذایی را بدون دردسر می‌کند. ماده پروتئینی دل خواهان را با استفاده از قه، تابه، سرخ‌کن یا هوروسیله دیگری که مایل هستید پخته و سپس آن را با مواد مختلف ترکیب کنید و هر روز یک وعده غذایی متفاوت لذت ببرید.

برنامه‌ریزی داشته باشید

برنامه‌ریزی، زمان آماده‌سازی وعده‌های غذایی را کوتاه و کمک می‌کند در مسیر هدف‌هایی که برای کم کردن وزن دارید باقی بمانید. روزی را انتخاب کنید که وقت خالی بیشتری دارید و مدتی را به خرید مواد غذایی و پخت و پز اختصاص دهید. همچنین پیش از رفتن به فروشگاه، فهرستی از نیازمندی‌های غذایی خود تهیه کنید. داشتن یک برنامه به انتخاب‌های سالم و جلوگیری از خریدهای غیر ضروری کمک می‌کند.

شام، حاضری بخورید

برای تهیه وعده شام از بخش‌های باقی مانده وعده قبل بهره ببرید. با این روش در زمان صرفه جویی و وسوسه انتخاب گزینه‌های کم مغذی را کم می‌کنید.

غذاهای کنسروی هم داشته باشید

وقتی مواد تازه در دسترس نیستند، از سبزیجات، میوه‌ها و پروتئین‌های کنسرو شده یا منجمد استفاده کنید. این گزینه‌ها برای تهیه فوری غذا البته در حد اعتدال مناسب هستند.

غذاهای تابه‌ای درست کنید

با شیوه پخت غذاهای تابه‌ای که به شما امکان می‌دهد چندین غذا را هم زمان بپزید، آماده‌سازی غذا را ساده کنید. اگر نمی‌دانید از کجا شروع کنید غذای پروتئینی تابه‌ای دل خواه خود را جست و جوا کنید و به پخت مختلف آن را پیدا کنید. مزیت دیگر غذاهای تابه‌ای در این است که همه مواد خوراکی داخل یک ظرف پخته می‌شود و شست و شوی کمتری هم دارد.

غذاهایی با فیبر بالا بخورید

آماده‌سازی وعده غذایی خود را به شیوه‌ای انجام دهید که حاوی سبزیجات غنی از فیبر و منابع پروتئینی مانند حبوبات یا مرغ بدون چربی است. فیبر حاصل از محصولات پروتئین گوشت‌های بدون چربی و برخی منابع گیاهی نقش اساسی در کنترل گرسنگی دارند. فیبر پروتئین به آرامی در معده تجزیه می‌شوند، به این معنی که با خوردن یک وعده غذایی حاوی این مواد مغذی می‌توانید احساس گرسنگی کمتری داشته باشید.

به دوران کودکی خود برگردید

شاید راه دیگری برای متعده ماندن به اهداف کاهش وزن این باشد که به دوران کودکی‌تان و غذاهایی که دوست داشتید فکر کنید. اگر شما ز کودکی برخی وعده‌های غذایی را دوست داشتید به احتمال زیاد امروز هم از آن هالذت می‌برید. بنابراین این غذاها گزینه بهتری نسبت به تهیه یک دستور غذای جدید در هر هفته هستند که ممکن است از آن‌ها خوششان نیاید.

شماره ۱۲

شماره ۱۲

↓

همیشه

باز

سفر مدرسه به سلامت

درباره برخی سرویس‌های مدارس که با بی‌احتیاطی جان دانش‌آموزان را به خطر می‌اندازند

ملیحه ابراهیمی | مدام زیر گوش پدرش می‌گوید: «گاز بده، سمت راست خودرو چلوپی که راه باز است، چرا چراغ زرد را رد نکردی؟ هنوز که چند ثانیه تا قرمز شدن مانده است، بوق بزن تا برود کنار...» تمام هیجانات مغرب پسر هشت ساله مان در زمان رانندگی را مدیون آقای راننده سرویس هستیم. هرباری که با راننده سرویس صحبت کردیم منکر ما جراتنا اینک تصمیم گرفتیم یک روز نا محسوس او را تعقیب کنیم. قضیه دردناک تر از آن چیزی بود که در رفتارهای ترافیکی پسرمان می‌دیدیم. تابلوها و علائم برایش معنایی نداشت، لایبی کشیدن و انجام حرکات نمایشی بابوق و نور بالا چاشنی رانندگی عادی او بود و خیلی جاها که ورود و توقف ممنوع بود، وارد می‌شد و روی ترمز می‌زد. این روزها بیشتر سرویس‌های مدارس دو سرویسه هستند، عده زیادی از این رانندگان سعی دارند با زیر پا گذاشتن قوانین خودشان را سر ساعت به مقصد برسانند. غافل از اینکه علاوه بر پررهم خوردن انضباط ترافیکی با جان دانش‌آموزان و دیگر کاربران ترافیکی از جمله عابران پیاده بازی می‌کنند.

هر ساله سامان دهی سرویس‌های مدارس از سوی سه نهاد آموزش و پرورش، تاکسی رانی و پلیس راهور انجام می‌شود. هر نهاد به فراخور فعالیت خود، نظارت بر فعالیت سرویس‌های مدارس دارد. به عنوان نمونه پلیس راهور با برگزاری کلاس‌های آموزشی تأکید بر رعایت قوانین در آمد و شد ها دارد. این قوانین صحبت نکردن با تلفن همراه در زمان رانندگی، آشنایی با تابلوها و احترام به آن‌ها، عبور نکردن از چراغ قرمز و... را شامل می‌شود.

نکته: برخلاف برنامه ریزی آموزش و پرورش با تاکسی رانی برای هماهنگی سرویس‌ها، بعد از شروع سال تحصیلی، این اتفاق به لحاظ کارشناسی باید قبل از شروع سال تحصیلی رقم بخورد. تعداد خودروها و مسیر بهتر است در تابستان مشخص شود تا راننده فرصت برنامه ریزی کافی برای طول مسیر را داشته باشد و در ماه مهر هر سال شاهد ترافیک سنگین در سطح معابر نیابیم.

قانونی برانیم

یکی از دغدغه‌های مهمی که در سرویس مدارس هر ساله مورد توجه بوده است، نشستن سرنشین اضافه یا زیر دوازده سال در صندلی جلوست. برابر بیمه نامه راننده موظف است برابر ظرفیت خودرو، دانش‌آموز سوار کند. در غیر این صورت اگر تصادفی رخ دهد بیمه پاسخگو نخواهد بود. البته این نکته را فراموش نکنیم که اگر سرویس مدرسه‌ای به این قانون پایبند نباشد از سوی پلیس راهور اعمال قانون می‌شود. برابر کد ۲۱۲۷ جدول جرائم راهنمایی و رانندگی سوار کردن اطفال کمتر از دوازده سال در صندلی جلواتومیل ۲۰ هزار تومان جریمه به دنبال دارد.

هرگز فراموش نشود!

رانندگان سرویس مدارس باید به برخی نکات حتی پیش پا افتاده توجه کافی داشته باشند. زیرا این افراد به خصوص برای خرد سالان و کودکان مهدکودکی دبستانی الگوی رفتاری و به نوعی معلم رنگ اول و آخر آن‌ها به حساب می‌آیند. برخی از این رفتارها عبارت هستند از:

صرف نکردن دخانیات و خوردن و آشامیدن در زمان رانندگی
پخش نکردن موسیقی و آهنگ‌های غیر مجاز
استفاده نکردن از الفاظ رکیک برای دیگر کاربران ترافیکی یا افراد پشت خط
تلفن همراهشان
رعایت قوانین و مقررات و احترام به حقوق دیگران

رانندگان بخوانند

رانندگان سرویس مدارس برای آنکه سفر درون شهری ایمنی داشته باشند بهتر است چند نکته را به خاطر بسپارند.

برای تعداد سفرهای روزانه خود برنامه ریزی داشته باشند.
با مسیرها آشنایی کافی داشته باشند.
از نرم افزارهای مسیریاب استفاده کنند تا درام ترافیک گرفتار نشوند.
کمبود وقت را با عجله و شتاب و سرعت غیر مجاز جبران نکنند.
در مکان‌های ممنوعه وارد نشوند یا توقف نکنند.
از قبول کردن سرویس‌های موازی اجتناب کنند.
حواستان به چکاپ دوره‌ای و معاینه فنی خودروشان باشد.
اگر روزی نتوانستند بنا به مشکلی سرویس دهی کنند، به مدرسه اطلاع دهند و از دادن خودرو به فرد دیگر اجتناب کنند.

توصیه کارشناسان ترافیکی این است که بهترین خودرو برای سرویس مدارس، اتوبوس، مینی بوس یا ون است.

سرویس مدرسی که خودرو شخصی یا تاکسی هستند باید دارای علائم مشخصی مثل شطرنجی باشند.

نظارت سفت و سخت

به گفته اکبر فلاح، سرپرست سازمان مدیریت و نظارت بر تاکسی رانی شهرداری مشهد، هر ساله تمامی خودروهای فعال در حوزه حمل و نقل دانش‌آموزی باید به اخذ گواهی صلاحیت راننده شامل، تشخیص هویت راننده، بهداشت فردی، تست روان سنجی و برای خودرو، معاینه فنی معتبر، بیمه نامه معتبر، ثبت نام در سامانه سپند، رعایت تعداد سرنشین مجاز و نصب آرم و علائم اقدام کنند. در غیر این صورت گشت‌های بازرسی و نظارت سازمان از متخلفان اخذ مدرک خواهند کرد و برابر قانون رانندگان بدون مجوز باید به شرکت‌های مجری سرویس مدارس در ناحیه مربوط مراجعه و پس از اخذ مجوز سرویس مدارس و رعایت کلیه موارد فوق نسبت به دریافت مدارک خود از سازمان تاکسی رانی اقدام کنند.

۷۰۰۰ خودرو = ۶۰۰۰۰ جابه‌جایی

بیش از ۷ هزار خودرو قابل ۵۵ شرکت در حوزه حمل و نقل دانش‌آموزی در مناطق هفت‌گانه شهر مشهد و تبادکان فعال هستند که در دوشیفت صبح و بعد از ظهر با احتساب اینکه برخی خودروها دوسرویس در روز دارند، بیش از ۶۰ هزار دانش‌آموز را جابه‌جایی می‌کنند.

* توجه!

شهروندان و رانندگان سرویس مدارس می‌توانند مشکلات خود را در خصوص تعیین نرخ مسافت و نوع قرارداد با شرکت‌های سرویس مدارس با شماره تلفن ۰۵۱۳۲۲۲۲۱۰۳ داخلی ۱۲ آموزش و پرورش مشهد و در خصوص تعداد گواهی صلاحیت رانندگان، معاینه فنی، شکل ظاهری خودرو و دارا بودن مجوزات لازم با شماره ۰۵۱۳۱۲۹۷۰۱۳ سازمان تاکسی رانی در میان بگذارند و راهنمایی لازم را دریافت کنند.

قابل توجه متخلفان!

کد جریمه	عنوان جریمه	کد جریمه	عنوان جریمه	مبلغ جریمه	مبلغ جریمه
۲۰۰۱	رانندگی با حرکات نمایشی(۸ نمره منفی)	۲۰۱۴	استفاده از تلفن همراه و وسایل ارتباطی مشابه (۳ نمره منفی)	۱۵۰۰۰۰	۱۰۰۰۰۰
۲۰۰۴	عبور از چراغ قرمز(۵ نمره منفی)	۲۰۰۹	ورود ممنوع(۴ نمره منفی)	۲۰۰۰۰	۹۰۰۰۰
۲۱۵۴	خوردن و آشامیدن و استعمال دخانیات در زمان رانندگی	۲۰۰۲	تجاوز از سرعت مجاز (۵ نمره منفی)	۲۰۰۰۰	۲۰۰۰۰
۲۱۴۴	نداشتن تجهیزات و علائم مصوب برای سرویس مدارس	۲۰۲۹	توقف دوبله در محل ایستادن ممنوع	۲۰۰۰۰	۵۰۰۰۰
۲۱۱۹	بازگرددن در وسیله نقلیه بدون رعایت احتیاط در حال حرکت و توقف و باز گذاشتن در سمت سواره‌رو	۲۱۰۱	هر نوع توقف منجر به سدمبر	۳۰۰۰۰	۳۰۰۰۰
۲۱۱۳	انجام سرویس مدارس بدون داشتن مجوز لازم یا با وسایل نقلیه غیر مجاز	۲۱۰۷	توقف وسایل نقلیه در پیاده‌رو(۵ نمره منفی)	۴۰۰۰۰	۴۰۰۰۰
۲۰۴۶	آویزان شدن از وسیله نقلیه در حال حرکت	۲۰۶۳	نداشتن گواهی‌نامه معتبر معاینه فنی	۵۰۰۰۰	۵۰۰۰۰
۲۱۶۰	نبستن کمربند از سوی راننده و سرنشینان	۲۰۱۲	رعایت نکردن حق تقدم(۴ نمره منفی)	۵۰۰۰۰	۵۰۰۰۰
		۲۱۲۷	سوار کردن اطفال کمتر از ۱۲ سال در صندلی جلو اتومبیل	۵۰۰۰۰	۲۰۰۰۰

طرح: مجید صالحی/شهرآرا

حواسمان به جان‌ها باشد

برابر قانون، حفظ و حراست از دانش‌آموزان با راننده سرویس است. او باید در هر حال مراقب سرنشینان خودرواش باشد. موارد زیر از نکات ضروری است که واجب است رانندگان سرویس مدارس به آن‌ها تسلط کافی داشته باشند.

باز نکردن ناگهانی درهای خودرو
بیرون نبردن سرنشینان از شیشه خودرو در حال حرکت
توقف در لاین‌های موافق برای سوار و پیاده شدن سرنشینان
توقف اصولی که نیاز به عبور عرضی نباشد
هدایت و به مقصد رساندن سرنشینان در صورت وجود گذرگاه عابر پیاده

نویسنده: کرشناس
سر همک‌علیرضا
رخصی‌رئیس
اداره فرهنگ
آموزش ترافیک
پلیس راهور
خراسان رضوی