

کمر بندها را ببندید

با رعایت چند نکته ایمنی پیش از سفر، از ضررهای مالی و جانی بیشتر پیشگیری کنیم

معصومه متین‌نژاد | مدرسه بچه‌ها که به پایان می‌رسد، سفرهای تابستانی هم شروع می‌شود؛ شمال، جنوب، شرق و غرب، فرق چندانی ندارد. مهم این است که چند روزی در کنار هم و به دور از همه‌دغدغه‌های روزمره خوش بگذرانیم. وسیله سفر هم هر چه باشد، تفاوت چندانی ندارد، چون هر کدام مزایا و سختی‌های خاص خودش را دارد و باید تدابیری برای استفاده بهتر از آن‌ها اندیشید. گذشته از ما یحتاجی که برای این سفر چند روزه مهیا می‌کنیم، مانند بلیت، محل اسکان و غذای توراهی، نیاز است حتماً آمادگی‌هایی را هم کسب کنیم. منظورمان نکات ایمنی است که باید پیش از سفر، هنگام سفر و در مقصد به آن‌ها توجه کنیم؛ نکاتی ساده که گاه غفلت از آن‌ها ضررهای مالی و جانی زیادی را متوجه خودمان و دیگران می‌کند، مانند ترکیدگی‌های لوله آب در چند روزی که خانه خالی است یا خالی بودن خانه که فرصتی را برای سارقان فراهم می‌کند. برای همین، امروز در آغاز دور نخست سفرهای تابستانی می‌خواهیم قدری درباره این موضوع باهم حرف بزنیم.

تدابیری که پیش از سفر باید ببیندیشیم

هراندازه وقت بیشتری را صرف آمادگی‌های پیش از سفرمان کنیم، در طول سفر فکر و خیال کمتری خواهیم داشت. بخشی از این تدابیر به تجربه‌های ما برمی‌گردد که از سفرهای پیشین خود داشته‌ایم، بخشی هم به شتیده‌هایمان از دیگران. اجازه بدهید تعدادی از این باید و نبایدها را باهم مرور کنیم تا نکته‌ای از قلم نیفتد.

- 🏠 هنگام سفر برق خانه را در حالت خاموش قرار دهیم، یعنی ترجیحاً از کنتور قطع کنیم.
- 🏠 در صورت امکان برق یخچال را قطع کنیم؛ زیرا گاهی درهای بسته، کولر خاموش و ساختمان گرم سبب داغ شدن بیش از حد یخچال و وقوع حادثه می‌شود.
- 🏠 اگر امکان قطع کردن برق یخچال را نداریم، شیر گاز را احتماً ببندیم.
- 🏠 از آنجایی که احتمال ترکیدگی لوله و شلنگ‌های موجود در خانه و نشستی آب وجود دارد، آب را از کنتور ببندیم.
- 🏠 از بسته بودن همه در و پنجره‌ها مطمئن شویم و از قراردادن شیشه‌های ترشی یا گلدان در بالکن که هر لحظه احتمال سقوطشان در پیاده‌رو و خیابان وجود دارد، خودداری کنیم.
- 🏠 مواد اشتعال‌زا را از خانه خارج کنیم.
- 🏠 در غیر این صورت، از قراردادن آن‌ها در معرض مستقیم نور آفتاب و گرمای شدید خودداری کنیم.
- 🏠 کلید خانه را به فردی مطمئن بسپاریم تا در مدت سفرمان بتواند به خانه سر بزند یا هنگام وقوع حادثه، مأموران آتش‌نشانی نیاز به شکستن در ساختمان برای امداد رسانی نداشته باشند.
- 🏠 از تنها گذاشتن سالمندان در خانه خودداری کنید و آن‌ها را احتماً به یکی از بستگان خود بسپارید.
- 🏠 اگر شیشه‌ای شکسته است یا قفل در مشکل دارد، پیش از سفر تعمیرش کنیم.
- 🏠 اگر در خانه از حیوانی نگهداری می‌کنیم، با گل و گیاهی، پیش از سفر آن‌ها را به یکی از همسایگان یا بستگان خود بسپاریم.
- 🏠 مواد غذایی فاسدشدنی را از مقصد تهیه کنیم. برای مسیر سفر هم به جای خوردن غذا در رستوران‌های بین‌راهی، از ساندویچ‌های آماده فاسدشدنی استفاده کنیم.
- 🏠 اگر با وسیله شخصی سفر می‌کنیم، از وضعیت جوی جاده‌ای که قصد حرکت در آن را داریم، مطلع شویم و اگر وضعیت نامساعد بود، سفر را به تعویق بیندازیم.
- 🏠 اگر منزل یا محل کارمان مجهز به سیستم دزدگیر یا آژیر است، پیش از سفر آن‌ها را بررسی کنیم و از سلامت کارگردشان مطمئن شویم.
- 🏠 خواب‌آلودگی از مهم‌ترین عوامل بروز تصادفات است. پس شب پیش از سفر به خوبی استراحت کنیم.
- 🏠 اگر قصد استفاده از خودرو شخصی برای سفر را داریم، آن را کامل سرویس کنیم، در غیر این صورت، آن را در پارکینگ بگذاریم و از بسته بودن درهای آن مطمئن شویم و برق باتری آن را قطع کنیم.

اگر خودمان پشت فرمان می‌نشینیم

استفاده از وسیله شخصی برای سفر مزایای زیادی دارد، مانند اینکه می‌توانیم از مناظر طبیعی بیشتری بهره‌بریم یا مسیر سفر را دل‌خواه‌تر مدیریت کنیم. باهمه این‌ها، ایمنی این وسیله به نسبت دیگر وسایل حمل و نقل سفری مانند قطار و هواپیما کمی کمتر است. از این رو، لازم است پیش از سفر و در حین آن تدابیر خاصی ببندیشیم. در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره کوتاهی می‌کنیم.

- 🚗 ضرورت استفاده از آن را یادآور شویم.
- 🚗 اجازه ندهیم کودکان برای چند لحظه تفریح، سرودستان را از پنجره خودرو خارج کنند.
- 🚗 از نور بالا فقط در مواقع ضروری استفاده کنیم.
- 🚗 هنگام رانندگی از انجام دادن کارهایی که تمرکزمان را به هم می‌زند، مانند صحبت کردن با تلفن همراه خودداری کنیم.
- 🚗 در کنار بزرگراه‌ها توقف نکنیم، برای توقف از شانه خاکی جاده استفاده کنیم.
- 🚗 از پرتاب کردن ته‌سیگار و آشغال به بیرون خودروی کنیم، چون می‌تواند حادثه‌ساز شود.
- 🚗 از تمیز بودن شیشه‌های خودرومان پیش از سفر و در مسیر آن مطمئن شویم.
- 🚗 هنگام رانندگی اگر احساس خستگی و خواب‌آلودگی کردیم، اگر راننده دیگری در کنارمان هست، هدایت خودرو را به او بسپاریم، وگرنه در محلی مناسب که خطر تصادف وجود نداشته باشد، توقف و چراغ‌های خطر و فلاشرها را روشن و درها را قفل و سپس استراحت کنیم.
- 🚗 اگر به هر دلیلی زمان کافی برای توقف و استراحت نداشته‌ایم، چند دقیقه از خودرو پیاده شویم و کمی قدم بزنیم. صورت خود را با آب سرد بشویم و پس از چند دقیقه نرمش دوباره به مسیر خود ادامه دهیم.
- 🚗 در خودرو لوازم ضروری مانند دستگاه خاموش‌کننده، جعبه کمک‌های اولیه و زاپاس سالم داشته باشیم.
- 🚗 اگر مجبور به رانندگی در شب هستیم، مایعاتی مانند قهوه و چای بنوشیم تا انرژی از دست رفته به بدن بازگردد.
- 🚗 در طول سفر از کمربند ایمنی استفاده کنیم و به دیگر سرنشینان به ویژه کودکان هم

در طول سفر مراقب این‌ها باشیم

مشکلاتی که در طول سفر ایجاد می‌شود، آسیب بیشتری از مشکلات درون خانه دارد، چون ما نمی‌توانیم روی خیلی از عوامل و اتفاقات به میزان لازم کنترل داشته باشیم، بنابراین رعایت نکات ایمنی در این وقت‌ها ضروری‌تر است.

- 🔺 از نشستن بر لبه دره‌ها، پرتگاه‌ها، حاشیه رودخانه‌ها و جاده‌ها خودداری کنیم.
- 🔺 از نشستن در زمین‌هایی که پوشش گیاهی انبوهی دارند و کف زمین به خوبی دیده نمی‌شود، خودداری کنیم، احتمال وجود گودال و همچنین حیوانات وحشی زیاد است.
- 🔺 از روشن کردن آتش در علفزارها و بوته‌زارهای خشک یا در نزدیکی درختان خودداری کنیم.
- 🔺 در صورت درست کردن آتش، حتماً آن را با آب خاموش کنیم.
- 🔺 از ریختن زباله در طبیعت خودداری کنیم. زباله‌ها مانند بطری آب افزون بر آلودگی محیط، زیر تابش نور خورشید مانند یک عدسی عمل می‌کنند و سبب آتش‌سوزی می‌شوند.
- 🔺 برای اقامت شبانه، حتماً از کمپ‌هایی که به همین منظور برپا شده است، استفاده کنیم.
- 🔺 اگر قصد اقامت در چادر داریم، در اطراف چادر کمی نمک بپاشیم. این کار از نزدیک شدن حیوانات موزی به چادر جلوگیری می‌کند.

در مقصد، این نکات را به خاطر بسپاریم

- 📍 اگر در ویلا یا آپارتمانی اقامت داریم، پیش از استفاده از لوازم گازسوز و گرمایشی از سلامت وسایل مطمئن شویم.
- 📍 همواره کارت شناسایی، شماره تلفن و نشانی محل اقامتمان را همراه داشته باشیم. این موضوع برای کودکان و سالمندان ضروری‌تر است.
- 📍 راه‌های خروج اضطراری، محل نصب خاموش‌کننده‌ها و شلنگ آب را پیدا کنیم و به خاطر بسپاریم.
- 📍 برای آشنایی با محل اقامت و محیط اطراف خود اطلاعات راهنمای شهری را از بچه‌های گردشگر در ورودی شهر هادر یافت کنیم.
- 📍 مراقب پول و مدارک شناسایی خود باشیم و از همراه داشتن مقدار زیادی پول و زیورآلات خودداری کنیم.
- 📍 همان‌طور که رفتنمان را به آشنایان خود اطلاع می‌دهیم، از رسیدن‌مان به مقصد هم خبردارشان کنیم.

همه هدف ما از سفر رسیدن به همین قله مقصد است. از این رو نباید بایی خیالی و سهل‌انگاری این شیرینی را به کام خود و خانواده‌مان تلخ کنیم. مسئولیت‌های ما، در این بخش سفر کمتر می‌شود، ولی تمام نه! برای نمونه چند نکته را باهم مرور می‌کنیم.

برای رسیدن به موفقیت، میان‌بر نزنید

امیر مقدم

«سخت‌ترین مرحله از انجام هر کار مهمی، اولین مرحله یعنی شروع آن است. وقتی انجام یک کار مهم را واقعاً آغاز می‌کنید، به‌طور طبیعی انگیزه پیدامی‌کنید آن را ادامه دهید. برای همین، قسمتی از ذهن شما همیشه عاشق این است که سرگرم کارهای مهمی باشد که واقعا می‌توانند در زندگی شما تحول ایجاد کنند، وظیفه شما هم این است که این قسمت از ذهن‌تان را دائم تغذیه کنید. حتی فکر کردن به شروع و انجام یک کار کلیدی هم، انگیزه شما را بیشتر می‌کند و کمک می‌کند بر تنبلی خود غلبه کنید.»

کتاب «قورباغه را قورت بده» که بخشی از آن را مطالعه کردید، نوشته برایان ترسی است. ترسی از نویسندگان مطرح و خوش‌نام آمریکاست که کتاب‌ها و سمینارهایش به بیش از ۳۲ زبان زنده دنیا ترجمه شده است. داستان زندگی ترسی به تنهایی، خودش انگیزه کافی را برای رشد و حرکت ایجاد می‌کند. او در ابتدا با زیرساده یک کشتی بود، اما اکنون مدیرعامل شرکت ترسی است و به بیش از هزار شرکت بزرگ مشاوره می‌دهد.

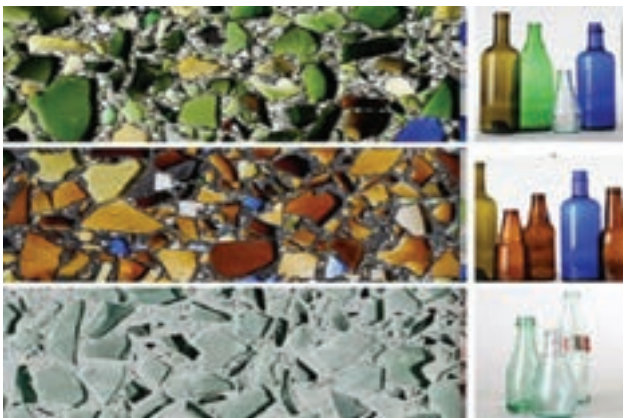
برایان ترسی بهترین ایده‌ها و بینش‌های مدیریت زمان را باهم ترکیب کرد و در این کتاب به صورت عملی و سریع به مخاطب ارائه و نشان می‌دهد که چگونه باید در یک حرفه سریع پیش‌رفت ورشد کرد. هر ایده‌ای که او در این کتاب معرفی می‌کند، روی بهبود کلی بهره‌وری، عملکرد و بازده کاری تمرکز دارد تا ارزش و اعتبار مارا در هر کاری که می‌کنیم، بیشتر کند. بسیاری از این ایده‌هایی که ترسی در این کتاب به آن‌ها اشاره کرده است، قابلیت دارند در زندگی خصوصی استفاده شوند.



نویسنده: برایان ترسی
مترجم: علیرضا کریمی نظر
تعداد صفحات: ۱۰۰ صفحه
قیمت: ۶۰,۰۰۰ تومان
نشر: آسمان آبی

نکته روز

کاشی سبز با شیشه بازیافتی



شادفر

از زباله‌های شیشه‌ای بازیافتی می‌توان در ساخت کاشی و سرامیک استفاده کرد. در یک کارمیدانی شیشه‌های ضایعاتی که شبیه با زبافت شهری جمع‌آوری می‌کرد، برای تولید ماده اولیه کاشی‌های صدرصد سبز استفاده شدند. نتایج بررسی نشان داد: تولید و پخت این نوع کاشی‌های سبز در دمایی حدود ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد کمتر از کاشی‌های استون و پرسلانی صورت می‌گیرد. در حالی که مشخصات کاشی از قبیل استحکام خمشی و سایر ویژگی‌های آن ثابت باقی می‌ماند. نکته با اهمیت دیگر این است که کاشی‌های سبز، پس از پایان عمر مفیدشان بازیافت می‌شوند و آسیبی به محیط زیست نمی‌رسانند. صنعت سرامیک از نظر مصرف مواد اولیه در وضعیتی قرار دارد که امکان استفاده از مواد ضایعاتی برای آن ممکن است و در مقایسه با سایر صنایع می‌توان به مقدار بیشتری از مواد ضایعاتی در ترکیب بدنه‌های سرامیکی استفاده کرد. این موضوع با توجه به کم‌شدن منابع طبیعی در دنیا، ضروری است و باید همچنان تحقیقات بیشتری برای جایگزینی مواد ضایعاتی به جای استفاده از مواد اولیه در دستور کار قرار بگیرد.

تیک سلامتی

رابطه پروتئین روزانه با طول عمر



رژیم غذایی متعادل با مقادیر متوسط پروتئین، کلید حیاتی برای زندگی طولانی و سالم است. براساس نتایج یک پژوهش، رژیم غذایی کم پروتئین سبب ایجاد کبد چرب خفیف با افزایش سطح لیپیدهای کبدی در موش‌های میان‌سال در مقایسه با هم‌تایان جوان‌تر آن‌ها شد. از سوی دیگر، رژیم غذایی با پروتئین متوسط سبب کم‌شدن غلظت گلوکز خون و سطح لیپید در کبد و پلاسما شد. این نتایج نشان می‌دهد که یک رژیم غذایی با پروتئین متوسط (۲۵ تا ۳۵ درصد) موش‌های جوان و میان‌سال را در وضعیت متابولیکی سالم‌تر نگه می‌دارد. نیاز به پروتئین در طول زندگی تغییر می‌کند، بنابراین می‌توان فرض کرد که افزایش مصرف پروتئین روزانه در وعده‌های غذایی می‌تواند سلامت متابولیک افراد را ارتقا دهد.

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: ۰۵۱-۳۷۸۸۸۸۱۰۵ داخلی: ۲۲۸
پيام رسان: ۰۹۰۴۴۵۸۰۶۰۰