نکته روز

دمپایی بپوش راحت باش!

شادفر

پاهای خسته‌مان که همه روز، ما را این طرف و آن طرف می برند شایسته یک جفت دمپایی روفرشی خیلی راحت هستند. دمپایی روفرشی باید به گونه‌ای انتخاب شود که پا در آن، عرق نکند و به بیماری‌های پوستی مانند قارچ و قرمزی دچار نشود. برای این مهم باید در فصل گرما سراغ مدل‌هایی برویم که انگشت‌هایمان در آن راحت نفس بکشند. در مطلب پیش رو برای آن‌هایی که قصد خرید دمپایی روفرشی دارند به نکته‌هایی اشاره شده که توجه به آن‌ها خالی از لطف نیست.

هم ظاهر دمپایی مهم است و هم راحتی آن و دمپایی خوب هر دو ویژگی را با هم دارد.

- دمپایی روفرشی باید راحت باشد تا در زمان استفاده از آن حس خوبی داشته باشید.
- مدل دمپایی باید شکلی باشد که به خوبی از پا مراقبت کند و هوا به راحتی درون آن جریان داشته باشد.
- همان قدر که گرم و نرم بودن دمپایی در فصل سرما مهم است، خنک بودن پا در آن در تابستان نیز اهمیت دارد.
- دمپایی که بیرون از خانه پوشیده نمی‌شود، کمی سبک‌تر و نرم‌تر است. پس سراغ مدل‌های سنگین با کفی ضخیم نروید.
- اگر قصد انتخاب دمپایی بچگانه را دارید بهتر است کف دمپایی صاف نباشد تا خیالتان از سر خوردن بچه راحت باشد. بعضی مدل‌های بچگانه هم بند دارند تا دمپایی از پای کودک درنیاید.

جنس انواع دمپایی

پلاستیکی: کف بیشتر دمپایی‌های روفرشی از پلاستیک است، زیرا دوام، انعطاف‌پذیری و استحکام خوبی دارند. ممکن است لایه درونی دمپایی هم پلاستیکی باشد.

فومی: فومی که شکل پا را به خودش می‌گیرد، خیلی نرم و راحت است و به خوبی از پا مراقبت می‌کند.

چرمی: دمپایی چرمی، ضدآب و راحت است و تبادل هوا در آن به راحتی انجام می‌شود.

پنبه‌ای: پا در دمپایی پنبه‌ای نفس می‌کشد. دمپایی پنبه‌ای از الیاف طبیعی تهیه می‌شود و رطوبت را به خودش جذب می‌کند. پس وقتی پا در فصل گرما عرق کند، پنبه آن را جذب خواهد کرد.

پشمی: هوا که سرد می‌شود، هیچ چیز به اندازه یک جفت دمپایی پشمی خیالتان را راحت نمی‌کند. زمانی که خانه هستید، دمپایی پشمی به پا کنید که پا را گرم کند و بادوام باشد.

جیری: دمپایی جیر، ضدآب است و کمی گرما به پا می‌دهد. این مدل‌ها برای بهار یا روزهای سرد مناسب‌ترند.



ذره‌بین سلامت

جگر یک ماده غذایی کامل



جگر، همراه با سایر گوشت‌ها، غذایی پرطرفدار و یکی از مغذی‌ترین مواد غذایی در دسترس انسان‌هاست. این ماده غذایی از نظر محتوای مواد مغذی از میوه‌ها و سبزی‌ها پیشی می‌گیرد و سرشار از پروتئین با کیفیت بالا و کالری کم است. توصیه می‌کنیم در کنار مصرف این خوراک خوشمزه، نگاهی به خواص و ویژگی‌های غذایی آن هم بیندازید.

- جگر غلیظ‌ترین منبع طبیعی ویتامین A، منبع عالی پروتئین با کیفیت بالا و حاوی مقدار زیادی از ویتامین‌های گروه B به خصوص ویتامین **B۱۲** و یکی از بهترین منابع طبیعی اسید فولیک و حاوی فرم بسیار قابل جذب آهن است.
- جگر غنی از عناصر کمیاب از جمله مس، روی، کروم و بهترین منبع طبیعی مس است. این ماده غذایی، یک عامل ضدخستگی است و سه برابر یک تخم مرغ کولین دارد.
- جگر حاوی کوانزیم کیوتن **CoQ۱۰** که یک ماده مغذی حیاتی برای عملکرد قلب و عروق و منبع خوبی از پورین‌ها، ترکیبات حاوی نیتروژن که به عنوان پیش‌ساز برای **DNA** و **RNA** عمل می‌کنند، است.

تیک سلامتی

آنتی‌هیستامین‌های طبیعی

آنتی هیستامین‌ها، داروهای ضدحساسیت هستند که برای مشکلاتی مانند سرماخوردگی، آب‌ریزش بینی و حساسیت‌های فصلی یا غذایی استفاده می‌شوند. جالب است بدانید که این خاصیت در برخی از گیاهان وجود دارد و می‌توانند شما را طبیعی در برابر حساسیت‌های گوناگون واکسینه کنند، مانند گزنه، آویشن، ترخون، بابونه، ریحان، نعناع، زردچوبه، دانه و روغن زیره سیاه، پیاز، سیر، جوانه نخود فرنگی، انار، هلو، سیب و سبوس برنج سیاه.

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: ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱-۰۵۱ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰





سرهنگ علیرضا رجبی
رئیس اداره فرهنگ و آموزش ترافیک پلیس راهور خراسان رضوی
(زیر ذره‌بین کارشناس)

بووووق...

درباره معضل بوق زدن که به سبکی جدید از زندگی تبدیل شده است

ملیحه ابراهیمی یزدی| اگر تاریخ پیدایش بوق را ورق بزنیم به اوایل قرن نوزدهم می‌رسیم. زمانی که شاهد حضور خودروها در سطح معابر بوده‌ایم. البته منظور از بوق در آن دوران، بوق‌های دیجیتالی امروزی نبوده و به انواع اولیه آن به عنوان نمونه زنگوله‌ای، بادی و سوت که روند پرفراز و نشیبی را طی کرده است می‌توان اشاره کرد. با توجه به رشد جمعیت و تمایل و همچنین بنا بر تقاضای افراد برای استفاده از وسایل حمل و نقلی به جرئت می‌توان اعلام کرد که رانندگانی که پشت فرمان می‌نشینند فرقی نمی‌کند در آسیا باشند، آفریقا یا اروپا، در حالت کلی علاقه به بوق زدن در تمام آن‌ها قابل مشاهده است.



سبک زندگی بوقی

تا حالا شده است به دلایل استفاده از بوق به خصوص در زمان‌هایی که پشت ترافیک گیر کرده‌اید فکر کنید؟ یا به این موضوع که چه فرقی بین شما و دیگر رانندگانی است که در موقعیت مکانی و زمانی مشابه شما گیر کرده‌اند و دست بر بوق نمی‌برند؟ چرا فکر می‌کنید بوق زدن برای دیگران هشدار یک خطر است؟ باید پذیرفت که بوق زدن بی‌معناست و همه کاربران ترافیکی دوست دارند که زودتر از ترافیک خلاص شوند و به مقصد برسند. پس بوق زدن نشان‌دهنده عجله نیست. نتایج تحقیقات پژوهشگران گواهی می‌دهد که استفاده بیشتر از بوق‌ها و تمایل به سرعت به عنوان اپیدمی عصر جدید محصول سبک زندگی سریع و مدرن است. به زبان ساده شما با بوق زدن خشم و انرژی خود از حرکت کند ترافیک را به دیگر رانندگان اطلاع می‌دهید و می‌خواهید آن‌ها نیز دست کم به اندازه شما آزار ببینند! پس اگر زیاد بوق می‌زنید و عجله دارید بدانید که گرفتار زندگی سریع و عجول دنیای مدرن شده‌اید.

بوق؛ زبان بین‌المللی رانندگان

شاید وقتی بوق به وسایل نقلیه موتوری مثل خودروهای شخصی، سنگین یا موتور سیکلت‌ها اضافه می‌شد، کمتر کسی به این موضوع فکر می‌کرد که به واسطه این وسیله هشداردهنده، روزی به زبان بین‌المللی مسلط می‌شود.

کاربردهای بوق

- **خوش‌وبش:**
 - سلام و احوال‌پرسی
 - خداحافظی
 - تشکر
- **اعتراض:**
 - انتظار پشت چراغ راهنمایی و رانندگی
 - گردش به راست و چپ
- **هشدار:**
 - عبور عابر پیاده از عرض خیابان
 - سبقت گرفتن
- **اطلاع‌رسانی:**
 - سوار کردن مسافر

آشنایی با مفاهیم بوق

- دو بوق کوتاه یعنی سلام.
- تک بوق کوتاه یعنی عذرخواهی، مسیر متعلق به شما بود.
- بوق کمی بلندتر مخصوصا در تقاطع‌ها یعنی آهای! چراغ سبز شد یا حرکت کن یا منتظر ضربه‌ای مهلک باش.
- بوق ممتد بیش از یک دقیقه، تقریبا دیگر باید کار خود را تمام شده بدانید و آماده درگیری شوید.

بوق جای ترمز را نمی‌گیرد!

قبول دارید که یکی از رفتارهای اشتباه ترافیکی از سوی بسیاری از رانندگان این است که ترجیح می‌دهند وقتی خودرویا عابر پیاده‌ای در مسیر آن‌ها قرار می‌گیرد به جای گرفتن ترمز، بوق را به صدا در بیاورند. در حالی که به صدا درآوردن بوق‌ها آن قدرها هم به امنیت عابران و ایمنی معابر کمک نمی‌کند. بهتر است رانندگان به جای بوق زدن، روی ترمز بزنند. این اتفاق ممکن است در برابر موتورسیکلت‌ها یا دیگر خودروهای در حال حرکت نیز اتفاق بیفتد.

آلودگی‌های بوقی

بوق‌ها به ویژه آن‌هایی که ممتد به صدا در می‌آیند از منابع اصلی آلودگی صوتی در حوزه حمل و نقل به شمار می‌آیند. جالب است بدانید شهر بانکوک تایلند با ۱۰۰ دسی‌بل آلوده‌ترین شهر دنیاست. نتایج تحقیقات علمی نشان می‌دهد صداهایی که دارای سطح بالای ۷۰ دسی‌بل هستند برای سلامت انسان مضر هستند و حضور طولانی مدت در معرض چنین سطوحی از صدا می‌تواند منجر به اختلال‌های جسمانی و روانی از جمله بالا بردن فشار خون، ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، آسیب‌های شنوایی و اضطراب شود و در تخریب محیط زیست از جمله کاهش رشد گیاهان، مهاجرت و از بین رفتن حیوانات و پرندگان مؤثر باشد.

قانون‌های بوقی

۱ براساس کنوانسیون وین (مصوب ۱۹۷۷ میلادی) در خصوص ترافیک راه‌ها استفاده از بوق، آژیر و به طور کلی هرگونه سیستم صوتی هشداردهنده از سوی خودروها و وسایل نقلیه موتوری تنها در دو صورت مجاز است، جلوگیری از سوانح و دیگری در معابر بین‌شهری برای هشدار به دیگر رانندگان پیش از سبقت!

نکته: مانند بسیاری از کنوانسیون‌ها و مصوبات، اجرا برای کشورها الزام‌آور نیست زیرا هر کشور قوانین خاص خود را دارد.

۲ برابر ماده ۶۸ آیین‌نامه راهنمایی و رانندگی هر وسیله نقلیه موتوری باید حداقل به یک وسیله اخطار شنیداری (بوق) با صدای استاندارد مجهز باشد.

نکته: این گونه تجهیزات باید تولید صدای مداوم و یکنواخت کند و ایجاد صدای خشن و ناهنجار نداشته باشد.

با این توصیف، با آن دسته افرادکه با صدای بوق‌های ناهنجار به عنوان نمونه ۱۰×۱۱، ۹×۱۰، شیپوری، فیام و بادی اسباب آرامش دیگر کاربران ترافیکی را ایجاد می‌کنند باید برخورد کرد.

۳۲۰۰۰ تومان — برابر کد ۲۱۲۴ جدول جرائم راهور، بوق‌زدن در محل‌های ممنوعه یا بوق‌زدن غیرضروری و مکرر ۳۲ هزار تومان جریمه به همراه دارد

۴۲۰۰۰ تومان — برابر کد ۲۱۲۵ جدول جرائم راهور، تولید صدای نامتعارف یا ناهنجار از بوق‌های شیپوری مبلغ ۴۲ هزار تومان جریمه به دنبال دارد.

۷۵۰۰ مورد — اعمال قانون تولید صدای نامتعارف یا ناهنجار از بوق‌ها در سال گذشته

۴۱۰۰ مورد — اعمال قانون تولید صدای نامتعارف یا ناهنجار از بوق‌ها در ۴ ماهه ابتدای امسال

نکته: اعمال قانون این تخلف آلاینده بیشتر در نقاط مسکونی و اطراف بیمارستان‌ها انجام شده است

آن سوی مرزها

مترجم: عادل نجفی| قوانین عجیب و غریبی برای بوق زدن در کشورهای مختلف وضع شده است که در ادامه نمونه‌ای از آن‌ها را با هم می‌خوانیم.

نیویورک؛ تاکسی‌ها ممنوع
در نیویورک تاکسی‌های مشغول به فعالیت در گام اول از بوق زدن به جز مواقع اضطراری منع شده‌اند. هر بوق غیراضطراری برای این رانندگان تا ۳۵۰ دلار آب می‌خورد.

استرالیا؛ خداحافظی بی‌صدا
در ایالت‌های مختلف استرالیا یک خوش‌وبش دوستانه با بوق می‌تواند تا ۷۶ دلار هزینه برای راننده بتراشد.

انگلیس؛ هر بوق مکان و زمان دارد
در انگلستان استفاده از بوق پشت چراغ قرمز و بین ساعت ۱۱:۳۰ شب تا ۷ بامداد در مناطق مسکونی ممنوع است. جریمه چنین بوق‌زدن‌هایی با توجه به دفعات تکرار و گزارش پلیس می‌تواند از ۳۰ تا ۱۰۰۰ پوند برای راننده جریمه داشته باشد.

فرانسه؛ بوق‌زدن ممنوع
استفاده از بوق به جز در موارد اضطراری حتی پس از قهرمانی در جام جهانی نیز از سوی هر نوع خودرویی جریمه ۳۵ یورویی به دنبال دارد.

چین؛ در جست‌وجوی آرامش
پکن رتبه نهمین شهر آلوده جهان از لحاظ آلودگی صوتی را در اختیار دارد. جریمه استفاده از بوق نابجا در پکن ۱۵ دلار است.

کاتماندو؛ نگین بوقی آسیا
حادثه خبر نمی‌کند و هر لحظه ممکن است راننده به بوق احتیاج داشته باشد، اما شهرهایی در جهان هستند که با راه‌اندازی پویش‌های عمومی و اعمال قوانین سختگیرانه در تلاش برای حذف بوق هستند. از جمله نمونه‌های موفق در این امر، کاتماندو پایتخت نپال و که به سرزمین هیمالیا معروف است. از بهار سال ۲۰۱۷ استفاده از بوق را در این شهر ممنوع کرده و در اجرای آن نیز موفق بوده است. شرایط پایتخت نپال در قاره‌ای که به استفاده بیش از حد