

ایمنی حیات در ارتفاع

توصیه‌ها و هشدارهایی که پشت‌بام، حیاط و تراس خانه‌ها را امن‌تر از همیشه می‌سازد

سمیرا شاهیان | در خانه‌های آپارتمانی کوچک امروزی، پشت‌بام‌ها دیگر سطحی بدون استفاده نیستند که فقط میزبان بساط گرمای تابستان و برف زمستان باشند، بلکه کارکردی مشابه حیاط‌های قدیمی را پیدا کرده‌اند و محل شب‌نشینی‌ها، هواخوری‌ها، رفت‌و‌روهای سالیانه و... هستند. از طرفی پشت‌بام‌ها یک فضای عمومی در ساختمان‌ها هستند که همه ساکنان حق استفاده از آن را دارند، یعنی اهمیتی ندارد واحد مسکونی شما چهل و پنج یا دویست مترمربع باشد یا در طبقه اول یا دهم، بلکه اگر به قوانین ساختمان یا بپند و مبلغ شارژ ماهیانه را پرداخت کرده باشید امکان استفاده از آن را دارید. مستأجر و مالک هم ندارد، ولی ضروری است به حقوق دیگر ساکنان و رعایت نکته‌های ایمنی توجه داشته باشید. تراس و حیاط خلوت هم جزو دیگر بخش‌های آپارتمان‌های امروزی است که قصد داریم در این مطلب درباره جنبه‌های ایمنی در هر سه بخش بیشتر بدانیم. البته این نکته را به خاطر بسپاریم در منازل آپارتمانی، استفاده از فضای پشت‌بام دارای قوانین و ضوابطی است که بهتر است از آن‌ها خطی نکنیم و اگر بنا به هر دلیلی مجبور به استفاده از این فضا بودیم قوانین را به درستی رعایت کنیم.

قوانین حضور در پشت‌بام را جدی بگیرید

برای بسیاری امکان رفت و آمد از پله‌های آپارتمانی که در آن زندگی می‌کنند بسیار سخت است. این گروه افراد برای چند دقیقه قدم زدن یا ساعتی از روز افتتاح گرفتن و دقایقی ورزش‌های ذهنی و تمرکزی انجام دادند. می‌توانند بدون کمترین مزاحمتی به پشت‌بام بروند. البته دو نکته را در نظر داشته باشید، نخست اینکه پشت‌بام، لبه یا جان‌پناه داشته باشد و دوم اینکه انجام برخی از ورزش‌ها مانند والیبال یا بدمینتون روی پشت‌بام نه تنها اقدام مناسبی نیست که خطرناک هم هست، زیرا اگر فرد به عقب حرکت کند، امکان دارد از پشت‌بام به پایین پرت شود. در زمان ورزش کردن روی پشت‌بام باید از لبه‌ها و پریدگی‌های ساختمان فاصله بگیرید و در قسمتی که فاصله مناسبی از پرتگاه‌ها دارد ورزش کنید.

خطرهای احتمالی را از سرراه بردارید

وقتی قصد دارید به پشت‌بام بروید و خردسالی همراه شماست مراقب باشید دور از چشم شما نباشد و اگر لبه‌های بام، دیوار یا توده‌های محافظ ندارد هرگز دست کودک را رها نکنید. در صورتی که دیواره‌های ایمن در لبه‌های پشت‌بام ساخته شده است، حتما محیط را از جنبه‌های دیگر ایمنی برای حضور کودک بررسی کنید. برای نمونه سیم‌برقی‌رها یا دریچه‌کولری باز نباشد. برای بازی کودکان روی بام و در حیاط خلوت ضروری است ایند خطرات احتمالی محیط را واریسی کنید. معمولاً در این بخش‌های خانه، شیلنگ‌های آب و ابزارهای فنی رها شده‌اند و در روی زمین اشیای خطرناک مانند خرده‌شیشه و میخ که می‌تواند آسیب‌زا باشد، وجود دارد. همچنین گیاهان و موجودات روی بام و داخل حیاط از جمله پیچ‌ک که می‌تواند سمی باشد و مورچه‌های آتشین و لانه‌زن‌بورها احتمال خطر دارند که باید مراقب باشید.

بام و حیاط را برای کودکان ایمن کنید

کودکان از حوادث بی‌خبرند و در زمان بازی پراز جنب و جوش هستند. حضور یک فرد بزرگ سال که حواشی به بچه‌ها باشد در زمان بازی آن‌ها در حیاط خلوت و روی پشت‌بام ضروری است. درست است که پشت‌بام و حیاط خلوت به ویژه در خانه‌های شخصی، بخشی از خانه محسوب می‌شود، ولی اگر مراقب نباشیم احتمال سقوط یا برق‌گرفتگی در این بخش‌های خانه زیاد است. در صورتی که قصد دارید برای جریان کمبود محیط بازی کودکان، حیاط یا بام را در اختیارشان بگذارید باید ابتدا این نکته‌های ایمنی را رعایت کنید.

➡ اگر میله‌ای در محیط وجود دارد آن را با لیاف نرم بپوشانید تا در زمان برخورد کودکان با آن آسیبی به آن‌ها وارد نشود.

➡ پله‌های حیاط و راه‌پشت‌بام نرده‌گذاری شوند تا در زمان رفت و آمد کودکان امنیت آن‌ها حفظ شود.

➡ کف بام، حیاط خلوت و تراس اگر قرار است جای بازی کودکان باشد بهتر است سنگ یا سرامیک باشد تا به راحتی بتوانید با یک دستمال نم‌دار یا تی‌آنجا را تمیز کنید. در صورت بسته بودن فضا هم می‌توانید از موکت یا چمن‌های مصنوعی استفاده کنید تا در زمان زمین‌خوردن کودکان آسیب جدی به آن‌ها وارد نشود.

➡ سرویس بهداشتی در داخل حیاط خلوت یا روی پشت‌بام را بررسی کنید که تمیز و خشک باشد تا آلودگی یا خطر لیز خوردگی برای کودک نداشته باشد.

➡ به کودکان بیاموزید در زمان بازی از دعو کردن و زد و خورد و کارهای خطرناک بپرهیزند و مواظب کوچک‌ترها باشند.

مراقب وسایل در بالکن و حیاط باشید

اگر از آن دسته افرادی هستید که به روز می‌آید فکر می‌کنید و ممکن است بطری بنزین در حیاط داشته باشید حواستان باشد که بطری‌های بنزین در پشت‌بنجره‌ای که آفتاب روی آن‌ها می‌تابد ممکن است آتش بگیرند. بنابراین از قرار دادن این نوع مایعات در بالکن و حیاط خودداری کنید. همچنین اگر قصد دارید برای چند روز خانه را ترک کنید پیش از این کار هر وسیله اضافی که در تراس و بالکن گذاشته‌اید را بردارید، زیرا احتمال دارد در اتر ورزش‌باز، اجسام روی سر عابران سقوط کنند یا مواد اشتعال‌زا، آتش‌سوزی به وجود بیاورند.

حیاط خلوت

حیاط خلوت به فضای آزاد و بدون سقفی گفته می‌شود که در بخشی از محوطه ساختمان قرار دارد و به صورت مشاع و اختصاصی از آنجا استفاده می‌شود. در یک مجتمع مسکونی همه افراد ساکن می‌توانند بر اساس ضوابط ساختمان از این بخش استفاده کنند، ولی اگر حیاط خلوت اختصاصی باشد و در سند مالکیت یکی از ساکنان قید شده باشد فقط مالک این بخش حق استفاده و انحصار این بخش را دارد.

حیاط خلوت

سال‌هاست که نصب آنتن‌های مخابراتی در پشت‌بام‌ها رایج شده است. برای نصب این آنتن‌ها هیئت مدیره ساختمان نمی‌تواند به تنهایی تصمیم بگیرد مگر اینکه در اساسنامه چنین اجازه‌ای داده شده باشد. همچنین در صورت داشتن اجازه، آنتن باید با مجوز وزارت بهداشت باشد و بی‌ضرر بودن امواج آن تأیید شده باشد. اگر در اساسنامه ساختمان چنین موردی قید نشده باشد موضوع باید در جلسه‌ای مشترک طرح و رأی‌گیری و در صورت موافقت ساکنان اجرایی شود.

سلامتی را در پشت‌بام هزینه نکنید

سال‌هاست که نصب آنتن‌های مخابراتی در پشت‌بام‌ها رایج شده است. برای نصب این آنتن‌ها هیئت مدیره ساختمان نمی‌تواند به تنهایی تصمیم بگیرد مگر اینکه در اساسنامه چنین اجازه‌ای داده شده باشد. همچنین در صورت داشتن اجازه، آنتن باید با مجوز وزارت بهداشت باشد و بی‌ضرر بودن امواج آن تأیید شده باشد. اگر در اساسنامه ساختمان چنین موردی قید نشده باشد موضوع باید در جلسه‌ای مشترک طرح و رأی‌گیری و در صورت موافقت ساکنان اجرایی شود.

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

رژیم غذایی



فرنی بلغور جو دوسر، تأمین‌کننده فیبر

شادفر

فرنی یا بلغور جو دوسر یک میان‌وعده و صبحانه سالم است که با اضافه کردن ترکیب‌های مقوی مانند میوه، عسل، کشمش و مغزها تبدیل به معجونی مقوی برای کودکان و بزرگسالان می‌شود. جو دوسر در این خوراک مغذی، یکی از سالم‌ترین غلات است که ترکیب خوبی از همه درشت‌مغذی‌ها و ریزمغذی‌ها دارد. این دانه‌های گرم‌رنگ، بدون گلوتن و منبع عالی ویتامین، مواد معدنی، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها سبب می‌شوند فیبر بدن تأمین شود. مطالعات نشان می‌دهد که جو دوسر فایده زیادی برای سلامتی دارد و به کم کردن وزن، افزایش عضله‌سازی، کاهش سطح قند خون و کاهش خطر بیماری‌های قلبی کمک می‌کند. فیبر موجود در این غذا به حرکات روده و دفع بهتر و جلوگیری از یبوست نیز کمک می‌کند.

مواد لازم

بلغور جو دوسر: ۵۰ گرم
شیر: یک چهارم لیوان دسته‌دار
سیب درختی: ۱ عدد
عسل: ۱ قاشق مرباخوری یا بیشتر

دستور تهیه

۱. پخت سیب: در نخستین مرحله از درست کردن فرنی بلغور جو دوسر با سیب، جو دوسر را از شب قبل بخیسانید. سیب را بشویید. پوست سیب را جدا و آن را خرد کنید. سپس سیب را به مدت ۳ تا ۴ دقیقه در مایکروویو قرار دهید تا بپزد. اگر به مایکروویو دسترسی ندارید، می‌توانید سیب را داخل قابلمه آب جوش بریزید و بپزید.

۲. پختن بلغور جو دوسر: در این مرحله باید بلغور جو دوسر را در یک قابلمه بریزید و مقداری آب و کمی نمک به آن اضافه کنید. صبر کنید تا آب شروع به جوشیدن کند و جو مقداری بپزد. سپس شیر را اضافه و صبر کنید تا شیر هم بجوشد. در این مرحله باید شعله‌گاز را کم کنید و در قابلمه را به صورت نیمه روی آن قرار دهید تا جو دوسر به خوبی بپزد.

۳. آماده کردن فرنی بلغور جو دوسر: بعد از حدود ۵ تا ۷ دقیقه که جو دوسر به خوبی پخت، سیب پخته شده را با پشت قاشق له و همراه با عسل به فرنی اضافه کنید. برای تزئین این فرنی می‌توانید از مقداری دارچین و سیب خرد شده استفاده کنید.

کالری شمار

ماده غذایی	اندازه	میزان انرژی
فرنی بلغور جو دوسر با سیب	۱۰۰ گرم	۱۱۹ کیلوکالری
بلغور جو دوسر	یک فنجان	۱۵۲ کالری
سیب	۱۰۰ گرم	۵۰ کالری
شیر	یک فنجان	۱۴۹ کالری
عسل	۱۰۰ گرم	۳۲۵ کالری

تیک سلامتی

بیماران قلبی‌ماهی‌های چرب بخورند

یزدی نتایج تحقیق مؤسسه کارولینسکا سوئد نشان می‌دهد افرادی که سابقه خانوادگی بیماری قلبی عروقی دارند، از خوردن ماهی‌های چرب بیشتر از دیگران سود می‌برند.

همچنین به گفته انجمن قلب آمریکا، اسیدهای چرب امگا ۳ با ایجاد سیستم ایمنی قوی تر کاهش التهاب، کاهش فشار خون و بهبود میزان کلسترول مرتبط هستند.

در این مطالعه جدید افرادی که دارای سطوح پایین اسیدهای چرب امگا ۳ به علاوه سابقه خانوادگی مشکلات قلبی هستند، خطر ابتلا به بیماری قلبی بیش از ۴۰ درصد در آن‌ها افزایش می‌یابد.

با این حال، اگر فردی میزان کافی از اسیدهای چرب امگا ۳ داشته باشد در صورت داشتن سابقه قلبی خانوادگی، خطر ابتلا ۲۵ درصد افزایش می‌یابد.

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.



پیامک: ۳۰۰۷۲۸۹۰ | پیام‌رسان: ۰۵۴۶۵۸۰۶۰