

مقرون به صرفه ترین لامپ را انتخاب کنید

ابراهیمی|در حال حاضر چهار دسته لامپ در بازار وجود دارد که می توان از آن ها برای روشنایی خانه و محل کار استفاده کرد.

استفاده از کدام لامپ به صرفه است؟				
لامپ LED	لامپ کم مصرف	لامپ هالوجن	لامپ هالوژن	لامپ رشته ای (تک رشته ای)
۹ W	۱۱ W	۲۹ W	۴۰ W	۴۵ W
۱۲ W	۱۳ W	۴۳ W	۶۰ W	۸۰ W
۱۷ W	۲۰ W	۵۳ W	۷۵ W	۱۱۰ W
۲۰ W	۲۳ W	۷۲ W	۱۰۰ W	۱۶۰ W
۱۵-۲۰ سال	۶-۱۰ سال	۳-۵ سال	۱ سال	۱۰۰۰-۱۵۰۰۰ ساعت

یک پنجم

لامپ های LED تنها یک پنجم لامپ های حرارتی برق مصرف می کنند.

۲۰ برابر

طول عمر لامپ های LED تا ۲۰ برابر بیشتر از لامپ های دیگر است.

توجه!

لامپ های LED آن چنان که باید مورد استفاده قرار نگرفته اند که تنها دلیل آن ناآشنایی مردم با این دسته از لامپ ها می تواند باشد.

۵ خوراکی که باید پیش از هر ورزشی بخورید



امیرمقدم|اگر می خواهید اصولی ورزش کنید و از ورزشی که می کنید نهایت بهره را ببرید، یک تا یک ساعت و نیم پیش از شروع ورزشتان این ۵ خوراکی را مصرف کنید.



موز

مصرف سریع و آسان و پتاسیم و کربوهیدرات زود جذبی دارد و انرژی و انرژی را پیش از ورزش به آن نیاز دارید تأمین می کند.



بادام درختی

چربی های مفید و پروتئین زیادی دارد و سطح انرژی بدن را در طول ورزش تأمین می کند.



تخم مرغ

پروتئین زیادی برای عضله سازی دارد و نیاز بدن شما را در یک جلسه سنگین ورزشی کامل تأمین می کند.



ماست و چیا

ترکیب ماست یونانی با دانه های چیا یک سوخت عالی پروتئینی برای عضلات بدن است.



اسموتی اسفناج یا سیب

اسفناج سرشار از آهن است و استقامت بدن و قند طبیعی سیب انرژی بدن در طول ورزش را تأمین می کند.

درمان دردهای مزمن با رژیم غذایی سالم



نتایج بررسی ها و پژوهش های محققان نشان می دهد حدود ۳۰ درصد از جمعیت دنیا از دردهای مزمن رنج می برند و داشتن یک رژیم غذایی سالم می تواند شدت دردهای مزمن را در این افراد کم کند، یک راه آسان و در دسترس برای همه. این موضوع ربطی به ترکیب وزنی افراد هم ندارد، یعنی یک فرد چاق هم با داشتن یک رژیم غذایی سالم می تواند از شدت دردهای مزمنش کم کند. هرچه میزان مصرف سبزیجات، میوه ها، غلات، گوشت بدون چربی و لبنیات در وعده های غذایی افراد بیشتر باشد، درد کمتری را هم تجربه خواهند کرد.

قهوه، عمر را هم طولانی می کند



نتایج بررسی های پژوهشگران دانشگاه کویمبرا پرتغال نشان می دهد قهوه می تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری هایی مانند دیابت نوع ۲، سندرم متابولیک، بیماری کبد و چاقی کمک کند. همچنین این پژوهش ها نشان می دهد قهوه باکند کردن روند پیری سبب طولانی شدن عمر می شود. به عبارت دقیق تر نوشیدن منظم قهوه متوسط ۱/۸ سال به زندگی سالم فرد اضافه می کند.

مراقب سُریدن آسان سُرها باشید

درباره نکات ایمنی استفاده از آسانسورها در شرایط احتمالی قطع برق

۵۲۸ عملیات

از ۲۴ تا ۳۰ آذر امسال ۶۰۵ عملیات امداد و نجات در مشهد انجام شده که از این تعداد ۵۲۸ عملیات مربوط به گیرکردن شهروندان در آسانسور بوده است.

۳ برابر بیشتر

تعداد عملیات های مربوط به آسانسور در مشهد در هفته سوم آذر ماه ۱۷۵ مورد بوده است که در هفته چهارم به یک باره به ۵۲۸ مورد می رسد، یعنی رشد سه برابری.

یک هشدار جدی!

لطفا در ساعت های احتمالی قطع برق در منطقه محل کار یا سکونتتان از آسانسور استفاده نکنند.

علت های از کار افتادن آسانسورها

- قطع شدن برق
- نقص مکانیکی و الکتریکی
- استفاده نادرست از آسانسور

این یعنی حتی اگر احتمال قطع برق وجود نداشته باشد، باز هم باید نکات ایمنی مربوط به استفاده از آسانسور را در چنین زمان هایی را جدی بگیریم.

باید و نباید های زمان گیرکردن در آسانسور

اگر به هردلیلی در آسانسوری گیر کنید، حتما این نکات را به خاطر بسپارید.

- پیش از هر چیز خونسردی خود را حفظ و از ایجاد ترس در دیگران خودداری کنید.
- داخل کابین بمانید و از انجام هر حرکت اضافی پرهیزید.
- گوشه کابین روبه روی در بنشینید تا تعادل خود را بهتر حفظ کنید.
- نگران تاریکی فضای داخلی کابین نباشید. هنگام بروز مشکل تا چهار ساعت سیستم روشنایی کار می کند.
- با استفاده از زنگ خطر یا تلفن اضطراری که داخل کابین نصب شده است، دیگران را با خبر کنید.
- از باز کردن در به وسیله اهرم یا هر وسیله دیگری خودداری کنید. ممکن است این کار شما باعث شود که تیم نجات نتواند کابین را حرکت دهد.
- در صورت وجود مسافری که دچار حمله قلبی یا هر مسئله دیگری شده باشد، با تلفن همراه خود

- با اورژانس تماس بگیرید.
- از چسبیدن به در آسانسور در هر شرایطی پرهیزید.
- در صورت باز شدن در آسانسور و حرکت به سمت بیرون، جلوی پای خود را نگاه کنید، زیرا ممکن است کابین هم سطح با طبقات توقف نکرده باشد.
- اگر رفتن تماس های غریب ضروری پرهیزید و شارژ گوشی تان را حفظ کنید.
- حتما راهی برای تماس با افراد بیرون از کابین پیدا کنید و آن ها را در جریان اتفاق قرار دهید.
- به اعلامیه ها و راهنمایی های موجود در داخل آسانسور برای چنین موقعیت هایی توجه کنید.
- تنها نیروی امدادی برای چنین مواقعی آتش نشانی است، پس مستقیماً با این امدادگران تماس بگیرید.
- به آرامی و بدون استرس از آسانسور خارج شوید.

ملاحظه پیش از وقوع حادثه

- اگر آسانسورها تأییدیه سازمان آتش نشانی را داشته باشند، مرتب سرویس شوند و اصولی از آن ها استفاده شود، نیازی نیست که نگران حادثه ای باشیم، برای این منظور توجه به این نکات هم ضروری است.
- هیچ گاه بیشتر از ظرفیت آسانسور از آن استفاده نکنید.
- مانع بسته شدن در آسانسور نشوید و همیشه با فاصله از در بایستید.
- هنگام زلزله، آتش سوزی یا احتمال قطع برق از آسانسور استفاده نکنید.
- از فشار دادن پشت سر هم دکمه های طبقات خودداری کنید.
- هنگام ورود و خروج به جلوی پاتیان دقت کنید تا کابین کامل هم سطح با طبقات ایستاده باشد.
- برای حمل اثاثیه منزل یا بار از آسانسور های مخصوص حمل بار استفاده کنید.
- به بچه ها درباره استفاده درست از آسانسور آموزش بدهید، همچنین به آن ها تأکید کنید که وقتی تنها هستند از آسانسور استفاده نکنند.
- هنگام نظافت و تمیزکاری داخل آسانسور دقت کنید آبی وارد چاه آسانسور نشود.
- خدمات تعمیر، نصب و سرویس و نگهداری آسانسورتان را به افراد متخصص بسپارید.
- هنگامی که ساختمان خلوت است، استفاده تنهایی از آسانسور را به کمترین میزان برسانید.
- پس از وصل برق و تأیید اطمینان کامل از کارکردن آسانسور از سوار شدن دوباره در آن خودداری کنید.

معصومه متین نژاد|«عملیات های مربوط به آسانسور در مشهد بر اثر قطعی برق در هفته ای که گذشت رشد ۳۰ درصدی داشته است»، این خبری است که سازمان آتش نشانی مشهد به تازگی آن را اعلام کرده است. شاید در نگاه نخست خبری معمولی به نظر برسد، ولی همه می دانیم که اتفاق های آسانسوری در بین عملیات های امداد و نجات آتش نشانی جزو حوادث با درجه اهمیت کمتر هستند و این موضوع به راحتی می تواند توان و ظرفیت محدود نیروهای امدادی ما را برای حضور در عملیات های حیاتی مانند آتش سوزی و سوانح با مشکل جدی روبه رو کند. همه این ها در حالی است که اگر شهروندان عزیز نکات ایمنی گفته شده از سوی نیروهای امدادی درباره استفاده اصولی از آسانسورها را کمی جدی بگیرند، شاهد بروز هیچ کدام از این اتفاق ها و عملیات های امداد و نجات آسانسوری نخواهیم بود. از آنجایی که قطعی های برق همچنان در هفته های پیش رو ادامه خواهد داشت و ما باز هم شاهد از کار افتادگی آسانسورها هستیم، امروز می خواهیم یک بار دیگر به این موضوع مهم بپردازیم.



آسانسور سقوط می کند!

آسانسورهای امروزی شبیه بالابرهای قدیمی نیستند، پس هیچ وقت نگران سقوط کردن آن ها نباشید.

اکسیژن تمام می شود و ما خفه می شویم!

در زمان گیرکردن داخل آسانسور ها هیچ گاه نگران کمبود اکسیژن نباشید. به علت ایزوله نبودن کابین ها امکان جریان هواد در آن همیشه وجود دارد.

از قسمت باز بالای آسانسور باید خارج شد.

این یکی از بدآموزی های فیلم و سریال های تلویزیونی است که می توان در صورت گیر افتادن در آسانسور از قسمت باز بالای کابین خارج شد. این کار احتمال برق گرفتگی را به شدت افزایش می دهد.

عملکرد آسانسور هنگام قطعی برق

خیلی وقت هاترس های ما از کم بودن اطلاعاتمان در آن زمینه نشئت می گیرد. برای همین بد نیست با عملکرد سیستم های ایمنی آسانسورها در هنگام قطعی برق کمی آشنا شویم.

- در برخی از آسانسورها کابین با یک دستگاه نجات خودکار (ARD) به نزدیک ترین طبقه پایین می رود.
- بسیاری از آسانسور ها نیز به سیستم برق اضطراری (BlackOut) مجهز هستند. این سیستم از آسانسور تا زمان توقف کامل در یکی از طبقات پشتیبانی می کند.
- در برخی از آسانسورهای جدید تر با استفاده از فناوری GEN2™، انرژی در باتری های الکتریکی ذخیره می شود تا در صورت قطع برق، آسانسور تا ۱۰۰ بار بتواند کار کند.

البته ناگفته نماند که در آسانسورهای قدیمی این خدمات وجود ندارد.

استانداردهای ایمنی در آسانسور

- بروی آسانسورهای استاندارد که تأییدیه سازمان آتش نشانی را دارند، تجهیزات ایمنی نصب شده است که نگرانی های شما را در صورت بروز هرگونه حادثه ای برطرف می کند.
- نرده امگا یا حفاظ دکل، مانع وارد شدن بار اضافی و خارج از تحمل به آسانسور خواهد شد.
- لبیمت سوئیچ، برای جلوگیری از سقوط آسانسور به کار می رود.
- سیستم نجات اضطراری، سامانه فرود اضطراری برای جلوگیری از سقوط ناگهانی کابین است.
- سیستم ایست آسانسور، مانع توقف آسانسور در بین دو طبقه می شود.
- برگه نگهدارنده موتور، این قطعه در هنگام سقوط کابین با ایجاد یک ترمز اضطراری سبب توقف آن در ارتفاع حدود ۲ متری از زمین می شود.