

اميرمقدم

پس قبول دارید که مهارت سخنرانی از اهمیت بالایی برخوردار است و برای
 که بتوانید به ایده‌ها، پروژه‌ها، جامه عمل بپوشانید و در فضیلتان پیشرفت
 کنید یا به رشد سازگاری آوری، باید توانایی سخنرانی و اقلان مخاطبانتان
 را داشته باشید. اگر این‌ها را باور دارید، پیشنهاد می‌کنیم حتماً کتاب «محبّت
 در جمع» لوری روزا کیس را مطالعه کنید. او در این کتاب راه‌های یک سخنرانی
 با اعتماد به نفس و بدون نقص را برایتان فاش کرده است و به شما کمک می‌کند
 تا بدون اضطراب در جمع‌های گوناگون سخن بگویید و با سخنرانی هایتان
 دیگران را تحت تأثیر قرار دهید.

در بخشی از این کتاب می‌خوانیم: «مواظب منابعی باشید که از عباراتی تو خالی مانند «آمار نشان می‌دهد که...» استفاده می‌کنند. آمار می‌تواند در اثبات موضوعی بسیار مفید باشد، اما می‌تواند گمراه‌کننده نیز باشد، زیرا آمار، پر از بازیچه‌ها و ارقام دست‌رسی‌ناداشتنی است. از خودتان پرسید: آیا این آمار سؤال‌آلود است؟ آیا منبع آمار قابل اعتماد است؟»

تعداد صفحات: ۵۲۰ صفحه

نکته روز

شادفر

به دو دلیل از ریختن سس های اسیدی در قابلمه های چمنی خودداری کنید. نخست اینکه اسید مقدار پر مدتی از مولکول های فلز را رها می کند که می تواند وارد غذاهای شما شود و به آن ها طعم ناخوشایند فزونی بخشد. دوم اینکه اسید می تواند سبب خراب شدن چاشنی روی تابه چدنی شود. پوشش روی ظرف چدنی لایه ای از چربی پلیمریزاسیون است که اگر کم شدن چربی سطح تابه حاصل می شود و در نهایت می تواند تابه را به صورت طبیعی بهنجار تبدیل کند. برای حفظ آن از ریختن غذاهای اسیدی در ظرف چدنی خودداری کنید.

گوشت‌های حساس مانند ماهی ها هنگام طبخ در ظرف پختن از هم می پاشند
پوست
حتی در ماهی هایی مانند سالمون، پوست
می چسبد و در نتیجه زیور و کردن آن را دشوار می کند. بهترین راه
ماهی ها را در یک قابله نجسب بپزید.

در چند ماه اول استفاده از یک تابه چدنی باید از پختن غذاهایی که مستعد اسپیدن هستند خودداری کنید. برای نمونه تخم مرغ مخلوط شده و پنکیک غذاهایی هستند که ممکن است روی یک تابه چدن با روغن خوب داغ درآیند. برای چند ماه نخست و پس از تابه چدن جدید خود استیک زیادی بپزید. چربی حاصل از این غذا به افزایش پوشش چربی سفت شده روی تابه کمک می‌کند. بعد از استفاده از تابه چدنی برای پختن غذاهای چرب، سطح آن نرم و برای پختن غذاهایی مانند پنکیک و تخم مرغ مطلوب‌تر می‌شود.

همیشه باید غذا را از ظرف چدنی خارج و در ظرف دیگری نگهداری کنید. اسیدهای موجود در غذا سطح روبی ظروف چدنی را تجزیه می کنند و سبب می شوند باقی مانده غذا اطمع فلزی بگیرد. به عنوان یک قانون کلی باید ظرف چدنی را خشک نگه دارید تا از زنگ زدگی آن جلوگیری شود.

یک طرف چدنی به ویژه وقتی که تازه خریداری شده، دارای سطح متخلخل است که طعم غذا را به خود می گیرد. طعم مواد غذایی مانند سیب، لعل و بعضی پنیرها را طعم های چدنی می ماند که در چند دقیقه بعدی که در آن می پزید ظاهر می شود. البته ۱۰ دقیقه گذاشتن ظرف در فر با دمای ۴۰۰ درجه های فارنهایت به طور کلی بوی آن را از بین می برد. ولی بهتر است در طرف های چدنی از پختن غذاهایی که رایحه ماندگاری را برای چند آشپزی بعدی باقی می گذارد، خودداری کنید.

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی رابه‌روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام رسان: ۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

درباره ضرورت رانندگی کردن بین خطوط

کافی است در معابر تردد به دام ترافیک بیفتید. خیلی از کاربران ترافیکی به خصوص راکبان موتورسیکلت سوار از لایه لای وسایل نقلیه عبور و در این بین برخی از رانندگان وسایل هم به بهانه خلاصی از وضعیت موجود اقدام به زیر پا گذاشتن قوانین می‌کنند. بایستی توجهی به حقوق دیگران از خط حرکتی خود خارج و نظم ترافیک را برهم می‌زنند.

ابتدا با استفاده از چراغ راهنما یا با دادن علامت، رانندگان و وسایل نقلیه دیگر را از قصد خود آگاه کنند و سپس با رعایت حق تقدم عبور وسایل نقلیه ای که در خطوط کناری در حرکت هستند و از خط های عبور دیگر شوند.

همچنین انحراف و تجاوز وسایل نقلیه به مسیر مقابل (مخالف) ممنوع است مگر در موارد سبقت مجاز و بارعایت ضوابط سبقت.

)

۲

دلیل:

طرح: علیرضا پاکدل | شهر آرا

نتیجه مطالعات درباره تصادفات ناشی از حرکت نکردن بین خطوط و تغییر ناگهانی خط نشان می دهد که اگر وسیله نقلیه در حال حرکت برای خروج از خط پنج ثانیه قبل از سیاه و پنج ثانیه بعد از پایان تغییر خط چراغ راهنمایی خود را روشن کند تا دیگر کاربران ترافیکی از اقدام او مطلع شوند از شدت و تعداد تصادفات کاسته می شود.

سرعت
زیر سایه قانون

پژوهش‌های پلیس راهورگواهی می‌دهد زمانی از شبانه روز که ترافیک به اوج خود می‌رسد سرعت‌کاربر ترافیکی در معابری که بی‌خطوط راهنمایی می‌کند بیست کیلومتر بر ساعت است در حالی‌که در دسته‌ای که نسبت به این قانون بی‌توجه هستند سرعتشان تنها شش کیلومتر بر ساعت است.

سال ۱۳۹۵

برابر کرد ۲۰۵۰، حرکت نکردن وسایل نقلیه بین دو خط یا تغییر حرکت بدون رعایت مقررات مربوط ۵۲ هزار تومان جریمه به دنبال دارد.

در سال ۱۴۰۱ تعداد ۲۰ هزار متخلف مشهودی بین خطوط رانندگی نکردند و جریمه شدند. این در حالی است که بی توجهی به این قانون در سال ۱۴۰۲ باعث افزایش آمار تخلف نسبت به سال ۱۴۰۱ شد. در سال گذشته تعداد متخلفان به ۴۸ هزار نفر رسید.

یک بی احتیاطی و صد مشکل

شاید آن دسته از رانندگان وسایل نقلیه موتوری که عادت دارند به سبک و سیاق خودشان رانندگی کنند و در هر نقطه ای از معابر شهر حالافرقی نمی‌کنند بزگرهای باشد با اصلی تغییر مسیر ناگهانی به دهند یا چهار خط معبر را به پنج خط تغییر دهند. اطلاع نداشته باشند که رانندگی نکردن بین خطوط عواقب منفی به دنبال دارد. مهم ترین آن ها عابرات است:

افزایش مصرف سوخت و آلودگی های زیست محیطی: زمانی که در ترافیک گیر می کنیم یا هر بار ترمز زدن مصرف سوخت وسیله نقلیه مان بالا می رود. حال تصور کنید اگر قرار باشد مدام تغییر خط بدهیم چقدر اوضاع وخیم تر می شود. با رانندگی بین خطوط آلودگی های زیست محیطی ناشی از سوخت اضافه نیز کم می شود.

ایجاد ترافیک و اتلاف وقت: کمی بالاتر مستند گفتیم که فرق رانندگی بین خطوط و خارج از آن چه تأثیر بی‌سرعت و وسیله نقلیه دارد. حال تصمیم با خودمان است. اگر وقت برایمان طلاست و به کاهش زمان سفر می‌اندیشیم بین خطوط برانیم.

افزایش تصادفات: همیشه توجه نکردن به جلو و طرفین از عوامل اصلی بروز تصادفات است. برای کاهش آمار تصادفات هم که شده تغییر خط ندھیم.

تضییع حقوق: چرا خیلی از رانندگان فکر می‌کنند اگر از لایه خود روها عبور کنند زودتر به مقصد می‌رسند؟ با این کار که نظم ترافیک را برهم می‌زنند و حقوق دیگری را ضایع می‌کنیم.

تهدید سلامت روان: لطفاً اگر کاربر ترافیکی قانون راز برپا داشت و بین خطوط نراند با بوق
ممتد او را از عملکرد اشتباهش آگاه نکنیم. گاهی بوق های ممتد به فحاشی و نزاع های
فیزیکی ختم می شود. بد نیست بدانید که بیش از ۵۰ درصد نزاع های خیابانی مشهود مربوط
به مشکلات ترافیکی است.

به گفته کارشناسان مهم ترین اصل انضباط ترافیکی در شهرها، حرکت بین خطوط است که در بسیاری از مواقع به دلایل متعدد از سوی برخی کاربران ترافیکی نادیده گرفته می شود. مهم ترین آن علت ها عبارت است از:

چرا بین خطوط نمی رانیم؟

گلیسر علی رضا رحیمی
(زیر ذریعہ کارشناس)

سرھنگ علیہ رضاحیمی
(زیر ذرہ بین کارشناس)

سرھنگ علیہ رضاحیمی
(زیر ذریعہ کارشناس)