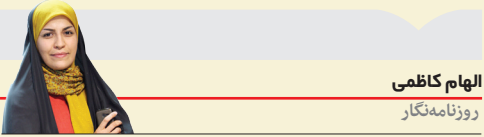


مهارت

حواست به ماشینت باشه

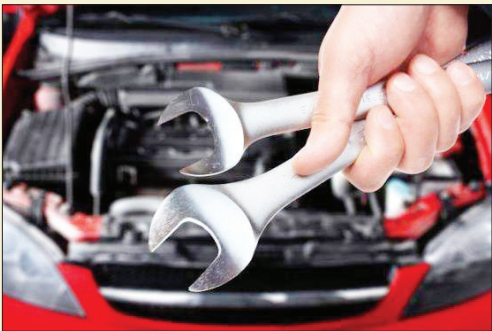


الهام کاظمی

روزنامه‌نگار

لازم نیست مکانیک حرفه‌ای باشید تا بتوانید به درستی از ماشین خود مراقبت کنید. فقط چشم و گوش تان را باز کنید و توجه‌تان را به کار بگیرید. متأسفانه اکثر مردم حتی ساده‌ترین دستورالعمل‌ها را نادیده می‌گیرند. دلیل آن این است که درمورد دستورالعمل‌ها آگاه نیستند. سری به سایت topcar زدیم. چند نکته را به شما یادآوری می‌کنیم تا بیشتر مواظب خودروی تان باشید.

نکته نخست اینکه تنظیم نکردن باد تایر خودروها اگرچه ممکن است آنقدرها هم آسیب‌رسان نباشد اما در طول زمان باعث خراب‌شدن خودروی شما می‌شود. انجام ندادن این کار باعث می‌شود لاستیک‌ها زیر فشار بالا کار کنند و همین هم می‌تواند به موتور ماشین آسیب برساند و هم میزان استفاده از سوخت را افزایش دهد. خودروی تان را از نظر نشت سوخت یا سایر مایعات مورد استفاده در آن کنترل کنید. سعی کنید هر هفته قسمت‌های مربوط به حفظ یا انتقال مایعات و سوخت را چک کنید. کنترل سطح مایعاتی مثل آب رادیاتور، میزان سوخت، روغن ترمز و روغن موتور یکی از کارهای ضروری است که هر راننده‌ای باید هر چند وقت یک‌بار آنها را انجام دهد، چراکه کم‌بودن هر کدام از آنها نشان از وجود ایراد در بخشی از خودرو است. لرزش و صداهای غیرعادی خودروتان را جدی بگیرید. مثلاً ممکن است هنگام عبور از یک دست‌انداز صدای غیرطبیعی بشنوید، در این صورت ممکن است کمک‌فرهای ماشین‌تان آسیب‌دیده باشد. نکته‌ای که شاید باهمان نخست با شما درمیان می‌گذاشتیم این است که سعی کنید با آرامش رانندگی کنید و با سرعت زیاد نرانید. همین کار ساده عمر ماشین شما را بیشتر خواهد کرد. پس از رانندگی ماشین‌تان را در سایه پارک کنید. دلیل این توصیه این است که اشعه فرابنفش موجود در نور خورشید باعث کمرنگ‌شدن رنگ بدنه ماشین می‌شود. در زمستان بهتر است قبل از حرکت اجازه دهید تا موتور ماشین کمی گرم شود. این کار باعث می‌شود روغن موتور ترمز به دمای کافی برسند و کارایی بالایی داشته باشند. یک دقیقه صبر کردن برای این کار کافی است. البته فراموش نکنید اگر هوا بیش از اندازه سرد بود و سفر واجبی نداشتید از خودروتان استفاده نکنید. استارت‌زدن در این هوا برای موتور و باتری سخت است و معمولاً در سرما گریس و لوله‌ها یخ می‌زند.



زیر آسمان جهان

آیا وزن مورچه‌ها با وزن انسان‌ها برابر است؟



سال‌ها پیش ادعایی از سوی ویلسون یکی از استادان زیست‌شناسی دانشگاه هاروارد مطرح شد که وزن مورچه‌های روی کره‌زمین برابر با وزن تمام انسان‌هاست. همین ادعا باعث واکنش‌های بسیاری شد که چطور وزن مورچه‌ها درحالی که میانگین وزن آنها کمتر از ۱۰ میلی‌گرم است، می‌تواند با انسان‌هایی که میانگین وزن‌شان بیش از ۶۰ کیلوگرم است، برابر باشد. دلیل این استاد زیست‌شناس تعداد بالای مورچه‌ها بود. حدود ۱۳ هزار گونه مورچه در سراسر جهان وجود دارند که طول آنها بین یک میلی‌متر تا ۳۰ میلی‌متر متغیر است و باعث می‌شود وزن متفاوتی داشته باشند.

به گزارش بی‌بی‌سی استاد دانشگاه هاروارد پیش‌بینی می‌کرد تعداد کل مورچه‌های موجود در زمین ۱۰ هزار تریلیون عدد است و اگر وزن آنها را بین یک تا پنج میلی‌گرم فرض کنیم، این معادله درست می‌شود. مصاحبه با ارقامی که خود ویلسون هم ارائه کرده ما را به چنین عددی نمی‌رساند. امروزه ۷/۲ میلیلیارد انسان در این سیاره وجود دارد. اگر انسان‌ها بیش از ۱۵ سال داشته باشند، مجموع وزن‌شان حدود ۳۳۲ میلیلیارد کیلوگرم است. اگر ما تصور کنیم ۱۰ هزار تریلیون مورچه در جهان وجود دارد و وزن آنها به‌طور متوسط چهارمیلی گرم است، وزن آنها به ۴۰ میلیون کیلوگرم می‌رسد که تفاوت زیادی با مجموع وزن انسان‌ها دارد.

زندگی

شنبه ۸ دی ۱۳۹۷ شماره ۲۶۶۸

۱۶



عکس | وحید سرابی | فرهیختگان

مراسم بزرگداشت جان باختگان حادثه اخیر

گزارش

گفت‌وگو با مهدی رجبعلی، امدادگر کوهستان، پرستار و جنگل‌نورد

انرژی مثبت طبیعت من را شارژ می‌کند



بعدازظهر بود و به سمت آن بیایند.» او بازگشایی مناطق بکر جنگل‌های ایبران را در برنامه‌های آینده خود و قصد کشف آنها را دارد و تاکنون جنگل‌های استان گلستان، چالوس، کلاردشت، ییلاق‌های ماسال و تقریباً ۸۰ درصد جنگل‌های گیلان و مازندران و بسیاری از جنگل‌های ایران را پیموده است. او سفر به جنگل‌های ماداگاسکار و جنگل‌های بکر دنیا و حیات‌وحش آفریقا را در برنامه‌های بعدی خود دارد. مهدی در کنار همه این کارها امدادگر کوهستان و پرستار هم است و مدت‌هاقبل دوره‌های پرستاری را به‌طور تخصصی و بدون کنکور در دانشگاه علوم پزشکی تهران گذرانده. بعد از دوره‌های بهیاری، مدرک امداد اورژانس درجه یک را هم دریافت کرد و سابقه کار با گروه امداد کوهستان دماوند را هم در کارنامه حرفه‌ای خود دارد. او حالا پرستار بخش ویژه بیمارستان عرفان است.

امدادگری خیلی به دردم خورد

مهدی در ادامه صحبت‌هایش به یکی از خاطراتش در شاه‌رود، اشاره می‌کند و می‌گوید: «آنجا ییلاق‌های دورافتاده و بکری وجود دارند که زندگی خاص خودشان را دارند و کاملاً در دل طبیعت زندگی می‌کنند. مادر برنامه جنگل‌نوردی از شاه‌رود تا جنگل‌های گلستان با حادثه‌ای رویه‌رو شدیم که امداد کوهستان خیلی به کار آمد. یک پسر ۱۳ ساله موقع غذاخوردن، لقمه‌ای که زنبور روی آن نشسته بود را داخل دهان گذاشته و زنبور گلویش را نیش زده بود. کودک سیاه شده بود و داشت خفه می‌شد. ما که به‌طور اتفاقی آنجا بودیم، سعی کردیم از کمترین امکانات استفاده کنیم. سر شیلنگ آبی را با شعله گرم و داخل گلولی کودک فرو کردم تا راه تنفس او باز شود. این کار باعث شد تا راحت نفس بکشد و جان سالم به در برد. با بند پوتین، شیلنگ را به دور گردن ثابت کردیم و آنها توانستند با قاطر پسر را به شهر منتقل کنند.»

پنج‌روزه جنگل‌های تفلیس بازگشته و در کنار جنگل‌نوردی که بیشتر وقتش را به آن اختصاص می‌دهد، کوهنوردی را هم حرفه‌ای دنبال می‌کند و دانسته‌ها و تجربه‌های خود را به علاقه‌مندان این رشته‌ها هم آموزش می‌دهد. مهدی فوق‌دیپلم مکانیک خودرو دارد و در کنارش، مشغول گذراندن دوره‌های حرفه‌ای تولیدری است و دوست دارد مربی تولیدر شود. او می‌گوید: «دوست دارم مردم را با طبیعت و جنگل و زندگی در آن آشنا کنم تا بتوانند ترس خود را از طبیعت و جنگل

سلامت

سرمای زیاد خوب نیست



قراردادن مواد غذایی در یخچال یکی از بهترین راه‌ها برای جلوگیری از فساد آنهاست. با این حال، غذاهای خاصی وجود دارند که دمای بیش از حد پایین باعث از بین رفتن مواد مغذی یا تسریع فسادشان می‌شود.

healthyandpretty لیستی را برای شما تهیه کرده و اقلامی را که باید خارج از یخچال نگه دارید، به شما معرفی می‌کند. با خانواده ملون‌ها شروع می‌کنیم. منظورمان خربزه، طالبی، هندوانه ... است. دلیل قراردادن آنها در این لیست این است که سرما باعث کاهش آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این میوه‌ها می‌شود.

یک مطالعه تحقیقاتی نشان داده میزان آنتی‌اکسیدان خربزه‌هایی که در یخچال بودند، کمتر از نصف خربزه‌های خارج از یخچال است. موز هم در این لیست قرار دارد. تحقیقات نشان می‌دهد درجه حرارت پایین می‌تواند روند رسیدن میوه‌ها را کند کند. موز باید قبل از اینکه به‌طور کامل رسیده باشد، خریده شود و در دمای آشپزخانه و نه یخچال برسد. قراردادن موز در یخچال باعث فساد زودرس آن می‌شود. ماسبزیجات را هم در این لیست قرار می‌دهیم. ریحان یکی از این سبزیجات است. این گیاه گرمسیری باید در مکانی که حداقل ۴۰ درجه فارنهایت دما دارد، نگهداری شود. در هر نقطه زیر این دما برگ‌های سبز ریحان شما شروع به سیاه‌شدن می‌کنند. پیشنهاد می‌کنیم ساقه‌های ریحان را در مقداری آب قرار دهید و در گوشه‌ای از آشپزخانه بگذارید. هوای سرد یخچال نشاسته سبب‌زمینی را بسیار سریع‌تر از آنچه فکر می‌کنید به شکر تبدیل می‌کند. پس از خرید سبب‌زمینی، توصیه می‌شود آنها را با فاصله از کیف یا کیسه‌های پلاستیکی خود خارج کرده و سپس در محیطی سرد و تاریک در آشپزخانه خود ذخیره کنید. در مورد پیاز هم باید گفت به گردش هوای مناسب نیاز دارد تا فاسد نشود. آنها را در کیسه‌های کاغذی یا سوراخ‌های کافی بگذارید تا نفس بکشند. علاوه‌بر این، آنها را از سیب‌زمینی جدا کنید، زیرا پیازها گازی آزاد می‌کنند که روند پیری سیب‌زمینی را تسریع می‌کند. همچنین به‌طور شگفت‌انگیزی، اگر سبزی را داخل یخچال قرار دهید، جوانه می‌زند. این موضوع روی پوست و لایه‌های داخلی سیر اثر دارد. درجه حرارت پایین باعث پوسیدگی در داخل سیر می‌شود و روند فساد آن را تسریع می‌کند. گزینه دیگری که می‌خواهیم در این لیست قرار دهیم، قهوه است. قهوه هرگز نباید در یخچال نگهداری شود، چه در شکل لوبیا و چه به صورت آسیاب‌شده؛ قهوه نیاز به گردش هوا دارد تا برای مدت طولانی باقی بماند. بنابراین قهوه خود را در یک ظرف شیشه‌ای دور از نور خورشید و رطوبت نگه دارید. سس تندی که با سرکه و مواد نگهدارنده ساخته شده بهتر است خارج از یخچال نگهداری شود. قراردادن آن در یخچال فرآیند خراب‌شدن را تسریع نخواهد کرد، بلکه از طعم تیز و تند سس موردعلاقه‌تان می‌کاهد، بطری سس تند را در کابینت یا آشپزخانه نگه دارید تا از نور مستقیم خورشید دور بماند. ماده خوراکی دیگر روغن‌ها هستند، حتی روغن نارگیل و زیتون. گذاشتن روغن درون یخچال باعث سخت‌تر شدن آن می‌شود. ما عسل را هم به این لیست اضافه می‌کنیم. عسل غذای فوق‌العاده جادویی است که می‌تواند برای هزاران سال در ظرف شیشه‌ای، خنثی باقی بماند. با این حال، قراردادن یک شیشه از این شیرین‌کننده طبیعی در یخچال، باعث کریستالیزاسیون می‌شود و به آن یک بافت خنک سخت می‌دهد که استفاده از آن سخت است و بعد مدتی غیرقابل استفاده می‌شود.

خانواده

نصیحت بیش از حد کودک را به دوراه می‌کشاند؛ یا لجباز و بی‌توجه به خواسته والدین می‌شود که حتی حاضر نیست به حرف والدینش گوش کند یا اینکه از ترس اشتباه و به دلیل اضطراب و کمبود اعتمادبه‌نفس از انجام کارها فرار می‌کند.

بیابید روراست باشیم، شما بزرگ‌ترها هم از کسی که مدام شما را نصیحت کند، فراری هستید. خودتان بگویید وقتی پدر و مادرتان با سایر افراد خانواده شما دربارۀ چگونگی تربیت فرزندان نصیحت می‌کنند، چه احساسی دارید. ممکن است جواب شما در برابر نصیحت مادرتان که دلش برای نواش می‌سوزد، این باشد که من به اندازه کافی اطلاعات لازم را دارم و اگر هم نداشته باشم به مرور یاد می‌گیرم، پس به من اعتماد کن مادر. کودک شما هم همین احساس را دارد. پس به او اجازه دهید به جای اینکه به این نتیجه برسد که من بلد نیستم، نمی‌توانم و حق انتخاب ندارم، اشتباه کند و از اشتباهاتش بیاموزد.

