



atiyenow.ir

شناسنامه

- صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری آهنگ آتیه (وابسته به سازمان تامین اجتماعی)
- مدیر مسئول: مازیار هوشمند
- زیر نظر شورای سردبیری
- صفحه آرا: کنایون رحیمی
- عکس: شبنم رضوانی
- ویراستار: کورش اشرفی
- حروفچین: اکرم خاکپور
- ناظر چاپ: علی توتونی
- نشانی: میدان آرژانتین، خیابان احمد قاصر خیابان دوازدهم، شماره ۲۲
- تلفن: ۰۲۱-۴۵۴۳۶
- تحریریه: داخلی ۱۴۳
- بازرگانی: داخلی ۱۲۲
- www.atienow.ir
- چاپ: هنر سرزمین سبز

نکته



در دوران کرونا چگونه ورزش کنیم؟



پژمان سلطانی

روزنامه‌نگار

اگر پیک موتوری هستید، جعبه متصل به موتورسیکلت و بار داخل آن می‌تواند باعث به هم خوردن تعادل یا برخورد شما با موانع مختلف شود

“

بیراهه نروید

ترافیک همیشه اتفاقی آزاردهنده است. رسیدن به مقصد و هر چه زودتر رسیدن هم، آرزوی همه آنهاست که در مسیری برای رسیدن به مقصدی هستند. به همین دلیل ما گاهی اوقات راه‌های مناسب فرعی را برای فرار از ترافیک - شهری یا جاده‌ای - انتخاب می‌کنیم. این راه‌ها گاهی نته‌تنباه باعث رسیدن ما به مقصد نمی‌شوند بلکه به دلیل خطراتی که در مسیر ناشناخته وجود دارد، نتیجه عکس خواهند داشت. از سوی دیگر، ممکن است افرادی ما را به اشتباه به راهی هدایت کنند و قصد خاصی هم داشته باشند. بنابراین برای آگاهی از راه‌ها فقط از پلیس راه پرس‌وجو کنید. بهترین راه، مسیر مشخص شده در نقشه است. از وارد شدن به مسیرهای انحرافی پرهیز کنید.

محققان سراسر جهان هشدار دادند

زباله‌های کرونا بی؛ تهدیدی برای حیات وحش

نکته

پسماندهای حاصل از همه‌گیری کرونا- از جمله ماسک‌ها و دستکش‌های یک‌بار مصرف روز به روز افزایش می‌یابند و در صورت کنترل نشدن، ممکن است فاجعه‌ای زیست‌محیطی رقم بزنند. از اوایل همه‌گیری کرونا، نگرانی‌های زیست‌محیطی متعددی بر سرِ یافت، با افزایش تولید ماسک‌ها و دیگر تجهیزات مراقبتی فردی یک‌بار مصرف (PPE)، از جمله دستکش‌های پزشکی، محیط‌زیست هم با تهدیدی جدید روبه‌رو شد. دانشمندان در پژوهشی جدید درباره آثار مگر بار پسماندهای کرونا بر حیوانات و زیستگاه‌های طبیعی به این نتیجه رسیدند که وجود این پسماندها ممکن است باعث نابودی حیات وحش شود. پسماندهای (PPE) حاصل از کرونا شامل

بلکه زباله‌های اقیانوسی نیز در حجم انبوهی تولید می‌شوند؛ به گونه‌ای که تنها در سال گذشته بیش از ۵/۱ میلیارد ماسک به اقیانوس‌ها راه یافته‌اند. افزون بر این، در تعامل با حیوانات به چشم‌انداز واضح‌تری از آلودگی پلاستیکی می‌رسیم که تصویر قشنگی نیست. طبق یافته‌ها، پرنده‌ها از پسماندهای کرونا برای آشیانه‌شان استفاده می‌کنند. محققان نوعی سینه‌سرخ آمریکایی را پیدا کردند که در ماسک گره خورده بود یا مرغی در یابی که هفته‌ها یک ماسک به دور پاهای‌اش پیچیده شده بود؛ یا پرندگان دیگری که نمی‌توانستند ماسک را از چنگال یا منقارشان بردارند. خفاش‌ها، جوجه‌تیغی‌ها، ماهی بادکنکی و خرچنگ‌ها از جمله جاندارانی هستند که در دام ماسک‌ها و دستکش‌ها گرفتار شده‌اند. برخی از آن‌ها زنده مانده‌اند و لنگان لنگان راه می‌روند و برخی دیگر هلاک شدند. گاهی حیوانات به صورت غیرعمدی پلاستیک می‌خورند. نمونه‌ای

از این حیوانات، پنگوئن ماژلانی بود که در ساحل برزیل پیدا شد و مشخص شد ماسکی در شکم او قرار دارد. همه‌گیری کرونا هنوز به پایان نرسیده و میزان (PPE) به کار رفته ممکن است افزایش یابد و حیات وحش را حتی پس از دسترسی به واکسن تهدید کند. علاوه بر این، مواد پسماند معمولاً به میکروپلاستیک یا نانوپلاستیک تبدیل می‌شوند و صدها سال در محیط باقی می‌مانند. البته مشکل واقعی بسیار فراتر از (PPE) یک‌بار مصرف در



• یکشنبه • ۵ اردیبهشت ۱۴۰۰ • شماره ۲۷۹



در هفته ایمنی راه‌ها، درباره سهم رانندگان و موتورسواران در ایمنی مسیرها بیشتر بدانیم سلطان احتیاط باشید!

راهکار

مدتی است به دلیل شیوع ویروس کرونا در شرایط خاصی قرار داریم و به همین دلیل بیش از هر زمان دیگر پیک‌های موتوری، رانندگان تاکسی‌های اینترنتی و ماشین‌های حمل بار برای تحویل خریدهای آنلاین فعال هستند. علاوه بر این، بسیاری از رانندگی به عنوان کمک خرج زندگی، از این روش کمک می‌گیرند. بنابراین در شرایط کنونی رانندگی مانند قبل فقط به رانندگان تاکسی، کامیون و وانت ... خلاصه نمی‌شود. حفظ سلامت رانندگان، یکی از مهمترین مسائل حرفه‌ای است که بخشی از آن به کارفرما، بخشی به خود شخص و بخش دیگری به مسئولان راهداری و ... مربوط می‌شود. دوم تا هشتم اردیبهشت‌ماه، هفته ایمنی راه‌ها نامگذاری شده است. این مناسبت بهانه خوبی شد تا درباره ایمنی رانندگی، راه و جاده با هم صحبت کنیم و درباره آن بیشتر بدانیم. برای بررسی بهتر و بیشتر نکات ایمنی، مطلب را در دو بخش بررسی می‌کنیم. در بخش نخست، به ایمنی رانندگان خودروها و در بخش دوم، به ایمنی رانندگان موتورسیکلت‌ها می‌پردازیم.

و... را کنترل کرده؛ سپس حرکت کنید. **۶- حفاظ بنید:** از آنجایی که نور خورشید، شدت باد، گردوغبار در حین حرکت و... می‌تواند به پوست، مجاری تنفسی و چشم‌ها آسیب برساند، بنابراین حتماً از کرم ضدآفتاب، دستکش، عینک و دیگر وسایل محافظتی استفاده کنید (البته اگر از کلاه ایمنی استفاده کنید، آسیب‌های این چنینی نیز به مراتب کمتر خواهد شد). اگر بلوز استین کوتاه می‌پوشید، حتماً به دست‌ها هم کرم ضدآفتاب بزنید. **۷- صداها را بشنویید:** حین موتورسواری گوش دادن به موسیقی یا رادیو بسیار لذت‌بخش است اما مانع از شنیدن صداهای اطراف خود می‌شود؛ بنابراین احتمال بروز حادثه را افزایش می‌دهد. بنابراین حتی اگر به موسیقی گوش می‌کنید، صدای آن باید در حدی باشد که مانع شنیدن صدای اطراف نشود. **۸- لباس مناسب مهم است:** برای اینکه بدن از گرما و سرما در امان باشد، حتماً در فصول مختلف سال، لباس مناسب بپوشید تا باعث سرمازدگی یا گرم‌زدگی نشود.

موانع مختلف شود. در این شرایط احتمال آسیب به سر بیشتر می‌شود. علاوه بر این اگر کسی ترک موتور شما می‌نشیند هم باید کلاه ایمنی سر کند. **۲- به خط بروید:** هنگام سواری موتورسواران عزیز حتماً خط‌های خطی نمی‌شناسند. از پیاده‌رو تا عبور از عرض بلوارها قلمرو موتورسواری آنهاست. اما این کار هم سلامت شما و هم دیگران را به خطر می‌اندازد. بنابراین تا حد ممکن، حتی برای تسهیل در انتقال کالا به مقصد از این روش استفاده نکنید. **۳- به اندازه باشد:** برای حفظ تعادل موتور، بار را به اندازه بردارید. بهتر است حتماً از صندوق سبک پلاستیکی به جای نوع فلزی که سنگین است، استفاده کنید. **۴- فاصله بگیرد:** یکی از عمده‌ترین دلایل تصادف ناگهانی با خودروها یا جدول، فاصله بسیار کم با خودروها و یا عبور از راه‌های باریک ایجاد شده بین خودروهاست. بنابراین سعی کنید همیشه به‌ویژه در زمان ایست در چهارراه فاصله ایمنی را رعایت کنید. **۵- کنترل کنید:** آینه‌ها، صندلی، لاستیک‌ها

برای جلوگیری از لخته شدن خون در پاها، حتماً از خودرو پیاده شده و راه بروید. آب بنوشید و اگر امکان آن وجود دارد، کمی دراز بکشید. **۷- تمرکز کنید:** در طول مسیر از خوردن خوراکی‌هایی که حواس شما را پرت می‌کند - برای مثال پوست کردن میوه - خودداری کنید. از پاسخ دادن به تلفن همراه یا ارسال پیامک پرهیز کرده و فقط تمرکز خود را روی رانندگی و جاده متمرکز کنید. **۸- از هر نظر مطمئن:** اگر خودروی شما مناسب جابه‌جا کردن بار است، نکته‌های ایمنی را به درستی رعایت کنید. برای مثال از محکم بودن بسته‌بندی بارها، دید کافی در حین رانندگی، توان خودرو برای حمل بار و... مطمئن شوید و سپس حرکت کنید.

ب) موتورسیکلت؛ سریع اما خطرناک

موتورسیکلت به دلیل ساختار تقریباً بدون حفاظی که دارد، اصولاً وسیله حرکتی خطرناکی است. بنابراین اگر قرار باشد با آن رفتار پرخطری هم داشته باشیم، به استقبال هزار و یک اتفاق ناخوشایند رفته‌ایم. در این مورد این نکات مهم است:

۱- کلاه برای همه: این توصیه‌ای تکراری است؛ اما بدون کلاه ویژه موتور به هیچ‌وجه سوار موتور نشوید. اگر پیک موتوری هستید، جعبه متصل به موتورسیکلت و بار داخل آن می‌تواند باعث به هم خوردن تعادل یا برخورد شما با



دوره کروناست و این مسأله، تنها نمونه‌ای از مشکل بزرگ‌تر آلودگی پلاستیکی در حالت کلی است که از مصرف کالاهای یک‌بار مصرف سرچشمه می‌گیرد. در هر حال، تا اندازه‌ای می‌توان مشکلات مربوط به (PPE) را حل کرد و پژوهشگران نیز مردم را به کاهش مصرف دستکش‌های یک‌بار مصرف و قیچی کردن بند ماسک‌ها قبل از دور انداختن تشویق می‌کنند. با انجام این کارها تا حدودی می‌توان از بروز فاجعه در حیات وحش جلوگیری کرد.