

هر کسی که در خانه شما حضور دارد باید بداند هنگام وقوع زلزله چه اقدامی انجام دهد حتی اگر شما موقع وقوع حادثه آنجا نباشید.



شهاب حسینی:  
**وای از دست فرهنگراندگی**

به اعتقاد شهاب حسینی، ریشه اصلی همه حوادث و تصادف‌های رانندگی در عدم توازن ورود تکنولوژی به کشور از یک سو و فرهنگ استفاده از آن از سوی دیگر است. جدیدترین خودرو را با توان و سرعت بالا وارد می‌کنیم اما هنوز فرهنگ و آموزش (مثلا فرمان هیدرولیک) و استفاده درست از آن‌ها را نداریم. از طرفی مساله استاندارد دهای راه‌آهن هم هست. بسیاری از راه‌آهن‌های استاندارد نیستند. مثلا جاده چالوس حداقل ۸۰ سال پیش ساخته شده. بسیاری از انحراف به چپ و راست‌ها عاملش جاده‌های خراب است. البته مساله راه‌ها بالاخره قابل حل هستند، اما چیزی که ظاهر مشکل اصلی است که حل آن بسیار سخت است، فرهنگ رانندگی ما است. باین همه فکر می‌کنم پلیس باید کنترل بیشتری بر ایمی راه‌ها داشته باشد.

### 3 دست پر باشید!

قبل از این که برسید آمار جاهای دیدنی، آدم‌های معروف، محصولات فرهنگی و آداب و رسوم آن‌جا را در بیابید. اگر قبل از سفر، در مورد مقصد اطلاعاتی کسب کنید، قدرت تصمیم‌گیری‌تان خیلی بیشتر می‌شود. اگر مقصد را بشناسید می‌توانید بدون معطلی سراغ جاهای دیدنی، مراکز فرهنگی و تفریحی‌اش بروید. نقشه راه هم داشته باشید که رویش همه جاده‌های اصلی و فرعی پیدا باشد و بشود فهمید از فلان نقطه تا نقطه دیگر چند کیلومتر راه است. اخبار جاده‌ها را هم خوب پیگیری کنید؛ تکند جاده‌ای بسته باشد، یک طرفه شده باشد یا هر اتفاق دیگری که شمارا در جاده معطل کند.

### 2 همکاری کنید!

وقتی سفر می‌کنید، باید به همه خوش بگذرد؛ نباید یکی خسته شود تا بقیه خوش بگذرانند. اگر خانواده‌ای در حال سفر هستید هوای مادر و همسر را بیشتر داشته باشید. اگر هم که با دوستان در حال سفرید، باز هم حواس‌تان باشد که یک نفر بیشتر از بقیه خسته نشود. بین خودتان تقسیم کار کنید و بپذیرید که هر کس وظیفه‌ای داشته باشد؛ یکی مسئول خرید باشد، یکی دو نفر غذا بپزند، یکی ظرف‌ها را بشوید، یکی هم که هیچ کدام از این کارها از شما بر نمی‌آید در سفره انداختن و جمع کردن کمک کند. علاوه بر این که باید در سفر روحیه همکاری‌تان را تقویت کنید، مسئولیت‌پذیری‌تان نسبت به اطرافیان و خودتان را هم بالا ببرید. ایسن طوری هم بساری از روی دوش دیگران برداشته‌اید و هم خودتان.

### 5 یادداشت بردارید!

از وقتی راه می‌افتید تا به مقصد برسید و برگردید، اتفاقات زیادی می‌افتد که مسلما همه‌اش تا بد در ذهن شما نمی‌ماند. یک مداد و یک دفترچه یادداشت داشته باشید که نت بردارید. مسیر سفر و توقف‌گاه‌ها را بنویسید. اتفاقات جالب توجه مسیر و توقف‌گاه‌ها را بنویسید، مسایل و مشکلات و اتفاقات و حرف‌های خنده‌دار را جایی یادداشت کنید. از آداب و رسوم مردم آن ناحیه، غذاهای محلی‌شان، پوشش و... یادداشت برداری کنید. خوب است اگر می‌توانید از مناظر بین راه هم عکس تهیه کنید. وقایع را شماره گذاری کنید و پراکنده بنویسید. وقتی به خانه برگشتید در اولین فرصت، با حوصله بنشینید و همه را منظم کنید. نسبت به محصولات فرهنگی آن منطقه بی تفاوت نباشید. نقشه یا کتاب راهنمایی از مناطق دیدنی آن‌جا تهیه کنید؛ اگر آن‌جا با گویش یا لهجه خاصی صحبت می‌کنند حتما برای یادگاری هم که شده، یک سی دی ترانه‌های فولکلور آن‌جا را پیدا کنید و با خودتان به خانه بیاورید. وقتی گذر زمان شامل حال سفر بشود، این نوشته‌ها و عکس‌ها یادآور خوبی از خاطرات سفر است.

### 4 از مسیر لذت ببرید!

از لحظه لحظه سفر باید نهایت استفاده را کرد، لحظه‌هایی که شاید هیچ وقت دیگر تکرار نشود. اگر در مسیر به جایی رسیدید که می‌شود توقف کرد، حتما این کار را بکنید؛ اگر جاده را بند نمی‌آورید، کمی آرام‌تر برانید تا از جاده هم استفاده کنید. تخت گاز رفتن و دو ساعته به مقصد رسیدن قدیم‌ترها که امکانات نبود، نبودن آن‌ها امروز، سلاسه‌سلاسه پیمودن و غرق لذت شدن رو بورس است. می‌گویید نه؟ امتحان کنید! دو ساعت بعد از این که از خانه راه افتادید حتما جایی توقف کنید و چیزی بخورید. موسیقی‌های خوب انتخاب کنید و گوش بدهید؛ یادتان نرود که در سفر هستید، چیزی گوش ندهید که دپ بزیند!

### 6 رانندگی را تقسیم کنید!

رانندگی همین طوری‌اش کار زیاد آسانی نیست، چه برسد به این که در جاده هم باشد. رانندگی، حواس جمع و دقت زیاد می‌خواهد. راننده نباید خوابش بیاید؛ راننده نباید برای رسیدن بیش از اندازه عجله داشته باشد؛ اولین چیزی که باید در رانندگی‌های جاده‌ای رعایت کرد، رانندگی امن و مطمئن است. یعنی این که هر جا راننده پایش خسته شد، گوشه‌ای توقف کند و پیاده شود و راه برود یا اگر خوابش می‌آید چندساعتی سفر را متوقف کند تا بخوابد یا طوری برنامه‌ریزی کند که مجبور نباشد وقت‌هایی که عادت به خواب و چرت‌زدن دارد را رانندگی کند و به جای سردرد آوردن از تخت هتل، از تخت بیمارستان سرد بیاورد. اگر کسی دیگر هم می‌تواند جای شما رانندگی کند، نوبتی رانندگی کنید. در طول رانندگی یک آدم خواب‌آلود را کنار دست‌تان ننشانید. نشستن کسی که هم‌اکنون سایلنت است و چشم‌هایش مثل گار فیلد دنبال بالش و پتوست، اگر کنار راننده بنشیند خیلی خطر آفرین است! مواظب باشید از آن طرف بام هم نیفتید؛ اگر جانتان را دوست دارید، یکی که روی صندلی‌اش بند نمی‌شود و یک لحظه آرام و قرار ندارد را هم کنار راننده مستقر نکنید! ممکن است آنقدر راننده را بخنداند که دیگر هیچ وقت جایی را نبیند!

### 7 بهداشتی باشید!

رعایت بهداشت در سفر کار سختی است، به هر حال خانه خود آدم که نیست. در طول سفر و جاده، مایع شوینده دست همراه داشته باشید و علاوه بر آب برای خوردن مقداری هم برای شستن دست با خود همراه داشته باشید. فکر نکنید که این کارها سوسول بازی است و با دست کثیف غذا خوردن یک حال مضاعفی دارد، نه خیر، اصلا هم این طور نیست. وقتی بیمار شوید و در برنامه سفر همه را دچار استرس کنید حالتان جامی آید و دیگر هوس نمی‌کنید با دست کثیف از ده فرسخی غذا هم رد شوید. مسواک و خمیر دندان همیشه همراه آدم هستند، ولی معمولا محض بز و آفه تمیزی و بچه‌میشی استفاده می‌شوند. شما این کار را نکنید! روزی یکی دو بار استفاده کنید، ضرر که ندارد هیچ خیلی هم فایده دارد. حمام را هم دست کم نگیرید. در سفر که فعالیت آدم از حد معمول بیش تر است، روزی یکبار اکیدا توصیه می‌شود. حمام‌های طولانی که دو ساعت ونیم خودتان را بشویند نه در واقع یک دوش مختصر بگیرد. بعد از حمام هم سعی کنید لباس‌هایتان را عوض کنید.

### 8 سبک سفر کنید

چه خبر است؟ پنج جفت کفش، ۴ دست کت و شلوار، هفت تاشال و روسری... مهمانی که نمی‌روید! فقط برای بچه‌ها باید همه چیز برد؛ چند دست لباس بیرون، چندین دست لباس خانه، وسیله بازی، حمام و داروهای ساده مثل قرص‌های سرماخوردگی و ضد حساسیت. اگر قرار است خودتان آشپزی کنید، وسایل آشپزخانه، مثل یک قابلمه، یک ماهیتابه و یک سبک حتما همراهتان باشد. به تعداد نفرات هم که ظروف غذاخوری احتیاج دارید. بهترین حالت سفر که به آدم اتفاقا خیلی هم خوش می‌گذرد، سفرهایی فقط با یک کوله‌پشتی است.



۸ راهکار برای لذتبخش کردن سفر

# خوش بگذرانید لطفا!

سفر در کنار تنوع بخشی در زندگی شما، گاهی مشکلاتی را نیز به همراه دارد. اگر می‌خواهید در سفر به شما و همراهانتان خوش بگذرد بد نیست توصیه‌های زیر را در نظر داشته باشید.

### 1 کوتاه بیایید!

همیشه در جمعی که با هم سفر می‌کنند، اختلاف نظر و سلیقه هست؛ یکی دوست دارد زود بخوابد، یکی دیر. یکی می‌خواهد غذا بخورد اما آن یکی گرسنه نیست. اگر می‌خواهید به شما خوش بگذرد، تابع نظر جمع باشید. این به این معنی نیست که برای سلیقه خودتان ارزشی قائل نباشید؛ حرف و نظر‌تان را بگویید، حتی شاید هم استقبال شد. ولی اگر این طور نشد لازم نیست زمین و آسمان را به هم بدوید! از چیزهایی که مسافرت - مخصوصا با جمع‌های غیردوستانه - به آدم یاد می‌دهد ملاحظه حال دیگران، گذشت و احترام نسبت به سلیقه جمع و تصمیماتی است که جمع به آن توافق می‌کند.

بسیاری اوقات، خیلی از تصادفات آنقدر شدید نیست که باعث مرگ سرنشینان خودرو شود اما چون سرنشینان با اصول خود امدادی و حفظ جان‌شان آشنایی ندارند باعث مرگ یا تلفات جبران ناپذیری می‌شود.

● اگر تصادف اجتناب‌ناپذیر به نظر می‌رسد، با آن کنار بیایید و سعی کنید طوری تصادف کنید که کمترین صدمه به دیگران و خودتان وارد شود. به طور کلی، سعی کنید از توقف ناگهانی و برخورد با هر چیز ممکن پرهیز کنید. برای برخورد کردن با چیزی برای توقف، یک حصار بهتر از یک دیوار است، یا تعدادی نهال و بوته نزدیک هم، به مراتب بر یک درخت قطور ارجحیت دارند.

● بهتر است موقع تصادف آزاد باشید و با حلقه کردن دست‌ها به دور سر، برای حفاظت آن و با کنار کشیدن خود از فرمان به طرف نقطه تصادف پرت شوید. چون اغلب، ضربهای که در اثر تصادف به بدن وارد می‌آید، در صورتی که بدن به خودرو بسته باشد، شدیدتر از وقتی است که بدن آزاد بوده و به سوی نقطه تصادف پرتاب شود.

● در مواجهه با تصادف، سعی کنید از خودرو



## وقتی تصادف می‌کنیم...

بیرون نبرید، مگر اینکه مطمئن باشید که برخوردی مرگ‌آور با صخره خواهید داشت یا از دره‌ای فرو خواهید افتاد. احتمال زنده ماندن در آن صفر است. پس اگر تصمیم به پریدن گرفتید، ابتدا در را باز کنید، کمربند ایمنی را باز کنید، سعی کنید خود را - مثل یک توپ - گلوله کنید، سرتان را محکم به سینه بچسبانید، پاها و زانو‌ها را جمع کنید، بعد تا حد امکان کمر را خم کنید، آنگاه با حرکتی غلتان از خودرو بیرون بپزید. موقع رسیدن به زمین هم سعی نکنید خود را نگه دارید، بلکه به غلتیدن ادامه دهید.

● اگر با خودرو داخل آب افتادید سعی کنید قبل از غرق شدن خودرو را ترک کنید، چون خودرو یک دفعه در آب فرو نمی‌رود و تا پر شدن داخل آن، زمانی وقت خواهد برد. در نتیجه فشار آب در اطراف خودرو، باز کردن در را مشکل می‌کند، پس در صورت امکان، پنجره را پایین کشیده و از آن خارج شوید.

● هر طور که ممکن است، سعی کنید بدن را جمع کرده و از فرمان کنار بکشید. در تصادف شدید، فرمان مثل شاخ بوفالو در برابر سینه شما خواهد بود! سرنشینان صندلی عقب خودرو نیز باید سرها را محافظت کنند و در انتهای صندلی عقب دراز بکشند