

خونسردی خود را حفظ کنید!

تکنولوژی برای انسان رفاه و آسایش زیادی به ارمغان آورده اما گاهی هم سرنوشتی شوم و غیرمنتظره را برای وی رقم زده است.



تکنولوژی برای انسان رفاه و آسایش زیادی به ارمغان آورده اما گاهی هم سرنوشتی شوم و غیرمنتظره را برای وی رقم زده است.

به همین خاطر به فهرست ترس‌های انسان ترس جدیدی افزوده شده و آن هراس از پیداشدن هرگونه نقص فنی پیش‌بینی‌ناپذیری در این ابزارهای مدرن است. اگر به زندگی روزمره انسان معاصر نگاه کنیم، این هراس را چندان بیراه نمی‌یابیم. می‌توان هر روزه در ستون حوادث روزنامه‌ها درباره فاجعه‌هایی خواند که بر اثر نقص فنی موجود در هواپیماها، قطارها و ماشین‌ها پدید آمده‌اند. در گذشته به دلیل اینکه ابزارهای مورد استفاده بشر سامانه و کارکردی ساده داشتند، حوادث ناشی از آنها زیاد فاجعه بار نبودند، اما هم‌اکنون برای مثال با خروج یک قطار از ریل، جان هزاران نفر به خطر می‌افتد و گاه ابعاد فاجعه، ملی و حتی جهانی هم می‌شود.

در این زمینه یکی از کابوس‌های رایج انسان شهرنشین، گیرافتادن در آسانسور است! گیرکردن در آسانسور آنقدر در زندگی انسان شهری زیاد و معمول بوده که دستمایه ساخت فیلم‌های ترسناک و حتی خنده‌دار (کمیک) قرار گرفته است. این نقص می‌تواند به دلایل فنی‌ای از جمله قطع برق ساختمان یا استفاده نادرست از آسانسور و نقص مکانیکی و الکتریکی آن روی دهد. در همین راستا دیده شده که در برخی آپارتمان‌ها، ساکنان، سامانه مکانیکی یا الکتریکی آسانسور را دستکاری کرده یا بیش از حد ظرفیت از آسانسور استفاده می‌کنند. در این زمینه گاه پیش آمده که برخی ساکنان آپارتمان‌ها از این وسیله برای جابه‌جایی اسباب و اثاثیه منزل خود بهره می‌برند یا برای باز نگه داشتن در آن، به زور متوسل می‌شوند. برای جلوگیری از وقوع حوادثی از این دست، به غیراز آنکه همه باید در استفاده درست از آسانسور دقت‌های لازم را به عمل آورند، مدیر ساختمان هم باید هرچند گاه یک بار برای اطمینان از درست کار کردن و سالم بودن آسانسور، سرکشی‌های لازم را به عمل آورد. با این حال اگر زمانی در آسانسور گیر کردید، ضمن حفظ خونسردی و فشردن زنگ خطر آن، تلاش کنید تا با دیگران در خارج از آسانسور ارتباط برقرار سازید.

ورزش در روزهای سرد

غالباً فکر می‌کنیم که ورزش و انجام حرکات ورزشی مختص روزهای گرم است و در روزهای سرد و برفی نباید ورزش کرد. دلیلی را که معمولاً برای ورزش نکردن در زمستان ارائه می‌کنیم، احتمال بروز سرماخوردگی و سایر بیماری‌های فصلی است. از همین‌رو در روزهای سرد ترجیح می‌دهیم که در خانه بمانیم و فکر ورزش کردن را از سر خود بیرون کنیم. حال آنکه روانشناسان بر انجام تمرینات ورزشی در روزهای سرد زمستان تاکید ویژه‌ای دارند. آنها می‌گویند که در فصل زمستان افسردگی در میان مردم شیوع پیدا می‌کند. بنابراین برای پیشگیری از بروز این دسته افسردگی‌ها توصیه می‌کنند که شهروندان به پارک‌ها و بوستان‌ها بروند و در هوای آزاد، چند دقیقه ورزش کنند. از سوی دیگر پزشکان بر این باورند که ورزش کردن فصل خاصی را نمی‌شناسد و باید در هر زمان به آن روی آورد. با سرد شدن هوا، بدن و عضلات کمی سفت و منقبض می‌شوند.

این حالت انقباضی سبب می‌شود تا رگ‌ها نیز زیر فشار قرار بگیرند و خون کافی به آنها نرسد. به همین دلیل در فصل زمستان بیشتر احساس سرما می‌کنیم، زیرا جریان خون در قسمت‌های محیطی بدن کمتر است. بنابراین برای ورزش کردن در فصل سرما ابتدا باید بدن را به آرامی گرم کرد تا به تدریج خون در عضلات جریان پیدا کند و دمای بدن افزایش یابد. این باعث می‌شود که در نهایت عضلات از حالت سفتی خارج شوند اما پیش از ورزش کردن باید به خاطر داشت که پوشیدن لباس‌های چند لایه و جوراب‌های ضخیم و گرم، همچنین کلاه و دستکش و استفاده از ماسک برای جلوگیری از هوای سرد به درون مجاری تنفسی، ضروری است. به هر ترتیب می‌توان در زمستان هر نوع ورزشی به‌ویژه ورزش صبحگاهی را انجام داد، مشروط به اینکه بدن را با شرایط محیطی تطبیق دهیم. حتی در روزهایی که آلودگی هوا زیاد است، گفته می‌شود که بهتر است در محیط‌های بسته ورزش کرد؛ اما ورزش نکردن تحت هیچ شرایطی توصیه نمی‌شود!