

گذشته را از ذهن تان پاک کنید

● شهروند: ۶ سال پیش به اجبار خانواده‌ام با فردی که تناسبی باهم نداشتیم، ازدواج کردم. برای همین مدام باهم کشمکش و اختلاف داشتیم، تا اینکه ۴ ماه پیش به خواست خودم از هم جدا شدیم. حالاً مدتی است که احساس می‌کنم، تصمیم اشتباهی گرفته‌ام و قصد بازگشت دارم. به نظر تان تصمیم درستی است یا باید سعی کنم موضوع را فراموش کنم؟

پرسش سختی است، چون هر دو راه امکان دارد. چنین موضوعی پیچیده‌تر از آن است که با اطلاعات جزئی بگوییم کدام راه درست است. اینکه فردی احساس پشیمانی کند که ای کاش در زندگی قبلی می‌ماند، طبیعی و بدیهی است.

این احساس برای همه کسانی که جدایی شوند چه آن‌هایی که زندگی به‌مراتب دردناکی داشتند و باید جدایی شدند و چه آن‌هایی که مشکلات اساسی نداشتند و تصمیم به جدایی گرفتند پیش می‌آید، اما اینکه با تکیه بر احساسی که در روزهای جدایی دارند، عمل کنند یا اجازه بدهند زمان از احساساتشان بکاهد، موضوعی است که نیاز به واکاوی در ذهن شخص و کمک گرفتن از مشاور دارد.

زوج‌هایی که تصمیم به جدایی دارند، مجبور هستند پیش مشاور بروند، مادر آن روزهای ملتهب افراد آن قدر در باره تصمیمی که گرفتند مصمم هستند که چشمشان را روی هر تغییری می‌بندند و از پذیرش هر اطلاعات جدیدی خودداری می‌کنند، بنابراین ممکن است مشاوره، جدی گرفته نشده یا صوری برگزار شده باشد یا آن زمان توان پذیرش توصیه مشاور از سوی زوج وجود نداشته باشد.

از این رویه افرادی که تمایل دارند دوباره به زندگی قبلی خود بازگردند و با فردی که از او طلاق گرفته‌اند ازدواج کنند توصیه می‌شود به عنوان نخستین کار با مشاور با تجربه مشورت داشته باشند. ممکن است این افراد به دلایلی که گفته شد در گذشته تصمیم اشتباهی و شتاب‌زده‌ای گرفته باشند یا اینکه تصمیم درستی بوده و اکنون به گذشت زمان نیاز ندارند.

بهرتر است افزون بر کمک گرفتن از روان‌شناس یا مشاور مسائل طلاق، خودشان هم موضوع را بررسی کنند و بخش احساسی آن را از تجزیه و تحلیل‌های منطقی ذهنشان جدا کنند و به شکل یک مسئله شیبه به مسائل ریاضی به آن بپردازند. باید روی کاغذ بررسی کنند نقاط منفی ازدواجشان کدام‌ها بوده، نقش خودشان در همه مشکلاتی که از سر گذراندند چه بوده، دلیل اصلی جدایی‌شان چه بوده... بکوشند مستند بنویسند، نه اینکه فقط در ذهنشان بررسی کنند؛ زیرا ذهن دچار پراکنده‌گی می‌شود و احساسات و هیجانات رومی آیند.

- چند توصیه برای بازگشت
- اگر به خاطر فرزندتان این کار را می‌کنید، منصرف شوید زیرا ازدواج باید از سر عشق و علاقه باشد.
- دلیل جدایی‌تان در گذشته را پیدا کنید؛ اگر طلاق‌تان به خاطر مسائل مالی بوده است این بار در باره مسائل مالی با هم به نتیجه برسید، اگر درباره تربیت فرزندان بوده، این مشکل را هم با هم حل کنید و اگر به خاطر نبود وفاداری و خیانت بوده، هر دو نفر شما باید امتحان خود را پس بدهد.
- اجازه ندهید تا زمان جاری شدن عقد دائم، فرزندان از رابطه دوباره شما باخبر شوند زیرا امیدوار می‌شوند که با هم آشتی کنید و این موضوع فشار روحی بیشتری برای آشتی کردن به شما تحمیل می‌کند.
- اگر به دنبال آشتی با همسر سابق خود هستید، بهتر است با پاک کردن گذشته، شکایت‌های قدیمی را مطرح نکنید، زیرا در این صورت فقط جدل بین شما بیشتر می‌شود.

توصیه‌های ایمنی ویژه کولر گازی

شادفر

یکی از وسایل کاربردی برای روزهای گرم تابستان، کولر گازی است. نصب، تعمیر و سرویس کولر گازی، مراحل مهم و پیچیده‌ای دارد که فقط باید متخصص انجام دهد. در این مطلب به چند نکته ایمنی پس از نصب دستگاه اشاره کوتاهی می‌کنیم.

فیلتر هوای تعویض کنید
فیلترهای هوای دستگاه را به‌طور منظم بشوید یا تعویض کنید. با گذشت زمان، فیلترهای هوای دستگاه با مواد آلوده‌ای از گرد و خاک پوشیده می‌شود، بنابراین برای داشتن هوای خروجی سالم باید این کار را انجام داد.

بروز قطع کنید
در زمان سرویس کولر گازی احتمال خطر برق‌گرفتگی بالاست. قبل از اقدام به باز کردن پیچ‌های پنل دستگاه و تعویض فیلترهای آن، جریان برق را کامل قطع کنید.

تغییر جری بگیرد
هر زمان احساس کردید تغییر کوچکی در روند کار دستگاه پیش آمده است، آن را جدی بگیرید. گاهی این تغییرات، تولید صداهای عجیب از دستگاه، چکه کردن آب از آن، بیخ زدن کولر گازی، نشستی گاز سیستم یا پریدن فیوز کولر گازی است که هر کدام عواقب خودش را دارد.



رنگ موها بدون عارضه نیستند

● شهروند: آیا استفاده زیاد از رنگ‌های شیمیایی و دکلره کردن موها، سبب بروز سرطان پوست می‌شود؟
هنوز تحقیقات علمی تأیید شده‌ای درباره عوارض رنگ‌های مو منتشر نشده است، از این رو نمی‌توان با قاطعیت درباره عوارض جدی آن مانند سرطان زا بودنش صحبت کرد، با این حال رنگ‌های مو ترکیباتی که همراه با آن‌ها استفاده می‌شود، حاوی مواد شیمیایی مختلفی است که استفاده زیاد از آن‌ها می‌تواند به مو و پوست سر صدمه بزند، مانند بروز حساسیت‌های پوستی و ایجاد خشکی و شکنندگی در موها.



دوبله سوپله ممنوع!

درباره پارک دوبل که تأثیرگذارترین تخلف از مجموع تخلف‌های ساکن است

ملیحه ابراهیمی یزدی

انکار صدای بوق ممتد خودروهای پشت سرانمی شوند. بی توجه به نور یا لا و سروصدای دیگر



بی آنکه متوجه شود چه ترافیکی به وجود آورده است. نمونه این رانندگان را که به راحتی قانون را زیر پا می‌گذارند و حقوق دیگر شهروندان را نادیده می‌گیرند می‌توان در ساعت‌هایی که ترافیک به اوج خود می‌رسد بیشتر مشاهده کرد. در ادامه سرهنگ علیرضا رحیمی، رئیس اداره آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور خراسان رضوی، درباره عواقب پارک دوبل که مانند یک غده سرطانی معابر شهر را می‌گیرد نکته‌هایی بیان می‌کند که با هم می‌خوانیم.

رانندگان، دست به دستگیره در و چشمش به آینه بغل خود رواش است مبادا بر خوردی با در خود و انجام شود. خودرو را در فاصله چند متری از دور برگردان خیابان استقلال پارک می‌کند و به سمت باجه عابر بانک می‌رود

نکته
پارک دوبل برای تمام کسانی که پشت فرمان می‌نشینند تخلفی است که باعث آزار و اذیت و تلف شدن وقتشان می‌شود. فرقی نمی‌کند شهروند باشی یا زائر، رعایت نکردن قوانین راهنمایی و رانندگی ایجاد دین و ضایع شدن حق الناس محسوب می‌شود که جبران آن کار بسیار سخت و در عمل ناممکن است.



این آمار نتیجه مطالعات شناسایی راهکارهای بهبود عملکرد شبکه است که دانشگاه فردوسی مشهد انجام داده است



نکته
کافی است با برنامه سفر کنیم. خیلی وقت‌ها جای پارک موجود است، ولی شهروندان به علت تمایل نداشتن به پیاده‌روی، در نزدیکی مکان ممکن دوبله پارک می‌کنند.

- عواقب پارک دوبل**
- کندی عبور و مرور خودرو
 - ایجاد گره‌های ترافیکی و معطلی شهروندان
 - بازی با روح و روان دیگر کاربران ترافیکی
 - ایجاد راه‌بندان و سد معبر
 - نقض حقوق شهروندی
 - کافی نبودن مبلغ اعمال قانون
 - کمبود پارکینگ در برخی نقاط شهر
 - زیرساخت‌های نامناسب از جمله معابر و خیابان‌های غیراستاندارد
 - تجمع امکانات و خدمات آموزشی، رفاهی، درمانی و تجاری که به هسته مرکزی شهرها محدود شده است.
 - احتمال افزایش تصادفات
 - هدر رفت سوخت و زمان دیگر افراد در ترافیک

پارک دوبل
تأثیرگذارترین تخلف
از مجموع تخلف‌های ساکن است

باید فکری به حال این معضل کرد
کارشناسان ترافیکی بر این باورند با عملی شدن برخی راهکارها می‌توان شاهد کاهش معضل پارک دوبل در معابر شهر شد.

- فرهنگ سازی و آموزش کامل و دقیق قوانین راهنمایی و رانندگی به مردم
- احداث پارکینگ و اختصاص فضای مناسب و کافی برای پارک خودروها به‌ویژه در مناطق پرتردد شهر
- تشویق مردم به استفاده از پارکینگ و فضاهای ویژه پارک خود و ایجاد مشوق‌های مختلف مثل اختصاص چند ساعت زمان پارک رایگان ماهانه برای استفاده از پارکینگ‌های شهر.
- وضع قوانین بازدارنده و سخت‌گیرانه برای پیشگیری از پارک دوبل از سوی مراجع ذیصلاح
- افزایش نظارت‌ها و برخورد قاطع و غیرمقتطعی پلیس با تخلفات رانندگی با استفاده از تجهیزات الکترونیک و هوشمند
- مثل دوربین‌های نظارتی، خودروهای مکانیزه ثبت تخلف و ...
- تشویق مردم به استفاده از دوچرخه و وسایل حمل و نقل عمومی برای تردد در شهر
- پیش‌بینی و طراحی مدل‌های ترافیکی مطابق با کاربری‌های شهری
- استفاده بیشتر از حمل و نقل عمومی، ریلی و اینترنتی
- ارتقای نظارت هوشمند در راستای برخورد با متخلفان رانندگی

بیشترین تخلف پارک دوبل در معابر شریانی درجه یک اتفاق می‌افتد، مانند خیابان‌های احمدآباد، استقلال، قرنی، عبادی و خرمشهر که مراکز تجاری و درمانی هستند.

سهم تخلف‌های ساکن از مجموع تخلف‌های رانندگی در شهر مشهد

- ۲۰٪ سهم تخلف‌های ساکن از مجموع تخلف‌های رانندگی در شهر مشهد
- ۵٪ سهم تخلف‌های ساکن از کل جدول اخذ جریمه راهنمایی و رانندگی

ساعت‌هایی که مشهودی‌ها توقف دوبله می‌کنند.

توقف دوبله در مشهد سال گذشته

- ۶۹۵۷۰۰ مورد
- ۵۲۵۰۰ تومان جریمه توقف دوبله در محل ایستادن ممنوع برابر ۲۰۲۹ جدول جریمه‌های تخلف‌های رانندگی
- ۱۶۳ ماده برابر ماده ۱۶۳ آیین‌نامه راهنمایی و رانندگی ایستادن یا توقف وسایل نقلیه کنار وسیله نقلیه‌ای که متوقف است ممنوع است

در عربستان پارک نادرست خودرو در پارکینگ هم مشمول جریمه می‌شود. جریمه پارک دوبل یا توقف در محل‌های ویژه در سال ۲۰۱۹ بین ۱۰۰ تا ۱۵۰ ریال است.

پلیس دبی با به‌روزرسانی نرم‌افزار عمومی خود از رانندگانی که گرفتار خودروهای پارک دوبل شده هستند خواسته است تا با ارسال تصویر خودرو متخلف و ذکر نشانی و شماره پلاک آن‌ها به پلیس فرصت هشدار و اطلاع‌رسانی به متخلفان را بدهند. در صورتی که راننده متخلف در مدت محدودی پس از اعلام تخلف، خودرو خود را جابه‌جا نکنند ممکن است تا ۵۰۰ درهم جریمه شود.

در بسیاری از شهرهای کانادا، رانندگانی که پارک دوبل می‌کنند، ترمز دستی خود را می‌خواهند تا در صورت بروز مشکل، راننده گرفتار در خودرو پارک شده بتواند آن را جابه‌جا و به مسیر ادامه دهد.

در واشنگتن، با توجه به مشکلات فراوان در زمینه پارک خودروها، بسیاری از شرکت‌ها و حتی سازمان‌های حاکمیتی مبلغی را به عنوان بودجه فراهم راهنمایی و رانندگی در نظر گرفته‌اند که پرداخت قبضه‌های جریمه پارک دوبل رانندگان را تضمین می‌کند.

معضل پارک دوبل آن سوی مرزها

عادل نجفی

پارک دوبل متداول‌ترین تخلف رانندگان به‌ویژه در مناطق شهری دارای ترافیک سنگین است.

