

خط ویژه، کاهنده ترافیک است یا افزایش دهنده؟



منترجم: عادل نجفی

سال هاست که متخصصان شهرسازی و ترافیک، در زمینه زندگی شهروندان با یکدیگر در تقابل اند. شهرسازان در اندیشه توسعه شهرها و گسترش سکونتگاه‌های با کیفیت بشری، دست به طراحی‌های انسان محور می‌زنند و از سوی دیگر، متخصصان حمل و نقل باتوجه به سبک زندگی ماشینی شده شهروندان، طرح‌های ابتکاری ترافیکی خود را پیاده‌سازی می‌کنند. اختصاص خطوط ویژه به خودروهای حامل بیش از دو سرنشین از جمله این ابتکارات است که با هدف کاهش ازدحام ترافیکی در معابر اصلی شهری اجرا می‌شود. اما استفاده از چنین طرح‌هایی ممکن است همواره با نتایج مثبت همراه نباشد. پژوهشگران اقتصاد شهری اما بر این باورند که ایجاد ظرفیت‌های شریانی به ایجاد تقاضای بیشتر سفر منجر می‌شود. پدیده‌ای که از آن به‌عنوان «سفر تحمیلی، یاد می‌شود، به زبان اقتصاد ای این گونه تعریف می‌شود: هرگاه بهای یک کالا رزان باشد، مصرف کنندگان بیشتری خواهد داشت. تردهای (سفرهای) شهری نیز مانند یک کالا هستند. سفر نیز به خودی خود بهایی دارد و اگر مدیریت شهری این بهار را بکاهد، شهروندان متقاضی سفرهای بیشتری خواهند بود.

در ایالات متحده شهرهای لس آنجلس و سانفرانسیسکو شاهد بیشترین ترافیک خودرویی هستند و شهروندان آمریکایی در آن‌ها، سالانه بیش از یکصد ساعت را در ترافیک اتلاف می‌کنند. مدیران این شهرها در تلاش برای غلبه بر این معضل، توسعه خطوط ویژه ترافیکی از جمله به کارگیری ایده خطوط خودروهای حامل بیش از دو سرنشین را در دستور کار قرار داده‌اند. بررسی تجربیات قبلی توسعه خطوط ویژه ترافیکی در این دو شهر نشان می‌دهد که توسعه قبلی خطوط آن چنان که باید و شاید کارگشا نبوده است. در مرحله توسعه قبلی در فاصله سال‌های ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۵، ایجاد خط ویژه HOV فقط سه تا پنج کیلومتر به میانگین سرعت خودروها اضافه کرد؛ زیرا با ایجاد زیرساخت، متقاضیان بیشتری برای استفاده از آن صف کشیدند. اما از سوی دیگر، مدل‌سازی آماری این پژوهش نشان می‌دهد در صورت اختصاص دو خط به جای یک خط می‌تواند اثرگذاری بیشتری داشته باشد. پژوهشگران در پایان این پژوهش ضمن تأیید اثرگذاری مثبت ایجاد خطوط ویژه، هشدار می‌دهند که از بین رفتن آثار سودمند این خطوط فقط تابعی از ترافیک است و کلان شهرها برای حل معضلات ترافیکی خود باید راهکارهای پایداری را برتری پیدا کنند.

منبع: spectrumnews1.com

خوراکی‌هایی که دیابت را فراری می‌دهد

شادفر

پژوهش‌ها نشان داده است که مصرف محصولات لبنی خطر ابتلا به دیابت نوع دوم را کم می‌کند، اما مصرف گوشت قرمز و گوشت‌های فراوری شده احتمال ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهند.

به گفته پژوهشگران، از آنجا که مصرف گوشت قرمز و گوشت‌های فراوری شده با خطر ابتلا به بیماری دیابت نوع دوم مرتبط است، باید ماهی و تخم مرغ را جایگزین این مواد کرد.

شیوه‌های غذایی که برای پیشگیری از دیابت نوع دوم مؤثر هستند، خوردن غذاهای گیاهی خاص مانند غلات کامل، سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات و روغن زیتون است. پزشکان توصیه می‌کنند برای پیشگیری از عوارض شایع دیابت نوع دوم مانند بیماری‌های قلبی، کلیوی، از دست دادن بینایی و مشکلات گردش خون، مصرف بیشتر محصولات حیوانی را محدود کنید.

غذاهایی که سبب یبوست می‌شوند

هر خوراکی اثری گوارشی بر بدن فرد دارد و می‌تواند سبب بروز یبوست یا جلوگیری از آن شود. اگر فردی سه بار در هفته اجابت مزاج داشته باشد و برای این کار با مشکل روبه‌رو نشود، دچار یبوست شده است. بیشتر خوراکی‌های ناسالم مانند انواع چیپس و شکلات، غذاهای فراوری و منجمد شده و انواع فست‌فودها عامل به وجود آمدن این مشکل رایج در افراد هستند. همچنین برنج سفید، گوشت قرمز، نان سفید و لبنیات نیز چنین حالتی را تشدید می‌کنند. از طرفی، در خوردن بعضی میوه‌ها مانند موز و خرما لو باید دقت کرد، مثلاً موز نارس عامل ایجاد یبوست است و موز رسیده به رفع یبوست کمک می‌کند.

مصرف منابع گلوتن، کافئین و الکل و برخی مکمل‌ها نیز نقش زیادی در بروز مشکل یبوست دارد.

ناشتا آب بخوریم یا نخوریم؟

توصیه‌های زیادی درباره نوشیدن آب ناشتا و فایده‌های پر شمار آن برای قسمت‌های مختلف بدن از جمله مغز، کلیه، کبدوروده می‌شود. درحالی که در پزشکی جدید تأکید بر این موضوع نیست. کارشناسان علوم تغذیه بر این باورند که خوردن آب ناشتا در ابتدای صبح فایده‌ورزایی برای فرد ندارد، زیرا ناشتا آب خوردن یا نخوردن از نظر پزشکی سبب بروز تغییری در بدن نمی‌شود. اگر فردی به خوردن آب ناشتا عادت کرده است و احساس تشنگی می‌کند، می‌تواند آب بنوشد و اشکالی ندارد. اما اگر فرد احساس تشنگی نمی‌کند، ضروری نیست آب بنوشد.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۲۲۸۸۸۱۱ داخلی ۲۲۸
پيامرسان: ۰۸۵۴۶۵۸۰۶۰ پيامک: ۰۳۰۰۷۲۸۹۱

تنهایی سفر نکن!

درباره معضل تک سرنشین بودن خودروهای شخصی که نیمی از خودروهای در حال حرکت شهر هستند

ملیحه ابراهیمی

سوزه
روز

همه به این موضوع واقفیم که استفاده از خودرو شخصی در سال‌های گذشته افزایش چشمگیری یافته است و این اتفاق که کم‌ترکی رانندگان را به دنبال دارد، باعث بروز بیماری‌های شایع مثل چاقی، قند و دیابت شده است.

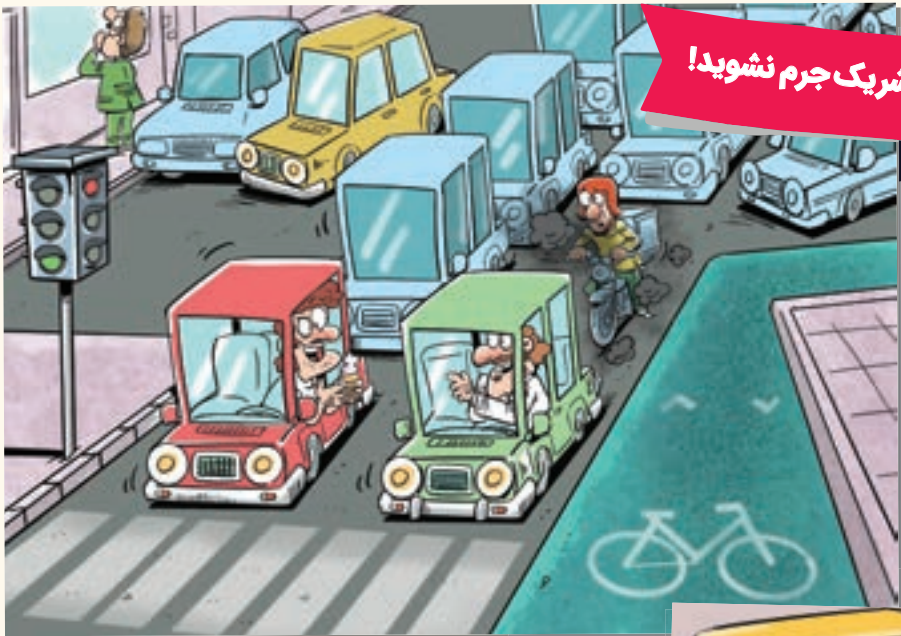
بنا بر نتایج پژوهش‌ها، رانندگی کردن حتی برای رتق و فتق امور روزانه از رفتن هر روزه به محل کار تا خرید یک سطل ماست از سوپر محل آن هم به صورت تک سرنشین راهی می‌توان یکی از متهمان اصلی آلودگی هوای شهر برشمرد.

ایجاد ترافیک و آلودگی صوتی ناشی از تردد خودروها، مصرف بی‌رویه انرژی و... از دیگر مضرات سفرهای شهری آن هم با خودرو

شخصی است. سرنهنگ علیرضا رحیمی، رئیس اداره آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور استان، نتیجه گزارش‌های ترافیکی شهر مشهد و بروز معضل تک سرنشینی را در چند علت خلاصه می‌کند.

کمبود زیرساخت‌های مناسب در حوزه وسایل حمل و نقل عمومی، پراکندگی و جانمایی‌های غیراصولی اصنافی مثل خدماتی، تجاری یا پزشکی در بستر خیابان‌ها

شریک جرم نشوید!



درست است برای خیلی‌ها که بارها قصد کرده‌اند با وسایل حمل و نقل عمومی در محل کار حاضر شوند، هنوز برخی زیرساخت‌ها فراهم نشده است و به دور از دسترس است. اما برای آن بنده خدایی که تا اولین ایستگاه اتوبوس و قطار شهری کمتر از ۱۰ دقیقه پیاده روی نیاز دارد، انگار به دور از انتظار است که ببیند از پارکینگ یک خانواده چهار نفری سه خودرو بیرون بیاید. جالب اینکه گاهی پیش آمده است دو نفر از اعضای یک خانواده با یکدیگر هم مسیرند، اما ترجیح می‌دهند از خودرو شخصی خودشان استفاده کنند. دلایل این افراد هم به نوبه خودش شنیدنی است: مگر چقدر بنزین می‌سوزونم که بخوام وسط اتوبوس بایستم؟ با بام یک ربع زودتر از خانه بیرون می‌رود، چه کاری است که کله صبح با هاش برم! چه اصرار به وقتی می‌تونم کولر روشن کنم و با تلفن همراهم روی بلندگوی ضبط پخش خودروم بلند بلند صحبت کنم، برم وسط جمعیت قطار شهری و معذب باشم!

نسخه ای برای حذف تک سرنشینی

امروز روز جهانی بدون خودروست، روزی که به ما یادآوری می‌کند با ارتقای کمی و کیفی حمل و نقل عمومی، ترویج و توسعه دوچرخه سواری و پیاده روی می‌توان به ماهیت این روز پی برد. کارشناسان ترافیکی بر این باورند که وسایل نقلیه موتوری اصلی ترین مولد آلاینده‌ها و منتشرکننده گازهای سمی مانند CO2 هستند.

کاهش استفاده از وسایل نقلیه موتوری گاهی فارغ از استفاده نکردن از خودرو شخصی باعث فراهم شدن زیرساخت‌های فرهنگی می‌شود. به عنوان نمونه سال هاست که پویش سه شنبه‌های بدون خودرو را پیش رو داریم. با اجرای این طرح و اشتغال زایی از توسعه خدمات

حمل و نقل عمومی مرتبط با دوچرخه سواری و پیاده روی، شاهد بازپهن شدن مسیرهای بر مبنای انسان محوری به جای خودرومحوری مثل ایجاد مسیرهای ایمن دوچرخه سواری و پیاده راه و به موازات آن‌ها، فرهنگ سازی و گسترش تفکر توجه به مصالح و

منافع عمومی و همگانی به جای منافع فردی بوده ایم. در این بین از ترویج رفتارهای دوستدار محیط زیست و سلامت که در درازمدت اثرگذار و نتیجه بخش خواهد بود، نمی‌توان چشم‌پوشی کرد. در ادامه، همراهان باشید. قصد داریم نسخه پیشنهادی ویژه ای را برای فراموشی خودرو و شخصی و به دنبال آن تک سرنشینی بپیچیم.

۵۰٪

۴=۱

استفاده از هر تاکسی درون شهری باعث می‌شود شاهد حذف چهار خودرو از شهر باشیم

۲۴ ساعت

ساعت سرویس دهی تاکسی رانی

۳=۱

طول یک اتوبوس و مینی بوس شهری به ترتیب دوازده و شش متر نیم است، درحالی که میانگین طول هر خودرو شخصی چهار متر است. با این توصیف، خودتان حساب کنید آیا جابه جایی افراد با وسایل حمل و نقل عمومی به صرفه تر است یا خودرو شخصی؟!

۱۵/۵ ساعت

ساعت سرویس دهی ناوگان اتوبوس رانی از ۶ صبح تا ۲۱:۳۰ شب است.

۸۰ نفر ظرفیت سرنشینان هر اتوبوس چهل نفر نشسته است

۲۵ نفر ظرفیت مینی بوس های شهری ۲۵ نفر است

۱۱ دقیقه میانگین رسیدن اتوبوس به ایستگاه

۱۶۴ خط تعداد خط های اتوبوس و مینی بوس های شهری و حومه

تعداد اتوبوس ها، مینی بوس ها و میدل باس های شهر مشهد و حومه

۴۰۴ دستگاه اتوبوس ۳۰ دستگاه میدل باس ۱۳۷۶ دستگاه اتوبوس

دستگاه اتوبوس دستگاه میدل باس دستگاه مینی بوس

هر قطار شهری خط یک دو واگن دارد که ظرفیت هر واگن ۲۲۰ نفر است

۲۲۰ نفر ۶۴ صندلی ۱۵۶ نفر ایستاده

۱۶ ساعت سرویس دهی قطار شهری از ۶ صبح تا ۱۰ شب است

۲۷۰ نفر ۴۵ صندلی هر واگن ۲۲۵ نفر ایستاده

قطار شهری خط دو متشکل از پنج واگن به هم چسبیده است که ظرفیت مسافرش ۲۷۰ نفر است