

نوجوانتان را درک کنید

● **شهروند:** پسری پانزده ساله دارم که مدتی است هر از گاهی باهم به تنش می خوریم. می خواستم بدانم در برخورد نوجوانان با چالش ها و هیجانات روزمره که متأثر از فضای مجازی یا دوستانشان است، چگونه باید رفتار کرد که مسیر درست را بیابند و کمتر آسیب ببینند؟

مشکلات بیرونی و اجتماعی بیشترین خطر و آسیب پذیری را برای گروه سنی نوجوان، یعنی سیزده تا هجده سال دارند. این مشکلات ممکن است ناشی از تغییرات هورمونی، بلوغ، فشارهای اجتماعی و مدرسه، نقش پدر و مادر و سبک فرزندپروری آن ها یا هم سالان باشد. معمولاً بیشتر نوجوانان در این فاصله سنی حس خوبی به خودشان ندارند و افکار منفی زیادی به ذهنشان خطور می کند.

همچنین، منشأ مشکلات همه آن ها و محیطی که در آن زندگی می کنند، یکسان نیست و نمی توان برای همه شان نسخه ای مشابه پیچید.

افسردگی، درگیری با موضوع تناسب اندام و وضعیت ظاهری، مشکلات تحصیلی، گرایش به مصرف دخانیات، مواد مخدر و مشروبات الکلی، مشکلات جنسی و چالش های دنیای مجازی مهم ترین درگیری های نوجوانان در این سن است که می تواند سبب کسب تجربه بیشتر برای او در برخورد با چالش های زندگی یا عاملی برای شکست او شود. برای همین مهم است که ما چگونه با او و مشکلاتش برخورد کنیم تا او کمترین تأثیر منفی را از چالش های دوره نوجوانی اش بپذیرد. از این رو، اگر مشکلی در نوجوانتان می بینید، به شما این گونه توصیه می کنم:

● در گام نخست، مشکل و علت آن را بررسی و ریشه یابی کنید. میزان خوابش، عادت های غذایی، وضعیت درسی، نوع رفتارش با بزرگ ترها، فعالیت های روزانه اش و... همه را باید بررسی کنید. بهتر است برای این موضوع از یک مشاور یا روان شناس مجرب و متعهد کمک بگیرید.

● درک نکردن و حفظ نکردن اسرار شخصی نوجوان، قضاوت کردن، سرزنش و نگاهش پیش داور، توهین و تحقیر موضوع هایی هستند که سبب فاصله گیری نوجوان از پدر و مادرش یا خانواده می شود و آن ها را به سمت هم سالان و عوامل بیرونی سوق می دهد. بنابراین، مهم است که بدون هرگونه قضاوت و پیش داری یا توهین و تحقیر و سرزنش، او را درک کنید و به او حق بدهید.

● سعی کنید اطلاعات و آگاهی تان را درباره دوره نوجوانی و مشکلات آن زیاد کنید و با نوجوانتان درباره آن حرف بزنید. هراندازه شما در این زمینه اطلاعات بیشتری کسب کنید، راحت تر می توانید او و کارهایش را درک کنید و درباره مشکلاتش و اثری که می تواند روی زندگی اش بگذارد، آگاهی بدهید.

نکته: از آنجایی که نوجوانان حرف یک فرد سوم و بی طرف را بهتر می پذیرند، کمک گرفتن از یک مشاور و روان شناس همراه در طول دوره نوجوانی، برایتان بهتر و اثرگذارتر خواهد بود.

نکته روز

دانش آموزان در راه مدرسه چگونه رفتار کنند؟

- اگر پیاده به مدرسه می روید:
- زمان خروج از مدرسه عجله نکنید و از محل های مجاز مانند پل هوایی، زیرگذر، محل خط کشی شده، محلی که تابلو عبور عابر پیاده دارد و در تقاطع زمانی که چراغ برای عابر سبز است، عرض خیابان را طی کنید.
- مسیری را برای رفتن انتخاب کنید که کمتر وارد معبر سواره و شوید و در خیابان از بازی و شوخی و مطالعه خودداری کنید.
- زمان رفت و آمد در خیابان به تابلوها و علائم راهنمایی توجه کنید.
- قبل از گذر از خیابان در کنار جدول بایستید و به دقت هر دو طرف را نگاه کنید و اگر از ایمن بودن محل عبور اطمینان داشتید، به آن طرف بروید.
- در میادین و خیابان ها، به هیچ عنوان از کنار خیابان عبور نکنید و از پیاده رو استفاده کنید.

- اگر با وسیله نقلیه عمومی (اتوبوس، تاکسی) به مدرسه می روید:
- زمان سوار و پیاده شدن باید نوبت را رعایت کنید.
- از جلو اتوبوس و مینی بوس به آن طرف خیابان نروید.
- قبل از توقف کامل وسیله نقلیه پیاده نشوید.
- هنگام پیاده شدن از تاکسی از در سمت راست پیاده شوید.
- برای سوار شدن به تاکسی در محل ایستگاه بایستید.
- چند توصیه برای اولایای مدرسه
- می توانید از مأموران پلیس راهور در سامان بخشی ترافیک یاری کنید.
- سرویس های مدارس را هرچه زودتر سامان دهید و دانش آموزان و اولایای آن ها را از پلاکتهایی یا استفاده از وسیله شخصی بی نیاز کنید.
- در انتخاب مسئولان سرویس و رانندگان دقت و توجه کافی کنید.
- محل مناسبی را برای توقف سرویس ها در نظر بگیرید، به گونه ای که مزاحم ترافیک عبوری نباشد.

درمانگاه

اختلالات هورمونی در کودکان شدیدتر است

● **شهروند:** پسرم دوساله است. شب ها پشه ها به شدت بدنش را نیش می زنند. برای همین به بدنش کرم های ضدحشره ای می زنم که خودم در سفرهای برون شهری هم از آن ها برای دفع حشرات استفاده می کنم. دیگر نه حشرات او را می گردند و نه بدیش و کنش منفی مانند کپیر یا حساسیت نشان می دهد. اما یکی از دوستانم به شدت مراتر ساندو گفت این پمادها برای کودکان ضرر دارد. هرچه در فضای مجازی در این باره جست و جو کردم، به جوابی قانع کننده نرسیدم.

می خواستم بدانم که آیا واقعاً مصرفش برای کودکان مضر است؟

نکته ای که ما بزرگ ترها معمولاً آن را درباره بچه ها نادیده می گیریم، این است که چون ماده ای برای خودمان بی ضرر یا کم ضرر است، فکری کنیم که استفاده اش برای بچه ها هم بدون اشکال است. درحالی که پوست بچه ها به علت نازکی زیاد، سطح جذب بیشتری دارد و استفاده از برخی محصولات عوارض بیشتری روی پوستشان به جامی گذارد. از طرفی در کودکان توده بدنی کمتر و سوخت و ساز سریع تر است که سبب می شود کوچک ترین ماده مضر، در بدن آن ها واکنش نشان دهد. افزون بر این، ترشح هورمون هادر کودکان یا بزرگ سالان فرق می کند و جذب مواد مضر حتی به میزان کمش سبب اختلال در عملکرد هورمون ها و در نهایت بروز اختلالات هورمونی خواهد شد. از این رو استفاده از پمادهای ضدحشره و نیز اسپری هایی که برای همین منظور تولید شده اند، برای کودکان کمتر از چهار سال به علت ترکیبات و اسانسی که دارند و از طریق پوست جذب می شوند، ممنوع است.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی رایحه روز های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۲۱-۳۷۷۸۸۸۸۱-۵ داخلی ۲۲۸
پیام: ۰۲۱-۳۷۷۸۸۸۱-۵ پیام رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۶۰

شهریار

۲۲ آذر ۱۳۹۴
شماره ۳۷۷۸۸۸۸۱

۱۲



همیشه

بی کرایه، سفر بی سفر

درباره معضل پرداخت نکردن کرایه در ناوگان اتوبوس رانی

ملیحه ابراهیمی | اتفاق عجیبی نیست که سال های پیاپی از حمل و نقل عمومی استفاده کنیم و چندباری پیش بیاید که من کارت را نزد یک دستگاه کسر کرایه اتوبوس یا مینی بوس بگیریم و موجودی نداشته باشد. گاهی همه چیز دست به دست هم می دهد تا هنگام سوار شدن یادمان بیفتد که کارتمان شارژ ندارد یا اصلاً کارتی همراهمان نیست. اما توجیه پذیر نیست که برخی مسافران، اتوبوس را جزو اموال پدری خود می دانند و کرایه ندادن را موضوعی مهم نمی دانند. بسیار مشاهده شده است که برخی مسافران ناوگان اتوبوس رانی تعریفشان از وسایل حمل و نقل عمومی صرفاً راه حال شهروندی است و خیلی برایشان مهم نیست که بهای خدماتی را که استفاده می کنند، پرداخت کنند.

سوزه روز

۷۵۲۳ تومان

قابل توجه آن دسته افراد که تصور می کنند مبلغ زیادی بابت رفت و آمد به ناوگان اتوبوس رانی پرداخت می کنند: بهای تمام شده هر سفر با اتوبوس ۷۵۲۳ تومان است، درحالی که شهروندان فقط ۱۰۰ تومان آن را پرداخت می کنند.



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

تعداد اتوبوس ها و مینی بوس های شهر مشهد و حومه

۱۳۷۶

دستگاه اتوبوس

۴۰۴

دستگاه مینی بوس

map.mashhad.ir

در نرم افزار رایگان «نقشه همراه مشهد» به نشانی map.mashhad.ir یا دانلود اپلیکیشن «نقشه همراه مشهد» از بازار علاوه بر مبدأ و مقصد، خطوط، تعداد ایستگاه ها، زمان تقریبی رسیدن ناوگان به ایستگاه می توانید از مراکز فروش شارژ من کارت مطلع شوید.

شما که یک نفری چرا داری اینهمه من کارت میزنی؟

دارم خسارت سالیانه پدیده فرار از من کارت زدندو جبران میکنم !!!

۳۰۰۰=۱۰۰۰

هر شهروند بهتر است قبل از سوار شدن به وسایل حمل و نقل عمومی، حواش به همراه داشتن موجودی من کارتش باشد. در غیر این صورت باید به صورت نقدی بهای خدمات ۱۰۰۰تومانی را ۳۰۰۰تومان پرداخت کند.

۱۶٪ سهم روزانه پرداخت نکردن کرایه از سوی مسافران

۸۰۰۰۰۰

تعداد تراکنش روزانه ناوگان اتوبوس رانی

یک میلیون نفر

تعداد جابه جایی مسافر روزانه از طریق ناوگان اتوبوس رانی

دیگه چه خبر

سازمان اتوبوس رانی با همکاری سازمان فاوای شهرداری مشهد در حال گسترش مناطق فروش و شارژ من کارت است.

وقتی سازمان اتوبوس رانی دست به کار می شود

برای رفع معضل پرداخت نکردن کرایه از سوی برخی مسافران درون شهری که با اتوبوس و مینی بوس سفر می کنند، سازمان اتوبوس رانی تمهیداتی اندیشیده است. این اقدامات عبارت است از:



برگزاری چندین نوبت مسابقه پیامکی ویژه عموم شهروندان



نشست با دانشجویان دانشگاه های مشهد برای آشنایی با خدمات سازمان



تولید کلیپ و انیمیشن و انتشار در فضای مجازی



آموزش مباحث ایمنی و فرهنگ استفاده صحیح از اتوبوس به بیش از ۴۰۰۰ دانش آموز در مدارس و مهدکودک های شهر با اهدای رایگان بسته آموزشی فرهنگی



اجرای تئاتر یا نمایش های خیابانی درباره پرداخت بهای خدمات در پایانه های سازمان



اطلاع رسانی مستمر از طریق صداوسیما استان



اطلاع رسانی محیطی در باب مزایای پرداخت بهای خدمات از طریق من کارت



انتشار اینفوگرافی اجزای بهای خدمات

اکنون برخی فروشگاه ها کار شارژ بلیت های الکترونیکی را انجام می دهند. شناسایی این محل ها بر اساس تقاضای مردم از خطوط اتوبوس رانی انجام شده است. مدیریت شهری به دنبال به روزرسانی تجهیزات جدید پرداخت کرایه با کارت های بانکی در آینده نزدیک است.

از ابتدای فعالیت بلیت های الکترونیکی، باجه ها کار شارژ را انجام می دادند. این درحالی است که دستگاه های خودکار با کارت بانکی این امکان را فراهم کرده اند که شهروندان مبلغ مدنظرشان را شارژ کنند.

سیستم دیگری برای رفاه حال شهروندان به عنوان نمونه آزمایشی در چهار خط در حال آزمایش است. این خدمات در نرم افزار موبایلی «شهر من» ایجاد شده و پرداخت از طریق اسکن کردن کد کیو آر با گوشی های هوشمند انجام می شود.

شارژ من کارت با گوشی های هوشمندی که مجهز به NFC هستند نیز امکان پذیر است. کافی است من کارت را نزدیک گوشی بگیرید و آن را به مبلغ مدنظر شارژ کنید. این خدمات از طریق نرم افزار «پی پاد» در دسترس است.

قطار شهری، تراموا یا هر وسیله عمومی دیگری بدون پرداخت بلیت نه تنها برای شهروندان، بلکه برای رانندگان نیز جرم انگاری شده است. شهروندان از شیوه های مختلفی مانند پیریدن از روی گیت های دریافت بلیت تا استفاده از بلیت های جعلی یا بلیت های تخفیف دار ویژه اقشار خاص مانند دانش آموزان مرتکب تخلفاتی در این زمینه می شوند. در صورت شناسایی متخلفان و بسته به گزارش مأموران، جریمه های مختلفی از شیوه نقدی ۱۰۰ تا ۵۰۰ دلاری تا ثبت در پرونده و ایجاد سوء سابقه، محرومیت از حق استفاده از حمل و نقل عمومی یا حتی بازداشت تا ۱۰ روز در نظر گرفته شده است. در کشور نیوزلند نیز جریمه های نقدی ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ دلاری برای رانندگان و شهروندان خاطی در نظر گرفته شده است.

● خدمات رایگان برای شهرهای روان تر

از سال ۲۰۲۰ به این سو، برخی کشورها به ویژه کشورهای اروپایی به تدریج به سوی رایگان سازی خدمات حمل و نقل عمومی حرکت کرده اند.

زندگی در کلان شهرها بدون استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی تقریباً غیرممکن است. افزایش خودروهای شخصی نه تنها باعث افزایش مصرف انرژی و ایجاد آلودگی های صوتی و تنفسی می شود، بلکه به تدریج می تواند به نقطه ای برسد که در عمل تردد در شهرها ناممکن شود. توسعه بزرگراه های درون شهری و احداث تقاطع های غیرهم سطح شاید تا مدتی به روان سازی ترافیک کلان شهرها کمک کند، اما حمل و نقل عمومی راه حلی پایدارتر و عملیاتی تر است. اما توسعه حمل و نقل عمومی بدون همکاری شهروندان یک شهر چندان امکان پذیر نیست.

● جریمه می کنیم تا خدمات بدیم!

در قوانین عمومی بسیاری از کشورهای جهان مفاد قانونی در باب نقض حقوق حمل و نقل عمومی، وجود دارد. به طور کلی این مفاد به اصل تردد شهری با استفاده از وسایل مختلف نقلیه عمومی بدون پرداخت بهای خدمات آن ها اشاره می کند. برای نمونه در بیشتر ایالات کشور آمریکا استفاده از اتوبوس،

برای حمل و نقل عمومی مؤثر

تنبيه يا تشويق؟

مترجم: عادل نجفی

شهر فرنگ



متخصص اطفال
دکتر جعفر سجادی

طرح: علیرضا پاکدل / شهریار

مدیران شهری و مقامات عالی حمل و نقل این کشورها بر این باورند که منافع چشم پوشی از بهای خدمات حمل و نقل عمومی در مقابل دریافت آن از شهروندان در حوزه های ترافیک، آلودگی، مصرف انرژی و همچنین عدالت در ارائه خدمات شهری به مراتب بیشتر است. اسپانیا از جمله آخرین کشورهایی است که تردد در برخی مسیرهای قطار درون شهری و بین شهری را رایگان اعلام کرده است. آلمان بلیت های ۹ یورو در ماه را عرضه کرده است که برای همه انواع حمل و نقل استفاده می شود. ایرلند برای اولین بار در ۷۵ سال گذشته به جای افزایش، دست به کاهش بهای خدمات زده است. نتایج این راهبرد در همه شهرها یکسان نبوده است و شاید پس از مدتی شهروندان به عادت های قدیمی خود در استفاده از وسایل نقلیه شخصی بازگشته باشند، اما برآوردها در بلندمدت نشان می دهند که آورده اقتصادی این رویکرد شهری به مراتب بیشتر خواهد بود.