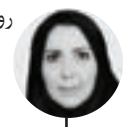
صدای مشاور

رمضان؛ فرصتی برای تمرین مهارت خویشتن‌داری



شیرین شاهی‌خانه مقدم
روان‌شناس

روزه‌داری با تغییر عادت‌ها، نوع دیگری از زیستن را به همراه دارد؛ برای نمونه مراقبت در اعمال و دوری از گناه، مبارزه با نفس و همچنین بخش مهمی از حال خوبی که در هنگام افطار تجربه می‌کنیم، مرتبط با همین موضوع است که در آن به خود می‌بالیم و حسی آکنده از سپاس، اعتماد به نفس و حرکت به سمت کمال را داریم؛ از این رو ماه مبارک رمضان، تمرین مهمی است برای مهارتی به نام خویشتن‌داری. مهارتی که از آن یاد کردیم، هسته اولیه اعتماد به نفس و در واقع فضیلتی است که به ما یاد می‌دهد چگونه رفتارهایمان را تنظیم و خود را با واقعیت‌های زندگی منطبق کنیم. مکانیسمی درونی که سبب می‌شود هر فکر زیان‌آوری را به عمل تبدیل نکنیم، کنترل بیشتری بر رفتارهایمان داشته باشیم، خود را با محیط و واقعیت تطبیق دهیم، ارضای خواسته‌های خود را به تعویق بیندازیم، انعطاف‌پذیری، همدلی بیشتری و رفتارهای عجولانه کمتری از خود نشان بدهیم. میزان خویشتن‌داری در افراد متفاوت است. برخی بهتر از دیگران می‌توانند زندگی خود را اداره و به تعهداتشان عمل کنند، رازدار باشند و صبوری پیشه کنند. برخی هم در این زمینه توانایی کمتری دارند. اما خوبی ماجرا اینجاست که مهارت خویشتن‌داری یادگرفتنی است و ماه مبارک رمضان هم فرصت خوبی برای یادگیری و تمرین این مهارت است.

چند راهکار برای افزایش خویشتن‌داری

- یکی از ویژگی‌های افراد خویشتن‌دار این است که سعی می‌کنند کاری انجام ندهند که دیگران اذیت شوند؛ بنابراین وقتی از آن‌ها خطایی سر می‌زند، خیلی سریع درصدد برطرف کردنش برمی‌آیند، پس اشتباه‌های خود را بپذیرید و آن‌ها را جبران کنید.
- از ضعف‌های خود آگاه شوید برای برطرف کردن آن‌ها تلاش کنید.
- نخستین گام برای افزایش خویشتن‌داری ترک عادت‌های کوچک است. سعی کنید یکی از عادت‌های بدتان را انتخاب و روی آن کار کنید، مانند ترک مصرف زیاد چای یا سیگار.
- برای خود هدفی دشوار، اما دسترس‌پذیر پیدا کنید و برای دستیابی به آن هم زمان در نظر بگیرید، مانند کاهش وزن یا خواندن تعدادی کتاب.
- سعی کنید طوری برنامه‌ریزی کنید که هیچ کاری به تعویق نیفتد.

نکته روز

ریزه‌کاری‌های خانه‌داری ایمن



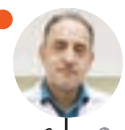
شادفر

گاهی حواسمان به بعضی جزئیات در خانه‌داری نیست. برای نمونه در زمان آشپزی به سوختن دسته قابلمه یا تابه توجه نداریم یا سیم‌های برق را رها می‌کنیم، در حالی که با رعایت چند نکته ساده می‌توانیم امنیت خانه و کاشانه خود را تضمین کنیم.

- سیم‌ها را در معرض شعله گاز یا روی وسایل برقی رها نکنید.
- در اطراف وسایل آشپزخانه فضای کافی برای گردش هوا و خنک شدن آن‌ها در نظر بگیرید.
- اجاق گاز را به دور از لوازم قابل اشتعالی مانند پرده، حوله و دستگیره قرار دهید.
- وسایل داغ را نزدیک مواد شیمیایی قابل اشتعال قرار ندهید.
- مواد پاک‌کننده و حشره‌کش‌ها را در بسته‌بندی‌های اصلی خود نگهداری کنید.
- پس از خرید سفیدکننده‌ها و... برچسب آن‌ها را برای حفظ ایمنی جدا نکنید.
- حتما در آشپزخانه یک کپسول آتش‌نشانی نگه دارید.
- هود آشپزخانه را مرتب بررسی و فیلتر آن را دوره‌ای پاک‌سازی کنید.
- کپسول آتش‌نشانی را هر چند استفاده نشده سالانه شارژ کنید.
- دستگاه‌های الکتریکی آشپزخانه را هر چند وقت یک بار بررسی کنید تا مشکل اتصالی برق نداشته باشند.
- دستگیره قابلمه یا تابه را در معرض شعله اجاق و به سمت بیرون اجاق گاز قرار ندهید.
- اجاق گاز روشن را در زمان‌های غیر از آشپزی به حال خود رها نکنید.
- یک دستمال یا حوله برای خاموش کردن اضطراری آتش در آشپزخانه داشته باشید.
- در زمان آشپزی، لباس آستین بلند و گشاد نپوشید.
- هیچ‌وقت روی سطوح داغ از اسپری یا مواد اشتعال‌زا استفاده نکنید.
- همیشه در خانه یک چراغ‌قوه برای وقت‌های اضطراری داشته باشید.
- در صورتی که از محلول‌های شیمیایی برای پاکیزگی آشپزخانه استفاده می‌کنید، حتما ماسک بزنید و در ظرف مواد را به سرعت ببندید.

درمانگاه

سرفه نشانه‌ای از بیماری‌های مختلف است



دکتر جلال خادم
جراح و متخصص گوش، حلق و بینی

شهروند: داخل حفره بینی‌ام دستمال کاغذی گیر کرده است؛ چه کار باید بکنم؟

به احتمال زیاد، شما از آن دسته افرادی هستید که حساسیت دارند و دائم بینی‌شان را دست کاری می‌کنند. توصیه می‌کنم حتما حساسیت را درمان و برای مشکل فعلی‌تان هم به پزشک مراجعه کنید تا دستمال کاغذی را خارج کند.

شهروند: سرفه‌های خشک دارم و شدت آن بسیار زیاد است. دارو هم خورده‌ام، اما تأثیری نداشته است. حالا سرفه‌ها کهنه شده است. چه باید کنم؟

سرفه می‌تواند نشانه‌ای از بیماری‌های مختلف باشد. در پیامتان بیان نکرده‌اید که چه مدت است که سرفه می‌کنید، سرفه‌ها خشک است یا خلط‌دار، سرفه‌ها پشت سر هم است یا تکی، همراه با تهوع و استفراغ است یا درد، خارش گلو و تب و لرز. با مشخص شدن همه این موارد می‌توان علت سرفه‌ها و نوع درمان مؤثر را پیدا کرد. بنابراین لازم است دوباره به یک متخصص مراجعه کنید.

شهروند: غضروف گوشم آسیب دیده است و وقتی به آن دست می‌زنم، قدری درد می‌کند و قرمز هم شده است، ولی خون‌ریزی یا ورم ندارم. احتیاج است به پزشک مراجعه کنم؟

با توجه به آسیبی که غضروف گوشتان دیده است، احتمال بروز عفونت وجود دارد. از این رو توصیه می‌کنم به پزشک گوش، حلق و بینی مراجعه کنید و معاینه شوید. همچنین باید مصرف یک دوره آنتی‌بیوتیک را شروع کنید تا غضروف گوشتان کمتر آسیب ببیند.



طرح: سعید صادقی

رؤیای یک روز بدون خودرو

می‌توانیم با برنامه ریزی روزهایی را پشت فرمان ننشینیم

سوژه روز

ملیحه ابراهیمی‌یزدی| نمی‌شود دست روی دست گذاشت. اگر با همین فرمان پیش برویم، بی‌تردید در آینده نه چندان دور نمی‌توانیم خودرو شخصی‌مان را از خانه بیرون ببریم، زیرا خیابان‌ها حکم پارکینگ‌های مملو از خودرو را بازی می‌کنند که رفت‌وآمد را برای کاربران ترافیکی مشکل می‌کند. این مهم اکنون هم در ساعت‌هایی که ترافیک به اوج خود می‌رسد تا اندازه‌ای مشاهده می‌شود. اما بهتر است تا قبل از آنکه زنگ خطر به صدا دربیاید، فکری به حال وضعیت وخیم ترافیک شهر کنیم. شاید اولین گام به عنوان یک شهروند دغدغه‌مند، این باشد که در هفته یک روز را پشت فرمان ننشینیم.

تک‌سرنشینی را هدف قرار دهیم

درست است که حدود شش سال پیش پویش مردمی «سه‌شنبه‌های بدون خودرو» به راه افتاد و تعدادی از شهرهای کشورمان به این پویش پیوستند، اما انگار استقبالی نشد و این طرح هم به خاطره‌ها پیوست. زیرا به گفته سرهنگ نوری، سرکلانتر شرق راهنمایی و رانندگی مشهد، در سالی که گذشت تردد بیش از یک میلیون و ۳۲ هزار وسیله نقلیه توسط دوربین‌های نظارتی ثبت شده است، بی‌آنکه این رقم در روزهای خاصی مثل سه‌شنبه کم شود. اگرچه در سال‌های گذشته مسیرهای دوچرخه افزایش یافت و تجهیز شد، ورود بی‌رویه خودروها به معابر شهری، خط بطلانی کشید بر اجرای این طرح زیست‌محیطی. تعیین یک روز بدون خودرو با هدف کاهش تک‌سرنشینی می‌تواند باعث بروز اتفاقات خوب در حوزه رفت‌وآمد شهری شود. طبق آمار سالیان گذشته از تحلیل معابر شهری مشهد، ضریب سرنشین در سواری‌های شخصی به طور متوسط در هر خودرو کمتر از دو نفر، یعنی معادل ۹/۱ نفر است. به این معنی که ۵۰ درصد ظرفیت خودروهای در رفت‌وآمد معابر شهری مشهد تک‌سرنشین هستند.

طول یک اتوبوس و مینی‌بوس شهری به ترتیب دوازده و شش متر و نیم است، درحالی که میانگین طول هر خودرو شخصی چهار متر است.

۳=۱

متوسط روزانه جابه‌جایی مسافر توسط سیستم اتوبوس‌رانی ۷۳۷ هزار نفر است.

۷۳۷۰۰۰ نفر

میانگین رسیدن اتوبوس به ایستگاه یازده دقیقه است که ظرفیت سرنشینان هر اتوبوس چهل نفر نشسته و ظرفیت مینی‌بوس‌های شهری ۲۵ نفر است

۸۰ نفر

سالانه بیش از ۴۷ میلیون و ۶۰۰ هزار نفر مسافر توسط خطوط ریلی جابه‌جا می‌شوند.

۴۷۶۰۰۰۰۰ نفر

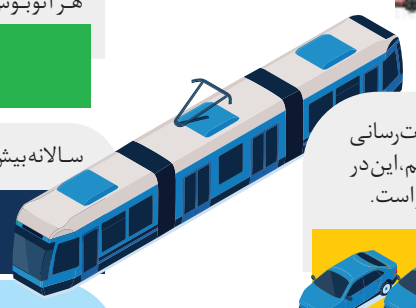
هر قطار شهری خط یک دو واگن دارد که ظرفیت هر واگن ۲۲۰ نفر (۶۴ صندلی -۱۵۶ نفر ایستاده) است و میانگین رسیدن قطار به ایستگاه شش دقیقه است.

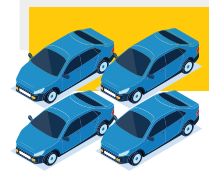
۲۲۰ نفر

قطار شهری خط ۲ متشکل از پنج واگن به هم چسبیده است که ظرفیت مسافرش ۲۷۰ نفر (۴۵ صندلی هر واگن - ۲۲۵ نفر ایستاده) است و میانگین رسیدن قطار به ایستگاه ۱۰ دقیقه است.

۲۷۰ نفر













استفاده از هر تاکسی درون‌شهری که ۲۴ ساعته در حال خدمات‌رسانی است، باعث می‌شود شاهد حذف چهار خودرو از شهر باشیم، این در حالی است که تعداد تاکسی‌های فعال در شهر ۱۱۰۰۰ خودرو است.

۴=۱

۱۹۵۶۱۳ طول مسیر دوچرخه

۸۷ تعداد ایستگاه‌های دوچرخه

۳۰۰ تعداد دوچرخه‌های اشتراکی

۷۰ % سهم خودرو تک‌سرنشین در ساعت‌های اوج ترافیک

ظهر: ۱۲-۱۳

صبح: ۷-۸

عصر: ۱۷-۱۸

وسایل حمل‌ونقل عمومی را جایگزین کنیم

۷۰۰۰۰۰۰ تعداد سفرهایی که روزانه در مشهد انجام می‌شود

سفرهایمان را کاهش دهیم

هر شهروند مشهدی با چه هدفی در یک روز عادی سفر می‌کند

کار	۲۸/۲۹
تحصیل	۲۰/۳۱
خرید	۱۴/۰۷
تفریح	۱۴/۰۴
شخصی	۱۰/۴۷
*هیچ سرخانه	۸/۱۰
زیارت	۴/۷۱

*منظور سفرهایی است که رفت‌وبرگشتش به خانه ارتباطی ندارد. به عنوان نمونه بعد از ورزش کردن به سرکار رفتن یا از محل کار به خرید رفتن.

۳۳ % سهم دود خودروهای شخصی از آلودگی هوا در کشورمان

۴۱/۰۰۰ نفر آلودگی هوا سالیانه سبب مرگ زودرس ۴۱ هزار نفر در کشورمان می‌شود.

۹۱ % ۹۱ درصد جمعیت جهان روزانه در معرض آلودگی زیاد هوا قرار دارند.

رتبه ۴ آلودگی هوا رتبه چهارم عوامل مؤثر در مرگ‌ومیر زودرس را به خود اختصاص داده است.

دست به کار شویم

با تغییر در سفرهای درون شهری، برنامه‌ریزی و مدیریت برای هر سفر می‌توان برای اجرای طرح یک روز بدون خودرو جامه عمل پوشاند. به گفته حسن محسنیان، معاون نظارت و مهندسی شبکه حمل‌ونقل سازمان ترافیک مشهد، راهکارهای مؤثری وجود دارد تا بتوان وضع موجود را سامان داد. یکی از آن‌ها رایگان شدن وسایل حمل‌ونقل عمومی در یک روز و یک مسیر خاص به عنوان نمونه معبری که در بیشتر ساعت‌های روز با ترافیک دست‌وپنجه نرم می‌کند.

سرویس ندادن پارکینگ‌های یک محدوده خاص برای شهروندان مشهدی که شاهد ترافیک در آنجا هستیم به عنوان نمونه اطراف حرم

ایجاد محدوده ممنوعه، به عنوان نمونه طراحی معابری که خودروهای شخصی اجازه ورود به آنجا را نداشته باشند و فقط افراد پیاده و دوچرخه‌سواران بتوانند در آنجا تردد کنند.

تشدید اعمال قانون در یک روز خاص و در یک معبر پرترافیک با تخلف‌هایی که توسط کاربران ترافیکی اتفاق می‌افتد.

تلاش برای توسعه هوشمندسازی زیرساخت‌های ترافیکی و ارتقای کیفیت وسایل نقلیه عمومی