

خرید شب عید و چند دُز ترافیک!

درباره بازارگردی های پایان سالی و ترافیک سنگینی که ایجاد می کنیم

ملیحه ابراهیمی | انگار یک قانون نانوشته اما قابل اجراست که هفته آخر اسفند باید برای خرید عید به خیابان برویم. در حالی که می توان بسیاری از مواردی را که لیست کرده ایم در طول سال خریداری کنیم و به شب عید نیندا زیم درست مثل خرید پوشاک یا تعویض لوازم منزل. با این توصیف در حال حاضر در شرایطی هستیم که کمتر از یک هفته به تحویل سال نو مانده است. خیلی ها با فارغ شدن از خانه تکانی به قصد خرید وارد معابر شهر می شوند که به گفته کارشناس این شماره، سرهنگ علیرضا رحیمی بسیاری از این سفرهای هدف است و باعث ایجاد گره های سنگین ترافیکی در ساعتی از شبانه روز می شود. مشروح گفت وگو با رئیس اداره آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور استان را در ادامه با هم می خوانیم.

هوشمند سازی

حمل و نقل درکلان شهری چون مشهد باید روز به روز به سمت هوشمند تر شدن پیش برود. روان سازی ترافیک مستلزم به روز شدن تجهیزات نظارتی است. البته از این نکته غافل نشویم که مدیریت درست نظارت هوشمند بار زیادی از ترافیک را کاهش می دهد. به عنوان نمونه زمان بندی درست و اصولی چراغ های راهنمایی و رانندگی به صورت لحظه ای و بر حسب شرایط ترافیکی به روان شدن ترافیک کمک می کند.

برنامه ریزی

هر شهروند با مدیریت زمان می تواند اوضاع ترافیکی شهر را در هفته پایانی سال بهبود ببخشد. کار سختی نیست چند دقیقه قبل از آنکه خانه را به مقصد بازارهای تجاری ترک کنیم. فهرستی از موارد مورد نیاز را یادداشت کنیم. از نرم افزارهای مسیریاب کمک بگیریم تا علاوه بر اطلاع از ترافیک برخی معابر کمتر دچار سردرگمی و در نهایت اختلال در انضباط ترافیکی شویم. از اولویت بندی در فهرست خرید غافل نشویم زیرا باعث نظم دهی در امر ترافیک نیز می شود.

مدیریت یکپارچه

برای تسهیل در رفت و آمد به ویژه در ایام خاصی چون شب و روزهای عید نهاد هایی از جمله مدیریت شهری و پلیس راهور باید دست در دست هم بدهند تا شاهد کاهش ترافیک و تصادف در سطح معابر باشیم. مدیریت شهری با فراهم کردن زیر ساخت ها از جمله پارکینگ و پلیس راهور با نظارت دقیق می توانند وضعیت تردد ها را بهبود ببخشند. البته از نهاد های آموزشی چون مهد کودک ها، آموزش و پرورش و دانشگاه هادر مسیر فرهنگ سازی نمی توان چشم پوشی کرد.

توسعه ناوگان

باید به فکر حذف خودروهای تک سرنشین بود. چه موقعیتی بهتر از شب و روزهای عید که مردم درگیر خرید های پایان سال هستند. اگر به تعداد ناوگان حمل و نقلی انبوه بر به ویژه اتوبوس و قطار شهری افزوده شود کیفیت رفت و آمد بهبود یابد. رانندگان ترغیب به استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی می شوند. اگر درکنار توسعه، دسترسی به وسایل حمل و نقل عمومی آسان باشد خیلی ها دیگر پشت فرمان شخصی خود نمی نشینند.

خرید محلی

حتما که نباید چند روز آخر سال به بهانه خرید هر روز به سطح معابر پرتراffic برویم. می توان خرید هایی را به بعد از عید نوروز موکول کرد و از بخشی از آن ها فاکتور گرفت. وسط هفته بهترین گزینه برای خرید های ضروری است. لازم نیست به مرکز شهر یا به دل معابر پرتراffic مثل اماکن یا راسته های تجاری برویم. گاهی سر زدن به بازارهای محلی گزینه های خوبی را پیش رویمان می گذارد. به خاطر بسیاری که گنجایش خیابان ها و معابر عمومی محدود هستند و تحمل بار اضافه را ندارند. راستی فروشگاه های زنجیره ای و بزرگ که تنوع محصولات دارند گزینه خوبی برای خرید های کلی هستند. در این مکان ها می توانیم تمامی خرید هایمان را یکجا انجام دهیم که عملا در زمان و هزینه هایمان صرفه جویی کرده ایم.

بازارگردی

خیلی هایی هدف و با انگیزه تقریح در شب و روزهای شلوغ آخر سال به سطح معابر می آیند و بیشتر از اینکه به فکر ترافیک و اعصاب دیگران بران ترافیکی باشند به فکر پر کردن اوقات فراغت خود هستند. اغلب این افراد با جیب خالی سری به مراکز بزرگ تجاری می زنند و صرفا برای تماشای مغازه ها انضباط شهر را دچار مشکل می کنند. بسیاری از این دسته شهروندان که در شرایط عادی اهل دور دور در خیابان ها هستند. شلوغی شهر و هیاهوی شهر برای آماده شدن سال نو را نوعی سرگرمی جذاب می دانند.

قانون و مقررات

خیلی وقت ها به شوق خرید لباس یا خوراکی نوروزی حاضر می شویم قوانین و مقررات را زیر پا بگذاریم. به عنوان نمونه در ساعت هایی که ترافیک به اوج خود می رسد برایمان مهم نیست در محلی ایمن توقف کنیم. بیشتر مواقع با این توجیه که کمتر از پنج دقیقه کارمان طول می کشد دوساعت خودرومان را در محل های غیرمجاز رها می کنیم و با رفتارهای اشتباه ترافیکی باعث راه بندان و تصادف می شویم. هر کار بر ترافیکی باید به چند نکته توجه ویژه داشته باشد که عبارت است از:

- پرهیز از تخلفات ساکن شامل انواع پارک های اشتباه از جمله توقف در زیر تابلو پارک ممنوع. توقف در ایستگاه وسایل نقلیه عمومی. پارک دوبل. پارک مورب. پارک توی پیاده رو. توقف روی پل و...
- رانندگی بین خطوط
- رعایت سرعت مجاز و مطمئن
- سبقت نگرفتن غیر مجاز
- توجه به جلو و جوانب
- سرگرم نبودن درگوشی تلفن همراه
- حرکت نکردن موتورسیکلت هادر پیاده روها
- وارد نشدن به محل های ممنوع

نکته روز

ماشین لباس شویی را چگونه ضد عفونی کنیم؟



شادفر

در این روزهای آخر سال، یکی از پرکاربردترین دستگاه های خانگی، ماشین لباس شویی است. برخی ترجیح می دهند ابتدا این دستگاه را تمیز و ضد عفونی کنند و سپس لباس ها و ملحفه های مورد نیاز را بشویند. برخی هم ضد عفونی دستگاه را برای وقتی گذاشته اند که همه شستنی ها را شسته اند. برای ضد عفونی کردن ماشین لباس شویی، می توانید از روش های زیر استفاده کنید.

استفاده از برنامه ضد عفونی

برخی از مدل های ماشین لباس شویی برنامه ای ویژه برای ضد عفونی کردن داخل دستگاه دارند. معمولاً این برنامه ها با آب گرم و مواد شوینده که داخل محفظه مخصوص ریخته می شود ضد عفونی را انجام می دهند.

استفاده از مواد ضد عفونی کننده

می توانید از مواد ضد عفونی کننده مخصوص ماشین لباس شویی هم استفاده کنید. بعضی از شرکت های شوینده و بهداشتی، محصولات ضد عفونی کننده مخصوص ماشین لباس شویی تولید می کنند. شیوه مصرف این مواد هم مانند شوینده هاست.

تمیز کردن درون دستگاه

گاهی هم می توانید با استفاده از ابر یا پارچه نخی، فضا های داخلی ماشین لباس شویی از جمله زیر لاستیک دور در را تمیز کنید.

تهویه مناسب

رطوبت باقی مانده از شست و شوی لباس ها در ماشین سبب رشد باکتری ها می شود. بنابراین باید پس از هر بار روشن کردن دستگاه، در آن را باز بگذارید تا با تهویه مناسب، رطوبت خشک شود.

روشن کردن بدون لباس

بهتر است دوره ای ماشین لباس شویی را خالی و بدون لباس روشن کنید. برای این منظور، برنامه ساده ماشین را انتخاب کنید و هیچ نوع شوینده ای در جای مخصوص نریزید. اجازه دهید دستگاه فقط با آب محیط های داخلی را بشوید و باکتری ها و قارچ های احتمالی را از بین ببرد.

تیک سلامتی

سند بخورید تا پوستتان جوان بماند

مصرف سنجد به رفع چین و چروک های پوست کمک می کند، سنجد به دلیل داشتن ویتامین C و انواع آنتی اکسیدان های قوی می تواند برای تولید بیشتر کلاژن و روشن سازی پوست مؤثر باشد. افزون بر این مصرف سنجد، رادیکال های آزاد مخرب که عامل اصلی چین و چروک پوست هستند را کنترل می کند. توصیه می شود برای گرفتن بهترین نتیجه در زمینه جوان سازی پوست از میوه سنجد به صورت موضعی هم استفاده کنید. درکنار میوه سنجد، روغن هسته آن نیز برای درمان بیماری های پوستی مانند جوش های چرکی، روزاسه، آکنه و آگزما مفید است. سنجد یکی از میوه های بسیار مفید و دارای طبع خشک و سرد است که برای درمان بیماری های گوناگون کاربرد دارد. درخت سنجد به سه نوع تقسیم می شود که دو نوع آن مانند هلاگنوس و هیپوفار در ایران موجود است.

درمانگاه

شرایط روزه داری برای همه بیماران یکی نیست

● **شهروند:** توصیه های پزشکی برای سلامت کلیه در ماه رمضان چیست؟ به ویژه برای افرادی که کلیه های سنگ ساز دارند؟

به طورکل روزه داری برای افراد سالم بدون مشکل است و حتی با ساعت های طولانی روزه هم می توانند با برنامه ریزی و وعده های غذایی و مصرف به اندازه مایعات، ماه رمضان را بدون مشکل سپری کنند. مصرف مایعات مختلف به خصوص آب بهترین آن هاست و همچنین آب میوه ها در صورت نداشتن بیماری های دیگری مانند دیابت در این روزها توصیه می شود. کسانی که کلیه های سنگ ساز دارند، اگر شرایطشان مانند چند سال پیش است، برای نمونه یک سنگ سه میلی متری دفع کرده اند، حال نباید نگران سنگ کلیه خود باشند و می توانند با خیال راحت روزه بگیرند.

از آنجایی که هر سنگ کلیه ای مانع روزه داری نیست، بهتر است بیماران با مراجعه به پزشک متخصص در باره شرایطشان مشورت بگیرند. با همه این ها مابه افرادی که سنگ سازی در کلیه های آن ها فعال است، توصیه می کنیم روزه نگیرند، چون باید هر دو یا سه ساعت یک بار آب و مایعات بخورند. برخی افراد فکر می کنند اگر در فاصله افطار تا سحر هشت لیوان آب بخورند نیاز بدنشان به آب برطرف می شود، درحالی که این کمک به آن ها برای دیگر ساعت های روزه داری نمی کند. آب یا هر نوع مایعات دیگر در این بیماران باید کم و آرد بدن شود. عفونت مجاری ادراری، بیماری شایع دیگری است که بیشتر افراد شاید ندانند چگونه با وجود آن می توانند روزه بگیرند. مشکل این بیماران این است که مبتلایان به آن، باید داروهای آنتی بیوتیک را سر ساعت مصرف کنند و این یعنی در روزهای مصرف دارو، امکان روزه داری نیست ولی پس از پایان دوره دارویی، می توان روزه داری را ادامه داد.



دکتر امیر غفاری
متخصص کلیه و مجاری ادرار

شهرنگار

شماره ۳۱۸۰
۳۰ رمضان ۱۴۴۰
۲۲ اسفند ۱۴۰۲

۱۲



همسایه