

عابران در سایه امنیت پیاده روی کنند



شادفر

وقتی در باره تصادف با عابر پیاده صحبت می کنیم، بیشتر وقت ها این طور برداشت می شود که راننده مقصر است، اما حقیقت این است که عابران پیاده نیز برای آمدوشد در خیابان وظایفی دارند. برخی وظایف عابران پیاده برای عبور از عرض خیابان به این شرح است:

- اگر در نزدیکی شما محل خط کشی عابر پیاده وجود ندارد، سعی کنید شب ها از زیر چراغ های خیابان عبور کنید تا رانندگان بتوانند شما را به خوبی ببینند.
- اگر از میان خودروهای پارک شده عبور می کنید، ابتدا در کنار خودرو در حاشیه خیابان توقف کنید و مطمئن شوید که می توانید تردد خودروها در خیابان را به خوبی ببینید و همچنین، رانندگان نیز به خوبی قادر به دیدن شما باشند.
- تا حد امکان از پیاده روی ها برای آمدوشد استفاده کنید و از قدم زدن در حاشیه خیابان در حالی که پشت شما به طرف خودروهاست، خودداری کنید.
- در خیابان هایی که پیاده رو وجود ندارد، تا حد امکان از سمت چپ خیابان و در جهتی حرکت کنید که بتوانید خودروهایی را که از روبه رویی آیند، ببینید. مواظب پیچ های تند گردش به راست باشید. بهتر است در زمان عبور از خیابان، قبل از رسیدن به پیچ، از عرض خیابان عبور کنید.
- شب ها از وسایل انعکاس دهنده نور استفاده کنید. لباسی بپوشید یا وسیله ای حمل کنید که رانندگان هنگام عبور از خیابان شما را راحت تر ببینند.
- به کودکان و خردسالان اجازه ندهید که تنهایی از خانه خارج شوند و در خیابان یا پیاده رو ها قدم بزنند.
- عابران پیاده ای که به صورت گروهی مشغول راهپیمایی در خیابان هستند، لازم است تا آنجا که ممکن است از منتهای لیه سمت چپ خیابان تردد کنند.
- همچنین، باید نفراتی به عنوان مراقب در جلو و عقب گروه با لباس هایی با رنگ هایی که بهتر دیده می شوند و لباس های انعکاس دهنده نور هنگام شب، قرار گیرند.
- عابران پیاده به هیچ عنوان نباید در حاشیه بزرگراه ها یا خیابان هایی که وسایل نقلیه با سرعت زیاد در آن ها تردد می کنند، پیاده روی کنند.
- وقتی می خواهید از عرض خیابان در یک تقاطع عبور کنید، افزون بر رعایت کامل موارد پیش گفته، باید مراقب خودروهایی باشید که در تقاطع به صورت گردش به راست یا به چپ به سوی شما می آیند، به ویژه خودروهایی که از پشت به سمت شما نزدیک می شوند.
- اگر در نزدیکی شما خط کشی عابر پیاده قرار دارد، باید برای عبور از عرض خیابان، از آنجا استفاده کنید. هنگام عبور از مسیر خط کشی شده، همواره به صورت مستقیم و در سمت راست، داخل مسیر خط کشی شده تردد کنید.
- وقتی خودروها توقف کردند، در جهت مستقیم از خط کشی عبور کنید. در عین حال به دوطرف خود نگاه کنید و به صدای خودروها گوش دهید، زیرا ممکن است راننده ای قصد داشته باشد از خودروهای متوقف شده در پشت خط عابر پیاده سبقت بگیرد.
- اگر در محل گذرگاه عرضی عابر پیاده در وسط خیابان، میانه یا سکو وجود دارد، در آن قسمت توقف کنید و با مراعات اصول یاد شده و مشاهده سمت دیگر و اطمینان از نبود خطر، از نیمه دوم خیابان عبور کنید.
- از لبه خط کشی و به صورت زیگزاگ حرکت نکنید، زیرا این کار خطرناک است.
- در گذرگاه های عرضی چراغ دار یا جزیره میانی باید عبور از خیابان به صورت دوطرفه ای یا متناوب و به عنوان دومعبر مجزا در نظر گرفته شود. وقتی به میانه یا سکو وسط خیابان می رسید، باید صبر کنید تا چراغ سبز شود و چراغ سبز راهنمای عابران که شکل یک آدمک سبز ثابت را نشان می دهد، ظاهر شود.
- برخی چراغ های راهنمایی دارای چراغ هایی ویژه عابران پیاده هستند. اگر چراغ ویژه عابران پیاده وجود نداشته باشد، هرگز قبل از فرم شدن چراغ راهنمایی برای خودروها و توقف کامل آن ها، حرکت نکنید و حتی در چنین مواقعی، مواظب حرکت گردشی خودروها در تقاطع باشید.
- در گذرگاه های عرضی عابران که مأمور راهنمایی و رانندگی یا پلیس مدرسه آن ها را کنترل می کنند، حتما باید با اجازه و علامت موافق ایشان از گذرگاه عبور کنید و تا جای امکان سعی کنید از سمت جلوی ایشان تردد کنید.
- نرده های کنار خیابان برای افزایش ایمنی عابران پیاده است. فقط از قسمت هایی عبور کنید که فاصله ای بین نرده های محافظ برای عبور عرضی شما با گذاشته شده باشد و هیچ گاه از نرده ها بالا نروید. از روی آن ها نپزید و به موازات نرده ها در قسمت سواره رو خیابان حرکت نکنید.
- برای عبور از عرض خطوط ویژه اتوبوس، بر اساس آنچه گفته شد عمل کنید. افزون بر این، دقت کنید که اتوبوس ها معمولاً در خطوط ویژه با سرعت بیشتری نسبت به دیگر وسایل نقلیه حرکت می کنند. همچنین، مواظب دوچرخه سواران یا دیگر وسایلی باشید که در خطوط ویژه اتوبوس حرکت می کنند.

تیک سلامتی

کدام سبزی ها کلسیم دارند؟



اگر به سلامت استخوان های خود اهمیت می دهید، مصرف سبزیجات را فراموش نکنید. سبزی هایی با برگ تیره مانند کلم چینی، کلم پیچ، سبزی کولارد و سبزی شلغم مانند لبنیات، سرشار از کلسیم هستند. یک فنجان آب شلغم پخته حدود ۲۰۰ میلی گرم (برابر با ۲۰ درصد از هدف روزانه) کلسیم دارد. افزون بر این، سبزی های تیره، ویتامین K نیز دارند که می تواند خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش دهد.

پرسش از شما، پاسخ از ما

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

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱ داخلی: ۲۲۸ پیامک: ۰۳۰۰۲۲۸۹ پیام رسانه: ۰۵۱۴۴۵۸۰۶



شماره ۵۳۳۸

۲۰ دیماه ۱۳۹۴
شماره ۳۳۸۸

۱۲



پارک های اشتباه، استخوانی در گلوی شهر

درباره تخلفات ساکن که روز به روز آمارشان در معابر شهر بیشتر می شود

ملیحه ابراهیمی یزدی | برخی ساعت ها از شبانه روز، وقتی پشت فرمان یاد اخل خودرو می نشینیم، انگار زمان متوقف می شود. این حس گاهی با ترافیک سنگین روز آغاز و شب ها به پایان می رسد. سر نخ این اتفاق ناخوشایند در وهله اول به خودمان بازمی گردد، وقتی بی محابا خودرومان را راه می کنیم و دنبال کارمان می رویم، بی آنکه به عواقبش فکر کنیم. افزایش تخلفات ساکن از توقف دوبله گرفته تا توقف هایی که به سد معبر منجر می شود یا ایستادن زیر نابلویی که هشدار می دهد به هیچ عنوان توقف نکنیم، نمونه های آشکاری است در کلان شهرها که گاهی به گره های کور ترافیکی تبدیل می شوند.



پارک به صورت عمودی و مورب در خیابان هایی که عرضشان بیشتر است، انگار به یک مد تبدیل شده است که به محض پارک اولین فرد، همه به ترتیب در همان حالت اشتباه خودروهایشان را رها می کنند. جلوهای پارک ها، آب میوه فروشی ها و داروخانه ها خیلی شاهد این ماجرای تلخ هستیم. این کار گاهی با وجود نزدیکی به تقاطع ها، تردد را برای خودروهایی که قصد گردش دارند، سخت می کند.



برای خیلی ها که رعایت قوانین معنا و مفهومی ندارد، اتفاق عجیبی نیست که خودروشان را وسط خیابانی به نسبت پهن که آیلند میانی اش اجرا شده است، پارک کنند، به خرید بروند یا باخاطری آسوده کار بانکی شان را انجام دهند. به حساب خودشان، خودروشان وسط معبر و مزاحم رفت و آمد دیگر خودروهای در حال تردد نیست. نمونه این اتفاق را می توان در راسته بولوار صاحب الزمان یا خیابان رازی، خیابان شهید صابری (مرکز پزشکی قانونی استان) نظاره کرد.



از دور خط کشی زیگزاگی زرد رنگ کف آسفالته را می بیند که منتهی به ایستگاه وسایل حمل و نقل عمومی مثل تاکسی یا ایستگاه اتوبوس است، اما بی توجه به اتوبوس پشت سر که راهنمای زند تا در ایستگاه مسافران را پیاده و سوار کند، خودروش را پارک می کند. اتوبوس ناچار است به صورت دوبله وسط خیابان توقف کند و جان مسافران به خطر می افتد. گاهی توقف دوبله اتوبوس خارج از ایستگاه باعث بروز تصادف با خودرو یا موتورسیکلت شده است.



پارک در پیاده رو مختص آن دسته از مالکان خودروهایی است که وسیله نقلیه شان به جان شان وصل است یا آن افرادی که از حقوق عابران پیاده، معلولان جسمی حرکتی که روی ویلچر نشسته اند یا کالسکه به دستان بی اطلاع اند، پارک در پیاده رو علاوه بر سد معبر کردن، ممکن است مشکلات دیگری به بار بیاورد، به عنوان نمونه مانع از خروج خودرو دیگری از منزل شخصی اش شود. نمونه این معضل را می توان در خیابان خرمشهر، راسته بنگاه های خودرو مشاهده کرد.



در این شهر بزرگ معلولان خیلی از حقوق مساوی برخوردار نیستند و باید ز ساخت های بیشتری برای این دسته افراد فراهم کنیم. در این بین، خیلی ها همان حقوق ناچیز آن ها را نیز نادیده می گیرند. به عنوان نمونه در محل جای پارک ویژه معلولان خودروشان را پارک می کنند. در این بین در برخی مکان ها شاهد نصب استوانه های ایمنی هستیم (استفاده از این تجهیزات ترافیکی منع قانونی ندارند و می تواند در برخی قسمت های ملک شخصی که مانع ورود و خروج دیگر ماشین ها در کوچه و خیابان نمی شود، نصب شود) که متأسفانه خیلی های توجه به این علامت خودروشان را روی آن ها پارک می کنند و به این تجهیزات آسیب وارد می کنند.



توقف دوبله برای خیلی از رانندگان امری عادی به حساب می آید. وقتی سر صحبت را با این افراد باز می کنیم، این گونه توجیه می کنند که این نزدیکی ها پارکینگ نیست، هزینه پارک حاشیه ای زیاد است و خرید مثلاً یک سطل ماست که وقت زیادی نمی گیرد و.... در حالی که اول ظهر یا بعد از ظهر وقتی به راسته بولوار استقلال سر بزنید، تازه متوجه می شوید توجیه یک لحظه خرید کردن این افراد چه ترافیک سنگینی به بار می آورد.

سال ۱۴۰۱		تعداد اعمال قانون توقف وسایل نقلیه در محل توقف عمومی		تعداد اعمال قانون توقف دوبله	
۳۲۵۰۰۰	تعداد اعمال قانون در محل ایستادن ممنوع یا توقف مطلقاً ممنوع	۹۸۰۰۰	تعداد اعمال قانون توقف دوبله	۵۵۳۰۰۰	تعداد اعمال قانون توقف دوبله
۷۷۰۰۰	تعداد اعمال قانون توقف در پیاده رو	۲۸۶۰۰۰	تعداد اعمال قانون توقف منجر به سد معبر	۲۰	سهم تخلف های ساکن
۵	تعداد خودروهای مجهز به دوربین ثبت تخلفات ساکن که به صورت هوشمند ضمن ثبت تخلف، خودرو و متخلف را اعمال قانون می کنند	۵	تعداد خودروهای مجهز به دوربین ثبت تخلفات ساکن که به صورت هوشمند ضمن ثبت تخلف، خودرو و متخلف را اعمال قانون می کنند	۵	تعداد خودروهای مجهز به دوربین ثبت تخلفات ساکن که به صورت هوشمند ضمن ثبت تخلف، خودرو و متخلف را اعمال قانون می کنند

پرتکرارترین تخلف های ساکن	توقف دوبله	توقف در محل ایستادن ممنوع	توقف منجر به سد معبر

عوامل افزایش تخلف های ساکن

- نبود پارکینگ و فضای مناسب: برخی مشاغل به علت درخواست زیاد مراجع کنندگان، بهتر است دارای فضای پارک باشند که متأسفانه در زمان جائیایی به این موضوع هیچ توجهی نمی شود. به عنوان نمونه جائیایی مراکز درمانی، هایپرمارکت های بزرگ و تجاری های خطی پرتقاضا مثل راسته بولوار احمدآباد....
- کاهش استقبال عمومی از وسایل حمل و نقل انبوهی مثل مترو و اتوبوس: بدون توجه به کیفیت برخی وسایل حمل و نقل و هم پوشانی نداشتن مسیرها در انتخاب بی تأثیر نیست.
- بارگذاری مشاغل بدون کارشناسی: میدان صیاد شیرازی، بولوار جانباز و... از جمله مناطق شهر هستند که به علت درست کارشناسی نشدن، همواره با ترافیک دست و پنجه نرم می کنند.
- کاهش استقبال عمومی از وسایل حمل و نقل انبوهی مثل مترو و اتوبوس: بدون توجه به کیفیت برخی وسایل حمل و نقل و هم پوشانی نداشتن مسیرها در انتخاب بی تأثیر نیست.

دوچرخه نمی توان چشم پوشی کرد. ● عادت دورهای باطل: متأسفانه فرهنگ دور دور با خودرو بین خیلی ها رایج است، به ویژه در ساعت های اوج ترافیک شاهد خودروهای تک سرنشین در معابر اصلی و شریانی هستیم.

● تعهد نداشتن به مسئولیت های فردی و اجتماعی از طرف رانندگان: خیلی ها منافع شخصی را به منافع عمومی مقدم می دانند.

● افزایش بی رویه تعداد خودروها در شهر: خارج نکردن وسایل نقلیه فرسوده علت اصلی افزایش تعداد خودروها در شهر است. عواملی مثل زباده بودن قیمت خودروها، فراهم نبودن زیرساخت های تعویض خودرو کهنه با نو و... باعث هجوم خودروها به معابر شده است.

● جان بیفتادن مد حمل و نقل سبب مثل دوچرخه یا فرهنگ پیاده روی برای مسیری های کوتاه: از تکمیل نشدن مسیر



سرنگ عیدرضا رحیمی رئیس اداره فرهنگ و آموزش ترافیک پلیس راهور خراسان رضوی