

# سه‌شنبه‌های بلا تکلیف

درباره پویش «سه‌شنبه‌های بدون خودرو» که در کاهش تردد خودروها اثر چندانی نداشته است

ملیحه ابراهیمی‌یزدی

## روزهای سه‌شنبه اتفاق خاص ترافیکی نمی‌افتد

به گفته سرکلانتر شرق راهنمایی و رانندگی مشهد، برابر آمار و داده‌های پایش تصویری در شهر مشهد روزانه به طور میانگین یک میلیون و ۳۲ هزار وسیله نقلیه را دوربین‌های نظارتی ثبت رکورد کرده‌اند که در روزهای سه‌شنبه اتفاق خاصی در کاهش تردد وسایل نقلیه معابر شهری ایجاد نشده است. این بدان معنی است که پویش سه‌شنبه‌های بدون خودرو در حد شعاری بیش نیست.

سرهنگ احمدنوری، بر این باور است که شهر مشهد از نظر اندازه به صورت شرقی غربی کشیده شده و این وسعت به سمت غرب و شمال غرب ادامه خواهد داشت. از طرفی بیشتر ادارات شهر در هسته مرکزی واقع شده‌اند و بیشتر کارمندان در نیمه غربی شهر سکونت دارند. این اتفاق باعث شده است تا همه روزه از ابتدای صبح از غرب به شرق و در ساعت‌های تعطیلی اداره‌ها از شرق به غرب شاهد بار ترافیکی چشمگیری باشیم.

توصیه می‌شود برای کاهش خودروهای تک‌سرنشین که روزانه سرازیر پارکینگ ادارات می‌شوند در شهر فکری به حال نزدیکی مسیر خانه به محل کار کنیم. دستاورد این اتفاق بزرگ کاهش مصرف سوخت، کاهش آلودگی صوتی و زیست محیطی است که کاهش رفت و آمد‌ها و به دنبال آن ترافیک و کاهش استهلاک وسیله نقلیه را به دنبال دارد.

بیش از ۵ سال است که از راه‌اندازی پویش سه‌شنبه‌های بدون خودرو می‌گذرد. حامیان محیط‌زیست با شعار «آسمان آبی زندگی سالم‌تر»، در بیش از ۲۰۰ شهر ایران با هدف داشتن هوای پاک و سالم سعی کرده‌اند با حرکات نمادین مانند استفاده از دوچرخه این پیام را به شهروندان برسانند که یک روز در هفته را می‌توان از خودرو شخصی استفاده نکرد اما آنچه در ادامه این پویش جای سؤال دارد این است که چرا آن دسته از افراد که به این پویش پیوسته بودند به ادامه این پویش اقبالی نشان ندادند؟

گزارش روز

## از نبود ایمنی تا موانع و مشکلات مسیر

یاسر، یکی از دوستان اران محیط‌زیست است که سه‌سالی می‌شود حتی با کم‌رنگ شدن پویش سه‌شنبه‌های بدون خودرو، وسیله نقلیه شخصی یک روز را پیاده با قاطر شهری و اتوبوس‌های BRT می‌گذراند. او با اینکه دوچرخه هم دارد احساس تأسف می‌کند که نمی‌تواند مسافت طولانی از خانه تا محل کارش را راکاب‌بند. مطالعات زیادی در این باره انجام داده است اما به این نتیجه رسیده است که برابر استانداردها مسافت بالای ۵ کیلومتر مناسب برای تردد با دوچرخه نیست. از طرفی چون زیرساخت‌های نگهداری ایمن دوچرخه در شهر وجود ندارد این خطر را هم نمی‌کند تا یک قسمتی از مسیر را با دوچرخه و ادامه مسافت را با وسایل حمل و نقل عمومی طی کند. از طرفی تکمیل نبودن مسیرهای دوچرخه‌موانعی که در طول مسیر مانند پارک خودرو در مسیر و... وجود دارد را معضلی برای استفاده دائم از دوچرخه می‌داند.

## از خودمان شروع کنیم

یوسف ۴۸ ساله یکی از افرادی است که قبل از شروع پویش سه‌شنبه‌های بدون خودرو، بسیاری از مسیرهای ترافیکی را بدون خودرو پشت سر گذاشته است. او بر این باور است که تبلیغ حتی به صورت نمادین تأثیر زیادی در نقش بستن افکار عمومی دارد اما این مهم به تنهایی پاسخگو نیست؛ هر شهروندی باید جدا از خواسته‌هایش از مدیریت شهری و حتی مسئولان بالادستی، اول خودش را در مظان اتهام قرار بدهد. من این کار را انجام دادم. نزدیک بودن خانه شخصی ام به محل کار مهم‌ترین انتخاب در استفاده نکردن از خودرو شخصی بود. بیشتر روزهای هفته پیاده به محل کار می‌روم و برای ترویج این فرهنگ، خریدم یا بخرم دوچرخه را به فرزندم سپرده‌ام تا با دوچرخه از داخل محله‌مان خرید کنند. او سهم همسرش را از هوای پاک رفت و آمد با وسایل حمل و نقل عمومی می‌داند و باور دارد که با یک برنامه‌ریزی می‌توان زیرساخت‌های کاهش آلودگی و ترافیک را به‌سادگی فراهم کرد.

## به کاربران ترافیکی امتیاز بدهیم

سرهنگ علیرضا رحیمی، رئیس اداره فرهنگ و آموزش ترافیک پلیس راهور خراسان رضوی نیز بر این باور است که آفت این روزهای ترافیک شهر مشهد، تک‌سرنشینی و وسایل نقلیه موتوری است؛ سال‌هاست به دنبال یک شعار زیبا پویشی را به راه انداخته ایم غافل از اینکه تا عمل فاصله زیادی داریم. اثر این پویش کم است. باید به دنبال پویشی با محتوای سه‌شنبه‌های با خودرو کمتر باشیم. باید برای بهبود وضعیت ترافیکی به کاربران امتیاز بدهیم. به عنوان نمونه برای کارمندی که با دوچرخه یا وسایل حمل و نقل عمومی رفت و آمد می‌کند تسهیلاتی را در نظر بگیریم. به عنوان نمونه شارژ ماهیانه من کارت، دیرتر در محل کار حضور یافتن، یا پوشش جدا از دیگر همکاران مثل پوشیدن لباس ورزشی و... به گفته او حتی می‌شود نهاد‌های ذی‌ربط برای چنین افرادی تکلیف کنند که نیم ساعت زودتر از کار تعطیل شوند. تا زمانی که زیرساخت‌ها فراهم نشوند و شهروندان ترغیب به حذف وسیله نقلیه شخصی‌شان نشوند، نمی‌توان توقع داشت که حتی برای یک روز آمار تردد وسایل نقلیه در شهر کاهش پیدا کند. رحیمی می‌گوید مشهدی‌ها رتبه دوم را در میان شهروندان دوچرخه سوار کشور دارند و این مهم را می‌توان به افزایش تعداد فروشگاه‌های فروش دوچرخه در شهر نسبت داد. اقبال عمومی برای استفاده از این وسیله حمل و نقلی سبز بیشتر از پیش شده است اما تا زمانی که نتوانیم برای سفرهای دورن شهری برنامه‌ریزی کنیم، وضعیت ترافیک به همین منوال خواهد بود.



## به صرف یک فنجان قهوه

سمیرا شاهیان

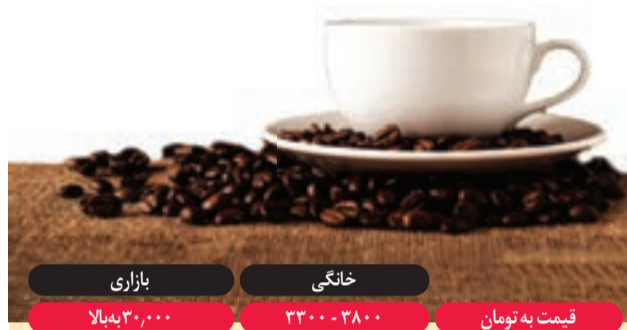
یک فنجان قهوه تازه وقتی به کارمان می‌آید که قرار است پس از یک روز کاری به ورزش برویم یا از مهمانانمان در منزل پذیرایی کنیم. برخی هم قهوه را یک نوشیدنی دلنشین برای آغاز روز خود می‌دانند و چشم‌پوشی از آن برایشان ممکن نیست. برای دم کردن این نوشیدنی برطرف‌دار، کافی است قوت‌وفن انجام این کار را بشناسید تا بتوانید یک قهوه خوشمزه و بی‌نظیر را در خانه تهیه کنید که بسیار به صرفه‌تر از قهوه‌های کافی‌شاپی است. جالب است بدانید درست کردن این نوشیدنی، نیاز به امکانات خاصی مانند قهوه‌ساز هم ندارد.

### مواد لازم و روش تهیه

شما به مقداری پودر قهوه، آب جوشیده و کمی شکر نیاز دارید. داخل یک قوری کوچک، حدود دو قاشق چای خوری، پودر قهوه ساییده بریزید. سپس شکر سفید را به پودر اضافه کنید. در مرحله بعد، آب جوش را به ترکیب پودر قهوه و شکر سفید اضافه کنید. با یک قاشق، محلول را به آرامی هم‌بزنید و قهوه را از یک صافی با دانه‌های ریز عبور دهید تا ذرات قهوه پست صافی بماند و نوشیدنی شما یک‌نواخت و یک‌دست‌تر شود. پس از عبور دادن قهوه از صافی، آن را داخل فنجان بریزید و بسته به ذائقه خود با مقدار شکر اضافه سرو کنید.

### تفاوت قیمت‌ها

برای درست کردن یک فنجان اسپرسو (یک شات) حدود ۷ تا ۱۰ گرم قهوه مصرف می‌شود. اگر هر روز یک شات اسپرسو بنوشید، در ماه ۳۰ شات و معادل ۲۱۰ گرم قهوه می‌شود. با توجه به اینکه گفتیم برای هر فنجان ۷ تا ۱۰ گرم پودر مصرف می‌شود و با در نظر گرفتن ریخت و پاش در زمان آماده کردن ۲۵۰ گرم قهوه برای یک ماه نیاز است. اگر بخواهید قهوه‌ای با کیفیت و قیمت مناسب میل کنید، مبلغ متوسط یک بسته ۲۵۰ گرمی اسپرسو حدود ۹۷ هزار تومان می‌شود. با این حساب، هر فنجان قهوه شما بدون در نظر گرفتن شکر ۳ هزار تومان تمام می‌شود. نوش جان!



### این نوشیدنی‌ها را هم امتحان کنید

امروز به صرف قهوه دعوتتان کردیم اما اگر به علت مشکلاتی مانند تپش قلب، اختلالات خواب و مشکلات گوارشی منع استفاده دارید، بهتر است از نوشیدنی‌های جایگزین آن کمک بگیرید. نوشیدنی‌هایی که کافئین ندارند، اما منبع بسیار خوبی برای افزایش تمرکز و کسب انرژی محسوب می‌شوند. جای قهوه، دمنوش مورینگا، نوشیدنی لیمو و شیرطالایی، همان جایگزین‌هایی هستند که برای این منظور به شما توصیه می‌شوند. شیرطالایی از ترکیب یک نوشیدنی گیاهی مانند شیربادام یا شیر نارگیل با ادویه‌هایی مانند زنجبیل، زردچوبه، دارچین و فلفل سیاه درست می‌شود.

### نکته روز

## مراقب عمر وسایل برقی‌تان باشید

شادفر

مدت‌هاست که افزایش قیمت دلار، تأثیر منفی خود را بر بازار گذاشته و نام‌هر کالایی را با قیمت‌های نجومی پیونده داده است. با این قیمت‌های سرسام‌آور، لوازم برقی یکی از کالاهای بازار است که نگهداری از آن‌ها امری واجب به شمار می‌آید. از جمله تهدیدهای جدی برای این وسایل کاربردی در منزل، نوسان برق است. برای جلوگیری از سوختن ناشی از قطع برق در لوازم برقی، چند راهکار ساده وجود دارد که به آن‌ها اشاره می‌کنیم.

### محافظ برق

ساده‌ترین و ارزان‌ترین راه حل برای جلوگیری از سوختن وسایل برقی، استفاده از محافظ برق است. این محافظ‌ها مجهز به فیوز هستند که در زمان اختلال‌های برقی (ولتاژ بیش از اندازه، قطع برق و...) از وسایل برقی محافظت می‌کنند.



### حرکت هوشمندانه

هر موقع از لوازم برقی استفاده نمی‌کنید، دوشاخه آن‌ها را از پریز برق جدا کنید. این حرکتی هوشمندانه برای صرفه‌جویی در انرژی و حفظ ایمنی است.



### بررسی سیم‌کشی

اگر خانه قدیمی دارید، ضروری است که یک برقکار سیم‌کشی‌ها را بررسی کند. چون سیم‌کشی‌های معیوب یا قدیمی سبب افزایش نوسانات برق می‌شوند.



### محافظت با UPS

این دستگاه دارای باتری یدکی است که در صورت قطع برق، از آن استفاده می‌کند تا شما بدون قطع شدن ناگهانی برق، بتوانید وسایل برقی خود را خاموش کنید یا از پریز بکشید.



### ثبت شکایت

توصیه می‌شود مشترک خسارت دیده نهایت تا ۴۸ ساعت، درخواست خود را در سایت [bime.tavanir.org.ir](http://bime.tavanir.org.ir) ثبت و خسارت لوازم برقی خویش را برای شرکت توزیع برق محرز کند.



## پرسش از شما، پاسخ از ما

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

تلفن: ۰۲۱-۳۷۲۴۳۱۱۰ پیامک: ۰۲۱-۳۰۰۷۲۸۹

### بارسلونا، اسپانیا

بارسلونا یکی از شهرهای پیش‌تاز در پویش‌های «نه به خودرو» در جهان است. این شهر با جمعیت یک میلیون و ۶۰۰ هزار نفری با تقاطع‌های مترکم و خیابان‌های مشهور به «قفل»، شناخته می‌شود. محدوده گره‌های ترافیکی گاهی تا ۹ خیابان پشت سر هم را دربر می‌گیرد. اما در برنامه ریزی جدید، مقرر شده است معابر مرکزی و معروف به «قفل»، از خودروهای شخصی و حتی عمومی تخلیه شوند و جای خود را به فضاهای عمومی شهری مانند فضای سبز، فضای تفریح کودکان و پلازاهای (میدان‌های) شهری بدهند. ژانت سانزکید، معاون شهردار بارسلون، در توصیف این طرح، آن را «بازپس‌گیری خیابان‌ها به نفع شهروندان» توصیف می‌کند.



آلودگی هوادر بارسلونا، سالانه موجب ۳ هزار و ۵۰۰ مرگ زود هنگام می‌شود و ۶۱ درصد از جمعیت این شهر در معرض آلودگی‌های صوتی قرار دارند. با اجرای این طرح، خودروها به مسیرهای شعاعی اطراف بافت مرکزی شهر هدایت می‌شوند و تنها در ساعات خاصی از روز به تردد در بافت قدیمی مجاز هستند.

### مکزیکوسیتی، مکزیک

پایتخت آلوده مکزیک برای اعمال محدودیت‌های خودرویی، دوران سختی را سپری کرده است. یکی از پویش‌هایی که پس از هشت سال سرانجام به نتیجه رسیده، باعث شده است خودروهای دودزا با حکم قضاات عالی این کشور با حکم منع تردد مواجه شوند. اجرای طرح زوج و فرد، برنامه دیگری برای کاهش بار ترافیکی معابر این شهر ۹ میلیون نفری است. پویش دیگر، «شنبه‌های بدون خودرو»، است که بر اساس آن در ماه، یک روز منع تردد برای تمام خودروهای شخصی اعلام می‌شود تا به هوا به‌ویژه در روزهای گرم تابستانی، فرصت تصفیه و بهبودی داده شود.



### دهلی نو، هندوستان

دهلی نوبیکی از کلان‌شهرهای آلوده جهان است. به‌طور کلی، ۷ شهر هندوستان در جمع ۱۵ شهر آلوده جهان قرار دارد و همین امر موجب مرگ‌ومیر ۶۰۰ هزار هندی بر اثر آلودگی‌های تنفسی در سال می‌شود. کمبود قوانین و از دیاد خودروهای آلاینده با مصرف سوخت‌های فسیلی روزانه، ابرهای مرگ‌باری از آلودگی را در آسمان این کشور شکل می‌دهد. اما گام‌هایی برای غلبه بر مشکلات برداشته شده است. در دهلی نواز یک سال پیش به این سو، خودروهای با سوخت دیزلی دیگر پلاک نمی‌شوند و با اجرای طرح زوج و فرد واحدی از شدت آلودگی‌ها کاسته شده است. تمام تاکسی‌های این کلان‌شهر که با مناطق حومه‌ای خود بیش از ۳۰ میلیون جمعیت را در خود جای داده است، در حال گازسوز شدن هستند. اگرچه در هر ساعت، ۱۵ هندی بر اثر سوانح‌راندگی در سراسر این کشور جان خود را از دست می‌دهند. محدودسازی خودروها، جان‌های بسیاری را نجات خواهد داد.



### پاریس، فرانسه

پاریس خسته از آلاینده‌ها به مدت یک سال و به‌صورت آزمایشی قانون منع تردد برخی خودروهای شخصی را اجرا کرد. نتایج قانونی که حتی برخی خودروهای عمومی و شخصیت‌ها را نیز محدود می‌کرد، خیره‌کننده بود. آلودگی در بافت‌های مرکزی پایتخت فرانسه تا ۳۰ درصد کاسته شد. دستاوردهای مطلوب این طرح آزمایشی یک ساله، پاریسی‌ها را به اجرای محدودیت‌های بیشتر تشویق کرده است. برای نمونه به جز ساکنان برخی مناطق خاص، دیگر شهروندان نمی‌توانند در برخی ایام هفته در بافت‌های مرکزی رانندگی کنند. از روز خودروهای دیزلی به مناطق آلوده جلوگیری خواهد شد و تنها خودروهای برقی مجوز تردد خواهند داشت. اهالی پاریس نیز به سهم خود با این طرح‌ها همراهی می‌کنند. ۶۰ درصد پاریسی‌ها خودرو شخصی ندارند و مسیرهای تردد ویژه دوچرخه‌سواران در سراسر شهر در حال گسترش است.



۳ شنبه ۱۸ مرداد ۱۳۹۴ ۱۱ مهر ۱۳۹۴ شماره ۳۳۳

۱۲ SHAHIRANNEWS.IR



همسایه

طرح: محسن اشرفی