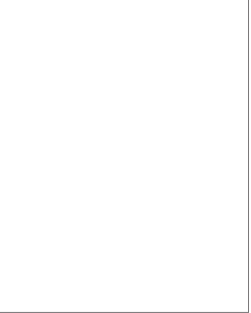




خبر

۹ فایده استفاده از

حمل و نقل عمومی



هکمتانه، گروه فرهنگ شهروندی:

استفاده از وسایل نقلیه شخصی خوب است و مشکلات استفاده از حمل و نقل عمومی را ندارد اما استفاده از وسایل نقلیه عمومی نه تنها آلودگی هوا را کاهش می‌دهد بلکه جسم ما را قوی‌تر و سالم‌تر می‌کند.

فوائد استفاده از وسایل نقلیه عمومی را در

این‌جا آورده‌ایم:

۱. کاهش وزن

استفاده از وسایل نقلیه عمومی، راه رفتن و دویدن را به همراه دارد که نیازمند صرف انرژی است. به عبارت دیگر، فعالیت می‌تواند باعث چربی‌سوزی و در نتیجه کاهش وزن شود.

۲. جلوگیری از فشار خون بالا

تحقیقات انجام شده توسط مؤسسه قلب آمریکا در ۲۰۱۵ نشان داد افرادی که از وسایل نقلیه شخصی استفاده می‌کنند، ۲۷٪ بیشتر از دیگران به فشار خون بالا مبتلا می‌شوند.

۳. جلوگیری از دیابت

با استناد به تحقیق انجام شده توسط مؤسسه قلب آمریکا در ۲۰۱۵، احتمال ابتلا به دیابت در افرادی که از وسیله نقلیه شخصی استفاده می‌کنند، ۲۴٪ بیشتر است.

۴. حفظ سلامت ذهنی

هکمتانه، گروه فرهنگ شهروندی

– زهرا ذوالفقاری: امروزه با گسترش خودروهای شخصی و افزایش بار ترافیک در خیابان ها، شلوغی ناشی از تردد خودروها در شهر، افزایش یافته است و در این میان استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی از سوی شهروندان در کاهش بار ترافیکی، کاهش هزینه‌های شهروندی، کاهش شلوغی‌ها، تسهیل در آمد و شد شهروندان در شهر، و… بسیار مؤثر است، و به واقع به معنای توسعه یافتگی شهری محسوب می‌شود.

نخستین نکته در استفاده از ناوگان حمل و نقل عمومی، فرهنگ‌سازی و تأمین زیرساخت‌ها و تشویق برای استفاده از حمل و نقل عمومی است تا مضل ترافیک و الودگی هوا کاهش پیدا کند و فرهنگ عمومی حمل و نقل محقق شود.

زیرساخت‌های باید تأمین شود. امروزه وجود اتوبوس و تاکسی در شهرها که هر کدام بنا به فراخور خود تأثیری محسوس در مدیریت فضای در هم ریخته تردد شهری دارد از جمله موارد مورد تأکید است. درمقایسه زیرساخت‌های داخلی و کشورهای خارجی باید گفت در آن سوی مرزها استفاده از این وسایل نقلیه در این موارد جنبه تشویقی دارند و همین موارد مردم را به استفاده از آن امکانات ترغیب می‌کند.

فرهنگ سازی، در همه کشورها نسه تنها نقش مهمی در تشویق شهروندان به استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی از جمله اتوبوس، تاکسی و مترو دارد، بلکه باعث کاهش شدید الودگی هوا، معضل ترافیکی و… در شهرها می‌شود.

در واقع استفاده از ناوگان حمل‌ و نقل عمومی علاوه بر اینکه نیاز به فرهنگ سازی دارد، نیاز به یک سری زیر ساخت‌ها از جمله عرضه اتوبوس و کیفیت آن نیز دارد.

از همین رو گفتگویی را با رئیس سازمان مدیریت حمل و نقل بار و مسافر شهرداری همدان، داشتیم. سید محمد پورخوشوری رئیس سازمان مدیریت حمل و نقل بار و مسافر شهرداری همدان، در گفتگو با خبرنگار هکمتانه، اظهار کرد: طبق سرانه جمعیت به ازای هر یک هزار نفر باید یک دستگاه اتوبوس داشته باشیم.

وی با اعلام اینکه جمعیت شهر همدان، ۷۰۰ هزار نفر است، ابراز کرد: در حال حاضر ۲۰۰ دستگاه اتوبوس در شهر همدان فعال است که ۵۰ درصد آن به بخش خصوصی واگذار شده است و ۵۰ درصد در دست شهرداری است.

این مسؤؤل با بیان این مطلب که حمل و نقل عمومی شامل مترو، بی.آر.تی و اتوبوس است، گفت:

دستگاه تاکسی در همدان فعال است، تصریح کرد: روزانه یک میلیون مسافر در همدان انجام می‌شود که هر نفر ممکن است روزی یک یا دو بار یا بیشتر از اتوبوس و تاکسی استفاده کند.

وی با بیان اینکه ۶۵ درصد از حمل و نقل شهروندان با حمل و نقل عمومی است، گفت: به طور مثال اگر ۲۰۰ هزار نفر با اتوبوس جا به جا شوند حدود ۴۵۰ هزار نفر با تاکسی جا به جا می‌شوند. این مسؤؤل در ادامه افزود: کمبود اتوبوس باعث می‌شود فاصله زمانی رسیدن اتوبوس به ایستگاه که طبق استاندارد، ۳ تا ۵ دقیقه است، به ۱۵ تا ۲۰ دقیقه برسد و همین انگیزه مردم برای استفاده از حمل و نقل عمومی را کم می‌کند.

پورخوشوری در خصوص خرید و اضافه شدن اتوبوس به ناوگان حمل و نقل عمومی شهر، عنوان کرد: خرید اتوبوس ۸۲ و نیم درصد وظیفه دولت و ۱۷ و نیم درصد بر عهده شهرداری است، اما از سال ۱۳۹۰ تا کنون یک دستگاه اتوبوس هم به هیچ یک از شهرداری‌های کشور داده نشده است.

وی با بیان این مطلب که سن ناوگان اتوبوس ۹ و هفت دهم و سن تاکسی ۹ و دو دهم است، گفت: این بدان معناست که ناوگان ده سال به بالا دچار فرسودگی می‌شود و متوسط ناوگان ما روبه فرسودگی است.

*** شهرداری همدان از سال ۹۰ تا کنون حدود ۵۰ دستگاه اتوبوس را وارد سامانه حمل و نقل عمومی شهپر کرده است که طی سال جاری ۱۷ دستگاه به این ناوگان افزوده می‌شود.**

رئیس سازمان مدیریت حمل و نقل بار و مسافر شهرداری همدان، در ادامه این مطلب اضافه کرد: شهرداری همدان علیرغم تمام مشکلات، از سال

هکمتان گزارش می‌دهد:

استفاده از حمل و نقل عمومی مؤثر در کاهش ترافیک و آلودگی هوا

وی با بیان اینکه حمل و نقل عمومی شهر، ۶۵درصد جا به جایی‌ها در شهر را بر عهده دارد، عنوان کرد: این موضوع باعث کاهش بار ترافیکی در شهر می‌شود.

این مسؤؤل با اعلام اینکه شهرداری همدان علاوه بر همدان، به شهرهای مرناخ و نورقنار نیز از این لحاظ خدمت دهی می‌کند، عنوان کرد: به طور مثال ۹ دستگاه از اتوبوس‌های شهرداری برای دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان کار می‌کند که هیچ صرفه اقتصادی ندارد و تنها برای رفاه حال شهروندان است.

وی با اشاره به اینکه علاوه بر این شهرها، به نماز جمعه نیز خدمت‌رسانی می‌شود، عنوان کرد: این اقدامات در راستای تسهیل در رفت و آمد شهروندان، کاهش ترافیک و… است.

*** ایجاد ۲۰۰ سایه‌بان ایستگاه اتوبوس در شهر همدان**

پورخوشوری به تأمین زیر ساخت‌ها نیز اشاره‌ای داشت و گفت: ایجاد سایه بان در ایستگاه‌های اتوبوس برای رفاه شهروندان از دیگر اقدامات است که در همین راستا ۲۰۰ دستگاه سایه‌بان در شهر تعبیه شده است.

وی با اشاره به اینکه قبلا سایه‌بان‌ها آهنی و بزرگ بود، ابراز کرد: درحال حاضر سایه‌بان‌ها شیشه‌ای شده و تنها چند مورد سایه‌بان آهنی هست که به زودی به شیشه‌ای مبدل می‌شود.

این مسؤؤل با اعلام اینکه ۹۰۰ سایه بان در شهر باید ایجاد شود، عنوان کرد: البته از این تعداد ۶۰۰مورد قابلیت نصب دارد که با حمایت شورای پنجم و شهردار این مهم انجام می‌شود.

*** عرضه زیاد اتوبوس، کیفیت بالا، اجرای خط ویژه برای اتوبوس، طرح ترافیکی، تأمین زیر ساخت‌ها، تبدیل بلیت کاغذی به الکترونیکی، محدود کردن حمل و نقل شخصی، افزایش کیفیت پارکینگ و… از جمله عوامل تشویق به استفاده از ناوگان حمل و نقل عمومی است**

پورخوشوری در خصوص تشویق شهروندان به استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی نیز تصریح کرد: متغیرهای بسیاری تحت تأثیر این موضوع قرار می‌گیرد، یکی اینکه برای ترغیب شهروندان به استفاده از اتوبوس، باید عرضه زیاد باشد و در کنار آن کیفیت هم بالا باشد. وی به تأمین زیر ساخت‌ها نیز اشاره داشت و گفت: تبدیل بلیت کاغذی و پول نقد به کارت الکترونیک تأثیر گذار است، هر چند هنوز هم کسانی هستند که از این کارت‌ها استفاده نمی‌کنند.

رئیس سازمان مدیریت حمل و نقل بار و مسافر شهرداری همدان، ادامه داد: راه‌اندازی خط ویژه برای اتوبوس، محدود کردن حمل و نقل شخصی، از جمله

شنبه ۹ آذر ماه ۱۳۹۸

سال بیست و یکم • شماره ۴۴۰۵

خبر

آداب استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی

هکمتانه، گروه فرهنگ شهروندی: آیا تا‌به‌حال برایتان پیش‌آمده در اتوبوس یا مترو مجبور شوید مکالمه تلفنی یک نفر را گوش کنید؟ آیا تا‌به‌حال از طرف مسافران هل داده شده‌اید که درنتیجه آن نتوانید از اتوبوس یا قطار پیاده شده یا سوار آن شوید؟ توجه کنید که شما یکی از این افراد نباشید. هر کسی که در یک شهر بزرگ زندگی می‌کند، حتماً با وسایل حمل‌ونقل عمومی مواجه می‌شود.

بنابراین بهتر است با رفتار خوب، حتی اگر دیگران هم چنین نیستند، آن را به بهترین تجربه ممکن تبدیل کند. هیچ نکته‌ای در بارتاب رفتار بد وجود ندارد. سعی کنید به خاطر بسپارید که وقتی شخصی بی‌ادب است، بعد از پیاده شدن از قطار یا اتوبوس دوساره آن فرد را نمی‌بینید. بنابراین لازم نیست با نشان دادن عکس‌العمل شرایط بدتری را ایجاد کنید.

ترافیک مسافری: تا جایی که می‌توانید با ماندن در سمت راست، قوانین ترافیکی را رعایت کنید. این شامل راهروها، پله‌ها، پله‌برقی و مناطق دیگر است. کرایه حمل‌ونقل: قبل از رسیدن به صف، کرایه خود را آماده کنید. اینکه مردم برای آماده شدن پول یا بلیت شما منتظر بمانند، درست نیست. اگر نمی‌توانید پول یا بلیت را به‌موقع پیدا کنید، نوبتتان را به فرد بعدی بدهید.

از سر راه کنار برو: هنگامی که در ساعات شلوغی وارد اتوبوس یا قطار می‌شوید، به‌سرعت به گوشه‌ای بروید تا مسافران دیگر هم بتوانند پشت سر شما سوار شوند. مسدود کردن دیگران می‌تواند موجب خشم دیگران یا ایجاد آسیب شود. اگر در زمان‌های خلوت سفر می‌کنید، تا جایی که غیربازی نباشند و ممکن است به مسافران دیگر فضای شخصی بدهید.

اگر شما در عقب یا وسط قطار یا اتوبوس هستید و افراد دیگری که بعد از شما سوار شده‌اند، جلوی شما را گرفته‌اند، ممکن است پیاده شدن کار سختی باشد. هنگامی که به مقصد موردنظرتان نزدیک می‌شوید، به سمت در خروجی حرکت کنید تا پیاده شدن برای شما و دیگران راحت باشد. اکثر مردم متوجه می‌شوند شما چه می‌کنید و به شما اجازه عبور می‌دهند. اگر شما نزدیک در خروجی هستید و شخص دیگری در حال تلاش برای خروج است، به او اجازه عبور بدهید. حتی ممکن است مجبور شوید به‌طور موقت از اتوبوس یا قطار پیاده شوید. این کار را به‌سرعت انجام دهید تا از اتوبوس یا قطار جدا شوید.

محرمانه رفتار کنید: همیشه هنگام استفاده از

استفاده از وسایل نقلیه عمومی می‌تواند به

حفظ سلامت ذهنی نیز کمک کند. زیرا در

هنگام ترافیک، مردمی که از وسیله نقلیه عمومی

استفاده می‌کنند نسبت به افرادی که از وسیله شخصی استفاده می‌کنند آرامش بیشتری دارند

و یا یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند.

استفاده از وسایل نقلیه عمومی علاوه بر فرایند

برای سلامتی، فواید دیگری نیز دارد:

۵. اجتماعی شدن

شما در وسایل نقلیه عمومی افراد زیادی را

می‌بینید. بنابراین برخی از موارد اجتماعی شدن مانند احوال پرسسی کردن، لیخند زدن، رفتار مودبانه با دیگران و دیگرو رفتارها را یاد می‌گیرید.

۶. حفظ محیط زیست

با استفاده از وسایل نقلیه عمومی، میزان تردد در خیابان‌ها کم می‌شود. در نتیجه آلودگی هوا کاهش می‌یابد که یکی از موارد کمک به محیط زیست است.

۷. کاهش هزینه‌ها

هزینه استفاده از وسایل نقلیه عمومی و وسیله نقلیه شخصی بسیار متفاوت است. با وسایل نقلیه عمومی می‌توانید با هزینه بسیار پایینی از جایی به جایی دیگر بروید. این هزینه را با هزینه استفاده از وسیله شخصی مقایسه کنید!

۸. تغییر اجتماعی

با استفاده از حمل و نقل عمومی می‌توان شاهد تغییراتی که در جامعه می‌افتد بود. مانند سبک لباس پوشیدن، زبان اجتماع و غیره.

۹. اعطاف بیشتر

اگر از وسیله نقلیه عمومی استفاده کنید با پیدا کردن جای پارک به مشکل می‌خورید، اما اگر از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنید، می‌توانید هر جایی که می‌خواهید توقف کنید و نگران پارک کردن ماشین نباشید.

احتیاط

استفاده از حمل و نقل عمومی فواید زیادی دارد. اما به هر حال باید مراقب باشید چرا که جرم‌هایی نیز در آن اتفاق می‌افتد.

در دنیا تاکسی جزء حل و نقل عمومی محسوب نمی‌شود در حالی که در ایران به علت اینکه تعداد ناوگان اتوبوس نسبت به سرانه جمعیت در کل کشور کم است به عنوان حمل و نقل عمومی و تکمیلی محسوب می‌شود.

پوروخسوری با اشاره به اینکه ۳ هزار و ۵۰۰

۹۰ تا کنون بیش از ۵۰ دستگاه اتوبوس خریداری کرده است که با ۱۰۰ درصد تعهد بوده که قیمت اتوبوس مثل این سال‌ها از یکصد میلیون تومان به یک میلیارد تومان رسیده است.

پوروخسوری با اعلام اینکه ۱۷ دستگاه اتوبوس طی سال جاری خریداری شده است، بیان کرد: ۸ دستگاه

عجیب ترین وسایل حمل و نقل عمومی در دنیا

شیب تند زمین هایش هم شهرت دارد. شهر تاریخی مونتسه در ارتفاع ۳۳۰۰ پایی (حدود ۱ کیلومتر) از زمین قرار دارد. در مادیرا وسایل حمل و نقل عمومی معمول وجود دارد اما بیش از یک قرن است که ساکنان شهر مونتسه و حالا گردشگران) برای طی کردن سراسریشی‌ای که به مرکز استان می‌رسد از سبدهای حصیری‌ای استفاده می‌کنند که توسط دو دوندۀ هدایت می‌شوند. امروزه مردم محلی از خطوط اتوبوس برای طی کردن این مسیر استفاده می‌کنند. با وجود این، هنوز هم می‌توان سبدهای حصیری را دید که در این مسیر تردد می‌کنند. امروزه اغلب مسافران این سورتومه‌ها گردشگران هستند. هر کدام از این سورتمه‌ها دو راننده دارند که با استفاده از وزن خود و کفش هایشان که کف آن‌ها لاستیکی است سبدها را هدایت و ترمز می‌کنند.

۳- مونوریل شهری چیبا- ژاپن

این قطارها از بالا به خط مونوریل متصل می‌شوند و میان زمین و هوا اویزان هستند. مونوریل‌های معلق دیگری هم در نقاط مختلف دنیا وجود دارد اما مونوریل چیبا طولانی‌ترین نمونه ی آن در تمام دنیا است و در مجموع حدود ۱/۱۵ کیلومتر طول دارد. این مونوریل ۲ خط و ۱۸ ایستگاه دارد.

شهر چیبا حدود ۱ میلیون نفر جمعیت دارد و مونوریل شهری آن روزانه نزدیک به ۵۰ هزار مسافر را جـا به جا می‌کند، اما انواع دیگری از وسایل نقلیه عمومی مثل قطار و اتوبوس هم در این شهر وجود دارد چون یکی از شلوغ‌ترین فرودگاه‌های ژاپن در این منطقه واقع شده است.

۴- راه آهن معلق واپرتال- آلمان

راه آهن معلق واپرتال هم یکی دیگر از نمونه‌های قطارهای معکوس است. اگرچه قطار واپرتال بسیار پیشرفته به نظر می‌رسد، اما حقیقت آن است که این قطار بیش از یک قرن قدمت دارد. راه آهن واپرتال از سال ۱۹۰۱ شروع به کار کرد. قدمت و طراحی عجیب این قطار باعث جذب گردشگران شده است اما بسیاری از کسانی که از آن استفاده می‌کنند مسافران محلی هستند.

از آنجایی که قدمت این قطار معلق باعث نگرانی کارشناسان شده بود، در سال‌های ۲۰۱۲ و ۲۰۱۳ پروژه مدرنیزه کردن آن انجام شد و خود قطارها هم در سال‌های ۲۰۱۵ و ۲۰۱۶ به روز شدند. سفر با این قطار از ابتدا تا انتهای خط حدود ۳۰ دقیقه زمان می‌برد. این

دستگیره‌های صندلی‌ا ر عوض کنیم چون خراب می‌شود و چهره زشت پیدا می‌کند که اگر این هزینه‌ها نبود امکان هزینه این مبلغ در خرید اتوبوس بیشتر فراهم می‌شد.
* ۶۵ درصد جابه جایی‌های شهروندان با حمل و نقل عمومی است

عوامل تشویق مردم است.

وی تصریح کرد: افزایش قیمت پارکینگ برای خودروهای شخصی، بالا بردن قیمت بیمه، هزینه سوخت و اجرای محدودیت‌های ترافیکی، از جمله عواملی است که می‌تواند در تشویق مردم در استفاده از حمل و نقل عمومی مؤثر باشد.

مسیرهای عادی قابل استفاده هستند.

به علاوه، برای اتوبوس‌های این سیستم به جای سوخت دیزل می‌توان از گاز طبیعی و بیودیزل استفاده کرد. سیستم اوبان منفعتهای اقتصادی هم داشته است و مناطق تجاری و مکان‌های خدماتی‌ای مثل تپه‌های این جزیره است. این پله‌های متحرک ارتفاعی نزدیک به ۵۰۰ پا (حدود ۱۵۲ متر) را طی می‌کنند و ۲۶۰۰ پا (حدود ۷۹۲ متر) طول دارند. این طولانی‌ترین پله برقی در فضای بیرون در تمام دنیا است.

افراد محلی از این پله‌های برقی‌ی برای رفت و آمد میان مناطق مسکونی و منطقه ی تجاری شهر در مرکز هنگ کنگ استفاده می‌کنند. این سیستم که از ۱۸ پله برقی و ۳ گذرگاه متحرک تشکیل شده، تا ساعت ۱۰ صبح به سمت پایین و بقیه ی روز را به سمت بالا حرکت می‌کند. حتی کافه‌ها و فروشگاه‌هایی در ایستگاه‌های مابین پله برقی‌ها وجود دارد. روزانه حدود ۸۰ هزار نفر از این پله برقی‌ها استفاده می‌کنند.

۶- متروکابل مدلین- کلمبیا

تراموهای هوایی یا تله اسکی‌ها در مناطق مسکونی کوهستانی، تپه‌های اسکی و پارک‌های موضوعی وسایل نقلیه ی رایجی هستند. اما به استثنای امریکای مرکزی و جنوبی، از این وسایل نقلیه به ندرت برای حمل و نقل انبوه استفاده می‌شود. یکی از بهترین نمونه‌های تراموهای هوایی مخصوص حمل و نقل انبوه در شهر مدلین کلمبیا وجود دارد. این اولین سیستم تله اسکی‌ای است که به طور ویژه برای حمل و نقل ساخته شد و برنامه ی حرکت آن ثابت است. ساکنان مناطق پرجمعیت دامنه‌های کوه از این تله اسکی استفاده ی زیادی می‌کنند و در ساعات شلوغی آن ممکن است ۳۰ دقیقه یا بیشتر در صف آن منتظر بمانند.

متروکابل به اتصال مناطق حاشیه‌ای شهر با مرکز آن کمک کرده است. از آنجایی که اتوبوس‌ها نمی‌توانند در مسیرهای باریک این محله‌ها حرکت کنند، این تراموهای هوایی تنها وسیله ی حمل و نقل غیر خصوصی برای ساکنان این مناطق هستند.

۷- اتوبوس‌های اوبان- استرالیا

اوبان یک خط اتوبوس ۲/۱۱ کیلومتری در شهر آدلاید است که ۳ ایستگاه تعویض خط دارد و تنها اتوبوس‌های ویژه‌ای می‌توانند در این خط حرکت کنند. این اتوبوس‌ها به گونه‌ای طراحی شده اند که خارج از این خط ویژه هم مانند اتوبوس‌های معمولی و در

وسایل حمل‌ونقل عمومی رفتارهای خوبی از خود نشان دهید. رفتار یک انسان متشخص نباید مختص محل کار یا خانه باشد. اگر می‌بینید لازم است کسی بنشینند، بلند شوید و اجازه دهید بنشینند، پیشنهاد کمک دهید و در صورت لزوم از سر راه کنار بروید. باید به یک فرد مسن، زن باردار یا فرد معلول بیش از هر فرد دیگری احترام بگذارید.

مراقب اموال خود باشید: شما نته‌تها باید مراقب اموال خود باشید، بلکه باید مراقب دیگران باشید تا کیف، کوله‌پشتی و وسایلتان به آنها آسیب نزنند. کوله‌پشتی خود را دربریاورید تا وقتی می‌چرخید به دیگران آسیبی نرساند. وقتی اتوبوس یا قطار شلوغ است نباید صندلی کناری‌تان را با وسایل شخصی‌تان پر کنید. آنها را روی زمین بگذارید یا اگر نمی‌خواهید کثیف شوند، روی باتان بگذارید تا دیگران هم نتوانند بنشینند. اگر کالسکه یا وسیله دیگری دارید، قبل از سوارشدن آن را جمع کنید. البته گاهی ممکن است بتوانید از آنها بدون جمع‌کردن استفاده کنید.

صداپتان را پایین نگه‌دارید: صدای خود را به دیگران تحمیل نکنید. این شامل بلند صحبت کردن با دیگران، آواز خواندن، گوش دادن به موسیقی یا دیدن ویدیو با صدای بلند است. مکالمه‌های تلفن همراهِ طولانی‌مدت را متوقف کنید. ممکن است صدای خوبی داشته باشید اما دیگران سلبقه خود را دارند.

فرزندان: اگر فرزندانتان با شما هستند، مطمئن شوید که اینانسن موقلم‌ونقل عمومی را درک می‌کنند. آنها نباید سروسدا کنند، کنار شما بمانند و مسافران دیگر را آزار دهندند. اگر شخص دیگری بچه‌ای دارد که رفتار مناسبی ندارد، نمی‌توانید کار زیادی به‌جز اینکه جایشان را عوض کنید، انجام دهید. احتمال زیادی وجود دارد که اگر چیزی به والدین بچه گوویید، برخوردی تدافعی از خود نشان دهند یا بحثی میانتان شکل بگیرد.

محیط: تا جایی که می‌توانید کاری کنید که دیگران مجبور نشوند با بویی که از شما ساطع می‌شود، مواجه شوند. بیشتر حمل‌ونقل‌های عمومی قانون منع استعمال دخانیات دارند؛ به آن پایبند باشید. لطفاً از مام و دژودرانت استفاده کنید اما زمانی که می‌خواهید سوار وسایل نقلیه عمومی شوید، عطرها ی سنگین به خود نزنید.

ممکن است بعضی از افراد حساسیت داشته باشند؛ شما مسؤول ارسال یک نفر به اورژانس نباشید. خوردنی و نوشیدنی به وسایل نقلیه عمومی نبرید. نه‌تنها بو ایجاد می‌کند بلکه ممکن است باعث خطر لیز خورد و افتادن افراد شود. هیچ‌گاه زباله‌تان را روی زمین یا صندلی‌های قطار یا اتوبوس نیندازن. اگر باید چیزی را دور بریزید، تا رسیدن به سطل زباله صبر کنید.

منبع: تین نیور