

معاون شهردار منطقه خبر داد

نصب نخستین دیوار صوتی روی پل سواره‌رو در منطقه

نخستین دیوار صوتی بر پل سواره‌رو شهر تهران در منطقه نصب می‌شود. به گزارش خبرنگار همشهری محله، معاون حمل‌ونقل و ترافیک شهردار منطقه در این باره توضیح داد: «این دیوار صوتی به طول یکصد متر در تقاطع غیرهمسطح بزرگراه یادگار امام (ره) در محدوده همایونشهر در حال

نصب است.» «ایرج ولی‌نژاد» با بیان اینکه نصب دیوار صوتی تأثیر بسزایی در کاهش آلودگی‌های صوتی منطقه دارد افزود: «شهر تهران تاکنون تجربه نصب دیوار صوتی شیشه‌ای در تقاطع غیرهمسطح و روی پل‌ها را نداشت که این اقدام برای نخستین بار در منطقه ما در حال انجام است»

مسیرهای ویژه دوچرخه‌سواری در منطقه ما در حال افزایش است

حرکت در مسیر سلامت!

ناهید اخوان شمس

عکس: امیر پناهپور، امیر رستمی

مدتی است در خیلی از بوستان‌ها و معابر

منطقه ما مسیرهای ویژه راه‌اندازی شده که می‌توانید به راحتی در آن دوچرخه‌سواری کنید. البته با این وسیله نقلیه پاک شما می‌توانید دو منظور را دنبال کنید؛ نخست جابه‌جایی در شهر و دوم ورزش. مگر می‌شود اهل دوچرخه‌سواری نباشید، آن هم در فصل تابستان که کلی اوقات فراغت دارید و می‌توانید از این فرصت نهایت استفاده را ببرید. البته شهرداری منطقه هم در حال راه‌اندازی مسیرهای دوچرخه‌سواری جدید و عرضه دوچرخه رایگان برای تشویق افراد به ورزش و استفاده از وسیله نقلیه پاک است که به‌زودی ایستگاه‌های آن هم در منطقه راه‌اندازی می‌شود. دوچرخه‌سواری آن هم در شهر فواید بسیاری دارد که می‌توانید بعضی از آنها را در این صفحه مطالعه کنید. رعایت قوانین دوچرخه‌سواری و فرهنگ استفاده از دوچرخه هم در شهر یادتان نرود.



یکی از مهم‌ترین عواملی که در تمرین دوچرخه باید در نظر داشته باشید، تنوع است. اگر هر روز همان تمرین همیشگی و تکراری را انجام دهید به مرور زمان، دیگر نتیجه نمی‌گیرید. بنابراین هر چند وقت یک بار برنامه‌تان را تغییر دهید تا بدنتان به تمرینات پاسخ بهتری بدهد.



کلاه ایمنی ضروری‌ترین نیاز یک دوچرخه‌سوار است که برای همه دوچرخه‌سواران الزامی است. فقط حواستان باشد که کلاه درست روی سرتان قرار گیرد تا خدای نکرده هنگام زمین خوردن آسیبی به سرتان وارد نشود. البته اگر می‌خواهید همیشه با دوچرخه رفت و آمد کنید از نظر بهداشتی بهتر است یک کلاه شخصی برای خودتان تهیه کنید.



نخست اینکه دوچرخه‌ای تهیه کنید که اندازه بدنه آن با اندام شما مناسب باشد. برای انتخاب دوچرخه پاهای خود را در طرفین بدنه دوچرخه قرار دهید و کف پاهای خود را کاملاً بر زمین بگذارید. در چنین حالتی میله شاسی دوچرخه نباید کاملاً با ساق تماس داشته باشد که در این صورت دوچرخه برای شما بزرگ است. هر فرد باید نیازهای خود را بشناسد و به تدریج زیربنای مناسبی برای فعالیت‌های ورزشی متناسب با شرایط شخصی خود فراهم کند. دوچرخه‌سواری یکی از ورزش‌هایی است که دسترسی به آن آسان است و می‌تواند جایگزین مناسبی برای استفاده دائمی از خودرو باشد. مهم‌تر از همه اینکه در کاهش آلودگی هوا سهم بالایی دارد.



قوانین راهنمایی و رانندگی تک‌چرخ زدن و حرکات آکروباتیک را برای دوچرخه‌سوار ممنوع کرده و به او اجازه نمی‌دهد فرد دیگری را بر ترک دوچرخه‌اش سوار کند. برای حفظ ایمنی خودتان هیچ‌وقت در خیابان یا پیاده‌رو کنار دوچرخه‌سوار دیگر حرکت نکنید، بلکه درست پشت سر دوچرخه‌سوار جلویی قرار بگیرید. قبل از حرکت هم از سالم بودن تمام اجزای دوچرخه مطمئن شوید و در سرعت‌های بالا علاوه بر ترمز جلوی از ترمز چرخ‌های عقب هم استفاده کنید.



دوچرخه‌سواری یک تمرین و ورزش هوازی است که به تقویت قلب و عروق کمک می‌کند. این ورزش یک فعالیت منظم است که می‌تواند تأثیر بسزایی در تناسب قسمت فوقانی و میچ داشته باشد و به تقویت ماهیچه‌های اطراف زانو و پشت ران، مفاصل زردپی، ماهیچه‌های چهارسر ران و لگن و... کمک کند. علاوه بر این بیشتر فعالیت‌های ورزشی مانند دویدن و دوچرخه‌سواری دارای ضرب آهنگ‌های موزون و هماهنگ هستند که می‌تواند به کارآیی منظم سیستم قلبی و تنفسی کمک کند.