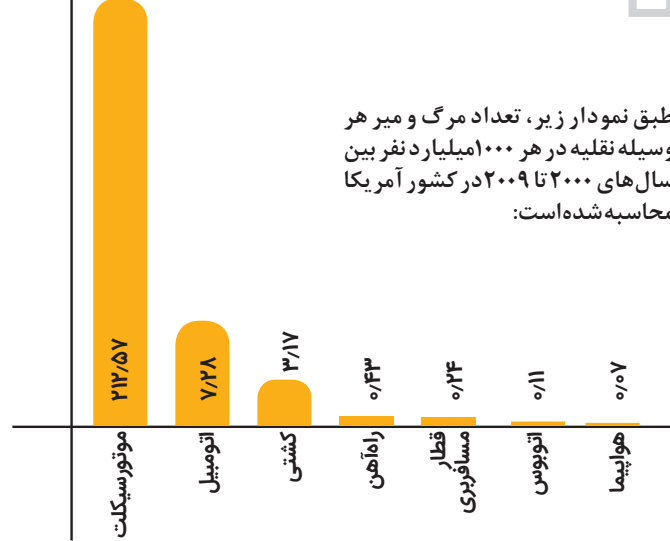


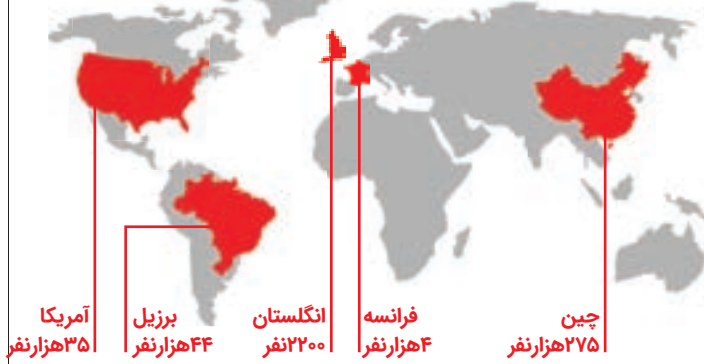
## پوشش خطر در سفر

فرانک بابایورا به طور میانگین در سراسر دنیا، هر روز ۸ میلیون نفر در حال سفر هستند! از آنجایی که خبرهای مربوط به سقوط هواپیما و تصادف قطار خیلی پرتر از اخبار تصادفات جاده‌ای منتشر می‌شوند، ترس بیشتری ایجاد می‌کنند و مردم فکر می‌کنند سفر با هواپیما خیلی خطرناک‌تر و ترسناک‌تر از سفر با اتومبیل است. برای همین معمولاً سفر با اتومبیل شخصی را انتخاب می‌کنند. هر چند آمار و ارقام نشان داده‌اند اتفاقی که می‌افتد دقیقاً برعکس تصور آن‌هاست.

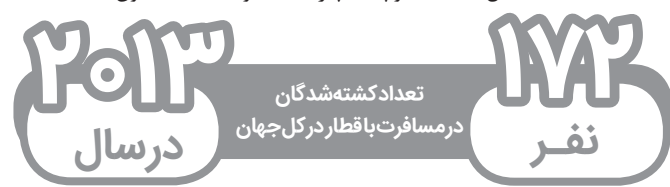


طبق نمودار زیر، تعداد مرگ و میر هر وسیله نقلیه در هر ۱۰۰۰ میلیارد نفر بین سال‌های ۲۰۰۹ تا ۲۰۰۹ در کشور آمریکا محاسبه شده است:

بنابر این این طور می‌توان نتیجه‌گیری کرد که ایمن‌ترین سفر، سفر با هواپیماست و خطرناک‌ترین وسیله برای سفر، موتورسیکلت است. همچنین براساس آمار سازمان جهانی سلامت، در سال ۲۰۱۰ تعداد مرگ و میر در تصادفات جاده‌ای ۱،۴ میلیون نفر در کل جهان بوده که در چند کشور به این صورت بوده است:



جالب است بدانید احتمال اینکه یک هواپیما دچار سانحه شود، ۱ به ۱۵ میلیون است!



### مرگ در سفر

البته بلا به دور، ولی خب خطر همه را تهدید می‌کند و حتی ممکن است یک جایی در سفر و هنگام خوش گذرانی یقه‌اش را بگیرد. اما همه مرگ‌ومیرها به دلیل تصادفات و رعایت نکردن ایمنی نبوده، بلکه علت بیشترشان طبیعی بوده است.



دلیل مرگ و میرهای غیر طبیعی هنگام سفر در کشور آمریکا بین سال‌های ۲۰۰۳ تا ۲۰۱۴ است:



۵ کشور که بیشترین تلفات جاده‌ای را به خود اختصاص داده‌اند. (در هر ۱۰۰ هزار نفر)



میانگین تعداد تلفات در دنیا ۱۷/۴ نفر است که مرگ و میر جاده‌ای در انگلستان فقط ۲/۹ نفر و در آمریکا ۰/۶ نفر در هر ۱۰۰ هزار نفر است.

### ایمنی در دستگاه ایمنی

ابتلا به بیماری‌های عفونی یکی از خطرات سفر کردن است که مسافران زیادی با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. یکی از استادان دانشگاه علوم بهداشت اورگان آمریکا در سال ۲۰۱۵ تحقیقی روی مسافران آمریکایی انجام داده است که براساس نتایج آن کم‌خوابی و کم‌آبی بدن دو دلیل مهم کاهش قدرت سیستم ایمنی بدن هستند که در نتیجه آن ابتلا به بیماری‌های بیشتری می‌شود. طبق این تحقیقات اگر کسی به مدت یک هفته کمتر از ۶ ساعت خواب مفید در روز داشته باشد، ۴ برابر بیشتر از کسی که بیشتر از ۷ ساعت خوابیده در خطر ابتلا به بیماری‌های میکروبی و ویروسی قرار دارد. کم‌آبی بدن هم عامل مهم دیگری است که باعث کاهش توانایی سیستم دفاعی بدن می‌شود. علتش هم این است که مسافران برای اینکه کمتر از سرویس بهداشتی استفاده کنند، آب کمتری می‌خورند.

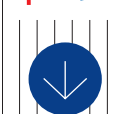
بیشترین بیماری که مسافران آمریکایی دچار می‌شوند، اسهال است که به دلیل مسافت طولانی، فصل سفر و غذای مصرفی مسافران رخ می‌دهد. این رقم چیزی بین ۳۰ تا ۷۰ درصد کل مسافران است.



روزنامه شهروازید وزنگی

شنبه ۲۲ آبان ۱۳۹۶ شماره ۲۸۸۸

SHAHROOZ ONLINE NEWS



سفر ایمن و لذت‌بخش

## اطمینان پشت فرمان پراید



عبد... مقدمی شاید برای همه مردم جهان شب‌عید، درست همان شمی باشد که قرار است فردایش عید بشود. برای همین خارجی‌ها از مدت‌ها قبل بی‌صبرانه منتظر شروع سال نو می‌شوند و هی می‌گویند: «هنوز این قدر تا شب عید مانده است.» اما در ایران چنین قرتی بازی‌هایی نداریم. شب عید ایرانی جماعت دو سه هفته قبل از بهار آغاز می‌شود. عید سلمانی‌ها

و پمپ‌بنزینی‌ها و کارگران شهرداری و ناواناها که حتی از دو ماه قبلیش شروع می‌شود. به هر حال یکی از خوشی‌های عید نوروز، مسافرت است. قدیم‌ها مردم از اولین روز تعطیلات شروع می‌کردند به مسافرت. یواش یواش جاده‌ها آنقدر شلوغ‌شد که زنگ‌ترها به این فکر افتادند که یک‌روز زودتر از شروع تعطیلات بزنند به جاده. باز هم کمی گذشت و تنبل‌ترها این ترفنند را از زنگ‌ترها یاد گرفتند و یک‌روز زودتر راه افتادند. برای همین

اوضاع ترافیک شد مثل همان اول. باز زنگ‌ترها زنگی کردند و دوروز زودتر افتادند به جاده. بعد از آن دوباره تنبل‌ترها از روی دست زنگ‌ترها خواندند و اوضاع شد مثل سابق... خلاصه آن قدر زنگ‌ها و تنبل‌ها تیزبازی در آوردند تا این‌جا شد که امروز می‌بینیم. شب عید جاده‌ها شده مثل شب عید کاسب‌ها. حالا ما اینجا هر چقدر هم جز بنیم که ای برادر! ای خواهر! جان مادرت توی جاده درست بران! مگر به کت کسی

می‌رود؟ اصلاً مگر قبول می‌کند که بد می‌راند؟ در کل ما ایرانی‌ها از دو تا و یزگی‌مان خیلی راضی هستیم! یکی ماه تولدمان، یکی هم رانندگی‌مان. یعنی شوماخر نیمه‌مرحوم! این قدر به دست فرمانش پشت بنز مطمئن نبود که راننده ایرانی پشت پرآید اطمینان دارد. آن چند هزار - دوراز جان - سر نشین کشته و زخمی و ماشین درب و داغان تصادف‌های شب عید را هم لابد از خارج وارد می‌کنند.

# سیر و سیاحت با چاشنی ایمنی

نکاتی که رعایت آن‌ها به داشتن یک سفر ایمن و سلامت در نوروز کمک می‌کند

محبوبه عظیم‌زاده | نکویم موج اول سفرهای نوروزی را راه افتاده است، کم‌کم دارد به راه می‌افتد. احتمالاً خیلی‌ها مشغول راین‌نی و مشورت هستند که مقصد این مرتبه سفرهای نوروزی‌شان را مشخص کنند و خیلی‌های دیگر هم دارند چمدان می‌بندند و بار و بندیلشان را جمع می‌کنند. هر چه هست و هر چه نیست، تعطیلات نوروز همیشه یکی از بازه‌های زمانی بوده که به دلیل زمان تقریباً طولانی‌اش افراد زیادی را ترغیب می‌کند که چند صبحی دور از منزل و دور از شهرشان بگردانند و به قولی یک آب و هوایی تازه کنند. اما تصمیم‌گیری برای سفر تنها جزء کوچکی از این اتفاق است و مهم‌تر از آن نکاتی است که باید قبل از سفر و هنگام سفر انجام بدهیم؛ چیزی که ما سعی داشته‌ایم امروز و در این صفحه به آن بپردازیم.

### همیشه پای رانندگی در میان است

هر طور نگاه کنیم، نمی‌شود عواقب رانندگی بی‌قانون و اثرات مخرب آن را بی‌خیال شد. سرعت غیرمجاز، خستگی، خواب‌آلودگی و بی‌توجهی به جلو از جمله عواملی هستند که تصادف‌های زیادی را رقم می‌زند. پس، جدا از اینکه بهتر است در زمان رانندگی شش‌دانگ حواسمان را به اطراف بدهیم، بد نیست نگاهی هم به آمار فوت‌شدگان ناشی از حوادث رانندگی در نوروز ۹۶ و ۹۷ (۲۵ اسفند تا ۱۵ فروردین) پزشکی قانونی بیندازیم تا خوب دستگیرمان شود که بد رانندگی کردن، می‌تواند چه عواقب بدتری داشته باشد.

### نکته:

۴۶ آمبولانس و یک دستگاه با لگد به همراه خودروهای سبک و کم‌کدار و ۴ دستگاه خودرو نجات به تازگی به مجموعه هلال‌احمر خراسان رضوی اضافه شده است و در طرح خدمات‌رسانی نوروزی مورد استفاده قرار خواهد گرفت.

### خراسان رضوی:

آمار اولیه نوروز ۱۳۹۷: ۷۳ نفر

آمار نوروز سال ۱۳۹۶: ۵۹ نفر

۲۹/۹ درصد رشد

### ایران:

آمار اولیه نوروز ۱۳۹۷: ۱۰۳۴ نفر

آمار نوروز سال ۱۳۹۶: ۸۷۴ نفر

۲۴/۲ درصد رشد

## توجه

بی‌شک خودتان بهتر از هر کس دیگر از ازدحام و راه‌بندان‌های جاده‌ها در نوروز خبردارید. لطفاً بی‌توجهی به علائم راهنمایی و رانندگی و تابلوهای که در مسیر وجود دارد (حداقل و حداکثر سرعت...) را با دست فرمان خوب داشتن و خیرگی در رانندگی اشتباه نکنید. این‌ها برای من و شما می‌تواند گذشتگان دیگر.

به ازای هر ۲ ساعت رانندگی ۱۵ دقیقه استراحت کنید.

### صرف‌اجت اطلاع

تعداد کل سفرهای انجام شده به مقصد خراسان رضوی در بهار ۹۶

بازدید از جاذبه‌های گردشگری کشور در نوروز گذشته

۸۰۶۷۲۸۵

۱۳۲ میلیون

صدرنشینان سفرها و اقامت‌های نوروزی سال گذشته

مازندران، گیلان، بوشهر، خراسان رضوی، هرمزگان، خوزستان و فارس

### پارسال بهار دسته‌جمعی...

اگر عده‌های هستند که نوروز را بهترین زمان برای مسافرت می‌دانند، عده بیشتری هم هستند که همه‌جوره معتقدند بهار و آب و هوای دلچسبش جان می‌دهد برای این طرف و آن طرف رفتن و گردش و تفریح. شاید برای شما هم جالب باشد بدانید که در بهار ۹۶ مطابق با اطلاعات مرکز آمار ایران و طرح آمارگیری از گردشگران ملی، تعداد کل سفرهای داخلی به تفکیک نوع وسیله نقلیه‌ای که برای رفت و برگشتشان انتخاب شده است، از چه قرار است.

سیدمجتبی احمدی، مدیرعامل هلال‌احمر خراسان رضوی؛ طرح ملی خدمات

### هنگام سفر

- پول‌هایتان را یک‌جا نگهداری نکنید.
- حواستان باشد که تمام‌وای‌های رایگان در مسیر قابل اعتماد نیستند.
- بی‌خیال آتش‌روشن کردن در جنگل بشوید و به خاطر چند دقیقه خوشی طبیعت‌را به کام مرگ نگشانید.
- حتماً یک کیسه زباله همراهتان داشته باشید تا زباله‌هایتان را در طبیعت رها نکنید، احتمالاً با یادآوری اوضاع اسفناک دریای شمال به شما هم حال خوشی دست نمی‌دهد.
- حواستان به آبی که استفاده می‌کنید باشد.
- هر جا هر جا توقف نکنید، یک جای امن و پررفت و آمد انتخاب کنید.
- از مغازه‌ها و رستوران‌هایی خرید کنید که شلوغ است.
- تا حد امکان از غذاهای خانگی استفاده کنید.
- غذاهای پر چرب و سنگین نخورید.

### ایمنی منزل را فراموش نکنید

- اگر وسایل قیمتی در منزل دارید به اشخاص مورد اعتماد بسپارید.
- از قفل شدن در و پنجره‌ها مطمئن شوید.
- شیرهای گاز و آب را در نبودتان ببندید.
- به دوست و آشنا‌های مورد اعتمادتان بسپارید در نبود شما به خانه سرزنند، به‌ویژه اگر برای یک‌مدت طولانی قصد سفر دارید.
- از سیستم‌های ایمنی وزدگیرهای با استاندارد بالا استفاده کنید.

کد زبر را اسکن کنید تا ز به روزترین سیستم‌هایی که برای امنیت منازل استفاده می‌شود، با خبر شوید.



### چند پیشنهاد برای داشتن یک سفر جذاب‌تر

- به دنبال تجربه‌های جدید باشید. به عنوان مثال اگر به مناطقی سفر می‌کنید که بومی‌تر هستند و گویش محلی دارند سعی کنید حداقل برخی از جملات کلیدی زبان محلی آن‌ها را یاد بگیرید. این تجربه‌های جدید لذت بیشتری از سفر عاید شما می‌کنند.
- انصافاً در طول سفر قید غذاهای آماده و فست‌فود را بزنید. از غذاهای مخصوص و محلی شهرها استقبال کنید تا با طعم و مزه‌های جدید آشنا شوید.
- چرا فکر می‌کنید سفر کردن یعنی پول خرج کردن و پاساژگردی؟ آن هم وقتی که در کشور پر از تمدنی زندگی می‌کنیم که تمام شهر و دیار آن مملو است از نقاط بکر و جذاب تاریخی و فرهنگی و گردشگری.
- مسیرها و جاده‌های جدید و تا به حال نرفته را امتحان کنید، هم فال است و هم تماشا.

