



© AP

و حالا عکس قاب گرفته پدر و مادر روی طاقچه اتاق با روپان مشکي بغضی شده که این روز ها سخت به گلو ی بچه ها چنگ می اندازد. کارشناس راهنمایی و رانندگی آقای فریدونی را مقصر حادثه اعلام کرده است و علت حادثه هم خواب آلودگی راننده خودروی سواری یعنی آقای فریدونی اعلام شده است. برادر آقای فریدونی در مراسم ختم تعرف می کرد شب قبل از برگشتن برادر ام از مسافرت تلفنی با آن ها صحبت کردم و به او گفتم امشب را استراحت کن فردا صبح راه بیفتید اما او می گفت شب جاده خلوت تر است. بعدش هم راهی نیست، الان راه بیفتیم ۵ صبح می رسیدم، بعد هم گفته است که باید زودتر برگردد، آخر دو سه هفته دیگر مراسم از دواج پسرش است و باید «سور و سات»

#### ■ خواب آلودگی، بالای جان راننده‌ها

اتفاق تلخی که برای آقای فریدونی افتاد تنها یک نمونه است. یک نمونه از صدها حادثه تلخی که هر سال تکرار می شود. متأسفانه به رغم هشدارهای پلیسی و توصیه‌های کارشناسان و وقوع صدها حادثه تلخ و دلخراش که دلیلی جز خواب‌آلودگی راننده نداشته است باز هم شاهد هستیم که برخی از شهروندان با حالتی فرمان بردن و کشته و زخمی شدن هزاران نفر در جاده‌های کشور خصوصا در مواقعی مانند تعطیلات نوروز دل هر انسانی را به درد می آورد و همیشه همه آرزو می کنیم که ای کاش هیچ گاه شاهد وقوع اینگونه تصادفات نیاشیم با این حال متأسفانه عدم توجه به توصیه‌های کارشناسان باعث می شود که شاهد وقوع تصادفات دلخراش در جاده‌ها و محورهای مواصلاتی کشور در مقاطع و زمان‌های مختلف خصوصا در تعطیلات نوروز یا تعطیلات تابستان باشیم. این همه در حالی است که راهنمایی و رانندگی بارها و بارها در این خصوص هشدارهای لازم را داده و از طریق رسانه‌ها به خصوص صداوسیما و با ساخت تیزرها و کلیپ‌های مرتبط وقوع این گونه حوادث گوشزد شده و توصیه‌های ایمنی مرتبط با این موضوع نیز گوشزد شده است.

■ **خواب آلودگی، سرعت و سبقت غیر مجاز**
بر اساس اعلام نظر پلیس و کارشناسان، خواب‌آلودگی در کنار سرعت غیرمجاز و سبقت غیرمجاز سه عامل مهم در وقوع تصادفات مرگبار است به گونه‌ای که سردار اسکندر مؤمنی رئیس سابق پلیس راهور کشور نیز در بازدید از طرح نوروزی پلیس در تعطیلات نوروز ۹۴ در جمع خبرنگاران، اظهار داشت: خستگی و خواب‌آلودگی، سرعت و سبقت غیرمجاز سه عامل اصلی سوانح رانندگی در نوروز ۹۴ است. وی در این گفتگو با بیان اینکه ۴۴ درصد تصادفات ایام مربوط به واژگونی خودرو به دلیل خستگی و خواب‌آلودگی رانندگان بوده است افزود: توجه بیشتر به رانندگی نکردن در هنگام خستگی و خواب آلودگی، داشتن سرعت مجاز و به‌ییز از سبقت‌های غیرمجاز ۷۰ درصد میزان سوانح در این بخش را کاهش می دهد.

به گفته وی، اگر رانندگان تنها ۵ کیلومتر از سرعت خود بکاهد تا ۱۵ درصد تصادفات کاهش خواهد یافت. وی همچنین از رانندگان خواست در صورتی که مسیر استان‌های شمالی و به ویژه گلستان را برای سفر یا بازگشت از سفر انتخاب می کنند، مراقبت عابرین پیاده و موتورسیکلت‌سوارها باشند، زیرا ۷۲ درصد تصادفات در جاده‌های این مناطق به دلیل نزدیکی شهرها و تراکم بالای جمعیتی، بر خورد با عابران پیاده و موتورسواران است.

■ **تصادفات مرگبار در ۳۰ کیلومتری مقصد**
نکته تأسفبار اینجاست که اکثر تصادفات جرحی و فوتی ناشی از خواب‌آلودگی راننده در فاصله ۳۰ کیلومتری شهرهای مقصد رخ می دهد و این موضوع نشان دهنده این است که فرد برای رسیدن به مقصد تمام تلاش خود را کرده است اما ناگهان و به دلیل اینکه استراحت کافی و خواب لازم نداشته است در نزدیکی شهرهای مقصد دچار خستگی شده و به خواب می رود و اتفاق بسیار تلخی برای وی رخ می دهد.

براساس آنچه پلیس راهنمایی و رانندگی اعلام کرده ۶۰درصد تصادفات رانندگی در ۳۰ کیلومتری ورودی

و خروجی شهرهای بزرگ رخ می دهد.
آمار سالانه نشان می دهد ۶۰ درصد تصادفات در این فواصل به علت تراکم وسایل نقلیه ام از موتورسیکلت، خودرو، دوچرخه و عابر پیاده رخ می دهد.
این موضوع در خصوص وسایل حمل و نقل عمومی نگرانی‌های بیشتری را به دنبال دارد چراکه یک راننده اتوبوس گاه مسئول جان ۴۰ مسافر است که باید آن‌ها را به سلامت به مقصد برساند.

#### ■ اجرای یک طرح خوب

در حالی که مسئول تهیه این گزارش و به دنبال اطلاعاتی برای تکمیل شدن گزارش بدم متوجه شدم که یک طرح بسیار خوب و یک پروژه فرهنگی با عنوان «هنگام خواب‌آلودگی رانندگی نکنیم» از سوی کانون اتومبیلرانی و جهانگردی در حال اجراست که هدف اجرای این طرح کاهش سوانح رانندگی و ترافیکی است. حسین قلی زاده، مدیر امور بین‌الملل کانون جهانگردی و اتومبیلرانی در این باره با اشاره به اینکه خواب‌آلودگی علت درصد بالایی از سوانح و حوادث رانندگی در ایران است می گوید: باید به راهکارهایی در خصوص کاهش سوانح رانندگی دست یابیم و این پروژه، در راستای تحقق اهداف سازمان ملل متحد، برای اجرای برنامه دهه تلاش برای ایمنی راه‌ها و کاهش سوانح و حوادث رانندگی در ایران است می گوید: باید به بین‌المللی اتومبیلرانی (FIA) از سوی کانون جهانگردی و اتومبیلرانی جمهوری اسلامی ایران، طراحی شده است. وی می‌افزاید: نهادهای بین‌المللی از ما خواسته‌اند تا راهکارهایی برای کاهش سوانح ترافیکی ارائه دهیم.

وی با ارائه جزئیات بیشتر درباره پروژه یاد شده، ادامه می دهد: این طرح در حدود ۴۰ هزار راننده را پوشش می دهد که در فاز اول، آموزش رانندگان اتوبوس‌های بین شهری مسیر تهران- مشهد را در برنامه کاری خود دارد که در این مرحله، رانندگان پس از طی دوره‌های آموزشی کانون و دریافت گواهینامه معتبر، مجاز به رانندگی در جاده خواهند بود و بر اساس هماهنگی‌های صورت گرفته با راهداری در صدد هستیم تا از رانندگی افرادی که این گواهینامه را دریافت نکرده‌اند جلوگیری شود چراکه یک راننده اتوبوس مسئول جان ده‌ها مسافر در جاده است.

#### ■ ۱۸ هزار کشته تصادفات جاده‌ای

در هر حال آنچه مسلم است این که شمار قربانیان تصادفات جرحی و فوتی بر اثر خواب‌آلودگی راننده بسیار زیاد است به گونه‌ای که بر اساس آماري که ابان ماه سال



# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

#### سبک سلامت

با افروز کریمی و اراده‌ای که «اماس» را به زانو در آورد

## بیماری نذمت نیست، تلنگری است برای آن مون ما

#### ■ فائزه مقدم

زندگی همه انسان‌ها ناگزیر از اتفاقات تلخ و ناخوشایند است که گاهی خودمان هم در به وجود آمدن آنها چندان بی تقصیر نیستیم، بعضی‌ها در چنین شرایطی تسلیم می شوند، بعضی نیز زبان به ناشکری باز کرده و عالم و آدم را مقصر می دانند ولی من تصمیم گرفتم تسلیم نشوم. این صحبت‌های یک بیمار نه، بهتر است بگویم انسانی است با اراده‌ای عجیب. زمانی که از طرف انجمن ام‌اس اصفهان خانم افروز کریمی را به من معرفی کردند، نمی دانستم بیماری او در چه مرحله‌ای است آیا اکنون روی ویلچر نشسته یا روزه‌های آخری است که روی پای خود راه می رود و با حسرت به گذشته، با وجود درد سعی می کند قدم‌های آخر را به خاطر بسپارد. با همراه او تماس گرفتم بدون اینکه پیش زمینه ذهنی از او یا سؤالاتی برای پرسیدن داشته باشم، ولی از «سلام» گرم و پرنانری او جواب سؤالم را گرفتم.

#### ■ روزهای قهرمانی

از آنجایی شروع کرد که روزگاری قهرمان ملی شنای ایران بوده و گفت: ورزش را به صورت حرفه‌ای دنبال می کردم، بدنسازی، شنا و تکواندو، در مسابقات مختلف در سطح استان و کشور نیز شرکت می کردم و مدال‌های گوناگون به دست می آوردم تا اینکه در سال ۸۶ و در سن ۳۰ سالگی به یکباره چشم چیم تار شد، طولی نکشید که چشم راستم نیز دچار این مشکل شد. بعد از مدتی از این دکتر به آن دکتر رفتم پزشکان تشخیص دادند که به بیماری ام‌اس دچار شده‌ام. شوکی که این خبر به من وارد کرد سبب شد بیماری با سرعتی برق‌آسا پیشرفت کند و به گونه‌ای که در مدت یک هفته از گردن به پایین فلج شدم. در این مدت اطرفیاتم هم خیلی ناراحت بودند و دائم گریه و زاری می کردند و اتفاقاً این مسئله موجب بدتر شدن حالم شده بود.

از شش‌ریا بپیش آمده گله هم می کردید؟
خیلی زیاد، فکر می کردم تمام عالم دست به دست هم داده تا من بدبخت‌ترین موجود روی زمین باشم تا اینکه دخترم که آن زمان ۷ ساله بود به خاطر شرایطی که برای من پیش آمده بود، بیمار شد. آن زمان بود که فهمیدم کس دیگری هم در دنیا هست که به من نیاز دارد و به خودم اطمینم کردیم که چطور تا دیروز که از بیماری‌ام اطلاع نداشتیم حالم خوب بود الان نیز باید نشان دهم که این بیماری اشتباه وارد بدن من شده است.

تخلفات رانندگی و نیز بهبود سبک زندگی در جامعه خواهیم بود.

#### ■ روش‌هایی برای رانندگی مناسب

حالا که به این قسمت از گزارش رسیدیم بهتر است نگاهی به توصیه‌های کارشناسان در خصوص راهکارهای کاهش تصادفات راهنمایی و رانندگی خصوصا هنگام خواب‌آلودگی نیز ببندازیم. توصیه‌هایی که یکی از خبرگزاری‌ها آن را منتشر کرده و از رانندگان خواسته تا هنگام خواب‌آلودگی رانندگی نکنند، چراکه رانندگی در شب هم اصول و قوانین خود را دارد که بی توجهی به آنها می تواند حوادث جبران ناپذیری را رقم بزند بر این اساس به رانندگان توصیه می شود شب قبل از مسافرت به مقدار کافی و خوب استراحت کنند. در مسافرت‌های طولانی حتما در فواصل رانندگی دوساعته مدتی را در مکان مناسبی توقف کرده، حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه استراحت استفاده کرده و از مصرف غذاهای حجیم، چرب، ماست و دوغ اجتناب کنند. سعی کنند در طول شبانه‌روز هیچ‌گاه بیش از حداکثر زمان مجاز (هشت تا ۱۰ ساعت) رانندگی نکنند. رانندگان باید توجه داشته باشند که مصرف بسیاری از داروها، از جمله آرامبخش‌ها، ضدحساسیت‌ها و ترکیبات کدئین‌دار موجب خواب‌آلودگی می شود، لذا در صورت مصرف این داروها، از رانندگی بپرهیزند. در صورت ابتلا به بیماری‌های جسمی یا روانی حتما برای رانندگی از پزشک معالج خود اجازه بگیرید. واضح‌تر علت خستگی، کمبود خواب است. اگر شب قبل از رانندگی هفت تا هشت ساعت نخوابیده باشند، دچار خستگی می شوند. رانندگان در صورت امکان تنها رانندگی نکنند. هم‌راهن به‌عنوان یک مهم‌صحت می توانند راننده را هوشیار نگه دارند. از رانندگی‌های طولانی در شب خودداری کنند. چشم‌زدگی نورهای بیرون و داخل ماشین‌خطر خواب‌آلودگی را افزایش می دهد. محیط داخل خودرو را طوری تنظیم کنند که به هوشیاری و بیدار ماندن کمک کند. در تابستان با پایین آوردن شیشه‌ها یا استفاده از کولر و در زمستان با ایجاد گرمای متعادل هوای داخل خودرو را تازه نگه دارند.

صدای رادیو را بالا بپزند و گاه موج رادیو را عوض کنند، اما از گوش دادن به موسیقی‌های ملایم و خواب‌آور خودداری کنند. رانندگان باید همچنین به وضعیت نشستن خود توجه کنند. با سر بالا و شانه‌های رو به عقب رانندگی کنند. به پشتی‌مندلی تکیه بدهند. پاها نباید کامل کشیده شود و توصیه می شود حدود ۴۵ درجه جای حرکت داشته باشد. رانندگان باید به اندازه کافی استراحت کنند. دست‌کم هر دو ساعت یک استراحت کوتاه داشته باشند. پمپ بنزین، رستوران و استراحتگاه‌های بین راه، مکان‌های مناسبی، برای استراحت‌های کوتاه هستند. از ماشین خارج شوند، کمی قدم بزنند و چند حرکت کششی انجام دهند. برای میان وعده‌ها نیز توقف داشته باشند. ساندریج و میوه میان وعده‌ای مناسب برای رانندگی است. از خوردن غذاهای چرب و سنگین خودداری کنند. مصرف زیاد شکلات نیز فندقدن را به مدت کوتاهی بالا می‌برد اما پس از آن ایجاد خستگی می کند.

اگر تمامی این توصیه‌ها تأثیری نداشت و علایم خطرناک خستگی در شما ظاهر شد، فقط یک راه حل وجود دارد: «خواب». یک محل استراحت مناسب پیدا کنید. حتی یک چرت ۲۰ دقیقه‌ای شمارا اسرحال می کند تا به یک مکان مناسب برای استراحت برسید. این کار یک اقدام اورژانسی است و نباید از آن به عنوان یک روش معمول در رانندگی استفاده کرد.



برای اینکه خودمان را در یابیم، باورم بر این است که هیچ بیماری صعب‌العلاجی وجود ندارد و همه بیماری‌ها به خاطر فکر و روح ماست و چون بدن ما هوشمند است، وقتی فکر و روح مریض می شود جسم را بیمار می کند.

من بیماری‌ام را یک مشکل نمی‌دانم، همیشه با خودم می‌گویم این یک اسم و تشخیص پزشکی است، مثل یک سرماخوردگی ساده و حتما خدا توانایی دفع این بیماری را در من دیده که این بیماری را به من داده، پس من می‌توانم این مریضی را از بدنم بیرون کنم و نباید این بیماری را ببذیرم البته منظور از نبذیرفتن بیماری این نیست که مانند برخی‌ها با خود لجبازی کرده و دکتر و اندازه را به من ندانم، پس من می‌توانم این مصرف کرده و مراحل درمان را بپذیرم می‌کنم. هر اتفاقی که در زندگی ما می‌افتد تا حدودی در موفقیت‌های مانقش دارد، نظر شما این پیامد تا چه اندازه در زندگی و موفقیت‌های شما نقش داشت؟
صد درصد چون بعد از این بیماری تازه خودم را شناختم و توانستم اقدام‌آه‌افزای کرده به اینکه خودم را شناختم، توانستم به اشخاص دیگری نیز که به این بیماری مبتلا بودند، کمک کنم و از این باب‌ت از خدارا بسیار سپاسگزام.

■ **همسر تان در کارهای خانه به شما کمک می کند؟**
مهمسر بیشتر اوقات در سفرهای کاری به‌سمر می‌برد و من با وجود کار بیرون از منزل و اشتغال به تحصیل، همه کارهای خانه حتی کارهایی که مردانه به حساب می‌آیند را خودم انجام می‌دهم.
■ **چه توصیه‌ای برای کسانی که به بیماری مبتلا هستند، دارید؟**
ما همیشه برای درمان بیماری منتظر عوامل بیرونی هستیم در حالی که دارو در وجود ماست و از آنجا که خداوند در وجود انسان دمیده، وجود ما لبریز از خداوند است و این نیروی خداوندی آنقدر قدرتمند دارد که می‌تواند همه دردهای ما را شفا دهد ولی این شفا مستلزم خواست و توانایی خودمان است و مطمئن هر بیمار اگر بخواهد شفا خواهد یافت.

#### ■ همیشه برای درمان بیماری منتظر عوامل بیرونی هستیم در حالی که دارو در وجود ماست و از آنجا که خداوند در وجود انسان دمیده، وجود ما لبریز از خداوند است و این نیروی خداوندی آنقدر قدرتمند دارد که می‌تواند همه دردهای ما را شفا دهد ولی این شفا مستلزم خواست و توانایی خودمان است و مطمئن هر بیمار اگر بخواهد شفا خواهد یافت.

ما همیشه برای درمان بیماری منتظر عوامل بیرونی هستیم در حالی که دارو در وجود ماست و از آنجا که خداوند در وجود انسان دمیده، وجود ما لبریز از خداوند است و این نیروی خداوندی آنقدر قدرتمند دارد که می‌تواند همه دردهای ما را شفا دهد ولی این شفا مستلزم خواست و توانایی خودمان است و مطمئن هر بیمار اگر بخواهد شفا خواهد یافت.