



شادفر

تعطیلات چندروزه در پیش است و بعضی‌ها ممکن است بخواهند این چندروز را در شهرهای ساحلی بگذرانند. صدا البته رفتن به کنار دریا و شنا کردن در آب‌های آبی جاذبه‌ای است که کمتر کسی می‌تواند در برابرش مقاومت کند. اما حتی در آب‌های آرام خطراتی در کمین ماست. از این رو توجه به نکته‌های ایمنی لازم و ضروری است.

● وقتی که دریا طوفانی است، برای شناداخل آب نروید. زیرا ممکن است خشم دریا سلامت و جانتان را به خطر بیندازد.

● پیش از شنادریاره وضعیت آب و هوا، آلودگی آب و... اطلاعات کسب کنید.

● کودکان همیشه باید با نظارت بزرگسالان به دریا بروند.

● وسایل شنا مانند تیوپ، عینک شنا، دماغ گیر و حوله برای شنای کودکان ضروری است و آن‌ها را همراه داشته باشید.

● در زمان رفتن به دریا حتما برخی وسایل جعبه کمک‌های اولیه را همراه داشته باشید. زیرا احتمال اینکه کف دریا شیشه شکسته یا سنگی با لبه تیز باشد و به شما آسیب برساند، وجود دارد.

● مراقب باشید محلی که شنایمی کنید، نزدیک تخلیه فاضلاب‌ها نباشد.

● هیچ‌گاه در فاصله دور از ساحل شنا نکنید. چون امواج بزرگ دریا شما را به زیر آب می‌برد و اگر این امواج شدید باشد، احتمال اینکه سر شناگر به سنگ‌های زیر آب بخورد، وجود دارد. بنابراین همیشه باید احتمال‌ها را در نظر گرفت.

● از نظرالودگی‌های میکروبی، آب‌های شور از آب‌های شیرین سالم‌ترند، اما در هر حال فقط استخری که دارای آب کلرزده در حد مناسب باشد، از لحاظ احتمال ابتلا به بیماری‌های عفونی بی‌خطر است.

● در منطقه‌ای که ممکن است جانوران دریایی به شما آسیب‌بزنند، شنا نکنید.

● به رفت‌وآمد قایق‌ها هم توجه داشته باشید. ملخ موتور قایق‌هایی که از عواملی است که سبب جراحت شناگران می‌شود.

● در آب ناآشنا شنا نکنید. از افراد محلی بپرسید که این آب امن است یا نه. دمای آن چقدر است، شنادر آن خطرناک است یا نه، و سؤال‌هایی از این قبیل که به آشنایی بیشتر شما با آن منطقه کمک می‌کند.

● اگر احساس گرما یا سرمای زیاد می‌کنید یا غذا زیاد خورده‌اید، به شنا نروید.

● هیچ‌گاه سعی نکنید خلاف جریان آب شنا کنید. اگر ناخواسته در چنین وضعی قرار گرفتید، سعی کنید به تدریج و به‌طور مورب از جریان آب خارج شوید.

● به علامت‌هشدار دهنده و اطلاعیه‌های مربوط به شنادر آن منطقه توجه کنید.

آن‌ها برای امنیت شما هستند.

● اگر کسی را دیدید که در آب گرفتار شده است و مشکل دارد، برای کمک فریاد بزنید و اگر هم کسی دور و برتان نبود، فوری با اورژانس تماس بگیرید.

● فقط در صورتی که شناگر حرفه‌ای هستید، می‌توانید به طرف فرد در حال غرق شدن شنا کنید. حواستان باشد که خودتان باید فاصله‌ای هفت متری از فرد در حال غرق شدن را حفظ کنید، وگرنه ممکن است فرد به شما چنگ بیندازد و شما را هم با خودش غرق کند.

ترخون، مناسب برای کنترل فشار خون



ترخون از سبزیجات مؤثر در کمک به درمان فشارخون بالاست. از نظر داروشناختی، روئین موجود در ترخون از لخته شدن خون، انواع التهاب‌ها، اسپاسم، فشارخون و تصلب شرایین (سفتی جدار رگ‌ها) جلوگیری می‌کند. از این رومصرف این سبزی همراه با غذا برای بیماران قلبی، افراد مبتلا به فشارخون و رژیم‌های لاغری توصیه می‌شود.

ترخون یا تلخون گیاهی علفی، پایا و بوته‌ای است که مدت‌هاست از آن در آمریکا برای جلوگیری از تصلب شرایین، فشارخون، دیابت و پیشگیری از بروز آلرژی استفاده می‌شود.

تعریق، نشانه دیابت است؟



به گفته متخصصان، برای برخی از افراد، تعریق بیش از حد می‌تواند نشانه دیابت باشد. زمانی که قند خون بدن پایین می‌آید، می‌تواند پاسخ استرس حاد را از بدن به همراه داشته باشد و در نتیجه، سبب تعریق بیش از حد شود.

همچنین، تعریق ممکن است در نتیجه آسیب عصبی ناشی از سطوح بالای قندخون به نام نوروپاتی دیابتی باشد. این آسیب عصبی می‌تواند به غدد عرق بدن گسترش یابد و در نتیجه، بر میزان زیاد یا کم عرق کردن فرد تأثیر بگذارد.

متخصصان توصیه می‌کنند اگر درباره میزان تعریق بدنتان بعد از مصرف شیرینی نگران هستید، حتما موضوع را با پزشکتان در میان بگذارید.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود باموضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی راه‌روشن‌های زیر باما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱ داخلی: ۲۲۸
پيامك: ۳۰۰۰۷۲۸۹۰ پيام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

سواره از پیاده خبر ندارد

درباره وضعیت نگران‌کننده تصادف باعابران پیاده که نیمی از تصادف‌های شهر را به خود اختصاص داده است

ملیحه ابراهیمی یزدی/اسازمان ملل متحد اعلام کرده است که سالانه بیش از ۲۷۰ هزار عابر پیاده در سراسر دنیا جانشان را در تصادفات از دست می‌دهند که سهم این کاربران ترافیکی در برخی کشورها تا ۶۰ درصد می‌رسد. در کشور ما تصادف دومین علت مرگ و میر به شمار می‌رود، در حالی که سوانح رانندگی در جهان، نهمین عامل مرگ و میر شناخته می‌شود.

به گفته کارشناسان حوزه ترافیک، بروز سوانح رانندگی و صدمه دیدن عابر پیاده فقط موضوعی شخصی نیست، بلکه تبعات اجتماعی گسترده‌ای دارد. جدا از هزینه‌های روانی، اجتماعی، اقتصادی و بهداشتی، تصادفات رانندگی هزینه‌ای به اندازه ۲ تا ۱ درصد تولید ناخالص ملی را در پی دارند.

در اولین گام توجه به خط کشی‌های ساده کف خیابان تا حد زیادی می‌تواند از بروز تصادف‌های مرتبط باعابران پیاده بکاهد. عابر پیاده با احترام به حقوق فردی خود و با عبور از روی خط کشی مخصوص عابر پیاده، به راننده و سایل نقلیه آموزش می‌دهد که پشت خط توقف کند. به گفته سرهنگ علیرضا رحیمی، رئیس اداره آموزش و فرهنگ و ترافیک پلیس راهور خراسان رضوی، عملکرد صحیح عابران پیاده در کنار رعایت قوانین از سوی رانندگان و سایل نقلیه می‌تواند احتمال وقوع حوادث رانندگی را بسیار کم کند.

تخلف‌های مهم رانندگان

- استفاده از موبایل
- صحبت با سرنشینان خودرو
- سرعت زیاد
- حواس پرتی
- به علت گوش دادن به موسیقی
- عجله و شتاب زدگی
- موانع دید در تقاطع‌ها

مردان، پیشرو در مرگ

مطالعات نشان داده است که نرخ مرگ و میر مردها در حوادث ترافیکی بیشتر است. زیرا خانم‌ها محتاط‌تر هستند (عبور از پل هوایی، زیرگذرهای عابران پیاده و خط کشی خیابان) و زمان بیشتری را صرف انتظار برای عبور از عرض خیابان می‌کنند.

- زنان پیش از عبور از عرض خیابان، ۲۷ درصد بیشتر از مردان منتظر می‌مانند.

حواسمان به کودکان باشد

کودکان نیاز فطری به حرکت، دودیدن و پریدن دارند و این حرکات غریزی و فطری، خطر بالقوه تصادف را در ترافیک برای آن‌ها افزایش می‌دهد. واجب است به برخی نکات توجه ویژه داشته باشیم:

- کودکان به نسبت بزرگسالان، توانایی تشخیص فاصله و سرعت را ندارند.

● به علت ترس ناگهانی و وحشت، حتی هنگامی که کودکان به اطراف خود توجه می‌کنند، نمی‌توانند واکنش مناسبی داشته باشند.

- کودکان تا پیش از سن شانزده سالگی توانایی تغییر میدان دید نزدیک به دور را به صورت کامل ندارند.

● بیشتر کودکان متوجه مشکل دید راننده به علت کوتاهی قدشان نیستند، به خصوص هنگام خروج از پشت ماشینی که پارک شده است.

- خیابان‌های ایمن‌تر را برای آموزش کودکان انتخاب کنید.

- بهترین زمان آموزش‌های ترافیکی تا پیش از ۵ سالگی است. به عنوان نمونه به آن‌ها یادآور شوید:

- شب‌ها لباس روشن بپوشند.

- آن‌ها را با مفهوم علائم و تابلوها آشنا کنید.

- بهتر است آموزش‌ها در قالب بازی باشد. به عنوان نمونه، با یک ماشین اسباب بازی خیابان و خطر آتش را فضا سازی کنید.

- کودکان را با نقاط کور و رفتارهای خطرناک آشنا کنید.

- فراموش نکنید که پدر و مادر اولین و بهترین معلم فرزندان هستند و از رفتارهای آن‌ها الگوبرداری می‌شود.

قابل توجه عابران پیاده

برابر ماده ۲۶ قانون جرائم راهنمایی و رانندگی، در راه‌هایی که برای عبور عابران پیاده، علائم، تجهیزات و مسیرهای ویژه اختصاص داده شده است، عابران مکلف اند هنگام عبور از عرض یا طول سواره رو با توجه به علائم راهنمایی و رانندگی نصب شده در محل، از نقاط خط کشی شده، گذرگاه‌های غیرهم سطح و مسیرهای ویژه استفاده نکنند. هرگاه عابران به این تکلیف عمل نکنند، در صورت تصادف با وسیله نقلیه، راننده مشروط به اینکه همه مقررات را رعایت کرده باشد و قادر به کنترل وسیله نقلیه و جلوگیری از تصادف یا ایجاد خسارت مادی و بدنی نباشد، مسئولیتی نخواهد داشت.

دو اشتباه رایج هنگام عبور از خط عابر پیاده

- ۱- عبور مورب از خط عابر پیاده
کاهش زمان عبور از خیابان، خطر سانحه را کاهش می‌دهد و کوتاه‌ترین مسیر برای عبور از خیابان، مسیر مستقیم است. عبور مورب از روی خطوط عابر پیاده احتمال تصادف را افزایش می‌دهد. زیرا زمان بیشتری در خیابان خواهید بود.

- ۲- عبور از کنار خط عابر پیاده
برخی عابران دقت کافی را هنگام عبور از خط عابر پیاده ندارند و به جای عبور از روی آن، از کنار آن عبور می‌کنند.

تخلف‌های مهم عابران پیاده

- بی‌توجهی به خط کشی عابر پیاده
- استفاده نکردن از پل عابر پیاده
- بی‌توجهی به چراغ قرمز خیابان
- ورود ناگهانی به سواره رو

عوامل مؤثر در وقوع سانحه

- بی‌توجهی رانندگان
- اشتباهات عابران پیاده
- ایرادهای ایمنی خیابان‌ها و تقاطع‌ها
- پایین بودن سطح ایمنی خودروها

خطر گرگ و میش

سفرهای شبانه یکی از عوامل خطر ساز برای عابران پیاده است. هوای گرگ و میش و اولین و آخرین ساعات تاریکی، عابران پیاده را بیشتر در معرض خطر برخورد قرار می‌دهد. زیرا در این زمان دید راننده وسیله نقلیه کمتر است.

عوامل خطر ساز برای عابران پیاده

- ۱- راننده وسیله نقلیه
سرعت وسایل نقلیه، تمرکز نداشتن راننده، رفتارهای غیرایمن و...

- ۲- زیرساخت‌ها
ایمن نبودن محل عبور عابر پیاده، در دسترس نبودن تقاطع‌ها، نبود روشنایی در راه‌ها، کمبود و نبود علائم راهنمایی و...

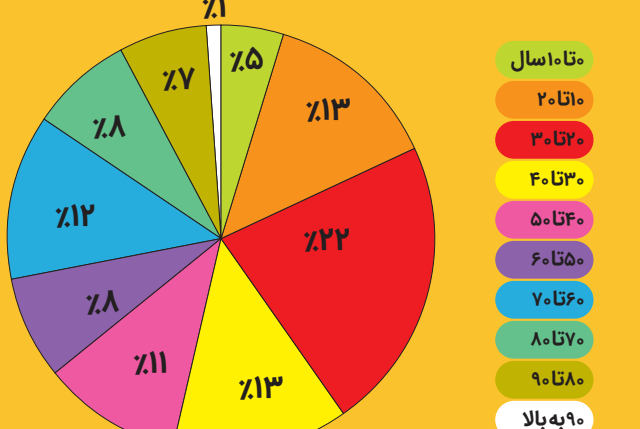
- ۳- عابر پیاده
عبور از مکان‌های نامناسب، عبور از موانع، رنگ تیره لباس، عوامل برهم زننده تمرکز، تجهیزات همراه و...

فوری و فوتی

- پیش از خط عابر پیاده توقف کنید.
- از سبقت گرفتن در نزدیکی خطوط عابر پیاده پرهیز کنید.
- سرعت مجاز را در هر خیابان فراموش نکنید.
- هنگام گردش در تقاطع‌ها، مراقب عابران باشید.

آمارهای تصادف عابران پیاده مشهدی در سال ۱۴۰۱

میانگین سنی عابران پیاده فوت شده



۲۶۲ نفر
تعداد کشته‌های تصادف

۱۳۰ نفر
تعداد عابران پیاده فوت شده که معادل ۵۰ درصد از مجموع تصادف‌ها می‌باشد

۲۲ درصد
سهم تقصیر عابران از مجموع تصادف‌هایی که بین وسایل نقلیه با عابران پیاده به وقوع پیوسته است



۱۸ تا ۲۴
بیشترین فراوانی ساعت تصادف عابران پیاده معادل ۳۳ درصد از مجموع تصادفات در این ساعات رخ می‌دهد

بی‌توجهی راننده به جلو، علت اصلی تصادف وسیله نقلیه با عابران است

بی‌توجهی راننده به جلو، علت اصلی تصادف وسیله نقلیه با عابران است

۴۱٪
۴۲٪
۹٪
۳٪
۵٪

تقاطع‌ها

میدانین

خیابان‌های شهر

بزرگراه‌ها

محل‌های وقوع تصادف‌های فوتی عابران پیاده

سایر