



वृद्धवये इराधवांगि करवुं:
80 अने वधारे वर्षनी उमरना
सीनयिर इराधवरो माटे लायसन्स
ताशु कराववानो कार्यक्रम
(वांचन माटे वधारानी माहृती)

અનુક્રમણિકા

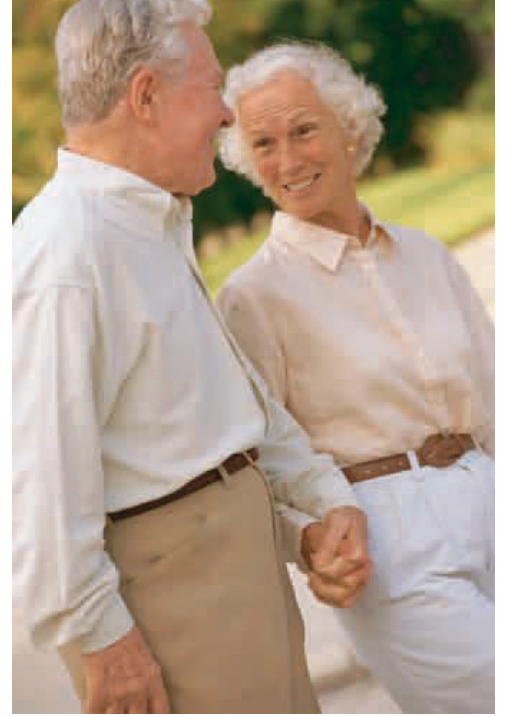
1. પ્રસ્તાવના	3
2. 80+ વધારે વર્ષના સીનિયર ડ્રાઇવરોનું સામર્થ્ય	3
3. વૃદ્ધ વયે ડ્રાઇવિંગ કરવાથી થતી અસરો	4
4. દવાઓ અને ડ્રાઇવિંગ કરવું	8
5. ડ્રાઇવિંગમાં સ્વસ્થતા જાળવવાના સારા મહાવરાઓ	12
6. ડ્રાઇવિંગની ટેવો તપાસવાની યાદી	13
7. સુરક્ષિત ડ્રાઇવિંગનું સમયચક્ર	19
8. ડ્રાઇવિંગમાં ઊંચું-જોખમ ધરાવતી પરસ્થિતિઓ	20
9. ચહિનોનું મહત્વ	24
10. ડ્રાઇવિંગના વકિલ્પો	27
11. સમાપન સ્મૃતિમિદ્દાઓ	29
12. વધુ માહત્તી	30

1. પ્રસ્તાવના

હેતુ

સીનિયર ડ્રાઇવરો માટે ઓન્ટેરિયોના પરવિહન મંત્રાલયના (ટ્રાન્સપોર્ટેશન મનિસ્ટ્રીના) શૈક્ષણિક સત્રમાં આપનું સ્વાગત છે. આ સત્રના લક્ષ્યો નીચે જણાવ્યા પ્રમાણે છે:

- ▶ રસ્તા પર સુરક્ષાને પ્રોત્સાહન આપવું
- ▶ સીનિયર ડ્રાઇવરો તરીકે તમારું સામર્થ્ય બળવાન બનાવવું
- ▶ વૃદ્ધવયે ડ્રાઇવિંગ કરવાથી થતી અસરોની ચર્ચા કરવી
- ▶ દવાઓ લેવાથી ડ્રાઇવિંગ પર થતી અસરોની માહિતી પૂરી પાડવી
- ▶ ટ્રાફિકમાં ખાસ ચંતિકીય પરિસ્થિતિઓને પહોંચી વળવામાં તમને મદદરૂપ થવું
- ▶ રસ્તાના અને ટ્રાફિક ચર્ચિનોના કેટલાક નયિમોની સમીક્ષા કરવી
- ▶ શક્ય એટલા લાંબા સમય સુધી સુરક્ષિત રીતે ડ્રાઇવિંગ કરવામાં તમને મદદરૂપ થવું
- ▶ ગતિસીમિતિ કરવાનો કે વાહન થોભાવવાનો સમય નક્કી કરવામાં તમને મદદરૂપ થવું



2. 80+ વધારે વર્ષના સીનિયર ડ્રાઇવરોનું સામર્થ્ય

- ▶ નરિણયશક્તિ- શ્રેષ્ઠ નરિણયશક્તિ અનુભવથી મળે છે. જીવનના પાછલા તબક્કામાં પોતાનો શ્રેષ્ઠ જ્ઞાનો આપ્યો હોય તેવા આગેવાનોથી ઇતહિસ ભરપૂર છે. દુનિયાભરમાં ઘણાં આગેવાનો હાલમાં પોતાના 60s અને ઉપરના દાયકામાં જીવતા લોકો છે.
- ▶ અનુભવ – સીનિયર ડ્રાઇવરોને પુષ્કળ અનુભવો થયા હોય છે. આપણે 80 વર્ષના થઈએ ત્યાં સુધીમાં, આપણામાંથી મોટા ભાગના લોકોએ વર્ષોથી, તમામ પ્રકારના રસ્તાઓ પર અને તમામ પ્રકારની પરિસ્થિતિઓમાં ડ્રાઇવિંગ કર્યું હોય છે.
- ▶ જ્ઞાન – સીનિયર ડ્રાઇવરોએ પોતાની ડ્રાઇવિંગ કારકરિદી દરમિયાન રસ્તા પર સુરક્ષા અને ડ્રાઇવિંગ કરવાની સારી રીતો વધી વધુ જ્ઞાન એકઠું કર્યું હોય છે.
- ▶ જીવનશક્તિ- સીનિયર ડ્રાઇવરો હવે બહુ લાંબું, વધારે સ્વસ્થ અને બહુ સફરિ જીવન જીવે છે.

- ▶ જવાબદાર – એક સમૂહ તરીકે, સીનચિર ડ્રાઇવરો બલિકુલ જવાબદાર હોય છે. અન્ય ઉમર વર્ગીકરણના ડ્રાઇવરો સાથે સરખામણી કરતા સીનચિર ડ્રાઇવરોનો દારૂનું સેવન કરીને ડ્રાઇવિંગ કરવાનો અને બહુ ઝડપથી ડ્રાઇવિંગ કરવા જેવી બીજી જોખમી વર્તણૂકોનો દર ઓછો હોય છે.
- ▶ અનુકૂળ થવાની ક્ષમતા – સીનચિર ડ્રાઇવરોએ બતાવ્યું છે કે વતિલા વર્ષોમાં રસ્તાઓ અને મોટર વાહનોમાં થયેલા ઘણા ફેરફારો સાથે તેઓ અનુકૂળ થઈ શકે છે. ઘણા સીનચિર ડ્રાઇવરો પોતાની ડ્રાઇવિંગ કરવાની ટેવોમાં (દા.ત. રાત્રે, ખરાબ હવામાનમાં કે ભારે ટ્રાફિકમાં ડ્રાઇવિંગ ન કરવું) પણ ફેરફારો કરી શકે છે. આપણે વૃદ્ધ થવાની અસરો અનુભવીએ ત્યારે અનુકૂળ થવાની આ ક્ષમતા બહુ મહત્વની હોય છે.

3. વૃદ્ધ વયે ડ્રાઇવિંગ કરવાથી થતી અસરો

પોતાનાથી માહતિગાર રહેવું

આપણે સૌ ડ્રાઇવર તરીકે જુદી જુદી ક્ષમતાઓ અને આવડતો ધરાવતા હોઈએ છીએ. બધા ડ્રાઇવરોએ સારા નરિણયો (જેમ કે ક્યારે અને ક્યાં ડ્રાઇવિંગ કરવું) લેવાના હેતુસર પોતાનું સામર્થ્ય અને મર્યાદાઓ, બંનેથી માહતિગાર રહેવાની જરૂર હોય છે.

મહત્વની બાબત પોતાની ક્ષમતાનું સ્તર જાણવું એ છે.

આપણી ઉમર જુદા જુદા દરે વધતી હોય ત્યારે, આપણે સૌ ઉમર વધે ત્યારે શરીરમાં કેટલાક ફેરફારો અનુભવતા હોઈએ છીએ. આનો અર્થ એ થાય કે બહુ નજીવા ઉમર-સંબંધિત ફેરફારો પણ ડ્રાઇવિંગના નરિણયો લેવામાં મોટો તફાવત ઊભો કરી શકે છે અને છેવટે, રસ્તા પર સુરક્ષાને અસર કરી શકે છે. મહત્વની બાબત એ છે કે ડ્રાઇવિંગ કરવામાં પોતાની જાતે જાગૃત રહેવું અને સુરક્ષિત રીતે ડ્રાઇવિંગ કરવાની તમારી ક્ષમતાને અસર કરી શકતા ફેરફારોના પ્રકારોને ઓળખવા. તમે રસ્તા પર બહુ લાંબા સમય સુધી ડ્રાઇવિંગ કરી શકો તે માટેનું પહેલું પગલું તમારી ઉમર જે રીતે તમારા ડ્રાઇવિંગને અસર કરતી હોય તે વધી વધુ જાણવાનું છે.

શું તમે જાણતા હતા કે દર કલિમીટરે કે અડધા માઇલના અંતરે ડ્રાઇવરોએ ઘણી વાર 8 થી 12 જેટલા નરિણયો લેવા પડે છે? ક્યારેક, તમારી પાસે નરિણય લેવા અડધી સેકન્ડથી ઓછો સમય રહેતો હોય છે.

માહતિ પુસ્તકનો આ ભાગ તમારી ડ્રાઇવિંગ ક્ષમતાને અસર કરી શકતા (દા.ત. દૃષ્ટિ લચીલાપણું/હલનચલન/ સામર્થ્ય અને પ્રતિક્રિયાનો સમય અને એકાગ્રતા અને કશું પણ ઓળખવામાં-સમજવામાં નબળાઈ) ઉમર સાથે સંકળાયેલા સૌથી સામાન્ય અને મહત્વના ફેરફારોના પ્રકારોનો બહુ સામાન્ય વચિાર રજૂ કરે છે.

દૃષ્ટિ

આપણી ઉંમર વધવાની સાથે દૃષ્ટિમાં ધીમે ધીમે થતા ફેરફારોથી નીચેની સમસ્યાઓ ઊભી થઈ શકે:

- ▶ ચલાયમાન વસ્તુઓ જોવામાં તકલીફ પડવી
- ▶ અંતરનો અભપિરાય બાંધતી વખતે ધૂંધળું-અસ્પષ્ટ જોવું (ખાસ કરીને રાત્રે કે અંધારું થવાના સમયે અને મળસૂકે)
- ▶ આંખો અંજાઈ જવામાં બહુ સંવેદનશીલ થવું (જેમ કે વરસાદમાં અને વનિડશીલ્ડ પર પ્રકાશને લીધે)

તમે જ્યારે તમારું ડરાઇવિંગ લાયસન્સ તાજુ કરાવો ત્યારે તમારી દૃષ્ટિ ડરાઇવિંગના ધારાધોરણોને સંતોષે છે કે કેમ તે ખાતરી કરવા દૃષ્ટિની તપાસ કરવામાં આવે છે. જો તમને આમાંની કોઈ સમસ્યા ઉદભવે, તો તમારા તબીબને મળો.

તબીબી સ્થિતિઓને લીધે પણ દૃષ્ટિ અસર થઈ શકે છે.

શું તમે જાણતા હતા કે 75 વર્ષની ઉંમર સુધીમાં, આપણાંમાંથી લગભગ અડધા લોકોને શરૂઆતનો મોતિયો થયો હશે, અને ચારમાંથી લગભગ એક વ્યક્તિ આગળના તબક્કાનો મોતિયાનો રોગ થયો હશે.

મોતિયામાં તમારી આંખોની આગળ પાણીનો ઘોઘ પડવા જેવું થતું હોય છે, અને તેનાથી તમારી ડરાઇવિંગ કરવાની ક્ષમતાને ગંભીરપણે અસર થઈ શકે છે. સારા સમાચાર એ છે કે આ સમસ્યાનો હવે સહેલાઈથી ઉકેલ લાવી શકાય છે.

આંખના અન્ય વક્રિરો આગળ વધીને દૃષ્ટિ ઘટાડી શકે છે કે અંધાપો અને ઝામર પણ થઈ શકે અને મેક્યુલર ડિજિનરેશન (નેત્રપટલ નજીકનો પીળો ભાગ ખરાબ થઈ શકે - તીક્ષ્ણ કેન્દ્રીય દૃષ્ટિ ગુમાવવી પડે). આ વક્રિરો 60 વર્ષ ઉપરના પુખ્ત ઉંમરના લોકોમાં સામાન્ય રીતે જોવામાં આવે છે. ઝામરનું જો વહેલું નદિન થાય, તો મોટા ભાગના કસિસાઓમાં અસરકારક રીતે તેની સારવાર કરી શકાય છે. મેક્યુલર ડિજિનરેશન ધરાવતા મોટા ભાગના લોકો માટે નવી અને અસરકારક સારવારો ઉપલબ્ધ છે. ડાયાબીટિસથી પીડાતા લોકો આ વક્રિરને લીધે દૃષ્ટિમાં ફેરફારો અનુભવી શકે. આંખની નયિમતિ તપાસોથી આ સમસ્યાઓ શોધી શકાય છે.

સાંભળવું

65 વર્ષની ઉંમર સુધીમાં, આપણાંમાંથી એક-ત્રત્યાંશ જેટલા લોકોની સાંભળવાની શક્તિમાં કંઈક ઘટાડો થતો હોય છે. ઉંમર વધવાની સાથે સાથે સાંભળવાની શક્તિ ધીમે ધીમે ઘટતી હોય છે. તબીબી સમસ્યાઓ (જેમ કે કાનમાં ભણકારા વાગવા કે ઘંટડી વાગવા જેવો અવાજ સંભળાવો અને ચેપ થવો) પણ સાંભળવાની શક્તિ બિભળી બનાવી શકે છે. નયિમતિ સાંભળવાની તપાસો કરાવવાથી આ સમસ્યાઓનું વહેલું નંદિન થઈ શકે છે. સારા સમાચાર એ છે કે સમયાનુસાર વધારે સારા હીયરંગિ એઈડ સાધનો વકિસી રહ્યાં છે.

સાંભળવાની શક્તિ ઘટવાથી વ્યક્તિની હોર્ન, સાઈરન અને બ્રેકના અવાજો સાંભળવાની ક્ષમતા પર અસર થાય છે. તમારે સાંભળવાની શક્તિ ઘટવાથી તમારી દૃષ્ટિ પર વધારે આધાર રાખવો પડે તેવું પણ બની શકે.



લચીલાપણું, હલનચલન અને શક્તિ

આપણી ઉંમર વધે તેમ, આપણે ઘણી વાર બહુ અકકડ થઈ જતા હોઈએ છીએ અને આપણી ગરદન, આપણાં ખભા, હાથ, પગ અને ઘડની હલનચલનની સીમા ઓછી થતી જાય છે. લચીલાપણું કે હલનચલનની જેમ જ, ઉંમર વધવાની સાથે સામર્થ્ય-શક્તિ પણ ઘટતી જાય છે, ખાસ કરીને જો લોકો શારીરિક રીતે સક્રિય ના રહે. જો તમને તમારા અંગો કે સાંધાઓમાં લચીલાપણું, હલનચલન અને સામર્થ્યમાં ઉણપ લાગે, તો તમારી ડ્રાઈવિંગ કરવાની ક્ષમતા પર અસર થઈ શકે છે.

લચીલાપણું આપણી ક્ષમતાને આ રીતે અસર કરતી હોય છે:

- ▶ તમને સહેલાઈથી ન દેખાતી જગ્યા (બ્લાઇન્ડ સ્પોટ) તપાસો
- ▶ ચાર રસ્તા (ઇન્ટરસેક્શન) પર આવતા ટ્રાફિક અને વટેમાર્ગુઓ માટે નજર કરો
- ▶ સામેથી આવતા ટ્રાફિક સાથે જોડાઈ (મર્જ થઈ) જાવ
- ▶ રસ્તાની જમણે જવા-આવવાની જગ્યા (ચીલ્ડ) રાખી, પાછળ જોઈને વાહન પાર્ક કરો

યાદ રાખો, તમારે સહેલાઈથી ન દેખાતી જગ્યા તપાસવા તમારું માથું કે શરીર વાળવાની અને તમારી આસપાસ શું છે તે જોવાની જરૂર પડશે.

સારા સમાચાર એ છે કે કસરતોથી અને સ્નાયુઓમાં તાણથી લચીલાપણું, સ્નાયુની તાકાત અને ગતિની મર્યાદા સુધરી શકે છે. વધારે સક્રિય બનવા તમારા તબીબ સાથે વાત કરો.

ઘણાં લોકોને ઉંમર વધવાની સાથે સાથે કંઈક પ્રકારનો સંઘવિા થતો હોય છે. સંઘવિાનું સૌથી સામાન્ય સ્વરૂપ, ઓસ્ટિયોઆર્થ્રાઇટિસ (જે 10 માંથી 1 કેનડિયન નાગરકિને અસર કરે છે) સોજો અને દુઃખાવાનું કારણ બનીને શરીરના સાંધાઓને અસર કરે છે. રૂમેટોઇડ આર્થ્રાઇટિસ (સાંધાઓ અફકડ બનીને થતો સંઘવિા) ઓછો સામાન્ય પણ બહુ દુઃખદાયી હોય છે. આર્થ્રાઇટિસના બંને સ્વરૂપો હલનચલન મર્યાદિત કરી શકે છે. ઓસ્ટિયોપોરોસિસ (હાડકાનો રોગ) પણ હલનચલન બહુ મુશ્કેલભરી અને દુઃખદાયી બનાવે છે. અન્ય સ્થિતિઓ જેમ કે ફાઇબ્રોમાયોલજીયા, લૂપસ (નાસુર) અને ગાઉટ (નાના નાના સાંધાઓનો વા) પણ તમારું લચીલાપણું, હલનચલન અને તાકાત ઘટાડી શકે છે.

સનાયુમાં નબળાઇ કે સનાયુ જકડાઇ જવાથી તમને ડરાઇવિંગ કરવાનું મુશ્કેલ બની શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, હાથની તાકાત તમારા સ્ટીયરિંગ વ્હીલ પર સુરક્ષિતિ નયિતરણ માટે મહત્વની હોય છે, ખાસ કરીને જ્યારે તમારે તેને ઝડપથી કે અચાનક ફેરવવાનું હોય. પગમાં તાકાત તમારું એક્સેલરેશન અને બ્રેકના પેડલ્સ દબાવવા માટે મહત્વની હોય છે, ખાસ કરીને જ્યારે તમારે ઝડપી ક્રિયા કરવાની જરૂર પડે.

પ્રતક્ષિરિયા સમય અને એકાગ્રતા

ઉંમર વધવાની સાથે, આપણને ધીમે ધીમે આ અનુભવો પણ થઈ શકે:

- ▶ પ્રતક્ષિરિયા કે પ્રત્યાઘાત સમય (બહુ ઘટવો)
- ▶ એકાગ્રતા (બહુ સહેલાઇથી વચિલતિ થવું), અને
- ▶ સુમેળ સાધવો (બહુ નબળું થઈ શકે)



તબીબી સમસ્યાઓ જેમ કે પાર્કિન્સનનો રોગ, સ્ટ્રોક, લૌ ગેહરગિનો રોગ, ધૂરજારી અને સનાયુ ખેચાવાથી રસૂતા પર અચાનક બનતી ઘટનાઓમાં પ્રતક્ષિરિયા કરવા સમાનપણે નરિણય લેવાનું મુશ્કેલભર્યું બનાવી શકે.

કશું પણ સાંભળવાની-સમજવાની નબળાઇઓ

સીનચિર ડરાઇવરોને જીવનના પાછલા તબક્કામાં કશું પણ સાંભળવાની-સમજવાની નબળાઇ અને ચતિતભરંશથી પીડાવાનું જોખમ રહેતું હોય છે.

ચતિતભરંશ મગજ તથા વચિરવાની, યાદ રાખવાની અને બોલવાની ક્ષમતાને અસર કરે છે. તે વ્યક્તિનું તારકકિ ડાહપણ, યાદશક્તિ અને તેઓની ભાષા આવડતોને નબળી બનાવે છે. આશરે 10% જેટલા 65 વર્ષ ઉપરની ઉંમરના કેનેડિયન નાગરકિને ચતિતભરંશ થાય છે; એક એવો રોગ જે ટક્કર થવાનું જોખમ 4.7 ગણું વધારે છે. ચતિતભરંશથી પીડાતા ડરાઇવરો અસુરક્ષિતિ રીતે ડરાઇવિંગ કરે (જેમ કે અયોગ્ય રીતે વળાંક લેવો કે આગળના વાહનથી બહુ નજીકમાં ડરાઇવિંગ કરવું) તેવી શક્યતા રહેતી હોય છે.

હળવી સાંભળવાની-સમજવાની નબળાઇઓ શોધવી મુશ્કેલભરી બની શકે છે. આવી નબળાઇઓ ધરાવતા લોકો પોતાના જેટલી ઉંમરના અન્ય લોકો કરતાં લાક્ષણકિપણે બહુ વધારે યાદશક્તિની સમસ્યાઓથી પીડાતા હોય છે. પણ આ હળવી નબળાઇઓ, લાક્ષણકિ રીતે પાંચ વર્ષની અંદર, ક્યારેક બહુ ટૂંકા સમયમાં વકિસીને ચતિતભરંશ કે અલ્ઝેઇમરનો રોગ જન્માવી શકે છે.

એક સારો વચિર એ છે કે તમારા તબીબ સાથે ન કેવળ શારીરિક ફેરફારોની પણ સાંભળવાની-સમજવાની નબળાઈઓની ચર્ચા પણ કરો.

4. દવાઓ અને ડ્રાઇવંગિ કરવું

- ▶ સુસ્તી અનુભવવી
- ▶ ચક્કર આવવા
- ▶ ઝાંખી દૃષ્ટિ
- ▶ એકાગ્રતા રાખીને જાગતા રહેવામાં મુશ્કેલી અનુભવવી
- ▶ ગુંચવાયેલા રહેવું
- ▶ યાદશક્તિમાં ભૂલો પડવી
- ▶ અચળ ગતિરિખવામાં મુશ્કેલી પડવી (યોગ્ય લેનમાં રહેવામાં મુશ્કેલી પડવી)

સીનિયર ડ્રાઇવરો દવાઓ લઈને ડ્રાઇવંગિ કરતી વખતે સાવચેત રહે તે જરૂરી હોય છે.

80 વર્ષ અને ઉપરની ઉંમરના સીનિયર ડ્રાઇવરો અન્ય ઉંમર જૂથના લોકો કરતા વધારે દવાઓ લેવાનું વલણ ધરાવતા હોય છે. સીનિયર ડ્રાઇવરો બહુવધે પ્રીસ્ક્રિપ્શનો ધરાવે તે વાત અસામાન્ય નથી – 65 અને વધારે વર્ષના 1/3 જેટલા પુખ્ત ઉંમરના લોકો પાંચ કે વધારે પ્રીસ્ક્રિપ્શનો લેતા હોય છે! કેટલીક દવાઓની (પ્રીસ્ક્રિપ્શનથી અને કાઉન્ટર પરથી સહેલાઈથી ખરીદી શકાતી, બંને દવાઓની) આડઅસરો થતી હોય છે જે ડ્રાઇવંગિ અસુરક્ષિત બનાવી શકે છે તેથી સાવચેત રહેવું મહત્વની બાબત છે.

- ▶ લીધેલી દવાઓની સંખ્યા પ્રમાણે આડઅસરો અને પારસ્પરિક ફરિયાઓથી જોખમ વધે છે.
- ▶ એક દવાથી ડ્રાઇવંગિ નબળું ન પડી શકે, પણ મશિરતિ દવાઓથી તેવું થઈ શકે છે.
- ▶ ચોક્કસ દવાઓ સાથે આલ્કોહોલ મશિરતિ થવાથી પણ બહુ ભયજનક પરિસ્થિતિ ઊભી થઈ શકે છે.
- ▶ ઉંમર વધવાની સાથે, આપણું શરીર જુદી રીતે પ્રતિક્રિયા કરતું હોય છે. બગડેલી તબયિત સારી થવામાં કે દવાઓ છોડવામાં શરીરને બહુ સમય લાગે છે.
- ▶ તબીબી સમસ્યાઓ પણ ચોક્કસ દવાઓ સામે શરીરની પ્રતિક્રિયામાં ફેરફાર કરી શકે છે.

દવાઓથી ડ્રાઇવંગિ પર સંભવિત રીતે થતી અસરો:

- ▶ સુસ્તી/ઘેન
- ▶ ગુંચવાટ અને એકાગ્રતા રાખવામાં મુશ્કેલી
- ▶ ચક્કર/માથું ભમવું
- ▶ ધૂંધળી દૃષ્ટિ
- ▶ ધ્રૂજારી
- ▶ પ્રતક્ષિરચિ કરવામાં ધીમો સમય
- ▶ યાદશક્તિમાં ભૂલો પડવી

આ લક્ષણો યોગ્ય લેનમાં રહેવાનું, યોગ્ય ગતિજાળવવાનું, આગળના વાહનથી સુરક્ષિત અંતર જાળવવાનું, રસ્તા પરના ચહિનોને પ્રતક્ષિરચિ કરવાનું, અને ઝડપથી પ્રત્યાઘાત આપવાનું (ટક્કર ટાળવા બ્રેક મારવી કે રસ્તા પર ફટાઈ જવું) મુશ્કેલભર્યું બનાવી શકે છે.

જો તમને આમાંના કોઈ લક્ષણો હોય, તો તમારે ડ્રાઇવિંગ ન કરવું જોઈએ. તમારી તબયિત વધારે સારી થાય ત્યાં સુધી રાહ જુઓ, ટેક્સી લઈ લો કે તમારે બદલે ડ્રાઇવિંગ કરવા કોઈને બોલાવી લો. જો ડ્રાઇવિંગ કરતી વખતે તમને આમાંની કોઈ આડઅસરો થાય, તો વાહન થોભાવીને આરામ કરો. તમારા તબીબને જાણ કરો.

કેન્દ્રીય ચેતાતંત્રને (મગજ અને કરોડરજ્જુને) નબળું પાડતી કોઈ દવા ડ્રાઇવિંગને સંભવતિપણે અસુરક્ષિત બનાવી શકે છે. ચોક્કસ દવાઓ ઉપરના લક્ષણો થવાનું અને ડ્રાઇવિંગ ક્ષમતાને અસર કરવાનું કારણ બની શકે છે. આમાં સામેલ છે:

- ▶ ટ્રાન્ક્વિલાઇઝર્સ અને સેડિટીવ્સ
- ▶ ગમગીની-વરિધી અને આતુરતા-વરિધી દવાઓ
- ▶ નાર્કોટિક્સ (દુઃખાવા માટેની દવા)
- ▶ સ્નાયુ ઢીલા કરતી મસલ રલિક્સેન્ટ્સ
- ▶ સેડિટિંગ એન્ટી-હિસ્ટેમાઇન (એલર્જી અને હે ફીવર માટે)
- ▶ શરદી અને ફ્લુની દવાઓ

આમાંની કેટલીક દવાઓ કાઉન્ટર પરથી સહેલાઈથી ઉપલબ્ધ હોય છે અથવા ‘કુદરતી’ કે ‘ઔષધીય’ ઉપચાર હોઈ શકે. અહીં એ યાદ રાખવું મહત્વની બાબત છે કે પ્રીસ્ક્રિપ્શન વગરની દવાઓની પણ આડઅસરો હોઈ શકે જે ડ્રાઇવિંગ અસુરક્ષિત બનાવી શકે છે.

હંમેશા ચેતવણી લેબલો કાળજીપૂર્વક વાંચો! જો તમે ચોક્કસ ના હો, તો ફાર્માસિટને (દવાની દુકાનવાળાને) પૂછો.

લેવાની દવાઓની યાદી

પુખ્ત ઉમરના તમામ લોકોએ પોતે લેતા હોય તેવી પ્રીસ્ક્રિપ્શનવાળી અને કાઉન્ટર પરથી ખરીદેલી તમામ દવાઓની અદ્યતન યાદી રાખવી જોઈએ. અહીં બતાવેલી યાદી જેવી એક યાદી ભરીને તમારા પરસ કે વોલેટમાં અને તમારા વાહનના ડેશ બોર્ડમાં તેની નકલ મૂકી રાખો. તમે તમારા તબીબ અને ફાર્માસિટને મળો ત્યારે આ યાદી તમારી સાથે રાખો અને તેઓની સાથે આ યાદીની સમીક્ષા કરો.

તમારા તબીબ અને ફાર્માસિટ સાથે વાત કરો

- ▶ તમે લેતા હો તેવી તમામ દવાઓની યાદી બનાવો.
- ▶ તમારી ડ્રાઇવિંગ કરવાની ક્ષમતાને અસર કરી શકતી દવા હંમેશા જણાવો.
- ▶ ચેતવણી લેબલો વાંચો અને અન્ય દવાઓ સાથે પ્રતિક્રિયાઓ કરી શકે કે કેમ તે માટે પૂછો.
- ▶ કાઉન્ટર પરથી દવાઓ ખરીદતી વખતે કાળજી રાખો.
- ▶ જો તમને કોઈ દવાઓની આડઅસર થાય, ખાસ કરીને કોઈ નવી દવા શરૂ કરતી વખતે, તો તમારા તબીબ કે ફાર્માસિટને જણાવો.
- ▶ તમારા તબીબ કે ફાર્માસિટ સાથે વાત કરતા પહેલાં ક્યારેય દવા લેવાનું બંધ ન કરો કે દવાનો ડોઝ (દવાની માત્રા) ના બદલો.
- ▶ જો કોઈ દવા તમારી ડ્રાઇવિંગ કરવાની ક્ષમતાને અસર કરી શકે કે કેમ તે વશિ તમે અચોક્કસ હો, તો સાવધ રહો અને દવા લીધા પછી ડ્રાઇવિંગ ન કરવાનું પસંદ કરો.

તમે લઈ રહ્યાં હો તેવી (પ્રીસ્ક્રિપ્શનવાળી અને પ્રીસ્ક્રિપ્શન વગરની, બંને દવાઓની) શક્ય અસરોની ચર્ચા તમારા તબીબ સાથે કરો. પૂછી જુઓ કે શું કોઈ દવા તમારા ડ્રાઇવિંગ પર અસર કરી શકે છે કે કેમ.

મારે લેવાની દવાઓની યાદી

દવા	દવા લેવાનું શરૂ કર્યાની તારીખ	શું આ દવા લઇને મારે ડ્રાઇવિંગ કરવું જોઈએ (હા કે ના)?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

5. ડ્રાઇવિંગમાં સ્વસ્થતા જાળવવાના સારા મહાવરાઓ

ઉંમર વધવાની સાથે આપણી ડ્રાઇવિંગ કરવાની ક્ષમતા પર થતી અસરોથી માહિતિગાર રહેવાનું મહત્વ એકંદરે સ્વસ્થ જીવનશૈલી જાળવી રાખવા માટે પણ સમાનપણે હોય છે. સ્વસ્થ રહેવાથી ડ્રાઇવિંગ કરવા માટે તંદુરસ્તી જાળવવામાં અને તમને રસ્તા પર બહુ લાંબો સમય રહેવામાં પણ મદદ મળે છે. નીચેની બાબતો યાદ રાખો:

- ▶ તબીબી સ્થિતિઓની, દૃષ્ટિની અને સાંભળવાની ક્ષમતાની તપાસ તમારા તબીબ પાસે નયિમતિપણે કરાવો.
- ▶ સારો આહાર જમીને પૂરતી ઊંઘ મેળવો.
- ▶ કસરત કરીને શારીરિક દૃષ્ટિ સફરચિ રહો (દા.ત. ચાલીને, બગીચાકામ કરીને).
- ▶ વાંચન કરીને, ઉખાણાઓ ઉકેલીને, પત્તા રમીને કે મગજની કસોટી કરતી અન્ય રમતોથી માનસિક રીતે સફરચિ રહો.
- ▶ ડ્રાઇવિંગ કરતી વખતે દવાઓની અસરોથી માહિતિગાર રહો.

કોઈ તબીબી સમસ્યાઓ પકડી પાડવા અને તેની સારવાર કરવા દવાઓની સમીક્ષા સહિતની નયિમતિ તપાસો જરૂરી હોય છે. સારું પોષણ, પૂરતી ઊંઘ મેળવવી અને માનસિક રીતે સફરચિ રહેવાથી (વાંચન કરીને, ક્રોસવર્ડ ઉખાણાઓ કે પત્તા રમીને) પણ ડ્રાઇવિંગ કરતી વખતે એકાગ્રતા જાળવવામાં મદદ મળે છે.

નયિમતિ કસરતોથી તમારું લચીલાપણું, તાકાત, સંતુલન અને સુમેળ સાધવાનું વધશે. તેનાથી તમને પડી જવાનું રોકવામાં અને વધારે સારી રીતે ડ્રાઇવિંગ કરવામાં મદદ મળશે!

સારા સમાચાર એ છે કે કસરત શરૂ કરવાનું ક્યારેય બહુ મોડું હોતું નથી અને તમને કેવું લાગે છે તેમાં તમે તાત્કાલિક તફાવત જોશો. બહુ સફરચિ કેવી રીતે રહેવું તે શોધી કાઢવા અને નવી શારીરિક પ્રવૃત્તિવિધિ માર્ગરેખાઓ મેળવવા, આ માહિતી પુસ્તકનો વભિાગ 12 જુઓ. તેમજ તમારા સ્થાનિક સામુદાયિક કે સીનિયરો માટેના કેન્દ્રોમાં વ્યાયામ વર્ગોમાં જોડાવાનું વચિારો. તમારે પસંદ કરવા જેવા ઘણા આનંદમય વર્ગો (જેમ કે પાણીમાં રમવાની રમતો (એક્વાટિક્સ), તાઈ ચી, યોગ, નૃત્ય) ઉપલબ્ધ હોય છે. નવો વ્યાયામ કાર્યક્રમ શરૂ કરતા પહેલાં તમારા તબીબ સાથે સલાહ-મસલત કરવાનું યાદ રાખો.

6. ડ્રાઇવંગિની ટેવો તપાસવાની યાદી

આપણી પોતાની ક્ષમતાઓથી માહતિગાર રહેવું એ રસ્તા પર સુરક્ષિત રહેવા (આપણી પોતાની તેમજ ઉતારુઓ અને અન્ય ડ્રાઇવરોની સુરક્ષા) માટે મહત્વની બાબત છે.

ઘણાં લોકો ઉંમર વધે એટલે બહુ વચિર્યા વગર પોતાની ડ્રાઇવંગિ ટેવોમાં ફેરફારો કરતા હોય છે. જો કે, અન્ય લોકો પોતે અનુભવેલા ડ્રાઇવંગિ ક્ષમતાને અસર કરી શકતા ફેરફારોને ધ્યાનમાં લેવામાં નષ્કિળ જતા હોય છે. આ વખિાગ તમે ડ્રાઇવંગિ કરતા હો ત્યારે તમે સામનો કર્યો હોય તેવા કેટલાક મુદ્દાઓ કે પડકારો ઓળખવામાં તમને મદદ કરે છે. દરેક મુદ્દા માટે, સંખ્યાબંધ ડ્રાઇવંગિ ટેવો કે ધ્યાનમાં લેવાની સૂચનાઓ છે જેનો ઉપયોગ તમે સુરક્ષા સુધારવા કરી શકો છો.

એક ડ્રાઇવર તરીકે આપણાં સામર્થ્યથી માહતિગાર રહેવું મહત્વની બાબત હોય છે પણ આપણી મર્યાદાઓ જાણવી અને આપણી ડ્રાઇવંગિ ટેવો અને ક્ષમતાઓનું પૂરમાણકિપણે મૂલ્યાંકન કરવું પણ એટલું જ મહત્વનું હોય છે. નીચેનો મહાવરો પૂરો કરીને રસ્તાઓ પર તમને સુરક્ષિત રાખી શકતી ડ્રાઇવંગિ ટેવોને ઓળખો.

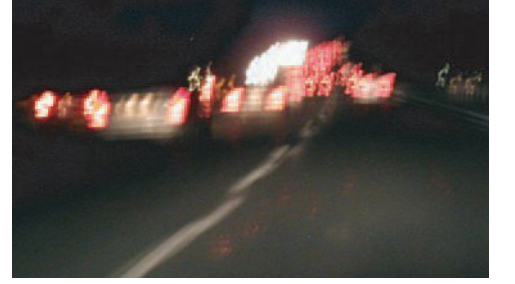
અહીં તમે તમારી જાતે કે તમારા કુટુંબીજન સાથે ઘરે કરી શકો તેવો મહાવરો આપ્યો છે, જે તમારી પોતાની ક્ષમતાનું મૂલ્યાંકન તમે પૂરમાણકિપણે કરો અને સુરક્ષિત રીતે ડ્રાઇવંગિ કરવા તમારી અંગત કાર્યવાહી આયોજન કરો તેવો હેતુ ધરાવે છે.

- ▶ તમને લાગુ પડતા દરેક વાક્ય (મુદ્દો કે સમસ્યા) પર વર્તુળ દોરો, પછી
- ▶ તમને સૌથી મદદગાર લાગતી નીચેની ધ્યાનમાં લેવા જેવી સૂચનાઓ પર વર્તુળ દોરો.

રાતનું દ્રશ્ય અને આંખો અંજાઇ જવી

રાત્રે ઘટેલી દૃષ્ટિરિસ્તા પરના ચહિનો વાંચવાનું અને રસ્તે ચાલતા લોકો કે ગતમિય બાઇકો જોવાનું બહુ મુશ્કેલભર્યું બનાવી શકે છે.

- ▶ શું તમને રાત્રે ડ્રાઇવિંગ કરવા રસ્તો જોવાનું મુશ્કેલભર્યું લાગે છે?
- ▶ શું સૂર્ય કે અન્ય કારોના પ્રકાશથી તમારી આંખો અંજાઇ જવાથી તમે હેરાન થાવ છો?
- ▶ શું તમારે રસ્તા પરના અપરચિતિ ચહિનો વાંચવા ગતિ ધીમી કરવાની જરૂર પડે છે?



ધ્યાનમાં લેવા જેવી સૂચનાઓ:

- ▶ રાત્રે ડ્રાઇવિંગ કરવાનું ટાળો
- ▶ જો તમારે રાત્રે ડ્રાઇવિંગ કરવું પડે, તો તમારી આંખોને અનુકૂળ થવા દેવા 5 મિનિટનો સમય આપો આંખો અંજાતી ટાળવા માટે સીધા સામેથી આવતા ટ્રાફિકને બદલે રસ્તાની જમણી બાજુ પર ધ્યાન આપો
- ▶ શક્ય હોય ત્યાં બહુ સારા પ્રકાશિત રસ્તા પર ડ્રાઇવિંગ કરો
- ▶ આંખોની નયિમતિ તપાસ કરાવો
- ▶ તમારું વનિડશીલ્ડ, બારીઓની અંદરની બાજુઓ અને કારની લાઇટો સાફ રાખો
- ▶ સારી ગુણવત્તાના સન ગ્લાસીસ પહેરો
- ▶ સૂર્યાસ્ત થવાની 30 મિનિટ પહેલાં હેડલાઇટો ચાલુ કરો
- ▶ હંમેશા તમારા સૌથી છેલ્લાં પ્રીસ્ક્રિપ્શન પ્રમાણેના ચશ્મા પહેરો. જૂના નંબરના કે બીજી કોઈ વ્યક્તિના ચશ્મા પહેરશો નહીં.

સાઇડ પરનું (બાજુનું) દ્રશ્ય અને લચીલાપણું

આપણી ઉંમર વધે તેમ, આપણે આપણી આસપાસ શું થઈ રહ્યું છે તેની પર બહુ નજીકથી ધ્યાન આપવાની જરૂર પડી શકે. ગરદન અને ઘડનું લચીલાપણું આપણી આસપાસની વસ્તુઓ જોવાનું વધારે મુશ્કેલભર્યું બનાવી શકે.

- ▶ શું તમારી આસપાસ સહેલાઈથી ન દેખાતી જગ્યામાં વળાંક લેવાનું તમને મુશ્કેલભર્યું લાગે છે?
- ▶ શું તમારી બાજુમાં અચાનક આવતી કારોથી તમે ક્યારેક અચંબામાં પડી જાવ છો?
- ▶ શું તમે ક્યારેક ચાર રસ્તા પર ચાલતા લોકો કે ગતમિય બાઇકોને જોઈ શકતા નથી?



ધ્યાનમાં લેવા જેવી સૂચનાઓ:

- ▶ લચીલાપણું જાળવી રાખતી કસરતો નયિમતિ રીતે કરો
- ▶ તમારી કારની બંને બાજુએ અને રસ્તા પર દૂર સુધી થઈ રહેલી ઘટનાઓ પર નજર કરતા રહો
- ▶ અરીસાઓ નયિમતિ રીતે તપાસો. તમારા સાઇડના અરીસાઓ અનુકૂળ કરીને તમારી ડાબી બાજુએ સહેલાઈથી ન દેખાતી જગ્યા ઘટાડો. સૌથી પહેલા, તમારું માથું બારીની સામે ઝૂકાવો, તમારો અરીસો બહારની બાજુએ બંધબેસતો કરો જેથી કરીને જ્યારે તમે અંદરની ધાર પર નજર કરો, ત્યારે તમે તમારી કારનો સાઇડનો ભાગ ભાગ્યે જ જોઈ શકો. જો તમે પહોળા-ખૂણાવાળો અરીસો વાપરતા હો, તો તેને ટ્રાફિકમાં વાપરતા પહેલાં તેનો મહાવરો કરો
- ▶ અન્ય કારની સહેલાઈથી ન દેખાતી જગ્યામાં ડ્રાઇવિંગ કરશો નહીં
- ▶ વાહન પાછળ કરતા પહેલાં હંમેશા તમારી પાછળની જગ્યા તપાસો
- ▶ ચાર રસ્તા પર ચાલીને જતા લોકોને ધ્યાનમાં લો. યાદ રાખો કે તેઓને પણ રસ્તા પર જવાનો હક્ક હોય છે. ક્રોસવોક્સ (વટેમાર્ગુઓના ચાર રસ્તાઓ) અને સ્કૂલ સહતિના વસિતારોમાં લાગેલા ચહિનો પર ધ્યાન આપો.
- ▶ શક્ય હોય તો પાર્કિંગની જગ્યાઓમાં તમારી પાછળની દિશામાં જવાનું ટાળો
- ▶ તમારી કાર પાર્ક કરો જેથી કરીને તમે આગળ વધીને બહાર નીકળી શકો

અનુમાન લગાવીને પ્રતક્ષિરચિ કરવી

અંતરનું અનુમાન લગાવવામાં અને બહુ ધીમા પ્રતક્ષિરચિ સમયની તકલીફથી ઝડપથી અવરજવર કરતા ટ્રાફિકમાં આગળ વધવાનું બહુ મુશ્કેલભર્યું બની શકે છે.

- ▶ શું તમને ભારે ટ્રાફિકમાંથી બહાર નીકળવાનું મુશ્કેલભર્યું લાગે છે?
- ▶ શું તમે અંતર અને અન્ય કારોની ગતિનું અનુમાન લગાવવાનું મુશ્કેલભર્યું જુઓ છો?
- ▶ શું સારા ડ્રાઇવિંગ નિયમો લેવામાં તમે ઘટનાઓ બહુ ઝડપથી થતી હોવાનું જુઓ છો?



ધ્યાનમાં લેવા જેવી સૂચનાઓ:

- ▶ તમારી કારની આસપાસની જગ્યા ખાલી રાખો
- ▶ તમારી આગળની કારની પાછળ તમારી કાર 3 સેકન્ડના પ્રવાસી સમય જેટલી દૂર રાખો
- ▶ ખરાબ હવામાનમાં કે ખરાબ રસ્તાઓ પર વાહનની ગતિ ધીમી રાખો
- ▶ બહુ ધીમેથી અને સમતલપણે બ્રેક મારો
- ▶ ડાબી બાજુ વળવાની રાહ જોતી વખતે ખાતરી કરો કે તમારા આગળના ટાયરો સીધા આગળની બાજુ રહે છે
- ▶ ડાબી બાજુ વળવાને બદલે 3 વખત જમણી બાજુ વળો
- ▶ તમારા પ્રવાસનું અગાઉથી આયોજન કરો
- ▶ બ્રેક મારતી વખતે તમારો પાછળનો રીઅર વ્યૂ મીરર તપાસો
- ▶ માનસિક રીતે સફર ચિ રહો (દા.ત. ઉખાણાઓ કે ફ્રોસવર્ડ)
- ▶ ખરાબ હવામાનમાં ડ્રાઇવિંગ કરવાનું ટાળો
- ▶ ભારે ટ્રાફિકમાં અને હાઇવે પર ડ્રાઇવિંગ કરવાનું ટાળો
- ▶ ગતિમિર્યાદામાં ડ્રાઇવિંગ કરો, બહુ ધીમેથી ડ્રાઇવિંગ કરવું અસુરક્ષિત હોય છે
- ▶ ઓછી ગતિમિર્યાદાવાળા રસ્તા પર જતા રહો
- ▶ શક્ય હોય ત્યાં જમણી લેનમાં ડ્રાઇવિંગ કરો
- ▶ તમારે ડાબે-જમણે વળવું હોય તો તમારો હેતુનો સિગ્નલ અગાઉથી દર્શાવો
- ▶ તમારા અરીસાઓ વારંવાર તપાસતા રહો
- ▶ વૈકલ્પિક પરવિહન વિકલ્પો વચિરો

એકાગ્રતા

ધ્યાન રાખવામાં નજીવી ભૂલથી લાઇટો, સ્ટોપ ચહિનો અને ટ્રાફિક પરિસ્થિતિઓ જેવી મહત્વની માહિતી ચૂકી જવાય તેવું બની શકે છે.

- ▶ શું ડ્રાઇવિંગ કરતી વખતે તમે રસ્તો ભૂલી જાવ છો?
- ▶ શું તમે જોયા વગર ફ્યારેક લેન બદલો છો કે લેનમાં ભળી જાવ છો?
- ▶ શું તમે અન્ય ટ્રાફિક કરતા બહુ ઝડપથી કે ધીમેથી ડ્રાઇવિંગ કરવાનું વલણ ધરાવો છો?
- ▶ શું ડ્રાઇવિંગ કરતી વખતે તમે બેધ્યાન રહો છો કે તમારું ધ્યાન વચિલતિ થાય છે?



ધ્યાનમાં લેવા જેવી સૂચનાઓ:

- ▶ ઉતારુઓ, રેડિયો કે સેલફોનને લીધે તમે બેધ્યાન રહેશો નહીં
- ▶ તમારા રેડિયોનો અવાજ ધીમો રાખો અથવા તો રેડિયો પૂરેપૂરો બંધ કરી દો
- ▶ તમારું ડ્રાઇવિંગનું આયોજન સવારના મધ્ય સમયમાં તમે સૌથી વધારે આરામ કરી લીધો હોય, ટ્રાફિક હળવો હોય, આંખો આંજી દેતો પ્રકાશ ઓછો હોય અને રસ્તા પર દૃશ્યમાનતા સૌથી વધારે હોય ત્યારે કરો
- ▶ તમારે પહોંચવાના સ્થળ સુધીના માર્ગનું આયોજન કરો જેથી કરીને તમારે બહુ ઓછો પ્રવાસ કરવો પડે અને બહુ ઓછી વાર ડાબી બાજુ વળવું પડે
- ▶ વ્યસ્ત સ્ટ્રીટ પર જવાનું ટાળો
- ▶ અવારનવાર વરિમ કરો, સ્નાયુઓ શથિલિ કરવા અને ચાલવાનો વ્યાયામ કરવા થોભો
- ▶ તમે થાકેલા હો ત્યારે તમારી સાથેની બીજી કોઈ વ્યક્તિ ડ્રાઇવિંગ કરવા દો અથવા આરામ કરવા થોભો ઓછા પરિચિતિ હો તેવા રસ્તાઓ પર ડ્રાઇવિંગ કરવાનું ટાળો
- ▶ વાહન પાછળ કરતી વખતે ખાતરી કરો કે તમે યોગ્ય ગીયરમાં રહીને તમારો પગ યોગ્ય પેડલ પર છે
- ▶ તમે અસ્વસ્થ હો ત્યારે ડ્રાઇવિંગ કરશો નહીં
- ▶ રસ્તા પર વળતા પહેલાં કે ચાર રસ્તામાં પ્રવેશતા પહેલાં બંને બાજુ બે વખત જુઓ
- ▶ તમારું મન નબળું બનાવે તેવી પરિસ્થિતિઓમાં ડ્રાઇવિંગ કરશો નહીં
- ▶ તમારો અરીસો હંમેશા તપાસો અને લેન બદલતા પહેલાં કે ટ્રાફિકમાં ભળતા પહેલાં તમારા ખભા ઉપરના ભાગ પરથી રસ્તા પર ધ્યાન આપો

ધ્યાનમાં લેવા જેવી અન્ય ઉપયોગી સૂચનાઓ

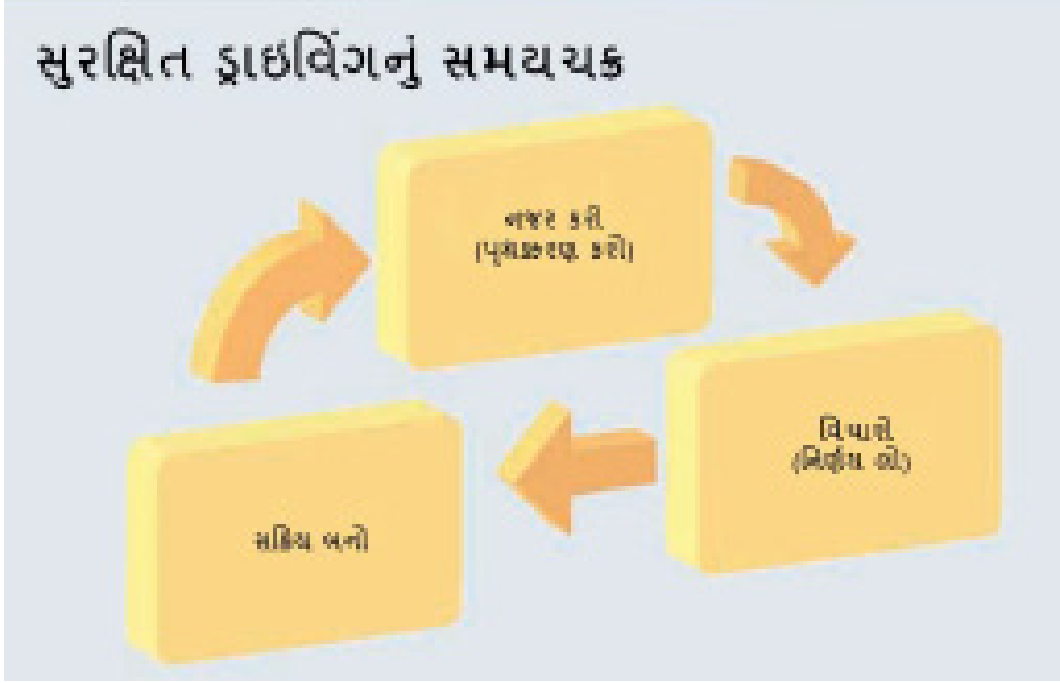
વર્ગમાં ચર્ચા દરમિયાન, તમારા સમુદ્ધે અન્ય ધ્યાનમાં લેવા જેવી સૂચનાઓ જણાવી હશે. તમને સૌથી ઉપયોગી લાગતી સૂચનાઓ નોંધી લો.

સુરક્ષિત ડ્રાઇવિંગ કરવા આ અંગત કાર્યવાહી યોજના અદ્યતન રાખવી મહત્વની છે. તમારી ઉંમર વધે તેમ, તમે વધારે ફેરફારો અનુભવશો. તમારે પોતાને સુરક્ષિત રીતે ડ્રાઇવિંગ કરવામાં મદદરૂપ થવા તમે શું કરી શકો છો તેનાથી માહિતિગાર રહેવાનું ચાલુ રાખો તે જરૂરી છે.

જેટલી વધારે મુશ્કેલીઓ તમને લાગુ પડે, એટલું વધારે મહત્વનું હોય છે કે તમે તમારા ડ્રાઇવિંગ પર સારું ધ્યાન આપો અને તમારા તબીબ, કુટુંબીજનો અને મતિરો સાથે વાતચીત કરવાનું વચિરો.

પોતાનું ડ્રાઇવિંગ સુધારવા ફેરફારો કરવાની બાબત ડ્રાઇવરો પર નરિભર કરે છે.

7. સુરક્ષિત ડ્રાઇવિંગનું સમયચક્ર



નજર (પૃથક્કરણ) કરો

નજર (પૃથક્કરણ) કરવાનો અર્થ અન્ય ડ્રાઇવરો શું કરી રહ્યાં છે તે સહિત તમારી આસપાસની દરેક ઘટના પર ધ્યાન આપવાનો થાય છે. તમારા વાહનની આગળ, પાછળ અને બંને બાજુએ શું થઈ રહ્યું છે તેનાથી તમારે હંમેશા માહિતિગાર રહેવું જોઈએ. યાદ રાખો કે તમારી આંખો રસ્તા પર આગળ કંઈક અંતર સુધી ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતી હોય છે. આપણી ઉંમર વધે તેમ આપણી બલિકુલ આગળના રસ્તા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું વલણ આપણે ધરાવતા હોઈએ છીએ. આપણે જેટલી જલ્દી કોઈ સમસ્યા જોઈએ કે સાંભળીએ, એટલો વધારે સમય આપણને પ્રતિક્રિયા કરવામાં લાગતો હોય છે. ધ્યાનમાં રાખવાના ઉદાહરણોમાં સમાવેશ થાય છે: તમારી આગળની કારની બૂંક લાઇટો, ચાર રસ્તા પર આગળ રહેલું ઇમરજન્સી વાહન, તમારી આગળ રહેલી કાર રસ્તાની સામે વળતી હોય, બીપ અવાજનો હોર્ન, કે રસ્તા પરના ચહિનો અને ટ્રાફિક લાઇટો.

વિચારો (નિર્ણય લો)

હવે તમે રસ્તા પર શું થઈ રહ્યું છે તેનાથી પૂરેપૂરા માહિતિગાર છો ત્યારે, તમારે રસ્તાઓ પરની ઘટનાઓનું અર્થઘટન કરવાની અને તમે જોઈએ અને સાંભળેલ બાબત આધારિત પ્રતિસાદ આપવાનો નિર્ણય કરવો જોઈએ. દાખલા તરીકે: શા માટે તમારી આગળની કારે પોતાની બૂંક લાઇટો ચાલુ કરી હતી? શું તમારે પણ ગતિધીમી કરવાની જરૂર છે? તમારી પાછળ આવતી કાર તમારા વાહનથી કેટલી નજીક છે? શું તમે સાઇરન સાંભળો છો? અવાજ ક્યાંથી આવે છે?

સક્રિય બનો

અંતે તમારે સક્રિય બનવાની જરૂર પડે છે. ઉદાહરણ તરીકે, તમે આગળના ચાર રસ્તા પર સ્ટોપ (થોભો) ચહિનવાળું સિગ્નલ જુઓ, ત્યારે તમારે તમારી પાછળનો રીઅર વ્યૂ મીરર તપાસવાની જરૂર પડશે, હળવેથી બૂંક મારો અને તમારી આગળની કારની પાછળ સુરક્ષિત અંતરે તમારું વાહન ધીમેથી પૂરેપૂરું થોભાવો.

ડ્રાઇવિંગમાં અગાઉથી સફરચિ રહેવાની પહેલ ખરો તફાવત ઊભો કરી શકે છે.

8. ડ્રાઇવિંગમાં ઊંચું-જોખમ ધરાવતી પરસ્થિતિઓ

80 વર્ષ અને વધારે ઉંમરના ડ્રાઇવરો સામાન્ય રીતે બહુ જવાબદાર ડ્રાઇવરો હોય છે, જો કે, ટફકર થવાના કસિસાઓમાં તેઓના ઉંમર સમૂહનું પ્રતિનિધિત્વ સૌથી વધારે હોય છે. અકસ્માતમાં જુવાન ડ્રાઇવરો કરતા તેઓને જીવલેણ ઇજા થવાનું બહુ વધારે જોખમ પણ રહેતું હોય છે.

ટફકર રોકવા, 80 વર્ષ અને વધારે ઉંમરના ડ્રાઇવરો માટે ઊંચું-જોખમ ધરાવતી પરસ્થિતિઓથી જાગૃત રહેવું મહત્વનું હોય છે. તમે આવી પરસ્થિતિઓ ટાળવા કે પરસ્થિતિઓને પહોંચી વળવા વ્યૂહરચનાઓ વિકસાવી શકો છો. શક્ય હોય ત્યારે, અગાઉથી આયોજન કરો.

એક વ્યૂહરચના તમારા ડ્રાઇવિંગને નયિત્રણમાં રાખવાની છે. આમાં જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે નીચેની પરસ્થિતિઓ ટાળવાનો સમાવેશ થાય છે:

- ▶ ખરાબ હવામાનમાં (જેમ કે ભારે વરસાદ, બરફનું તોફાન/ઠંડી જન્માવતો વરસાદ, ધુમ્મસ) ડ્રાઇવિંગ કરવું
- ▶ રાતના સમયે ડ્રાઇવિંગ કરવું
- ▶ ભારે ટ્રાફિકમાં ડ્રાઇવિંગ કરવું (ફરી વે કે હાઇવે પર વ્યસ્ત કલાકો દરમિયાન)
- ▶ બહુ નબળા જાળવેલા રસ્તાઓ (ખરબચડા, તુટેલા કે પથ્થરના રસ્તાઓ) પર ડ્રાઇવિંગ કરવું
- ▶ લાંબા અંતર સુધી ડ્રાઇવિંગ કરવું કે અપરચિતિ માર્ગો પર પ્રવાસ કરવો

તમારી પાસે પસંદગી કરવા જેવું હોય ત્યારે, હંમેશા ઝડપી ગતની ટ્રાફિક પરસ્થિતિઓ ટાળવી એ હંમેશા સારો વચિાર છે.

ક્યારેક ડ્રાઇવિંગ કરવું પડકારમય હોય ત્યારે, સારા સમાચાર એ છે કે ડ્રાઇવિંગના લાભોનો આનંદ લેતા લેતા પણ તમારી પોતાની સુરક્ષા અને અન્ય લોકોની સુરક્ષાની ખાતરી કરવા તમે કરી શકો તેવી ઘણી બાબતો હોય છે. અગાઉ ચર્ચા કરેલી ધ્યાનમાં લેવા જેવી સૂચનાઓ ઉપરાંત, રસ્તાના નયિમો જાણવા એ ડ્રાઇવિંગમાં સુરક્ષા માટે મહત્વની બાબત હોય છે.

ખાસ ચંતિઓમાં નીચેની બાબતોનો સમાવેશ થાય છે:

- ▶ ચાર રસ્તાઓ (ઇન્ટરસેક્શન્સ)
- ▶ અન્ય વાહનને જવા-આવવા દેવું (રસ્તાની જમણી બાજુથી)
- ▶ વળવું (ખાસ કરીને ડાબી બાજુએ)

- ▶ અન્ય વાહનો સાથે જોડાઈ જવું (રોડ-વેમાં (કાર વગેરે વાહનો માટેના માર્ગમાં) પ્રવેશવું અને બહાર નીકળવું)
- ▶ બે વાહન વચ્ચે અંતર જાળવીને આગળ વધવું
- ▶ વાહન પાછળ લેવું

નીચેના ઉદાહરણો ઓન્ટેરયો ટ્રાન્સપોર્ટેશન મનિસ્ટ્રી દ્વારા પ્રકાશિત ડ્રાઇવર માટેનું અધિકૃત માહિતી પુસ્તકમાંથી લીધેલા છે. તમારું સુરક્ષિત ડ્રાઇવિંગ જ્ઞાન તાજું કરવા તમે આ દર્શ્યોની સમીક્ષા કરો તે માટે તમને પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે. માહિતી પુસ્તકની તમારી નકલ હાથવગી રાખો. સુરક્ષિત રીતે ડ્રાઇવિંગ કરવા તેમાં બહુ ઉપયોગી ધ્યાનમાં લેવા જેવી સૂચનાઓ સમાવેલી છે.

ડ્રાઇવિંગમાં અગાઉથી સફરિ રહેવાની પહેલ ખરો તફાવત ઊભો કરી શકે છે. નીચેની બાબતો હંમેશા યાદ રાખો:

- ▶ નજર (પૃથક્કરણ) કરો – તમારી આસપાસ બધે ધ્યાન આપો.
- ▶ વચિરો (નરિણય લો) – તમે જોયેલી ઘટનાનું અર્થઘટન કરો અને તમારે કેવી રીતે પ્રતિસાદ આપવો તેનો નરિણય લો.
- ▶ એ પ્રમાણે સફરિ બનો.

વાહન પાછળ લેવું

વાહન પાછળ (કે પાર્કિંગ જગ્યામાં) લેતી વખતે નીચેની બાબતો યાદ રાખો:

- ▶ વાહન ધીમેથી ચલાવો
- ▶ ખાતરી કરો કે તમે સાચું ગીયર અને પગના પેડલનો ઉપયોગ કરો છો
- ▶ તપાસો કે રસ્તો ખુલ્લો છે. વટેમાર્ગીઓ કે સાઇકલસવારો પર હંમેશા નજર કરો
- ▶ જો સીધેસીધા પાછળ કે તમારી જમણી બાજુ જતા હો, તો તમારું શરીર અને માથું જમણી બાજુ વાળીને પાછળ જુઓ
- ▶ જો પાછળ ડાબી બાજુ જતા હો, તો વળીને તમારા ડાબા ખભાના ઉપરના ભાગેથી પાછળ જુઓ
- ▶ હંમેશા સામેની બાજુનો ખભો તપાસો
- ▶ જો તમે પાછળ જઈને વળાંક લેવાના હો, તો એ તપાસવા ખાતરી કરો કે તમારી કારના આગળના ભાગે જરૂરી જગ્યા છે અને તે કોઈ વસ્તુ સાથે અથડાશે નહીં



ચાર રસ્તાઓ

ચાર રસ્તાની નજીક આવો એટલે વાહનની ગતિધીમી કરો. ટ્રાફિક, અન્ય વાહનને જવા દેવાના ચહિનો, થોભવાના ચહિનો, ટ્રાફિક લાઇટો, સાઇકલસવારો અને વટેમાર્ગુઓ માટે નજર કરો.

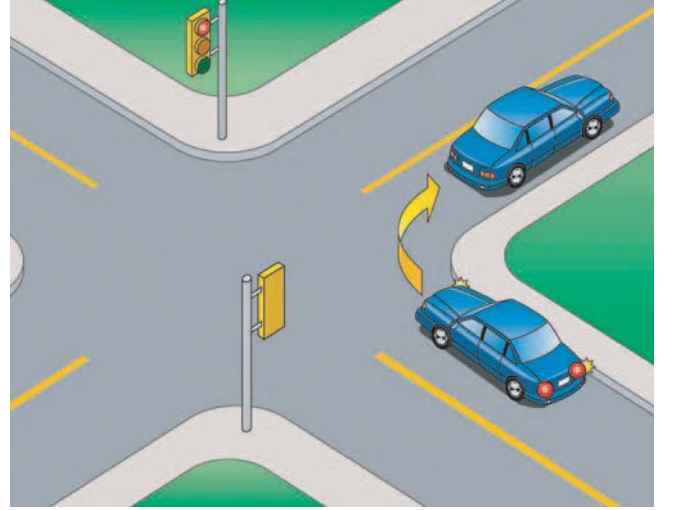
મુખ્ય બે પ્રકારના ચાર રસ્તાઓ હોય છે: નચિત્રતિ અને અનચિત્રતિ. નચિત્રતિ ચાર રસ્તાઓમાં ટ્રાફિક લાઇટો, અન્ય વાહનને જવા દેવાના ચહિનો કે થોભવાના ચહિનો હોય છે. લીલી લાઇટ થાય એટલે, એકસરખી ગતિએ ચાર રસ્તા પરથી પસાર થાવ. જો કેટલાક સમયથી લાઇટ લીલી રહી હોય, તો થોભવા માટે તૈયાર રહો. જો ચાર રસ્તા પર આગળનો રસ્તો ટ્રાફિકથી જામ થયો હોય, તો ચાર રસ્તામાં પ્રવેશતા પહેલાં થોભવાનું યાદ રાખો જેથી કરીને જો લાઇટ બદલાય, તો તમે ટ્રાફિકને અવરોધો નહીં.

અનચિત્રતિ ચાર રસ્તાઓ પર બધી કારોએ અચૂક થોભવું જોઈએ. જો બે કારો એક જ સમયે ચાર રસ્તા પર પહોંચે, તો જમણી બાજુની કાર પહેલા જશે.

જમણી બાજુ વળવું

જમણી બાજુ વળવાની યોગ્ય રીતમાં આ બાબતો સામેલ છે:

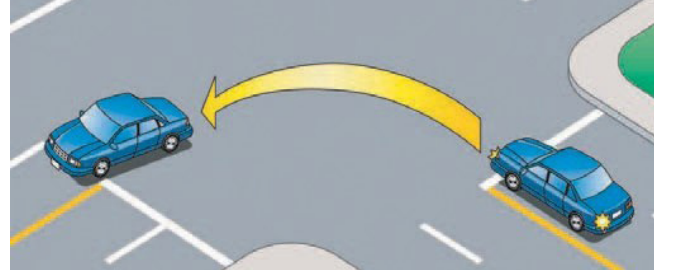
- ▶ જમણા હાથની લેનમાં શરૂ કરીને ત્યાં જ સમાપ્ત કરો
- ▶ સગિનલ બહુ પહેલેથી યોગ્ય રીતે આપો
- ▶ આગળ જુઓ, પછી ડાબી અને જમણી બાજુ વળો
- ▶ પછી ફરી ડાબી બાજુ જુઓ
- ▶ તમારી જમણી બાજુ સહેલાઈથી ન દેખાતી જગ્યા તપાસો
- ▶ વળાંક લો



ડાબી બાજુ વળવું

ડાબી બાજુ વળવાની યોગ્ય રીતમાં આ બાબતો સામેલ છે:

- ▶ બહુ પહેલેથી સિગ્નલ યોગ્ય રીતે આપો
- ▶ રસ્તો ચોખ્ખો હોય ત્યારે ડાબી બાજુની લેનમાં ખસો આગળ, ડાબે, જમણે અને ફરીથી ડાબી બાજુ જુઓ
- ▶ તમને સહેલાઈથી ન દેખાતી જગ્યા તપાસો
- ▶ રસ્તો ખુલ્લો હોય ત્યારે વળાંક લો
- ▶ જો થોભવાની જગ્યાથી વળાંક લો, તો તમે વળાંક લેવા તૈયાર ના થાવ ત્યાં સુધી તમારા વ્હીલ સીધા આગળની બાજુ રાખો
- ▶ જ્યારે વળાંક પૂરો થાય, ત્યારે યોગ્ય લેનમાં જવાનું સુરક્ષિતિ લાગે ત્યારે ત્યાં જવા આગળ વધો

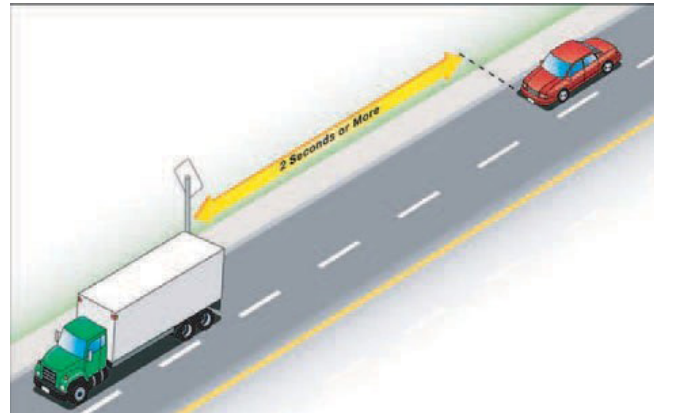


ધ્યાનમાં રાખો કે તમારે ડાબી બાજુ વળવાને બદલે ક્યારેક ત્રણ વખત જમણી બાજુ વળવું પડે છે (એક જ દિશામાં બ્લોકની આસપાસ જઈને).

બે વાહન વચ્ચે અંતર જાળવીને આગળ વધવું

“2 સેકન્ડનો નયિમ” તમને આદર્શપણે ડ્રાઇવિંગ કરવાની સ્થિતિઓમાં બે વાહનો વચ્ચેનું સુરક્ષિતિ અંતર જાળવવાનું નક્કી કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. બહુ ધીમા પ્રતિક્રિયા સમયને લીધે, સીનિયર ડ્રાઇવરોએ “3 સેકન્ડનો નયિમ” ઉપયોગમાં લેવો જોઈએ.

- ▶ રસ્તા પર આગળ કોઈ નશિાની પસંદ કરો, જેમ કે રસ્તા પરનું ચહિન કે ટેલફોનનો થાંભલો
- ▶ જ્યારે આગળના વાહનનો પાછળનો ભાગ તે નશિાની પાર કરી લે, ત્યારે “એક હજાર એક, એક હજાર બે અને એક હજાર ત્રણ ગણો”
- ▶ જ્યારે તમારી કારનો આગળનો ભાગ તે નશિાનીએ પહોંચે, ત્યારે ગણવાનું બંધ કરો

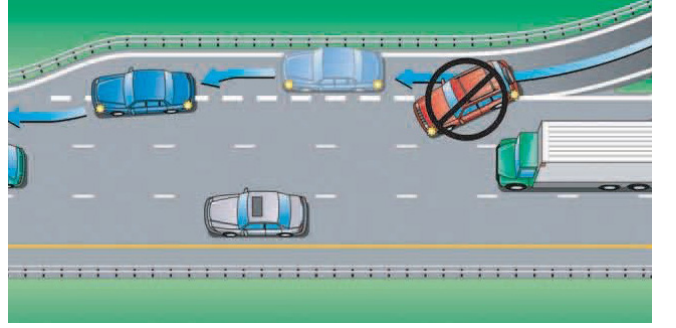


જો તમે “એક હજાર ત્રણ” ગણતા પહેલાં તે નશિની સુધી પહોંચો, તો તમે બહુ ઝડપથી આગળ જઈ રહ્યાં છે. બહુ નબળા હવામાનની કે રસ્તાની પરસ્થિતિઓમાં, સુરક્ષિત રીતે થોભવા વધારે સમય આપો (અંતર રાખો).

ટ્રાફિકમાં ભળવું (જોડાઈ જવું)

ટ્રાફિકમાં ભળવાની યોગ્ય રીતમાં આ બાબતો સામેલ છે:

- ▶ તમે ઢાળવાળા રસ્તા પરથી મુખ્ય માર્ગમાં પ્રવેશવાના હો ત્યારે તમને સહેલાઈથી ન દેખાતી જગ્યા તપાસો
- ▶ તમે ગતમિય લેનમાં પ્રવેશો એટલે, સિગ્નલ આપીને અન્ય વાહનોની ગતિ સાથે અનુરૂપ થવા તમારી ગતિવિધારો
- ▶ સરળતાથી ટ્રાફિકમાં ભળી જાવ



જો તમને ફરી વે દબાણમય અને ગતિબિહુ ઝડપી લાગે, તો તમે પહોંચવા ઇચ્છો છો ત્યાં ધીમી ગતિએ જતા વાહનોવાળી ઓછી વ્યસ્ત સ્ટ્રીટ્સનો ઉપયોગ કરો. આગળનું આયોજન કરો.

જ્યારે તમારી પાસે પસંદગી હોય, ત્યારે ઝડપી ગતિએ જતા વાહનોમાં ટ્રાફિકની પરસ્થિતિઓ ટાળવી એ હંમેશા સારો વચિાર હોય છે.

9. ચહિનોનું મહત્વ

રસ્તાના નયિમો ઉપરાંત, તમારે રસ્તા પરના ચહિનો પર બારીકીથી ધ્યાન આપવાની જરૂર પડે છે. રસ્તા પરના ચહિનો અને ટ્રાફિક લાઇટો મહત્વની હોય છે કારણ કે તેઓ આપણને શેનું ધ્યાન રાખવું અને રસ્તા પર શું કરવું કે શું ન કરવું તેનાથી માહિતિગાર કરે છે. જો તમે આ ચહિનો ચૂકી જાવ કે તેનો અર્થ શું થાય તે તમે જાણતા ના હો, તો તે તમારા માટે, અન્ય ડ્રાઇવરો અને વટેમાર્ગુઓ માટે બહુ ભયજનક બની શકે છે. તમારે આ ચહિનો સાથે પરિચિત રહેવાની જરૂર છે. જ્યારે તમે કલાક ઈઠ 60 કલોમીટરની ઝડપે ડ્રાઇવિંગ કરી રહ્યાં હો, ત્યારે તમારી પાસે તમારું ડ્રાઇવર માહિતિ પુસ્તક વાંચવાનો સમય હોતો નથી. નીચે કેટલાક પ્રકારના ચહિનોની સમીક્ષા કરી છે.

રસ્તા પરના ચહિનોનું તમારું જ્ઞાન તાજુ કરવું હંમેશા લાભદાયી નીવડે છે. રસ્તા પરના નયિમો અને રસ્તા પરના બધા ચહિનોથી પરચિતિ થવા તમારું ડ્રાઇવર માટેનું અધકૃત માહિતી પુસ્તક નયિમતિપણે વાંચો.

નીચે જુદા જુદા પ્રકારના ચહિનોના ઉદાહરણો આપેલા છે. યાદ રાખો કે તમારે ડ્રાઇવિંગ કરતી વખતે હંમેશા સાવધ રહેવું જોઈએ અને દર 5 સેકન્ડે રસ્તા પરના ચહિનોનું પુથકરણ કરવું જોઈએ કારણ કે આ ચહિનો આગળના રસ્તા વશિ માહિતી પૂરી પાડતા હોય છે.

નયિમનકારી ચહિનો



આ ચાર રસ્તા પર ડાબી બાજુ વળશો નહીં



આ રસ્તા પર પ્રવેશશો નહીં



ટ્રાફિક માત્ર એક દશિમાં આગળ વધી શકશે



લાલ લાઇટ હોય ત્યારે જમણી બાજુ વળશો નહીં

નયિમનકારી ચહિનો સામાન્ય રીતે કાળી નશિનીઓ સાથે સફેદ બેકગ્રાઉન્ડમાં (પશ્ચાદભૂમાં) હોય છે. તેઓમાં લાલ કે લીલા વધારાના રંગો હોઈ શકે. તેઓ કઈ ક્રિયાઓ અચૂક કરવી અને શેની પરવાનગી હોય છે અને શેની નહીં તે વશિ ચોક્કસ નરિદેશો આપે છે.

ચેતવણી ચહિનો



આગળની લેન રસ્તા પર કામ ચાલુ હોવાને લીધે બંધ છે. ગતિમિર્યાદાને વળગી રહો અને ખુલ્લી લેનમાં ટ્રાફિક સાથે ભળી જાવ.



આગળનો રસ્તો વચ્ચેથી બે અલગ અલગ રસ્તાઓમાં ફટાય છે. જમણી બાજુના રસ્તા પર રહો. દરેક રસ્તો એક-તરફી ટ્રાફિક માર્ગ છે.



આગળ ટ્રાફિક લાઇટો છે. ગતિધીમી કરો.

અન્ય ચહિનો



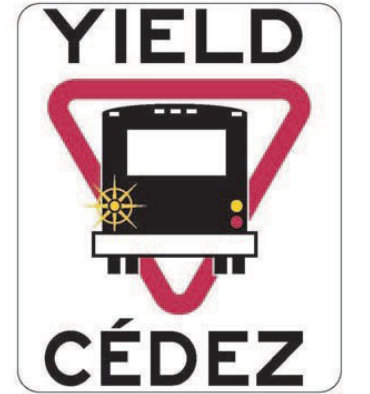
અન્ય પ્રકારના ચહિનોના ઉદાહરણોમાં યીલ્ડ (અન્ય વાહનને જવા-આવવા દેવું), રેલ્વે ફાટક અને આગળ સ્ટોપ (થોભો) ચહિન, તેમજ બાંધકામ, ધીમેથી ખસતું વાહન અને દશિા બતાવતા ચહિનો વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. સુરક્ષિતિ રીતે ડ્રાઇવિંગ કરવામાં ચહિનો આપણને શું કહે છે તે માટે આપણે ધ્યાન આપીએ તે નરિશાયક હોય છે.

રસ્તાના અન્ય મહત્વના નચિમો

- ▶ બસોને પહેલા જવા-આવવા દેવી
- ▶ ઇમરજન્સી વાહનોને પહેલા જવા દેવા

બસોને પહેલા જવા-આવવા દેવી તે હંમેશા વનિચી વ્યવહાર ગણાય છે. બસ માર્ગમાંથી તમારી લેનમાં પુનઃપ્રવેશવા પાછળથી સગિનલ આપી રહેલી બસને તમારી લેનમાં આવવા દેવી તે એક કાયદો પણ છે.

આ ચહિન બસની પાછળ, ડાબી બાજુની સગિનલ લાઇટની બલિકુલ ઉપર દેખાતું હોય છે.



જ્યારે પોલીસ, ફાયર એમ્બ્યુલન્સ કે અન્ય ઇમરજન્સી વાહન લાઇટો ઝબકાવીને કે સાઇરન વગાડીને, કોઈ પણ દશિામાંથી આવી રહ્યું હોય, ત્યારે કારચાલકોએ જમણી બાજુ જઈને પોતાનું વાહન થોભાવવું પડે છે. કારચાલકોએ ચાર રસ્તા પર ઇમરજન્સી વાહનને જવા-આવવા દેવા જગ્યા પણ અચૂક આપવાની રહે છે.

કાયદા પ્રમાણે કારચાલકો જ્યારે લાલ લાઇટ ઝબકતી રાખીને ઊભા રહેલા ઇમરજન્સી વાહનની પાસે આવે (લેન કે શોલ્ડરની સરખી દશિામાં), ત્યારે કારચાલકોએ ગતધીમી કરવાની અને સાવધાની રાખીને આગળ વધવાની જરૂર પડે છે. જો રસ્તા પર એક જ દશિામાં બે કે વધારે લેન હોય, તો કારચાલકે બીજી લેનમાં અચૂક ખસી જવું જો આવું સુરક્ષિતિ રીતે થઈ શકે.

10. ડ્રાઇવિંગના વકિલ્પો

એક મોટો નરિણય

આ માહિતી પુસ્તકમાંની ધ્યાનમાં લેવા જેવી સૂચનાઓ જ્યારે તમારી ડ્રાઇવિંગ સુરક્ષા અને સગવડમાં મદદરૂપ થઈ શકે છે ત્યારે એવો સમય પણ આવતો હોય છે કે જ્યારે આપણે સૌએ આપણું ડ્રાઇવિંગ મર્યાદિત કરવાનું કે ડ્રાઇવિંગ બંધ કરવાનું અચૂક વચિારવું જોઈએ.

ઘણી વાર, આ સહેલો નરિણય હોતો નથી. આપણે આપણી કારનો ઉપયોગ ખરીદી કરવા, બેકના કામો માટે, એપોઇન્ટમેન્ટ માટે તેમજ સામાજીક અને મનોરંજનની પ્રવૃત્તિઓ માટે કરતા હોઈએ તેવું બની શકે. આપણે અન્ય લોકો પર બોજો મૂકવા ઇચ્છતા હોતા નથી અને ડ્રાઇવિંગથી આપણને મળતી સ્વતંત્રતાનું મૂલ્ય આપણે જાણતા હોઈએ છીએ.

કેટલાક લોકો એ હકીકત નકારી શકે છે કે તેઓ હવે પછી બલિકુલ સુરક્ષિત ડ્રાઇવર નથી. અન્ય લોકોને આ વાતથી ગુસ્સો આવે કે ગમગીની પણ થઈ શકે. આ લાગણીઓ સામાન્ય હોય છે ત્યારે, એ વાત જાણવી સારી છે કે અન્ય સીનિયર ડ્રાઇવરો પોતાનું ડ્રાઇવિંગ મર્યાદિત કરતા હોય છે અથવા તેઓ પોતાની જીવનશૈલીમાં ફેરફાર લાવીને ડ્રાઇવિંગ સંપૂર્ણપણે સફળતાપૂર્વક છોડી દેતા હોય છે અને તમે પણ આવું કરી શકો છો.

ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બાબતો

ઘણાં લોકો એક દવિસ પોતાનું ડ્રાઇવિંગ સરળતાથી બંધ ના કરે ત્યાં સુધી તેઓ ડ્રાઇવિંગ ધીમે ધીમે ઘટાડી દેતા હોય છે. અન્ય લોકોને પોતાનું ડ્રાઇવિંગ મર્યાદિત કરવાનો સમય ક્યારે આવશે તે નક્કી કરવામાં બહુ તકલીફ પડતી હોય છે. તમે હવે પછી એક સુરક્ષિત ડ્રાઇવર બલિકુલ ના હો અને તમારે ડ્રાઇવિંગના વકિલ્પો વચિારવાની જરૂર પડી શકે છે તે હકીકતથી તમને સાવધ કરવા અહીં કેટલાક ચેતવણી ચહિનો આપેલા છે:

- ▶ શું મને વાહનના પૈડા પર બેસવામાં કે આગળના કોઈ વાહનની પાછળ જતા ડર લાગે છે?
- ▶ શું અન્ય ડ્રાઇવરો મારી પર અવારનવાર બરાડા પાડે છે?
- ▶ શું મેં વાહનના મડગાર્ડ (ફેન્ડર) સંખ્યાબંધ વાર તોડ્યા છે કે હું તેમ થવાનું બહુ નજીકથી ચૂકી ગયો છું?
- ▶ શું મારા કુટુંબીજનો કે મત્તિરો મારા ડ્રાઇવિંગ વશિ ચંતિતિ હોય છે?
- ▶ જો હું કારમાં મારા પૌત્રો-પૌત્રીઓ સાથે ડ્રાઇવ કરું તો શું મારા બાળકો મારા પર વશિવાસ મૂકે છે?
- ▶ ડ્રાઇવિંગ કરતી વખતે શું હું ક્યારેય રસ્તો ભૂલી જઉં છું અથવા તો શું હું ભૂલી જઉં છું કે હું ક્યાં જઈ રહ્યો હતો?
- ▶ શું મને કોઈ શારીરકિ અને/અથવા કશું પણ ઓળખવાની-સમજવાની મર્યાદાઓ છે જે મારા માટે વાહન સુરક્ષિત રીતે ચલાવવાનું પડકારમય બનાવે?

જો તમે આમાંથી સંખ્યાબંધ પ્રશ્નોનો જવાબ હા આપ્યો હોય, તો આગળનું આયોજન શરૂ કરવાનો અને ડ્રાઇવિંગના વકિલ્પો શોધવાનો આ સમય આવી ગયો હોય તેવું બની શકે.

આગળનું આયોજન કરો

બધા સમયે ડ્રાઇવિંગ કરવાને બદલે, બસો, ટેક્સીઓ કે કોઈ વાહનનો ખર્ચ વહેંચીને તેમાં સવારી કરવાનો પ્રયત્ન કરો. અને જો તમે તમારા ઘરમાંથી કોઈ એપાર્ટમેન્ટ, કોન્ડોમિનિયમ (કોઈકે ખરીદીને ભાડે આપવા રાખેલા મકાનો) કે વૃદ્ધાશ્રમમાં સ્થળાંતર કરવાનું નક્કી કરો, તો જાહેર માર્ગથી નજીકમાં કે ત્યાંથી શટલ સેવા મળી રહેતી હોય તેવું મકાન પસંદ કરવાનો પ્રયત્ન કરો.

તમારી ડ્રાઇવિંગ કરવાની ક્ષમતા પર અચાનક અસર પડી શકે. એ મહત્વનું છે કે તમે ડ્રાઇવિંગના વકિલ્પો અને એક દવિસ તમે ડ્રાઇવિંગ બલિકુલ ના કરી શકો તેવા કસિસામાં અગાઉથી આયોજન કરવા વચિરવાનું શરૂ કરો.

તમારા કુટુંબીજનો, મતિરો અને તબીબ સાથે વાત કરો. તેઓ સાથે મળીને તમારા માટે યોગ્ય ડ્રાઇવિંગનું પ્રમાણ નક્કી કરવામાં અને તમારા સમુદાયમાં પરવિહન વકિલ્પો શોધી કાઢવામાં પણ તમને મદદ કરી શકે છે.

અગાઉથી આયોજન કરવાથી દબાણ અને ચંતિ ઘટી શકે છે જો તમે અચાનક ડ્રાઇવિંગ કરવામાં સક્ષમ ના રહો.
તેના માટે તૈયાર રહેવું હંમેશા શ્રેષ્ઠ હોય છે.

વકિલ્પો

ડ્રાઇવિંગના ઘણાં વકિલ્પો ઉપલબ્ધ હોય છે. તમારા વસિતારમાં શું ઉપલબ્ધ છે તે શોધીને આ વકિલ્પોનો પ્રયત્ન કરવાનું શરૂ કરો.

- ▶ બસો, ટેક્સીઓ અને અન્ય પ્રકારનું જાહેર પરવિહન
- ▶ મતિરો અને કુટુંબીજનો તેમના વાહનમાં તમને લઈ જાય
- ▶ તમારા વતી અન્ય લોકો ચલાવે તેવું વાહન રાખવું
- ▶ વૃદ્ધો અને અન્ય સમુહોના ઘરેથી નરિધારતિ સમયે અને જરૂર પડે ત્યારે વાન/બસ દ્વારા પકિ-અપ
- ▶ ટેક્સી વાઉચરો
- ▶ ચાલીને અવરજવર કરવી
- ▶ કેટલાક સ્વૈચ્છિક સમુહો વૃદ્ધોને મફતમાં સવારી કરાવે છે (વધુ માહિતી મેળવવા આ માહિતી પુસ્તકનો પાછળનો ભાગ જુઓ)



ચાલીને અવરજવર કરવી

ડ્રાઇવિંગ ઘટાડવા ચાલીને અવરજવર કરવી એ શ્રેષ્ઠ રીત છે, તેનાથી હવાનું પ્રદુષણ ઘટે છે અને શરીરની કંઈક કસરત પણ થાય છે. આપણી ઉંમર વધે તેમ, આપણે પહેલા કરતા વધારે ધીમું ચાલવાનું વલણ ધરાવતા હોઈએ છીએ. એક વટેમાર્ગ તરીકે ચાર રસ્તો ઓળંગવામાં કે નુકસાનકારક રસ્તામાંથી બહાર નીકળવામાં આપણને ઘણી વાર બહુ વધારે સમય લાગતો હોય છે.

ચાર રસ્તાઓ પર લાઇટો ચાલુ હોય ત્યારે રસ્તો ઓળંગવા રસ્તાની બાજુ પરની વટેમાર્ગ જગ્યાથી બહુ પાછળ ઊભા રહીને બહુ સમય વતિવા દેવાનું યાદ રાખો.

ખર્ચ

એક પરબિળ જે આપણાંમાંથી ઘણાંને ટેક્સીઓનો ઉપયોગ કરવા દે છે તે છે ખર્ચ. ઘણી ટેક્સી કંપનીઓ અવારનવાર ઉપયોગકર્તાઓ માટે ચટિ (વાઉચર) પદ્ધતિ આપવાની તૈયારી બતાવે છે જે ખર્ચ ઘટાડે છે. ટેક્સી ભાડાઓ વધી ના શકે તેવો પ્રશ્ન હોતો નથી, પણ શું તમે વચિર્યું છે કે તમારી કારનો ઉપયોગ કરવામાં કેટલો ખર્ચ થાય? આવા ખર્ચાઓની સરખામણી કરવી વ્યાજબી ગણી શકાય ખાસ કરીને જો તમે મોટા ભાગે તમારા પડોશમાં ખરીદી કરવા, બેકના કામો માટે, ચર્ચમાં જવા, મતિરોની મુલાકાત લેવા, વગેરે માટે ડ્રાઇવિંગ કરતા હો.

11. સમાપન સ્મૃતિમિદ્દાઓ

- ▶ રસ્તા પર સુરક્ષા જાળવવા માટે આપણે સૌ જવાબદાર હોઈએ છીએ.
- ▶ તમારું સામર્થ્ય અને મર્યાદાઓ ઓળખો.
- ▶ નયિમતિ તપાસો કરાવો અને તમારા તબીબ સાથે વાત કરો.
- ▶ દવાઓ લેવામાં કાળજી રાખો.
- ▶ શક્ય હોય ત્યારે ઊંચુ-જોખમ રહેલું હોય તેવી ડ્રાઇવિંગ પરિસ્થિતિઓ ટાળો; અગાઉથી આયોજન કરો.
- ▶ સુરક્ષિત રીતે ડ્રાઇવિંગ કરવાના મહાવરાઓ અને રસ્તા પરના ચહિનોની સમીક્ષા કરો.
- ▶ ડ્રાઇવિંગના વકિલ્પો વચિરો અને તમારા કુટુંબીજનો સાથે વાત કરો.

12. વધુ માહતી

ડ્રાઇવર માટે લાયસન્સ સંબંધિત માહતી

- ▶ તમારા ડ્રાઇવિંગ લાયસન્સને લગતા પ્રશ્નોના જવાબ આપવા, ટ્રાન્સપોર્ટેશન મનિસ્ટ્રીને ફોન કરો:
 - ▶ ટોલ ફ્રી 1-800-387-3445
 - ▶ 416-235-2999

વૃદ્ધો માટેની માહતી

- ▶ સીનિયર ડ્રાઇવરની સુરક્ષા કે અન્ય સીનિયર ડ્રાઇવરના શક્ષિણ કાર્યક્રમોને લગતી વધુ માહતી મેળવવા:
 - ▶ ઓન્ટેરિયોના સીનિયરોના સચવાલયનો (સેક્રેટરીયેટનો) સંપર્ક www.seniors.gov.on.ca વેબસાઇટ પર કે ફોનથી 1-888-910-1999 નંબર પર કરો
 - ▶ કેનેડા સેફ્ટી કાઉન્સિલનો (સુરક્ષા પરષિદનો) સંપર્ક વેબસાઇટથી www.safetycouncil.org પર અથવા ફોનથી 613-739-1535 નંબર પર કરો
 - ▶ કેનેડિયન ઓટોમોબાઇલ એસોસિએશનનો સંપર્ક વેબસાઇટથી www.caa.ca પર અથવા ફોનથી 613-247-0117 નંબર પર કરો
- ▶ સીનિયર્સ કેનેડા વેબસાઇટ www.seniors.gc.ca પર અથવા ફોનથી 1-800-622-6232 નંબર પર સંપર્ક કરો
- ▶ સીનિયર ડ્રાઇવરોમાં ઇજા રોકવા માટેની રાષ્ટ્રીય બ્લુપ્રિન્ટનો (નેશનલ બ્લુપ્રિન્ટ ફોર ઇંજરી પ્રિવેન્શન ઇન ઓલ્ડર ડ્રાઇવર્સનો) સંપર્ક વેબસાઇટ www.olderdriversafety.ca પર કરો – સીનિયર ડ્રાઇવરો વચ્ચે સુરક્ષિત ડ્રાઇવિંગને પ્રોત્સાહન આપવા તેઓ કેનેડિયન એસોસિએશન ઓફ ઓફિયુપેશનલ થેરાપિસ્ટ્સ અને પબ્લિક હેલ્થ એજન્સી ઓફ કેનેડાની ભાગીદારીમાં ચાલે છે)
- ▶ બહુ સક્રિય કેવી રીતે થવું અને કેનેડિયન સોસાયટી ફોર એક્સરસાઇસ ફિઝિયોલોજીની (CSEP's) શારીરિક પ્રવૃત્તિ માર્ગરેખાઓ મેળવવા, તેઓની વેબસાઇટની મુલાકાત લો:
 - ▶ <http://www.csep.ca/english/view.asp?x=804>.
 - ▶ ટોલ ફ્રી: 1-877-651-3755
- ▶ શું તમારા વસિતારમાં સીનિયર લોકો માટે ખાસ પરવિહન સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે કે કેમ તે શોધી કાઢવા, સીનિયરોની ઇન્ફોર્મેશનને ફોન કરો:
 - ▶ ટોલ ફ્રી: 1-888-910-1999
 - ▶ ટોરોન્ટોમાં: 416-314-7511

- ▶ ગો ટ્રાન્ઝિટ ટોરોન્ટોને બીજા સમુદાયો સાથે સાંકળતી ટ્રેઇનો અને બસો ચલાવે છે. 65 વર્ષ અને વધુ ઉંમરના સીનિયર લોકો અડધા ભાડાથી પ્રવાસ કરી શકે છે. તમામ ગો ટ્રેઇનોમાં વ્હીલ ચેર રેમ્પ્સ અને ઘણી ગો બસોમાં "નીલ (ઘૂંટણની ઊંચાઈ સુધી પહોંચવાનું નીલર)" હોય છે જેથી દરેક વ્યક્તિનો પ્રવેશ બહુ સરળ બની શકે. ગો ટ્રાન્ઝિટ માર્ગ અને સમયપત્રકો માટે ફોન કરો:
 - ▶ ટોલ ફ્રી: 1-888-438-6646
 - ▶ ટોરોન્ટો માં: 416-869-3200

આરોગ્ય-સંબંધિત પૂછપરછો

- ▶ પબ્લિક હેલ્થ એજન્સી ઓફ કેનેડા (www.publichealth.gc.ca/seniors; 416-973-0003)
- ▶ અલ્ઝેઇમર સોસાયટી ઓફ કેનેડા (www.alzheimer.ca; 1-800-616-8816)
- ▶ સેન્ટર ઓફ એડક્શન એન્ડ મેન્ટલ હેલ્થ (www.camh.ca; 1-800-463-6273) – વૃદ્ધો માટે જેરીયાટ્રિક માનસિક આરોગ્ય સેવાઓ અને સંસાધનો
- ▶ કેનેડિયન નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યુટ ફોર ધી બ્લાઇન્ડ્સ (www.cnib.ca; 1-800-563-2642) – આંધળા, મોતયિા અને મેક્યુલર ડિજિનેરેશન (નેત્રપટલ નજીકનો પીળો ભાગ ખરાબ થઈ શકે) જેવા વકિરો સંબંધિત માહિતી
- ▶ આર્થ્રાઇટિસ સોસાયટી/કેનેડિયન આર્થ્રાઇટિસ નેટવર્ક (www.arthritis.ca; 1-800-321-1433)
- ▶ હાર્ટ એન્ડ સ્ટ્રોક ફાઉન્ડેશન ઓફ કેનેડા (www.heartandstroke.com; 613-569-4361)
- ▶ પાર્કિન્સન સોસાયટી ઓફ કેનેડા (www.parkinson.ca; 1-800-565-3000)
- ▶ તમારી સ્વાસ્થ્ય ચંતિઓને લગતા પ્રશ્નોના જવાબ આપવા, ટેલીહેલ્થને – ઓન્ટેરિયોમાં એક મફત સરકારી સેવાને ફોન કરો, તે અઠવાડિયામાં 7 દવિસ, દવિસમાં 24 કલાક ઉપલબ્ધ રહે છે:
 - ▶ 1-866-797-0000

ISBN: 978-1-4606-3591-9