

# رکاب بزن، پول بگیر

بسیاری از کشورهای اروپایی برای تشویق کارمندان به تردد با دوچرخه، مشوق هایی در نظر می گیرند که به طور میانگین شامل یک یورو به ازای هر ۵ کیلومتر دو چرخه سواری می شود

برای بسیاری از ما، رسیدن به محل کار به معنای صبح هایی است که پشت فرمان در یک ترافیک گیر افتاده ایم یا این که در اتوبوس یا واگن مترو به دنبال جای نشستن هستیم اما در برخی از کشورهای اروپایی، روز به روز به شمار افرادی که رکاب زدن تا محل کار را بر خودروهایی شخصی و وسایل نقلیه عمومی ترجیح می دهند افزوده می شود. دو چرخه سواری نه تنها فواید زیادی برای سلامتی دارد، بلکه می توان از آن به عنوان یک روش سازگار با محیط زیست برای جایگزین کردن خودروهای آلاینده استفاده کرد و برای همین شهرها و کشورهای اروپایی یکی پس از دیگری سعی می کنند طرح رکاب زنی تا محل کار را به اجرا بگذارند. سوال این جاست که کدام کشورها بهترین مشوق ها در این زمینه را به اجرا گذاشته اند و کدام کشورها در این زمینه جا مانده اند؟ موضوعی که در این مطلب به نقل از «یورونیوز» به آن می پردازیم.

## ■ هلند براساس کیلومتر کمک هزینه می دهد

خب می توان گفت که بسیاری از کشورهای اروپایی برنامه هایی تحت عنوان رکاب زنی تا محل کار را به اجرا گذاشته اند، اما همه ابتکارات آن ها آن چنان شبیه به هم نیستند. به طور مثال مردم هلند به طور متوسط ۲ کیلومتر و ۶۰۰ متر در هر روز دو چرخه سواری می کنند. یک مطالعه تازه نشان می دهد که اگر این الگو در سراسر جهان رعایت شود، آن وقت است که انتشار سالانه کربن در جهان معادل ۶۸۶ میلیون تن کاهش می یابد که چیزی بیش از کل میزان کربنی است که بریتانیا در سال تولید می کند. دولت هلند برای این که این عادت سالم را ترویج دهد به دو چرخه سواران «کمک هزینه مسافت پیموده شده» می دهد. بدین ترتیب، از سال ۲۰۰۶ میلادی در هلند مقرر شده است که صاحبان کسب و کارها به کارکنانی که با دو چرخه به سر کار می آیند به ازای هر کیلومتر ۱۹ سنت (۰.۱۹ یورو) پاداش دهند؛ سپس دولت به شرکت ها این اجازه را می دهد که هزینه پرداخت شده را از صورت حساب مالیاتی خود کسر کنند. کمک هزینه رسیدن به محل کار، قبلاً فقط به کارمندانی ارائه می شد که ثابت کنند هزینه سوخت می پردازند. حال آن که این کمک هزینه در سال ۲۰۰۷ به دو چرخه سواران هم تعمیم یافت و از آن جایی که دو چرخه به بنزین گران قیمت نیاز ندارد، دو چرخه سواران به سادگی می توانند این پول را به جیب بزنند. افرادی که به

مدت پنج روز در هفته معادل ۱۰ کیلومتر در روز دو چرخه سواری کنند، می توانند حدود ۴۵۰ یورو در سال از این طرح درآمد داشته باشند.

■ **۲۰ درصد کارمندان در بلژیک رکاب می زنند**  
بلژیک هم طرحی مشابه هلند را به اجرا گذاشته است که دو چرخه سواران برای رسیدن به محل کار خود می توانند به ازای هر کیلومتر ۲۴ سنت (۰.۲۴ یورو) دریافت کنند. این طرح به حدی مورد استقبال قرار گرفته است که طبق گزارش بروکسل تایمز، از هر پنج کارمند شرکت های کوچک و متوسط بلژیکی، یک نفر در نیمه اول سال ۲۰۲۲ کمک هزینه دو چرخه دریافت کرده است.

■ **افزایش ۵۰ درصدی دو چرخه سواران فرانسوی**  
کارمندان و کارکنان شرکت های فرانسوی نیز می توانند تا سقف ۲۵ سنت (۰.۲۵ یورو) به ازای هر کیلومتری که با دو چرخه به محل کار بروند تا سقف سالانه حدود ۲۰۰ یورو درخواست کنند. نتایج مرحله آزمایشی این طرح که ۱۸ شرکت در آن شرکت داشتند، افزایش ۵۰ درصدی در تعداد دو چرخه سواران فعال را نشان داد.

■ **بسته های تشویقی متفاوت در ایتالیا**  
در ایتالیا، طرح های رکاب زدن تا محل کار از هر شهر تا شهر دیگر متفاوت است و مشوق ها، بسته به منطقه یا هر استان بسیار متفاوت است. شهر فلورانس در شمال ایتالیا به تازگی طرحی



را معرفی کرده که از سوم ژوئن (۱۴ خرداد) شروع می شود و به مدت یک سال ادامه خواهد داشت. کسانی که خودروی خود را کنار بگذارند و با دو چرخه به محل کار خود بروند به ازای هر کیلومتر دو چرخه سواری در شهر ۲۰ سنت (۰.۲۰ یورو) دریافت می کنند که سقف آن ۳۰ یورو در ماه است اما کسانی که از قبل به محل کار خود دو چرخه سواری می کردند به ازای هر کیلومتر ۱۵ سنت (۰.۱۵ یورو) دریافت می کنند. شرکت کنندگان در این طرح باید در یک اپلیکیشن ثبت نام کنند. علاوه بر این، شهرداری فلورانس در نظر دارد در ماه ۱۰۰ یورو به ۲۰۰ کاربر که بیشترین امتیاز را در این اپلیکیشن کسب کنند، پاداش دهد. در شهر «باری»، مرکز منطقه پولیای ایتالیا، کارکنان شرکت هایی که با دو چرخه به محل کار بروند به ازای هر کیلومتر ۲۱ سنت (۰.۲۱ یورو) و تا سقف ۲۵ یورو در ماه دریافت می کنند. دولت ایتالیا همچنین به کارکنان بسته های تشویقی و بن های تخفیف برای خرید دو چرخه جدید ارائه می دهد.

## ■ دو چرخه سواری در دیگر کشورهای بریتانیا

در دیگر کشورها این گونه نیست که به ازای هر کیلومتر مبلغی پرداخت شود اما مشوق هایی برای خرید لوازم ارائه می دهند. در لوکزامبورگ، افرادی که با دو چرخه به محل کار خود می روند، می توانند تا ۳۰۰ یورو مالیات بر درآمد شخصی

## ■ چرا رفتن به محل کار با دو چرخه ایده خوبی است؟

در سراسر اروپا، دولت ها به دنبال اجرای طرح های دو چرخه سواری تا محل کار هستند. رکاب زدن با دو چرخه مزایای متعددی دارد. یک مطالعه نشان می دهد که افرادی که با دو چرخه به محل کار خود می روند، ۴۵ درصد کمتر از دیگر افراد در معرض خطر ابتلا به سرطان و ۴۶ درصد کمتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی هستند. بخش حمل و نقل یک چهارم از انتشار گاز های گلخانه ای مرتبط با سوخت جهانی را به خود اختصاص می دهد که نیمی از آن از وسایل نقلیه شخصی، از جمله خودروهای سواری و کامیون ها ناشی می شود. خودروها همچنین هوا را با مواد شیمیایی و گاز های خطرناک مسموم می کنند. در نتیجه، دوری از خودرو راهی عالی برای کاهش انتشار گاز آلاینده کربن است.

## مدیرعامل شرکت گاز استان خراسان جنوبی: صدور ۲۳ هزار و ۷۰۵ مجوز کار ایمن/ از نرم افزار صدور مجوز انجام کار رو نمایی می شود



مدیرعامل شرکت گاز خراسان جنوبی از صدور ۲۳ هزار و ۷۰۵ مجوز کار ایمن در سال ۱۴۰۲ خبر داد و گفت: برای اولین بار در کشور با حضور رئیس HSE شرکت ملی گاز ایران، از نرم افزار صدور مجوز های انجام کار (پرمیت) به ابتکار شرکت گاز استان خراسان جنوبی رونمایی می شود.

به گزارش روابط عمومی شرکت گاز خراسان جنوبی، رحمان محمودی، مدیرعامل شرکت گاز استان خراسان جنوبی گفت: در سال گذشته ۲۳ هزار و ۷۰۵ مجوز کار ایمن در سطح پروژه های گازرسانی این استان صادر شده که این امر نقش بسزایی در کاهش ضریب و تکرار حوادث داشته است.

محمودی در ادامه با تأکید بر رعایت اصول ایمنی در انجام کارها به منظور کاهش خطرات ناشی از فعالیت های عملیاتی و افزایش حداکثری ضریب ایمنی افزود: از

## از ابتدای سال صورت گرفت: بهسازی و تجهیز ۴ راهدارخانه در خراسان جنوبی

ای استان گفت: در راستای ارتقای ایمنی تردد در جاده های استان، اقدامات متعددی برای بهسازی و تجهیز و نقل جاده های خراسان جنوبی از بهسازی و تجهیز ۴ راهدارخانه استان از ابتدای سال اشاره کرد. به گزارش روابط عمومی اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای خراسان جنوبی، حمید سهرابی، معاون فنی و راه روستایی اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده

## حین خرید عینک آفتابی به چه نکاتی توجه کنیم؟

مشکلی ایجاد نمی شود، زیرا شیشه یالزن عینک از چشم ها محافظت می کند اما اگر از عینک آفتابی نامناسب و تقلبی استفاده کنید، چشم ها بیشتر از زمانی که عینک آفتابی نزنه آید، نور خورشید دریافت می کنند، زیرا شیشه های تیره استاندارد لازم برای جلوگیری از ورود نور به چشم ها ندارند.

## ■ برای خرید عینک آفتابی به چه نکاتی باید توجه کنیم؟

۱- **محافظت در برابر اشعه یووی** | مهم ترین ویژگی عینک آفتابی قابلیت محافظتی آن از چشم در برابر اشعه های مضر یووی ای و یووی بی است. همان طور که گفته شد، این قابلیت با برچسب یووی ۴۰۰ و «۱۰۰ درصد محافظت در برابر یووی» مشخص می شود.

۲- **لنزهای پولاریزه** | دیگر مشخصه مهم عینک آفتابی لنزهای پولاریزه است. این لنزها از طریق پوشش های شیمیایی که در آن ها به کار رفته است، نور افیلتری می کنند و تابش نور از سطوح بازتابنده را کاهش می دهند. با وجود این که این عینک های پولاریزه از عینک های رنگی گران ترند و لزوماً هم واجب نیستند، این عینک ها امواج نور آفتاقی را مسدود می کنند و خستگی چشم را کاهش می دهند که در مواردی مانند رانندگی، اسکی و قایق سواری موثر است.

۳- **تناسب کلی و قاب عینک** | عینک آفتابی باید خیلی راحت و مطمئن روی چشم قرار گیرد و اگر خیلی بزرگ یا خیلی کوچک باشد، نمی تواند به خوبی از چشم ها در برابر تابش اشعه های یووی محافظت کند. هولمز می گوید این که شیشه های عینک چشم ها را به خوبی پوشانند، ضروری است.

۴- **کیفیت و دوام** | مواردی مانند جنس و کیفیت از دیگر نکات مهم در انتخاب عینک آفتابی است. انتخاب عینکی که از مواد با کیفیت و ماندگاری بالا مانند لنز پلی کربنات یا شیشه و همچنین فریم حاوی فولاد ضد زنگ ساخته شده باشد، اهمیت دارد، زیرا مقاومت عینک آفتابی در برابر ساییدگی و از هم گسیختگی روزمره را افزایش می دهد.

این روزها هوا در حال گرم شدن است و نیاز به عینک آفتابی بیشتر حس می شود اما واقعیت این است که تهیه یک عینک استاندارد فقط مختص تابستان نیست. عینک آفتابی از چشم ها در برابر اشعه های مضر «یووی بی» و «یووی ای» که از خورشید ساطع می شوند، محافظت می کند. البته همه عینک های آفتابی این قابلیت حفاظتی را ندارند، بنابراین در انتخاب آن ها باید دقیق و هوشیار بود. «وری ولت هلت» در گزارشی از احتمال ابتلا به بیماری پینگو کولا در صورت استفاده از عینک های غیر استاندارد خبر می دهد.

## ■ پینگو کولا چیست؟

پینگو کولا رشد توده زرد رنگ غیر سرطانی در قسمت سفید چشم است. میشل هولمز، چشم پزشک و متخصص بینایی می گوید: «با وجود آن که پینگو کولا معمولاً بی خطر است و در بینایی اختلال ایجاد نمی کند، در مقایسه با سایر ساختارهای چشمی، راحت تر تحریک می شود و قرمزی و ناراحتی را به دنبال دارد.» این ماجرا در واقع اهمیت انتخاب عینک آفتابی مناسب را گوشزد می کند و این که با تهیه نوع مناسب آن می توانیم از خطرات احتمالی آفتاب برای چشم ها جلوگیری کنیم، زیرا همه عینک های آفتابی قابلیت محافظتی ندارند. برای رسیدن به این مقصود پیش از همه باید بدانیم چرا عینک آفتابی مناسب از چشم ها محافظت می کند. به گفته هولمز، عینک آفتابی مناسب برای محافظت از چشم ها در برابر آسیب های ناشی از اشعه های یووی خورشید و سایر محرک های محیطی مانند باد و گردوغبار ضروری است.

## ■ چرا عینک تقلبی مضر است؟

به گفته متخصصان، مردمک چشم ها پس از قرار گرفتن پشت شیشه عینک آفتابی، به دلیل رنگ تیره تر عدسی، گشادتر می شوند که در صورت استفاده از عینک آفتابی دارای گواهی یووی

مقاومت عینک آفتابی در برابر ساییدگی و از هم گسیختگی روزمره را افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.

افزایش می دهد.