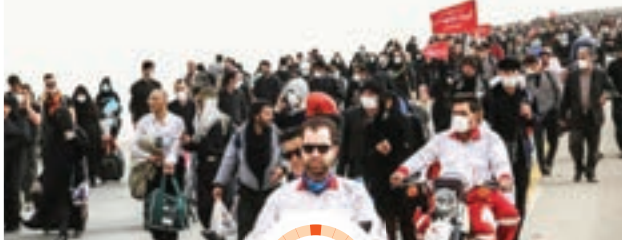


چند توصیه به زائران پیاده‌روی اربعین حسینی

ابراهیمی

این روزها خیلی‌ها خودشان را مهیا پیاده‌روی اربعین می‌کنند. با هر وسیله‌ای هم که قصد رفتن به کربلا را داشته باشند. می‌دانند که بخشی از این مسیر را باید پیاده طی کنند و برای این منظور هم لازم است که تدابیری را بپندیشند، چه پیش از سفر و چه در زمان پیاده‌روی. بنابراین، اگر شما هم جزو این دسته از افراد هستید، به ویژه اینکه امسال نخستین تجربه پیاده‌روی تان است، این توصیه‌ها را جدی بگیرید.

- از کفش راحتی و مخصوص پیاده‌روی استفاده کنید.
- برای حمل وسایل از کوله‌پشتی کمک بگیرید.
- کوله‌پشتی را کامل روی دوش خود قرار دهیم. شانه‌ها باید در راستای بدن قرار بگیرند. در غیر این صورت باید از ساک‌های چرخ‌داری استفاده کنیم که طی کردن این مسافت را تحمل کنند.
- در حالت طبیعی کوله‌پشتی پس از آویزان شدن باید حدود سه سانتی‌متر بالاتر از خط گودی کمر قرار بگیرد.
- وسایل سنگین‌تر را در وسط کیف و نزدیک به پشت فرد قرار بدهیم.
- کمترین میزان وسیله مورد نیاز را با خودمان به همراه داشته باشیم و تا می‌توانیم وزن کوله‌پشتی را کم کنیم تا به عضلات شانه و کمرمان فشار وارد نشود.
- جنس کوله باید از نوع سبک باشد که خودش وزن اضافه‌ای ایجاد نکند.
- برای رسیدن عجله نکنیم. استراحت‌های کوتاه مدت بین مسیر پیاده‌روی ضروری است.
- هنگام پیاده‌روی حالت بدن را حفظ کنیم. پشت باید صاف و شکم کمی به داخل باشد.
- دست‌ها نیز هنگام راه رفتن باید در جهت مخالف یکدیگر به جلو و عقب حرکت کنند.
- بیش از حد به خودمان فشار وارد نکنیم و با سرعتی حرکت کنیم که هنگام راه رفتن به راحتی بتوانیم حرف بزنیم.
- هنگام بلند کردن بار و کوله‌پشتی تا حد ممکن آن را به خودمان نزدیک و با زانوهای خمیده، کمر راست و عضلات محکم شکم، آن را بلند کنیم تا آسیبی به ما وارد نشود.
- هنگام بلند کردن بار کمرمان را به اطراف تچر خانیم.
- هرگز فراتر از توانایی‌مان باری را بلند نکنیم و برای حمل بارهای سنگین کمک بگیریم.



خطر سوختن بشکه باروت در خانه‌ها

شادفر

در بیشتر آپارتمان‌های امروزی از سامانه‌های تهویه مطبوع مرکزی یا پکیج برای گرم کردن آب مصرفی استفاده می‌شود، اما فراموشی این سامانه‌ها به این معنی نیست که دیگر استفاده از آب گرم کن‌های دیواری منسوخ شده باشد. هنوز در بعضی ساختمان‌ها و خانه‌های ویلایی قدیمی از آب گرم کن‌های دیواری برای تأمین آب گرم استفاده می‌شود. منبع سوخت آب گرم کن‌های دیواری، گاز شهری و در بعضی‌ها کپسول و گاز مایع یا برق است. بهتر است بانگاه‌ایمن‌تری به محفظه آب گرم کن بنگریم که در آن، آتش و سوخت هم دست‌هم می‌شوند.

- آب گرم کن‌های دیواری بیشتر در آشپزخانه نصب می‌شوند، بنابراین باید تهویه‌ای مناسب داشته باشند. از این رو، نصب فن‌ای سامانه تهویه در جایی که آب گرم کن نصب می‌شود، اجباری است.
- آب گرم کن‌های دیواری نباید در حمام نصب شوند.
- نصب آب گرم کن و هر وسیله‌گازسوز در محیط‌های بسته ممنوع است، همچنین در زیرزمین، انباری و مکان‌های متروک یا خالی از رفت‌وآمد.
- بر اساس استانداردهای ایمنی، آب گرم کن را باید در نزدیک‌ترین فاصله تا دودکش نصب کرد.
- طول متناسب و استاندارد قسمت عمودی لوله آب گرم کن تا کلاهک باید معادل ۲۵۰ میلی‌متر باشد.
- هر آب گرم کن باید برای استفاده یک‌واحد باشد.
- نصب یک آب گرم کن برای دو واحد یا دو طبقه ممنوع است. اگر چنین تصمیمی بگیرید، همه به‌صورت یکسان از آب گرم کافی برخوردار نخواهند بود.
- محدوده نصب دستگاه را نباید زیادی بلند در نظر گرفت، بلکه باید در فاصله‌ای از کف نصب شود که دیدن شعله‌اش امکان پذیر باشد.

- کمترین فاصله آب گرم کن تا دیوار باید یک‌متر باشد.
- با توجه به نوع و مدل آب گرم کن باید از دودکشی با قطر مناسب استفاده کنید.
- بلندی دودکش از پشت‌بام باید حدود نود سانتی‌متر باشد.
- اگر لوله‌کشی توکار و عایق کاری باشد، می‌توان از روش سیال گرم بهره برد که تا ۱۰ متر انتقال می‌یابد.
- طبق استاندارد، فاصله افقی لوله‌های آب سرد و گرم باید دوازده سانتی‌متر و بدون اتصال‌های اضافی باشد.
- اگر آب گرم کن را در فضای بیرونی نصب می‌کنید، باید در مکان سرپوشیده باشد و از یخ‌زدگی محافظت شود و نباید در معرض وزش باد باشد.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱، داخلی: ۲۲۸ پیام: ۰۹۵۴۴۵۸۰۶، پیام‌رسان: ۳۰۰۷۲۸۹

بی‌گدار پشت فرمان ننشینیم!

درباره انواع گواهی‌نامه، شیوه صدور و تخلفات مربوط به آن



طرح: علیرضا پاکدل / شورا

از دست فرمان خود حسابی مطمئن هستید و بر این باورید که گواهی‌نامه صرفاً یک کارت خشک و خالی است. بهتر است چند خطی همراه کارشناس این شماره، سرهنگ علیرضا رحیمی، رئیس اداره آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور استان، باشید.

یک لحظه غفلت در زمان رانندگی عواقبی جبران‌ناپذیر به دنبال دارد. فراموش نکنیم که مقدمات گرفتن گواهی‌نامه باعث می‌شود موشکافانه تر با قوانین راهنمایی و رانندگی آشنا شویم و بیادید باز تر و قانونمند تر پشت فرمان بنشینیم. اگر جزو آن دسته افراد هستید که

اخبار و حوادث رسانه‌ها را دنبال کنید. آمار آن‌هایی که بدون گواهی‌نامه وسیله نقلیه به فوت یا جراحت شدید عابران پیاده، موتورسیکلت‌سواران و حتی سرنشینان دیگر وسایل نقلیه و از بین رفتن خود و همراهانشان منجر شده‌اند، یکی دو تان نیست.

ملیحه ابراهیمی

سوز

روز

اگر هنوز گواهی‌نامه ندارید و عشق رانندن هستید، کافی است کمی

گام اول: آشنایی با انواع گواهی‌نامه



گواهی‌نامه پایه یکم:

برای وسیله نقلیه با حداکثر وزن و بار بیش از شش تن یا حامل بیش از ۲۶ سرنشین یا احتساب راننده (سن متقاضی ۲۵ سال تمام و گذشت دو سال از تاریخ اخذ گواهی‌نامه پایه دوم).



گواهی‌نامه پایه دوم:

برای وسیله نقلیه با حداکثر وزن و بار ۶ تن یا حامل حداکثر ۲۶ سرنشین یا احتساب راننده (سن متقاضی ۲۳ سال تمام و گذشت دو سال از تاریخ اخذ گواهی‌نامه پایه سوم).



گواهی‌نامه پایه سوم:

برای وسیله نقلیه تا سه ونیم تن ظرفیت بار یا حمل ۹ سرنشین یا احتساب راننده (سن متقاضی هجده سال تمام).



گواهی‌نامه موتورسیکلت:

فقط برای مردانی صادر می‌شود که هجده سال تمام دارند.



در گواهی‌نامه ۳۲۱ یا «سه‌دویک»، که به آن «مکانیزه» هم می‌گویند، همه گواهی‌نامه‌های مکانیزه و غیرمکانیزه در یک گواهی‌نامه جمع شده است. به عنوان نمونه پایه یکم، انواع ویژه و موتورسیکلت.



گواهی‌نامه جدیدالصدور:

در صورت گم شدن گواهی‌نامه، بعد از گذشت دو ماه از صدور گواهی‌نامه برای درخواست المثنی باید اقدام شود.



گواهی‌نامه المثنی:

شامل متقاضیانی می‌شود که گواهی‌نامه‌شان گم، ضایع یا مخدوش شده است که با مراجعه به پلیس ۱۰۰ در چارچوب مقررات صادر می‌شود.



گواهی‌نامه ویژه:

برای رانندگی با انواع خودرو و عمرانی، کشاورزی، صنعتی و کارگاهی صادر می‌شود. این نوع گواهی‌نامه بدون پیش‌نیاز، برای همه افرادی که بیست سال تمام دارند، صادر می‌شود. البته به جز جرثقیل که مستلزم دارا بودن گواهی‌نامه متناسب با نوع کاربری وسیله نقلیه است.



توجه:

- گواهی‌نامه بین‌المللی قابل تمدید نیست.
- برای سفر به کشورهای اروپایی، آمریکا، کانادا، امارات عربی و استرالیا همراه داشتن اصل گواهی‌نامه رانندگی ملی همراه با گواهی‌نامه بین‌المللی تاریخ‌دار الزامی است.
- گواهی‌نامه بین‌المللی از طریق سازمان ایران گردی و جهانگردی و به وسیله برخی آژانس‌ها صادر می‌شود.
- دارندگان گواهی‌نامه‌های معتبر خارجی از جمله ایرانیان یا غیرایرانیان می‌توانند تا شش ماه از تاریخ ورود به کشور با داشتن ترجمه آن و اخذ گواهی‌نامه در ایران رانندگی کنند. در صورت تمایل به رانندگی در ایران، باید گواهی‌نامه خارجی خود را به گواهی‌نامه ایرانی تبدیل کنند.
- گواهی‌نامه رانندگی بین‌المللی صادر شده از کشور افغانستان به دلیل عضو نبودن این کشور در کنوانسیون‌های بین‌المللی برای رانندگی در ایران معتبر نیست. اتباع خارجی فقط مجازند گواهی‌نامه پایه سوم و موتورسیکلت با مدت اعتبار یک سال دریافت کنند.
- همه این اقدامات برای ایرانیان دارای گواهی‌نامه خارجی که قابل تبدیل باشد و صدور گواهی‌نامه اتباع خارجی در واحد صدور گواهی‌نامه مرکز استان واقع در انتهای بولوار سرافرازان انجام می‌شود.

پلیس ۱۰+

تعویض، جمع‌ب، المثنی و تمدید گواهی‌نامه اتباع خارجی در دفترهای خدمات الکترونیک انتظامی پلیس ۱۰+ انجام می‌شود.

مورد ۱۹۴۴۸

صدور گواهی‌نامه در پنج ماه نخست سال ۱۴۰۰ در مشهد

فوری فوتی

- دارنده گواهی‌نامه موظف است یک ماه پیش از مهلت مقرر برای تمدید اعتبار یا تعویض آن با گواهی‌نامه معادل اقدام کند.
- در صورتی که تراشه گواهی‌نامه (قطعه الکترونیک زرد رنگ روی کارت) به هر دلیلی جدا شده باشد، گواهی‌نامه باید تعویض شود.

- صدور گواهی‌نامه برای کسانی که گواهی‌نامه‌شان توقیف شده است، امکان پذیر نیست و در صورت صادر شدن و تحویل، از درجه اعتبار ساقط است.
- شرایط توقیف گواهی‌نامه عبارت است از:
 - زمانی که وضع جسمی فرد با گواهی‌نامه مطابقت نداشته باشد، به عنوان نمونه ضعف بینایی، نقص جسمانی و...
 - رانندگی در حال مستی یا استفاده از مواد مخدر یا روان‌گردان
 - دستور مقام قضایی
 - رسیدن نمرات منفی به حد نصاب سی در مرحله اول، ۲۵ در مرحله دوم و بیست در مرحله سوم

مورد ۲۵۵۳۰

صدور گواهی‌نامه در پنج ماه نخست سال ۱۴۰۰ در مشهد

عاقبت گواهی‌نامه نداشتن

هر وقت قرار است رانندگی بدون گواهی‌نامه را تجربه کنید، اول با خودتان دود و تاجهار تا کنید که اگر اتفاقی ناخواسته رخ دهد، چه بلایی سر خودتان و موقعیتتان و همچنین طرف مقابل و خانواده‌اش که با او برخورد کرده‌اید، می‌آید. شاید از مرز خطر مرگ نگذرد. اما ممکن است یک عمر خانه نشین شود. از آنجا که جریمه گواهی‌نامه نداشتن از مرز تخلف خارج است، جرم محسوب می‌شود. برابر قانون فرد کمتر از هجده سال به دادسرا و بیش از هجده سال به شوراهای حل اختلاف برای اعمال قانون و تعیین تکلیف معرفی می‌شود. مجازات فرد خاطی را نیز قاضی پرونده مشخص می‌کند.