

در اردیبهشت بوی خوش بیشتر استشمام کنیم

امیرمقدم



در کتاب طب الرضاء^(۲) مطابق با هر فصل و ماه و مزاجی که بدن و این زمان ها دارند، توصیه هایی برای هماهنگی بیشتر بدن با طبیعت شده است که عمل به آن ها می تواند به سلامت جسم و روان بیشتر کمک کند. برای نمونه دومین ماه از بهار نیشان نام دارد که در آن مزاج فصل قوی و طغیان بلغم شروع می شود و خون به حرکت درمی آید. از این رو توصیه شده است که از غذاهای سرخ کرده (بریانی)، هر آنچه با سرکه عمل آمده باشد و گوشت های شکار بیشتر استفاده و از مصرف غذاهای آبکی پرهیز شود. همچنین از آنجایی که عمل تعریق در این ماه کمتر انجام می شود و غدد آن ترشح چشمگیری ندارد، مالدین روغن بروی پوست بسیار مفید است و عوارضی به همراه نخواهد داشت. نوشیدن آب ناشتا و بوییدن گل ها و عطریات نیز با توجه به مزاج این فصل نیکو و سودمند است. چون خون به سوی اعضای عالی به بدن، یعنی سر و مغز بیشتر حرکت می کند، افکار آدمی هم بیشتر می شود. طبیعی است که احساسات غالب و خشم بر خلق مسلط شود. از این رو بهترین روش برای تقویت بیشتر اعصاب استشمام بوهای خوش است. افزون بر همه این ها باید بدانیم که در این ماه بادهای بیشتر از جانب مشرق می وزند، از این رو کسانی که مایل هستند از مزایای باد بهاری بیشتر استفاده کنند باید بیشتر در سمت شمال غربی محل سکونت خود قرار بگیرند تا از بادهای مخالف در امان باشند.

تیک سلامتی

قهوه صبحگاهی و ابتلا به دیابت

نوشیدن قهوه قبل از صبحانه سبب به هم خوردن تعادل سطح قند خون و ایجاد مقاومت به انسولین می شود. به زبان ساده، بعد از یک شب خواب مختل شده، وقتی قهوه نخستین ماده غذایی ای باشد که به بدن می رسانیم، کنترل قند خون ما مختل می شود. در گذشته نتایج تحقیقات نشان می داد که کمبود خواب در چند شب یا حتی بیش از یک شب می تواند خطر ابتلا به سندرم متابولیک (ترکیبی از دیابت، فشار خون بالا و چاقی) را افزایش دهد. در حالی که مطالعات جدید نشان می دهد که کم خوابی یک شبه، سبب افزایش گلوکز خون و پاسخ غیرطبیعی انسولین در صبح نمی شود، اما قهوه سیاه غلیظ یک ساعت پس از بیدار شدن سبب افزایش ۵۰ درصدی سطح گلوکز خون می شود. بنابراین اگر احساس می کنیم که هنوز به قهوه صبحگاهی نیاز داریم، می توانیم این مورد را با غذا خوردن و سپس نوشیدن قهوه بهبود ببخشیم.

جهت اطلاع

مقررات حمل بار

در آیین نامه راهنمایی و رانندگی، مقرراتی برای خودروهایی که حمل بار دارند لحاظ شده است که به این شرح است:

- ماده ۸۰ وسایل نقلیه مسافربری حق ندارند حیوانات و بارهایی را که برای مسافران ایجاد مزاحمت یا تولید بوی نامطبوع و آلودگی می کنند و همچنین بارهایی را که از گلگیرها یا از درون اتاق به اطراف تجاوز کرده اند، حمل کنند.
- ماده ۸۱ برابر قانون، حمل محمولاتی که قابل تجزیه نبوده و بیش از ظرفیت یا بزرگ تر از حجم معین است باید پروانه ویژه ای با مشخصات فوق صادر شود. ظرفیت وسیله نقلیه حمل کننده، وزن و حجم بار، مسیر و تعداد دفعات، شرایط رفت و آمد یا مدت حمل و یا مستمر بودن آن.
- این پروانه باید تا پایان مدت اعتبار آن نزد راننده موجود باشد و هنگام مراجعه به مأموران ارائه شود.
- ماده ۸۳ نصب مخزن (باک) اضافی یا غیر استاندارد برای مصرف سوخت وسایل نقلیه عمومی باربری و مسافربری ممنوع است و همچنین حمل مواد خطرناک در جاده ها فقط با وسایل نقلیه ویژه و با رعایت مقررات مربوط مجاز است. اشخاص حقیقی و حقوقی مکلف اند پیش تر اجازه این کار را از وزارت راه و ترابری دریافت کنند. حمل مواد سوختی خارج از مخزن (باک) و استفاده از وسایل آتش زامانند اجاق گاز سفری (پیک نیک) بخاری و مانند آن در وسایل نقلیه ممنوع است.
- ماده ۸۴ مؤسسات باید بارهای وسایل نقلیه را طوری بارگیری کنند و محکم ببندند که هیچ گونه خطر جابه جایی، افتادن، ریزش کردن، باز شدن یا پخش شدن در هوا وجود نداشته باشد و به طور کامل ثابت باشد. در هر حال راننده نیز مکلف است پس از اطمینان از درستی بارگیری و استحکام آن، وسیله نقلیه را به حرکت درآورد.
- ماده ۸۵ یک یا هر نوع وسیله نقلیه ای که با وسیله نقلیه دیگری کشیده می شود باید با وسایل اطمینان بخشی که خطر باز شدن یا گسیختن یا شکستن نداشته باشد طوری متصل شود که هنگام یک کشی با کاهش سرعت وسیله نقلیه کشنده فاصله اولیه حفظ شود.
- ماده ۸۶ وسایل نقلیه باربری پس از بارگیری باید توزین شوند و راننده برکه توزین را تا مقصد همراه داشته باشد. رانندگان موظف اند به دستور مأموران صلاحیت دار، وسیله نقلیه را برای توزین به روی باسکول ببرند. هرگاه ضمن توزین معلوم شود که بیش از ظرفیت مقرر بارگیری شده است بار اضافی تخلیه می شود. در این صورت مسئولیت انبار کردن و حفظ آن به عهده مالک و راننده است. ادامه مسیر و وسیله نقلیه متخلف مشروط به پرداخت خسارت به وزارت راه و ترابری یا شهرداری است.



۶۹۰۰۰

کنترل ناوگان

سال گذشته ۶۹ هزار خودرو حمل بار در مشهد از سوی گشت های نظارت بازرسی سازمان مدیریت حمل و نقل بار درون شهری مورد بررسی و کنترل قرار گرفتند.

۲۸

تن بار

کامیون ها با ظرفیت ۲۶ تن مجاز هستند تا ۲۸ تن بار حمل و جابه جا کنند.



کامیون ها با ظرفیت ۴۰ تن مجاز هستند تا ۴۴ تن بار حمل و جابه جا کنند.

۴۴

تن بار

در انتخاب خودرو حمل بار چه عواملی مهم اند؟

نوع بار



حجم بار

بودجه



نوع مسیر

زمان باربری



مجوز باربری

سال ۱۳۹۷

بار کج به مقصد نمی رسد

باید و نباید های حمل بار در شهر را بدانیم

سمیرا شاهیان اهر از گاهی که برای تهیه وسیله یا خریدی به خارج از شهر می رویم با حمل بار نا متعارف هم زیاد روبه روی می شویم. برای نمونه هفته گذشته وقتی از پلیس راه مشهد، نیشابور وارد شهر شدیم یک موتور سوار را دیدیم که در قسمت جلو موتور گوسفندی در شت هیکل را جاده بود. دست و پای حیوان را با طناب بسته و حیوان بی زبان را بین دسته موتور و راکب جا داده بود. اگر چیزی را که می گویم با چشم ندیده بودم باورم نمی شد یک گوسفند پروار را هم می توان روی موتور گذاشت و از ورودی شلوغ شهر عبور داد. شاید دلیل اصلی چنین حمل بارهای نا متعارفی، نداشتن وسیله شخصی مناسب و صرفه جویی در هزینه ها باشد اما باید بدانیم که حمل بار در شهر ها قوانین و مقررات مشخصی دارد. موضوعی که امروز به آن پرداخته ایم شرح چنین ملاحظات است.

۴۰۰۰

خودروباری

در سال گذشته ۴ هزار و ۱۱۹ خودرو باری فقط به دلیل اضافه تناژ و حمل بار نا متعارف (از نظر شکلی مانند بیرون زدگی یا ارتفاع بیش از اندازه) اعمال قانون شدند.

۲۶۰۰۰

اعمال قانون

در سال ۱۴۰۱ بیش از ۲۶ هزار خودرو حمل بار در مشهد در زمینه همه تخلف های حوزه بار اعمال قانون شدند.

حمل بار اضافه به زیر ساخت های شهری از جمله پل ها آسیب زیاد وارد می کند. همچنین ممکن است سیستم ترمز خودرو باری را مختل کند و خسارت های مالی و جانی جبران ناپذیری رای به بار بیاورد.

پیامدهای اضافه بار در خودرو های باری



دسته بندی خودرو های باربری

در اتو بارها و برای باربری به صورت کلی از سه دسته خودرو استفاده می شود:

باربری با خودرو های سبک به عنوان نمونه وانت پیکان، وانت پراید و وانت نیسان و...



باربری با خودرو های نیمه سنگین از جمله انواع کامیون ها



باربری با خودرو های سنگین به عنوان نمونه انواع تریلی های باربری



۷۰۰۰

اعمال قانون

برای شکایت مردمی

در سال گذشته بیشترین شکایت مردمی به پارک خودرو های باری در حاشیه معابر شهری بود که به دنبال آن ۷ هزار و ۱۸۵ خودرو باری اعمال قانون شدند.

۳۶۰۰

خودروباری

خودرو های باری که مقصد شان مشهد نیست مجاز به توقف کردن در شهر نیستند، در همین راستا در سال گذشته ۳ هزار و ۶۴۲ دستگاه خودرو باری که مقصد شان مشهد نبوده است به کنار گذر شمالی هدایت شدند.

طرح: مجید صالحی

طرح: مجید صالحی

محدوده بندی شهر مشهد در قالب طرح محدودیت های مکانی و زمانی و ترانزیتی به محدوده شهری از اواخر سال ۹۷ با مصوبه شورای همتا و بر پایه قانون هوای پاک اجرایی شده است. بر اساس این طرح رفت و آمد زمانی و مکانی ناوگان باری در سه محدوده سبز، زرد و قرمز است و بر طبق آن خودرو های دارای مجوز از سازمان مدیریت حمل و نقل بار درون شهری و حومه مجاز به رفت و آمد در شهر هستند.

- محدوده سبز** محدوده سبز محسوب می شود. **تبصره ۱:** رفت و آمد در بولوار احمد آباد، ملک آباد و وکیل آباد پس از تأیید کمیسیون فقط با گرفتن مجوز تردد موردی مجاز خواهد بود.
- تبصره ۲:** معابر مرز محدوده قرمز و زرد و همچنین زرد و سبز جزو محدوده زرد محسوب می شوند.

- محدوده زرد** محدوده قرمز تارینگ بزرگراهی شامل بزرگراه های غدیر، بانظر، چراغچی، آزادی و بولوار های استقلال، معلم، شهید قانع، شهید صیاد شیرازی، پیروزی و بزرگراه کلانتری به استثنای بولوار احمد آباد، ملک آباد و وکیل آباد محدوده زرد محسوب می شود.

- محدوده قرمز** این محدوده برای رفت و آمد وسایل نقلیه باری سنگین و نیمه سنگین در محدوده مرکزی شهر است. این محدوده خیابان های زیر را شامل می شود: محدوده داخلی خیابان های بهار، فداییان اسلام، هفده شهر یور، بولوار وحدت، بولوار شهید کامیاب، شهید هاشمی نژاد و امام خمینی ^(۱) (منطبق بر محدوده فعلی زوج و فرد)

مجوز های زمانی تردد

تردد مدت دار

این مجوز فقط برای ناوگان باری سنگین و نیمه سنگین دارای پروانه فعالیت و برای رفت و آمد در محدوده ها و زمان های مجاز اعلام شده در جدول بالا به صورت یک ماهه تا سه ماهه و به تشخیص کمیسیون صادر می شود. رفت و آمد ناوگان موضوع این شیوه نامه در خارج از ساعات های مجاز تعیین شده در جدول ممنوع است و نیاز به گرفتن مجوز موردی دارد.

تبصره: مجوز مدت دار یک ماهه در صورت درخواست متقاضی برای محدوده قرمز صادر می شود.

مجوز تردد موردی

- برای فراهم آوردن امکان رفت و آمد ناوگان باری برون شهری دارای بارنامه به/ از مبدأ مقصد مشهد در زمان مجاز اعلام شده در جدول بالا، در ساعت معین و با تشخیص کمیسیون صادر می شود.
- تبصره ۱:** برای فراهم شدن امکان ارائه خدمات ناوگان باری سنگین و نیمه سنگین در مواقع اورژانسی و اضطراری، به سازمان اجازه داده می شود تا با ملاحظه شرایط و با هماهنگی پلیس راهور مشهد نسبت به صدور مجوز های موردی تا سقف مورد نظر اقدام کند.
- تبصره ۲:** ناوگان باری برون شهری و جاده ای برای تردد در محدوده های زمانی و مکانی مشهد ناگزیر به دریافت مجوز تردد موردی هستند.
- تبصره ۳:** رفت و آمد در محدوده قرمز فقط با اخذ مجوز موردی و در زمان اعلام شده در جدول مجاز است.
- تبصره ۴:** سازمان مدیریت حمل و نقل بار درون شهری مسئول است برای صدور مجوز تردد به ناوگان برون شهری دارای بارنامه به/ از مبدأ مقصد مشهد، محل هایی را با همکاری اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان برای صدور مجوز تردد خودرو های سنگین و نیمه سنگین جاده ای تهیه و به شیوه مناسب اطلاع رسانی کند.

اندازه مجاز اضافه بار

کامیون ها

۳ متر از مرکز محور عقب و ۱،۵ متر از مرکز محور جلو اجازه بیرون زدگی بار دارند.



۵ متر از مرکز محور عقب و ۱،۵ متر از مرکز محور جلو اجازه بیرون زدگی بار دارند.

تریلی ها



ابعاد و ظرفیت مجاز خودرو های باربری

بر اساس شیوه نامه اوزان، ابعاد و شیوه بارگیری، حمل و مهار بار در انواع وانت بارها در راه های برون شهری کشور، وزن کل (شامل وزن وسیله نقلیه و وزن محموله بارگیری شده) در انواع وانت بار نباید بیش از ظرفیت مندرج در کارت شناسایی خودرو باشد.

- بیشینه ارتفاع مجاز بالاترین قسمت بار از سطح خارجی سقف کابین راننده یک متر است.
- بیشینه عرض بار مجاز در انواع وانت بار برابر عرض اتاق بار استاندارد آن است.
- محموله در هیچ شرایطی نباید از عرض وسیله نقلیه بیرون زده باشد.
- بیشینه طول بار مجاز انواع وانت بار برابر طول اتاق بار استاندارد آن است و هر میزان جلودمذگی یا بیرون ماندگی محموله از اتاق بار طراحی شده برای آن ممنوع است.