

فرهنگ
ترافیک

### توقف

**ماهه ۱۶۰-** هیچ راننده ای مجاز نیست وسیله نقلیه ای را که موتور آن روشن است حتی درمحل مجاز متوقف سازد و خود از آن پیاده و دور گردد . در معابر شیب دار پس از توقف،رانندگان باید چرخ های جلو وسیله نقلیه را به سمت کتاره راه بپیچانند و سپس با رعایت دیگر نکات ایمن ،موتور را خاموش و پیاده شوند ، مگر درراه‌هایی که کتاره آنها منتهی به پرتگاه باشد .

**ماهه ۱۶۱-** رانندگان وسایل نقلیه در موارد زیر موظفند به ترتیبی که مقرر می شود توقف نمایند :

**الف-** هنگام برخورد با وسایل نقلیه امدادی که دستگاه های آگاه سازی شنیداری یا دیداری خود را به کار انداخته باشند تا حد امکان وسیله نقلیه را در مسیرمجاز خود به سمت راست راه هدایت و راه را برای آنها باز کند و درصورت لزوم تا گذشتن وسایل نقلیه امدادی متوقف شوند .

**ب-** پیش از ورود به تقاطعی که علایم یا مامور راهنمایی و رانندگی ندارند ، باید بایستند و سپس با احتیاط کامل از تقاطع بگذرند .

**پ-** پیش از رسیدن به گذرگاه پیاده و در صورت حضور یا عبوراشخاص باید وسیله‌نقلیه خود رامتوقف سازند و همچنین با دادن علامت رانندگان پشت سرنیزا بز به توقف دعوت نمایند تا پیداکان با آرامش عبور کنند .

**ت-** هنگام برخورد با اتومبیل های مدارس که برای سوار و پیاده کردن دانش آموزان درحال توقف می باشند ، توقف نمایند تا دانش آموزان با ایمنی کامل از عرض راه عبور کنند .

**ث-** در تقاطع های همسطح راه آهن و یا راه آهن شهری ، هنگامی که علایم الکتریکی یا مکانیکی یا پرچم قرمز یا سوت قطار نزدیک شدن آن را اعلام می دارد یا دروازه عبور بسته شده یا درحال بازو بسته شدن است و یا مسیرعبوری از روی ریل متراکم باشد ، باید لااقل در پنج متری علامت یا دروازه توقف کامل کنند . تا قطار بگذرد و تقاطع برای عبور آزاد گردد .

**فصره ۱-** حرکت در پوشش وسایل نقلیه امدادی برای وسایل نقلیه ممنوع است .

**فصره ۲-** در معابر متقاطع با راه آهن ، حسب مورد ، شهرداری ها یا وزارت راه و ترابری موظف به ایجاد گذرگاه غیر همسطح می باشد .

**ماهه ۱۶۲-**رانندگان وسایل نقلیه موتوری به ویژه اتومبیل های مدارس و وسایل نقلیه که حامل مواد خطرناک می باشند ، در محل تقاطع راه آهن هر چند علامتی وجود نداشته باشد باید به طور کامل توقف کنند و پس ازاطمینان از بی خطر بودن معبر ، از تقاطع بگذرند . در هر حال هنگام عبور از روی ریل ها مجاز به توقف ندی نشده نمی باشند .

**ماهه ۱۶۳-** ایستادن یا توقف وسایل نقلیه در محل های زیر ممنوع است :

**الف-** پیاده رو و گذرگاه پیاده

**ب-**مقابل ورودی خیابان ها و جاده ها و کوچه ها یا ورودی و خروجی اتومبیل روی ساختمان ها .

**پ-** داخل تقاطع

**ت-** در فاصله ۱۵ متری شیرهای آب آتش نشانی و شیرهای آب نصب شده در راه ها .

**ج-** از ابتدا تا انتهای پیچ ها

انسان ، راه ، وسیله

# آزمون های تشخیص راننده خوب

**مقدمه :**

**تواناییهای انسانی زمینه های بسیار متعدد و متنوعی را در بر می گیرد . می توان این توانیها را به توانمندیهای جسمی و ذهنی تقسیم بندی کرد . درست است که درانجام دادن بسیاری ازکارها تواناییهای جسمی نیز وارد عمل می شود . ولی دربحث مورد نظر ما که بحث رانندگی است بیشتر تواناییها معمولا در مشاغل متعدد از سنجش و آزمون های مربوطه استفاده می کنند . آرمونها کمک می کنند تا در زمینه شغلی امکان سازگاری فرد با شغل آینده او را بتوان از قبل پیش بینی کرد .**

**دراکثر کشورهای جهان ، علاوه بر اینکه خلبان هواپیما با انواع مختلف آزمونها تحت آزمایش قرار می گیرند ، رانندگان قطار ها ، اتوبوسها شهری ، متروها و تاکسیها نیز پیش از اشتغال به کار و چه در دوران اشتغال ، به دفعات مختلف با آزمونهای متعدد مورد آزمایش قرار می گیرند . در این آرمونها انواع ویژگیهای دوابلبن مثل هوش ، استعداد ها ، حافظه ،شخصیت ، هیجان پذیری ، سرعت یادگیری ، زمانهای واکنش ، قدرت تصمیم گیری و غیره ارزیابی می شود. حتی دربعضی از کشورها بر حسب درجه حساسیت و توجه آنها به بحث رانندگان ناوگانهای حمل و نقل درون شهری و برون شهری عمومی، آزمونهای روان شناختی هم انجام می شود .**

در کشور فرانسه ، اجرای آزمونهای روان شناختی درمورد رانندگان اتوبوسهای حومه پاریس از سال ۱۹۲۴

عمومیت پیدا کرده است . باز هم در کشور فرانسه از سال ۱۹۱۶ به این طرف ، آزمایش استعداد های روانی – حرکتی رانندگان وسایل نقلیه ، مخصوصاً رانندگان وسایل نقلیه سنگین ، مثل ، بولدوزر ،جرثقیل ، وسایل حمل بار و غیره اجباری شده است . درکشور کانادا کسانی که می خواهند راننده تاکسی شوند ، باید یک دوره اجبار ، پنج هفته ای را پشت سر بگذرند . این افراد ، پس ازآنکه از ۲ امتحان مربوطه شهر شناسی و قوانین مربوط به رانندگی تاکسی موفق بیرون آمدند ، باید از نظر تواناییهای جسمی و ذهنی نیز مورد قبول واقع شوند . اجرای آرمونها و آزمایشهای مختلف درباره کسانی که می خواهند به شغلی اشتغال داشته باشند ، در اکثر کشورهای پیشرفته جهان پس از جنگ جهانی دوم رایج شده است .

همین امر منتهی به آن شده که این کشورها به کاهش تعداد تصادفات اتوبوسهای بین شهری،درون شهری و تاکسی ها ، کارخانجات و صنایع و به طور کلی کاهش خسارتهای جانی و مالی روبرو گردند . متأسفانه درکشور ما پدیده آزمون دربخش رانندگان وسایل نقلیه عمومی جایگاه

کامل پروسه تا توقف ۲ ثانیه زمان میناء قرار می گیرد که بدین ترتیب برای سرعت های ۶۵km/h درراههای اصلی و درخیابانها ۴۰km/h و در آزاد راهها و بزرگراهها ۹۰km/h از فاصله تصمیم بر ترمز گرفتن و توقف اتومبیل بطور میانگین ۳۰ متر ملاک عمل می باشد .

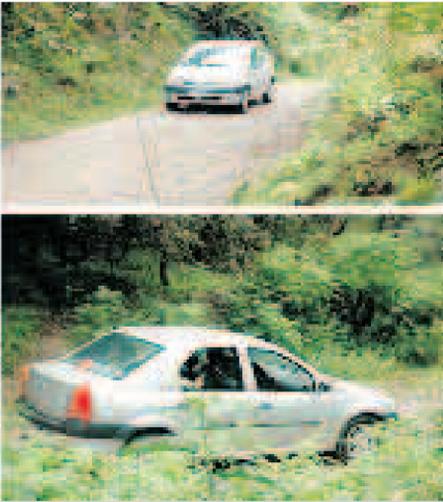
لذا بر اساس سرعت های یاد شده طول ۳۰ متر دربررسیها و آزمونهای ترافیکی طول استاندارد شده ای محسوب شده که یکی از واکنشهای بسیار ساده ای که می توان اندازه گرفت ، ترمز کردن به هنگام رسیدن به چراغ قرمز است در واقع پاسخ به چراغ ترمز راهنمایی و رانندگی ، فشار دادن به پدال ترمز است ، که زمانهای واکنش آن را می تون اندازه گیری کرد . وسیله ای که برای این منظور استفاده می شود کروئوسکوپ chronoscope نامیده می شود .

زمان واکنش هرگز کمتر از ده صدم ثانیه نیست . زیرا زمان از این مقدار کمتر باشد ، پیام حسنی باید راههای عصبی را طی کرده و پیش از آن که واکنش حرکتی به وجود آید ، مراحل را پشت سر بگذارد .

بطور متوسط ، زمان واکنش درمقابل یک محرک بینایی ۱۹ صدم ثانیه است . اما از فردی به فرد دیگر فرق می کند . افزایش زیاده از حد واکنش می تواند نشانه بازدھی ، عدم اعتماد و نفس و حتی نشانه برخی اختلالهای عاطفی باشد.

دراکثر موارد ، تفاوتهای فردی افراد از نظر زمان واکنش تا اندازه ای ضعیف و از حدود چند صدم ثانیه است . مسلما افراد تند و افراد کند وجود دارند اما تایید نشده است که گروه اول مطمئن تر از گروه دوم هستند .

لذا تنها سرعت عمل نمی تواند معیاری



### دراکثر کشورهای جهان ، علاوه بر اینکه

### خلبان هواپیما با انواع مختلف آزمونها تحت

### آزمایش قرار می گیرند ، رانندگان قطارها

### اتوبوسها شهری ، متروها و تاکسیها نیز پیش

### از اشتغال به کار و چه در دوران اشتغال به

### دفعات مختلف با آزمونهای متعدد

### مورد آزمایش قرار می گیرند

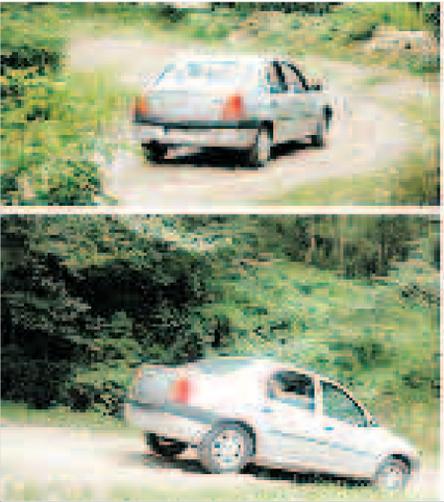
برای استعداد رانندگی باشد . ثبات زمان واکنش معیار بسیار مهمی است . ثبات زمان واکنش ، یعنی ، پایین بودن پراکندگی زمانهای واکنش ، به عنوان مثال ، اگر پراکندگی زمانهای واکنش دو راننده کامیون به ترتیب ۳ و ۷ باشد ، خواهیم گفت که زمانهای واکنش راننده اول ثبات بیشتری دارد .

اهمیت ثبات اندازه ها ، از زمانی که اندازه گیری ها روانی رواج یافته ، به دفعات مورد تایید قرار گرفته است. در اندازه گیری زمانهای واکنش معمولا بین ۳۰ تا ۴۰ اندازه گیری به دست می آرد ، و برای آنها میانگین و انحراف استاندارد حساب می کنند .

در اندازه گیری زمانهای واکنش ، طوری عمل می کنند که آزمودنی نتواند نظر آریابنده را حدس بزند و در پاسخگویی پیشدستی کند.

حال ببینیم که دستگاه کروئوسکوپ یا واکنش سنخ چطوری کار می کند . این وسیله در طرف آزمودنی چراغی دارد که محرک های بینایی تولید می کند . آزمودنی ، برای نشان دادن

روزنامه سیاسی ، فرهنگی ، اجتماعی ، ورزشی



واکنش خود ، یک سستی دراختیار دارد که باید،بلافاصله پس از دیدن محرک ، آن را فشار دهد .

شستنی به یک زمان سنخ وصل است که زمان واکنش را بر حسب صدم ثانیه اندازه می گیرد . هماغویکه که قبلاً گفته شد ، آزمودنی باید به محض مشاهده چراغ روشن به شستنی فشار آورد و آنرا رها کند . فاصله بین مشاهده نور و فشار دادن دکمه شستنی را زمان واکنش می نامند .

همانطوریکه در بالا اشاره کردیم ، آزمایشگر ، میانگین و انحراف استاندارد زمانهای واکنش را بدست می آورد و اگر انحراف استاندارد پایین باشد، می توان مطمئن شد که آزمایش شونده فردی است که به حرکات خود دست کم ، زمانی که اعمال ساده ای انجام می دهد ، تسلط کامل دارد .

تسلط داشتن بر اعمال خود ، یکی از ویژگی های اصلی یک راننده خوب است .

تسلط بر اعمال ، یعنی خونسرد بودن و به موقعیت های مختلف پاسخ های مناسب دادن . اما نباید فراموش کرد که تسلط بر اعمال نمی تواند به تنهایی کافی باشد .

هر راننده ای مجبور است که در بین پاسخهای متعدد و ممکن ، دست به انتخاب بزند . مثلا تصمیم بگیرد که ترمز کند یا بر سرعت خود بیفزاید . او از پیش نمی داند چه تلامتی ظاهر خواهد شد ، راننده های دیگر چگونه عمل خواهند کرد و جاده چگونه خواهد بود .

و متنوع آماده کند و به همین دلیل است که امروزه، دستگاههای پیچیده تری طراحی شده است تا بتوانند تعداد زیادی از موقعیت رانندگی را شبیه سازی کنند . موضوع آزمونهای تشخیص یک راننده خوب به ابرازهای لازم و دقت کافی نیازمند است .

## مرکز توسعه تحقیقات بالینی بیمارستان شهید محمدی

- بازتوانی قلبی

(cardiac rehabilitation)

بازتوانی بیماران قلبی یک برنامه توانبخشی جامع شامل آموزش روش های صحیح زندگی ، ورزش و تغییر عادات غلط می باشد.

بازتوانی سبب بهبود کیفیت زندگی بیماران قلبی گردیده میزان حوادث ناگوار را در آنها به میزان ۲۵درصد کاهش می دهد . بیماران قلبی می توانند با ورود به این برنامه هر چه زودتر به زندگی عادی خود بازگردند.

بازتوانی قلبی یک کار گروهی است که اعضای گروه عبارتند از: جراح و متخصص قلب، فیزیوتراپیست آگاه به بازتوانی قلب ، پرستار، کارشناس تغذیه و روانشناس.

بیماران با شرایط زیر تحت بازتوانی قلب قرار می گیرند:

۱-بعد از سکته قلبی MI
۲-بعد از ای پاس عروق کرونر(CABG )
۳-بعد از آنژیوپلاستی عروق کرونر PTCA
۴-بیماران بعد از عمل جراحی دریچه قلب
۵-بیماران دریافت کننده پیوند قلب
۶-بیماران با نارسایی قلب
۷-بیماران بعد از عمل جراحی مشکلات مادرزادی قلب

بیمارانی که درمرکز بازتوانی پذیرش می شوند تحت برنامه ای قرار می گیرند که بر اساس نیاز های فردی و عوامل خطر تأثیرگذار بر بیماری تنظیم می شود که شامل موارد زیر است:

واحد آموزش و فعالیت های روزمره زندگی
واحد مشاوره تغذیه
واحد مشاوره روانشناسی

واحد فعالیت ورزشی: محلی است که در آن وسایل ورزشی قرار دارد شامل تردمیل، دوچرخه، کارسنج بازویی می باشدبیماران زیر نظر فیزیوتراپیست آگاه به بازتوانی پا توجه به شرایط بیمار و دستورات پزشک متخصص ورزش های هوازی و یا مقاومتی و یا کششی را انجام می دهند.

دوره ی بازتوانی قلب ۳۶ جلسه طول می کشد و بیماران هر ۶ ماه جهت کنترل بیماری قلبی خود ویزیت می شوند.

**کل هادی سرافراز**

کارشناس ارشد فیزیوتراپی

**آموزش خصوصی**

## خیاطگر پایپور

**مطابق ژورنال های خارجی**

**دوره پیشرفته**

مدیریت: کاظمی

همراه:۰۹۱۷۳۶۷۵۹۸۰

**تدریس فصولی**

**کلاسهای فصولی درس ریاضی**

**راهنمایی و دبیرستان ،فیزیک**

**دبیرستان(رشته تجربی)**

☎️ ۰۹۱۷۳۶۳۸۲۹۷ ☎️

**شرکت خدمات انباری خورشید گنو**

۱- ثبت انواع شرکت و موسسه  
۲- ثبت هزینه‌های شرکتها  
۳- تأسیسات  
۴- اعلام امر ا را از طریق حسابی به سایر شرکتها

پشترفت و امور شرکتها و موسسه ها در زمینه های زیر  
۱- ثبت انواع شرکتها و موسسه ها  
۲- ثبت هزینه های شرکتها  
۳- تأسیسات  
۴- اعلام امر ا را از طریق حسابی به سایر شرکتها

آدرس: خیابان خورشید گنو، تهران، تلفن: ۰۲۱۲۳۳۸۸۳۸

**دریا**

**دریا تنها روایت هنرمزگان**

# روح و فکر سالم در بدن سالم است ، بدن سالم وابسته به غذای سالم است

# غذای سالم همان غذای آبزیان است

روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان

