

# حیث کرمان

## گران ترین نرخ جریمه رانندگی مربوط به کدام تخلف است؟



به تنهایی خطرناک است، ولی مصرف آنها و سپس رانندگی کردن، بسیار خطرناک تر و مرگبارتر خواهدبود.

از آنجا که الکل به سرعت جذب خون می شود و در تمام بدن حرکت می کند، باعث می شود توانایی ذهنی، هوشیاری و دید انسان کاهش یابد. رانندگی در این حالت به تعبیری همانند رانندگی در خواب است. همانطور که یک فرد خواب هیچ کنترلی روی خودرو ندارد، یک فرد مست نیز در عین حال که چشمان باز دارد، هیچ مدیریتی روی خودرو ندارد و هر لحظه می تواند منجر به وقوع حادثه ای دلخراش شود.

یک راننده مست یا راننده ای که از مواد مخدر استفاده کرده، نمی تواند روی سرعت و فرمان خودرو کنترل داشته باشد. در نتیجه نمی تواند فاصله طولی ایمن با کنار جاده و سایر خودروها را رعایت کند و به چراغ های راهنما، عابرین پیاده و خطرات احتمالی توجه داشته باشد، بنابراین تمرکز بر روی رانندگی نخواهد داشت و نمی تواند موقعیت های خطرناک را تشخیص دهد و عملاً امکان بیدار ماندن و هوشیاری کامل در طول رانندگی از او سلب می شود. بدیهی است که هر این شرایط اقدام به رانندگی دقیقاً مثابه پذیرش مرگ با آغوش باز است.

نرخ جدید جرایم رانندگی از ۲۳ تیر امسال اعمال شد و در میان همه جرایم، یک تخلف جریمه سنگین تری دارد.

به گزارش مهر، هیات دولت به منظور حفظ آثار بازدارندگی، تعدیل جرایم رانندگی را بر اساس نرخ تورم سالیانه پیش بینی کرده است لذا جدول جدید جرایم رانندگی پس از به روزرسانی سامانه های هوشمند از روز شنبه ۲۳ تیرماه در سطح کشور به مرحله اجرا گذاشته شد.

بر اساس جریمه های جدید ارزان ترین جریمه به مواردی مربوط به توقف های غیرمجاز، تخلفات مرتبط با وسایل نقلیه عمومی، عدم توجه به ایست پلیس، تخلفات مرتبط با سرنشین، عدم استفاده از علائم هشدار دهنده، تخلفات مرتبط با ضوابط عبور و مرور، و ... و گران ترین مربوط به مصرف داروهای روان گردان و رانندگی در حالت بی ارادگی است.

**رانندگی در حالت بی ارادگی و مصرف داروهای روان گردان و یا افیونی ۱.۵۰۰.۰۰۰ رانندگی در حالت مستی و مصرف مسکرات ۱.۵۰۰.۰۰۰**

**بوق زدن نامتعارف که موجب سلب آسایش عمومی شود ۱.۰۰۰.۰۰۰**  
جریمه رانندگی در حالت مستی گران ترین نرخ را در جدول تخلفات رانندگی چه در گذشته و چه امروز دارد. برای کلانشهرها، جاده ها، شهرها و مناطق روستایی بدون هیچ تفاوتی یک میلیون و ۵۰۰ هزار تومان در نظر گرفته شده است. در صورت اثبات حالت مستی یا بی ارادگی حاصل از مصرف مسکرات و مواد مخدر و روان گردان از رانندگی فرد مورد نظر جلوگیری می شود و برابر مقررات با وی رفتار خواهد شد.

جریمه رانندگی در حالت مستی بدون توجه به اینکه راننده در چه مسیری در حالت مست رانندگی کرده است، همان مبلغ یک میلیون و ۵۰۰ هزار تومان است. علت این موضوع می تواند این باشد که رانندگی کردن در چنین حالتی در تمام مسیرهای تردد نه تنها تخلف است، بلکه بر اساس شئونات کشور جرم است و با آن برخورد قانونی و قضائی می شود. با توجه به اینکه رانندگی پس از مصرف مواد مخدر یا آشامیدن نوشیدنی های الکلی احتمال تصادف را بسیار بالا می برد، هرگز نمی توان از کنار آن ساه عبور کرد. مصرف این مواد

## حقایق تلخ و شیرین در مورد قرار گرفتن در معرض نور خورشید

☀️ **نور درخشان خورشید ما را گرم و پُرانرژی و بانشاط می کند و روز انقلابی را دوست داریم؛ اما هر چیزی که به خورشید مربوط می شود لزوماً خوب نیست. نور خورشید هر چند به ما حس خوب می دهد و برای سلامتی فوایدی دارد؛ اما با خطراتی نیز همراه است.**



مطمئناً بهترین حالت این است که همزمان که از فواید نور خورشید استفاده می کنید، خطرات آن را نیز به حداقل برسانید، یعنی یک تعادل سالم برقرار کنید. اینکه تا چه اندازه باید در معرض نور خورشید باشید تا به اندازه کافی ویتامین D بسازید بر اساس چه زمانی از روز، چه زمانی از سال، ارتفاعی که در آن زندگی می کنید و نوع پوستتان متفاوت است.

### خوبی های قرار گرفتن در معرض نور خورشید

یکی از فواید معروف قرار گرفتن در معرض نور خورشید اثری است که بر تولید ویتامین D در بدن ما دارد. ویتامین D یک ویتامین بسیار مهم و ضروری است. به دلیل ارتباط نور خورشید یا تولید ویتامین D در بدن به این ویتامین «ویتامین خورشید» نیز می گویند.

وقتی پوست شما بدون هیچ محافظی در معرض تابش نور خورشید قرار می گیرد، پروتوهای فرابنفش خورشید به سطح پوستتان می رسد و در آنجا با دیهیدروکلسترول -V- بر خورد می کند که از پیش زمینه های ویتامین D است. نور خورشید، انرژی لازم برای فعال سازی دیهیدروکلسترول -V- را تأمین کرده و مسیر تشکیل یکی از فرم های فعال ویتامین D به نام ویتامین D۳ را آغاز می کند. کلیه ها و کبد نیز این امکان را فراهم می کنند.

چرا ویتامین D ضروری است؟ این ویتامین به بدن در جذب و حفظ کلسیم مورد نیاز آن کمک می کند و نقش مهمی در تعادل سیستم ایمنی نیز دارد و از این طریق از شما در برابر عفونت و التهاب و فعالیت زیاد از حد سیستم ایمنی که منجر است محافظت می کند. مطالعات نشان می دهند قرار گرفتن در معرض نور خورشید و بالاتر بودن سطح ویتامین D در بدن ارتباط وجود دارد و می تواند ریسک ابتلا به برخی از عوارض خودایمنی مانند ام اس را کاهش دهد.

### آیا نور خورشید می تواند ریسک بیماری های قلبی و عروقی را کاهش دهد؟

فایده دیگر قرار گرفتن در معرض نور خورشید، اثری است که بر رگ ها و عروق تان دارد. مطالعات نشان داده اند قرار گرفتن در معرض نور خورشید علاوه بر اینکه شما را ریلکس و آرام می کند می تواند فشار خون را پایین بیاورد. وقتی نور خورشید به پوست می رسد باعث می شود عروق شما نتریک اکسید بیشتری تولید کنند که یک ماده شیمیایی طبیعی بوده و رگ ها را گشاد می کند و باعث کاهش فشار خون می شود. همان طور که می دانید فشار خون بالا یک ریسک فاکتور مهم برای بیماری های قلبی و عروقی است.

### فواید شناخته شده نور خورشید

ریتیم طبیعی بدن شما، کنترل کننده جنبه هایی از سلامتی شماست، از جمله ترشح هورمون ها، سلامت متابولیک و حتی خلق و خو. قرار گرفتن در معرض نور طبیعی روز، خصوصاً نور خورشید در صبح کمک می کند ساعت بیولوژیک شما تنظیم شده و ریتیم شبانه روزی بدنتان باعث بهبود متابولیسم و خلق و خویتان شود.

نور طبیعی می تواند خوش اخلاقتان کند و حتی کمک تان کند شب بهتر بخوابید. اختلال فصلی - خلقی یک اختلال شایع روحی است که نوعی افسردگی در روزهای کوتاه و سرد زمستان بوده و وابسته ترایی در درمان می شود. نور خورشید کمک می کند مغز شما هورمون هایی مانند سروتونین را که شاد و خوش اخلاقتان می کند بیشتر ترشح نماید.

### بدی های زیاد قرار گرفتن در معرض نور خورشید

بله نور خورشید تماماً خوبی و فایده نیست. پروتوهای فرابنفش نور خورشید دو نوع اصلی دارند: پروتوهای فرابنفش A (UVA) و پروتوهای فرابنفش B (UVB). پروتوهای UVB باعث آفتاب سوختگی می شوند که به پوستتان آسیب زده و ریسک سرطان های پوست را افزایش می دهد؛ از جمله خطرناک ترین نوع سرطان پوست یعنی ملانوما. اما تصور نکنید پروتوهای UVA با پوستتان مهربان اند. هر چند این پروتوها باعث آفتاب سوختگی نمی شوند؛ اما عمیق تر

## خبر

تقویم آموزشی کشور تغییر نکرد؛

## آغاز سال تحصیلی در مهر



معاون دبیرکل شورای عالی آموزش و پرورش با بیان اینکه وزارت آموزش و پرورش طی بخشنامه ارسالی به استان ها، امتحانات شهریور را از ۱۵ مرداد ماه آغاز و نهایتاً تا پایان هفته اول شهریور به پایان می رساند گفت: در ارتباط با تغییر تقویم آموزشی و آغاز سال تحصیلی اتفاق خاصی نیفتاده، آغاز سال تحصیلی تا این لحظه همان مهرماه است.

موسی الرضا کفاش در گفت و گو با ایسنا، با بیان اینکه طبق مصوبه مجلس شورای اسلامی، شروع سال تحصیلی، مهرماه و تا پایان اردیبهشت ماه کلاس های درس ادامه دارد گفت: خرداد ماه هم فصل برگزاری امتحانات است. وی با بیان اینکه بر اساس مصوبات شورای عالی آموزش و پرورش سال تحصیلی از مهرماه آغاز و تا شهریور ماه سال بعد ادامه دارد افزود: بعد از اعلام نتایج خرداد ماه، برای دانش آموزانی که شرایط قبولی را کسب نکرده اند، برنامه های تابستانی و کلاس های آموزشی برگزار می شود تا شهریور ماه در ارزشیابی مجدد شرکت و اعلام نتیجه شوند.

معاون دبیرکل شورای عالی آموزش و پرورش با بیان اینکه شهریور ماه، ماه پرتراکمی به لحاظ کارهای آموزشی است ادامه داد: مدارس باید آمادگی های لازم را برای آغاز سال تحصیلی کسب کنند از جمله بحث ثبت نام ها، کلاس بندی و تأمین نیروی انسانی؛ در نتیجه ماه شلوغی است، براین اساس پیشنهادی را مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام تعلیم و تربیت به شورای عالی ارائه داد مبنی بر اینکه امتحانات شهریور ماه با امتحانات تابستان زودتر آغاز شود.

کفاش با بیان اینکه این درخواست به شورای عالی ارائه و در کمیسیون ها به ویژه کمیسیون اساننامه ها و کمیسیون معین مطرح شد گفت: در نهایت منجر به تهیه مصوبه ای شد که در آن به وزارت آموزش و پرورش این اجازه داده شد که امتحانات تابستان را در فاصله زمانی بعد از اعلام نتایج خردادماه لغایت شهریور ماه برگزار کند. وی با بیان اینکه مانع بندی مشخصی در آن اعلام نشده افزود: تنها اعلام شد در این فاصله زمانی وزارتخانه می تواند با توجه به اقتضات و شرایط مختلف، با عنایت به عدم کاهش سطح یادگیری دانش آموزان و تقویت یادگیری آنان، امتحانات نوبت تابستان را در فاصله زمانی بعد از اعلام نتایج خردادماه لغایت شهریور ماه برگزار کند.

معاون دبیرکل شورای عالی آموزش و پرورش با بیان اینکه وزارت آموزش و پرورش طی بخشنامه ارسالی به استان ها، امتحانات شهریور را از ۱۵ مرداد ماه آغاز و نهایتاً تا پایان هفته اول شهریور به پایان می رساند ادامه داد: در ارتباط با تغییر تقویم آموزشی و آغاز سال تحصیلی اتفاق خاصی نیفتاده، آغاز سال تحصیلی تا این لحظه همان مهرماه است و فقط بحث امتحانات شهریور ماه دچار تغییر شده و مقداری زودتر برگزار می شود تا عوامل اجرایی در مدارس، مدیران مدارس، مناطق آموزش و پرورش و ادارات کل بتوانند به کارهای دیگری که در شهریور ماه با آن مواجه هستند تمرکز بیشتری داشته باشند تا سال تحصیلی پیش رو سالی عاری از مشکل و مسائل مختلف باشد.

## سکه ۴۱ میلیون و ۸۰۰ هزار تومان شد



قیمت هر قطعه سکه طرح جدید روز دوشنبه، ۸ مردادماه بر اساس اعلام اتحادیه طلا و جواهر تهران تا لحظه درج این خبر ۴۱ میلیون و ۸۰۰ هزار تومان داد و ستد شد.

به گزارش مهر، قیمت هر قطعه سکه طرح جدید روز دوشنبه، ۸ مردادماه بر اساس اعلام اتحادیه طلا و جواهر تهران تا لحظه درج این خبر ۴۱ میلیون و ۸۰۰ هزار تومان داد و ستد شد.

هر قطعه سکه طرح قدیم نیز امروز، ۳۸ میلیون تومان فروخته شد.

قیمت نیم سکه در روز جاری ۲۳ میلیون و ۱۰۰ هزار تومان و ربع سکه، ۱۵ میلیون و ۱۰۰ هزار تومان به فروش رسید.

سکه یک گرمی نیز در قیمت هفت میلیون و ۲۰۰ هزار تومان خرید و فروش شد. هر گرم طلای ۱۸ عیار، سه میلیون و ۴۲۱ هزار تومان دادوستد شد.

بهای هر انس طلا در بازارهای جهانی ۲ هزار و ۲۸۸ دلار است.