

## خبر

جانشین معاون  
همهانگ کننده فراجا  
خبر داد

تحويل ۷۲ ساعتي  
گذرنامه زائران اربعين

جان نشين معاون هماهانگ کننده فراجا گفت: براي درخواست صدور گذرنامه هاي زيارتي، نيازي به حضور فيزيكي شهروندان در مكان هايي مانند پليس گذرنامه يا پليس ۱۰+ نيست و متقاضيان مي توانند به صورت اينترنتي درخواست خود را ثبت و حداكثر ظرف مدت ۷۲ ساعت آن را تحويل بگيرند. به گزارش اينرا سردار محمد شرفي در حاشيه بازديد از مرز سومار از آمادگي پليس براي مديريت سفرهاي زائران اربعين به كربلاي معلی و عتبات عاليات خبر داد و افزود: با وجودي كه سفر معنوي اربعين ۱۴۰۲ هنوز به صورت رسمي آغاز نشده اما خدمات پليس به زائران آغاز شده و هر روز هم گسترش پيدا مي كند. وي با بيان اينكه پليس از همان سال گذشته در پايان مأموريت اربعين ۱۴۰۲، اقدامات عملياتي و اجرائي خود را براي اربعين ۱۴۰۳ آغاز كرد، گفت: در اين مدت ضمن شناسايي آسيب ها و مشكلات سال هاي گذشته، اقدامات لازم براي ترميم هرچه بهتر و ايم نر زائران انجام شد.

رئيس قرارگاه اربعين فرماندهي انتظامي كل كشور تصريح كرد: با توجه به برنامه ريزي هاي انجام گرفته تلاش خواهيم كرد مأموريت اربعين ۱۴۰۳ را بهتر از سال هاي گذشته به انجام برسانيم و در اين راستا نيز تاكنون همه چيز طبق روال و برنامه پيش رفته است. سردار شرفي تصريح كرد: براي مراسم اربعين سال ۱۴۰۳ تلاش شده تا خدمات گذرنامه هاي را گسترش داده و علاوه بر تمديد گذرنامه هاي قبلي زائران، گذرنامه هاي زيارتي نيز براي حضور در اين مراسم صادر مي شود.

وي ادامه داد: براي درخواست صدور گذرنامه هاي زيارتي، نيازي به حضور فيزيكي شهروندان در مكان هايي مانند پليس گذرنامه يا پليس ۱۰+ نيست و متقاضيان مي توانند به صورت اينترنتي درخواست خود را ثبت و حداكثر ظرف مدت ۷۲ ساعت آن را تحويل بگيرند.



## «ایران» از ساماندهی آسیب های اجتماعی با پوشش نذر یاری گزارش می دهد

## خیمه مهریانی

مشارکت های اجتماعی شهرداری تهران با افزایش آسیب های و کلونی های متعدد بویژه در خیابان هایی مانند شوش و هرندي با دره فرحزاد، اولين توجه ها به صورت ویژه به اين مسأله جلب شد. تقريبا می توان گفت در چند سال اخير وجود آسیب های اجتماعی در برخی مناطق کم رنگ تر شده، هرچند نمی توان به يك طرح و دو طرح بسنده كرد، پايداري محيطي امن و کاهش مشكلاتي از جمله اعتياد، كارتن خوابي، كودكان كار و خيابان و نمونه هاي ديگر نيازمنند ادامه دار بودن برنامه ها هستند.

محمد تقيب، سرپرست سازمان خدمات و مشارکت های اجتماعی شهرداری تهران اشاره به سومين طرح جمع آوري مددجویان جامعه هدف در شهر تهران، به «ایران» گفت: اين طرح به مدت ده روز اجرا می شود و افراد پس از جذب، بهبودی، توانمندسازی و کارآفرینی را تجربه می کنند تا به مشكلات سابق در زندگي بازنگردند و به جای آن بتوانند بار ديگر به دامان خانواده هاي خود بازگردند. طرح جمع آوري مددجویان جامعه هدف در شهر تهران هم اکنون آغاز شده و در مناطق ۲۲ گانه شهر تهران از اول هفته در حال اجرا شدن است و شامل ساماندهی معتادين متجاهر، افراد كارتن خواب و



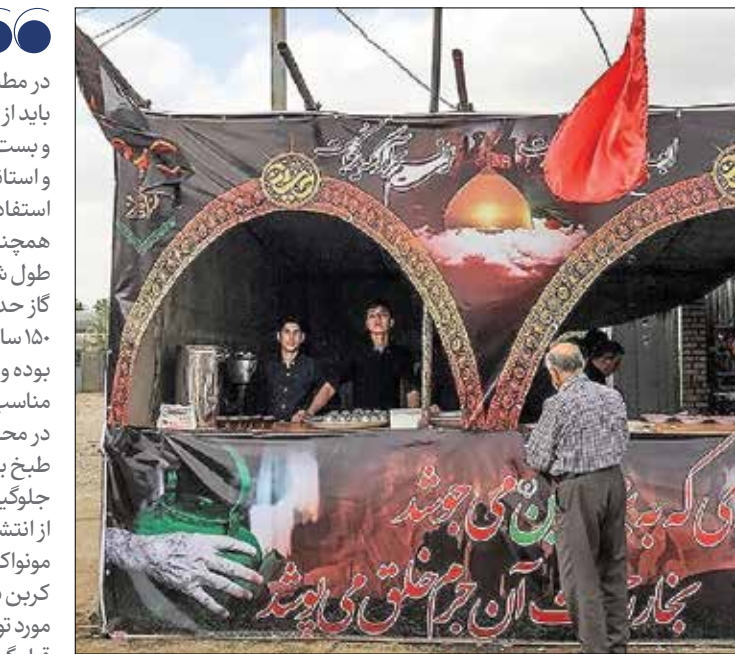
بیشترین آتش سوزی ناشی از اتصالات برقی است وی افزود: سازه های موبک های موقت باید مستحکم و پایدار باشند و جهت پیشگیری از سقوط احتمالی باید دارای ایستایی مناسب و تکیه گاه مقاومی باشد. بیشترین گزارشات آتش سوزی موبک و خیمه ناشی از اتصالات برقی است. برای تأمین روشنایی در موبک و خیمه ها باید از کابل های برق سالم و از لامپ های کم مصرف استفاده کرد.

به گفته این متخصص سلامت در بلایا، در هر صورت باید لامپ ها و پروژکتورها دارای فاصله مناسبی با مواد قابل اشتعال همچون پوش ها و پارچه ها و دیوارهای خود موبک باشند. همچنین خروجی برق باید متناسب با کابل و ضخامت سیم برق باشد. اتصالات سیم ها باید دقیق و ایمن و بدور از سطوح فلزی باشد و از فیوزهای مناسب و ایمن استفاده شود همچنین سیم های برق باید سالم و جدید باشد.

نصب پرچم روی شبکه های برق ممنوع دکتر دهقانی با بیان اینکه حریم برق فشار متوسط، ۳ متر و حریم برق فشار ضعیف، ۱،۳ متر است، افزود: نصب علم و پرچم های عزاداری روی شبکه ها، پایه ها و تأسیسات برق بسیار خطرناک بوده و باید از انجام آن خودداری کرد. در صورت عدم رعایت نکات ایمنی در خصوص وسایل و شبکه های برقی، چهارچوب ها و سازه های فلزی می تواند موبک ممکن است منجر به برق گرفتگی شوند. وی با اشاره به تعداد خروجی از پرچم های برق هم گفت: برای تأمین

متخصص سلامت در بلایا و فوریت های دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی مطرح کرد

## ایمینی موبک ها در پیاده روی حسینی



طبی می کنند و در این مسیر دوستداران اهل بیت موبک هایی را برای پذیرایی و خدمات رسانی به زائران حسینی برپا می کنند اما به دلیل موقت بودن فضای این موبک ها باید نکات و هشدارهای ایمنی توسط متولیان شان رعایت شود تا کام زائران و خدمت رسانان حسینی تلخ نشود. دکتر آرزو دهقانی متخصص سلامت در

## گزارش خبری

محدثه جعفری  
خبرنگار

هر سال با فرا رسیدن ماه محرم و صفر، عاشقان حسین (ع) مشتاقانه و پای پیاده ۸۵ کیلومتر را برای دیدار یار

افزافه کرد: سومین مرحله از طرح ساماندهی در ۱۲۴ ناحیه از مناطق ۲۲ گانه در حال اجرا شدن است. سازمان خدمات و مشارکت های اجتماعی شهرداری تهران نیز به صورت شبانه روزی از این طرح پشتیبانی خواهد کرد و خودروهای حامی شهر به صورت ۲۴ ساعته و در سه شیفت در سطح شهر تهران خدمات رسانی می کنند.

سرپرست سازمان خدمات و مشارکت های اجتماعی شهرداری تهران در ادامه توضیحات خود، گفت: آسیب های اجتماعی در پایتخت کاهش محسوسی پیدا کرده و در بازدید های شبانه ای که از برخی نقاط آسیب خیز شهر به صورت مستمر داریم، این مسأله کاملاً مشهود است و شهروندان خوب تهرانی، بارها به این موضوع اذعان داشته اند.

گفتنی است، محلات شوش و هرندي از جمله محلاتی بود که از زمان شروع طرح توسط سید محمد تقیب و تنی چند از معاونین و مدیران سازمان خدمات و مشارکت های اجتماعی شهرداری تهران و مددکاران خودروهای حامی شهر مورد بازدید قرار گرفت و برخی افراد کارتن خواب و بی سرپناه و همچنین معتاد متجاهر ساماندهی شده و به مراکز غربالگری اعزام شدند.

## خیمه یاری

این روزها که در ماه گرانتقدر محرم به سر می بریم، علاوه بر مراسم مختلف عزاداری سعی می شود تا کارهایی از جنس نیکوکاری و دستگیری و کمک به قشر ضعیف جامعه بیشتر از قبل انجام شود. این روزها خیمه ای با عنوان «خیمه یاری» در منطقه میدان آزادی پایتخت بر پا شده و هدف از برپایی آن آزادسازی زنان زندانی غیرعمد با عنوان پوشش نذر یاری و کارهای خیریه ای دیگر است.

به گفته تقیب، در این پوشش خیرین، مردم و گروه های جهادی فعالیت دارند و فعالیت هایی مثل پوشش نذر یاری (آزادسازی زنان زندانی جرایم غیرعمد)، اهدای اسباب بازی به کودکان مظلوم غزه و برپایی برنامه چلچراغ آرزوها که ویژه برآورده کردن آرزوی کودکان کار و خیابان است به اجرا در می آید. در این پوشش خیمه یاری، مسئولان و هنرمندان نیز در کنار سایر نیکوکاران حضور فعال داشته و بیش از دو هفته نیز همکاری ها در این حوزه ها ادامه دارد. گفتنی است این پوشش از ۹ مرداد آغاز شده و تا ۲۹ مرداد ادامه خواهد داشت.



## نگاه

## زائران اربعین باید بدانند

زائران اربعین با رعایت نکات بهداشتی و پزشکی اولیه می توانند سفری راحت تر و ایمن تر را تجربه کنند.

به گزارش «ایران»، زائران با رعایت توصیه های ایمنی و آمینتی می توانند در صحت و سلامت کامل به زیارت اربعین رفته و بازگردند.

هلال احمر در توصیه به زائران اعلام کرد: زائران اربعین ۱۰ تا ۱۵ روز قبل از آغاز سفر فعالیت بدنی بیشتر داشته (مثلاً تمرین پیاده روی کنند) تا بدن برای این پیاده روی طولانی آمادگی پیدا کند، بعد از برگشت هم این روال را تا چند روز ادامه دهند.

ترجیحاً در ساعات اولیه روز پیاده روی کنید و نه در ساعات میانی که آفتاب در عراق مستقیم می تابد. با پیاده روی طولانی مدت، خستگی در ساق یا احساس خواهد شد و همچنین ممکن است کف پا تاول بزند که برای پیشگیری توصیه می شود قبل از حرکت، کف پا آغشته به روغن زیتون شود و برای رفع خستگی با گلاب یا آب ولرم ماساژ داده شود. تنظیم خواب نقش بسیار مهمی در کاهش خستگی ناشی از پیاده روی دارد.

بهتر است زمان خواب خود را تنظیم کنید تا در طول روز احساس خسته بودن به شما دست نهد.

در پیاده روی اربعین بهتر است عینک طبی آفتابی به همراه داشته باشید. متناوباً پیاده روی و استراحت داشته باشید و یکسره پیاده روی نکنید.

از آنجا که وجود کلاه گرم و آفتابی و یک پارچه عرق چین و یک ماسک برای پیاده روی لازم است، یک جفیه و یک کلاه آفتابی به همراه داشته باشید تا همه این کارها را انجام بدهند و تنها کافی است تا آنها را با تغییر آب و هوا به کار برید.

در صورت تعریق مواظب باشید در معرض باد سرد قرار نگیرید. در صورت گرمی شدید هوا، می توان پارچه یا چفیه را خیس کرد و بر سر گذاشت.

با توجه به اقلیم خشک عراق و فصل پاییز و تعریق، احتمال خشکی پوست بالاست پس آب کافی بنوشید و در این شرایط روغن بادام شیرین گزینه خوبی است.