



امیرمقدم

نخستین ماه از فصل زمستان را کانون اول می گویند که در کتاب طب الرضا^(۱) برای آن توصیه هایی شده است. از آنجا که در این ماه هم مانند آذر (آخرین ماه پاییز) بادهای شکننده ای می وزد و سرما شدید است، باید آنچه در آذر رعایت می کرده اید، در این ماه هم جانب احتیاطش را نگه دارید، مانند کاهش حجم آب مصرفی، نوشیدن جرعه ای آب گرم در حالت ناشتا و پرهیز از مصرف سبزی هایی مانند کرفس، نعنا و شاهی.

همچنین در این ماه باید از حجامت و فصد پرهیز کرد و غذاهایی خورد که طبعی گرم دارند و داغ نیز هستند. یعنی افزون بر اینکه طبیعت گرمی دارند، بر اثر پختن با آتش، گرم و داغ هم شده باشند. خوراکی هایی که در طب سنتی به آن گرم می گویند، در طب نوین معمولاً غذاهایی هستند که دارای انواع ویتامین ها به ویژه ویتامین های گروه ب باشند، البته میزان ویتامین ث در آن باید ناچیز باشد.

در دی ماه به علت سرمای یکنواختی که فصل زمستان دارد، میزان اختلالات روحی و عصبی کمتر می شود. زیرا در فصل های دیگر و به ویژه هوای گرم، فشارخون میل به بالا رفتن دارد و همین اتفاق سیب پر خاش و عصبانیت بیشتر در فرد می شود. از این رو، خون دادن در این ماه (حجامت و فصد) کمتر توصیه شده است. چون افزون بر کم خونی، سبب ضعف موقتی بدن هم می شود. در این حالت حرارت بدن پایین می آید و ابتلا به زکام و سرما خوردگی و دیگر بیماری های بیشتر خواهد شد.

شادفر

خون برای آنکه بتواند در رگ ها حرکت کند و به اندام ها برسد، باید دارای فشار باشد. اما این فشار هم حد و مرزی دارد و بیشتر یا کمتر شدنش می تواند سبب آسیب های جسمی شود، از نارسایی قلب گرفته تا کما و مرگ.

فشار خون بالا در افراد مسن بسیار شایع است. در ۹۵ درصد موارد علت بالا رفتن فشار خون شناخته شده نیست، اما افزایش سن، ژنتیک و عوامل محیطی مثل چاقی، سیگار کشیدن، مصرف الکل، استرس و مصرف نمک زیاد در بروز این مشکل مؤثرند. در ۵ درصد باقی مانده، فشار خون به دلیل بیماری خاصی مثل بیماری های کلیوی، بیماری های غدد درون ریز یا تحت تأثیر دارو ها بالای می رود.

شما می توانید با رعایت توصیه های زیر در زمینه فشار خون به خود و بیماری که در خانه دارید، کمک کنید.

اگر فشار خون بالا دارید، باید سبک زندگی تان را تغییر دهید. یعنی برنامه غذایی تان، عادت های خواب و بیداری، میزان فعالیت روزمره و حتی اضطراب و فشار روحی تان کنترل شود. برای کاهش عوارض ناشی از فشار خون بالا و کنترل آن توصیه می کنیم این کارها را انجام دهید:

- سیگار و دخانیات را ترک کنید تا آسیب عروقی کمتر شود.
- با رژیم غذایی و ورزش و زنتان را پایین بیاورید.
- مصرف نمک را کم کنید و از غذاهای شور، فست قود، کنسروی و... استفاده نکنید.
- استرستان را کنترل کنید و تا اندازه ممکن بکوشید عصبانی نشوید. بی وقفه کار نکنید.
- اگر پزشک برایتان دارویی تجویز کرده است، دارو ها را به طور منظم مصرف کنید.
- مواد غذایی که سرشار از منیزیم هستند، برای پایین آوردن فشار خون مفیدند. حبوبات، بادام، سیب، اسفناج، ذرت، غلات کامل، کلم بروکلی و شیر سویا از این دسته اند.
- ۲ تا ۳ بار در هفته غذای دریایی بخورید.
- آب زیادی بنوشید و سبزیجات بیشتری در برنامه غذایی تان بگنجانید.
- فشار خون بالا در بیشتر موارد افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ را هم درگیر خود می کند. فشار خون ۱۴۰/۹۰ طبیعی گزارش می شود. اما اگر شما به دیابت نوع ۲ مبتلا هستید، این میزان باید کمتر از ۱۳۰/۸۰ باشد. ترکیب فشار خون بالا با دیابت نوع ۲ خطر ابتلا به حمله قلبی یا سکته مغزی را افزایش می دهد.

- شهروند: حدود ۳ سال است که مادر هر سال به مدت یکی دوماه دچار مشکلاتی ز جرآور می شود که با مراجعه به پزشکان مختلف هنوز هیچ نتیجه ای نگرفته ایم. مشکلش این است که در این یکی دوماه دچار سوزش در ناحیه زبر سینه و شکم می شود و این سوزش به پاهایش هم می رسد. روی پوستش هیچ علامت ظاهری هم وجود ندارد. تمام این سوزش از داخل بدن است. میزان سوزش به حدی است که باید روزانه چندین بار دوش بگیرد تا کمی آرام شود. به نظر شما مشکل مادرم چیست؟

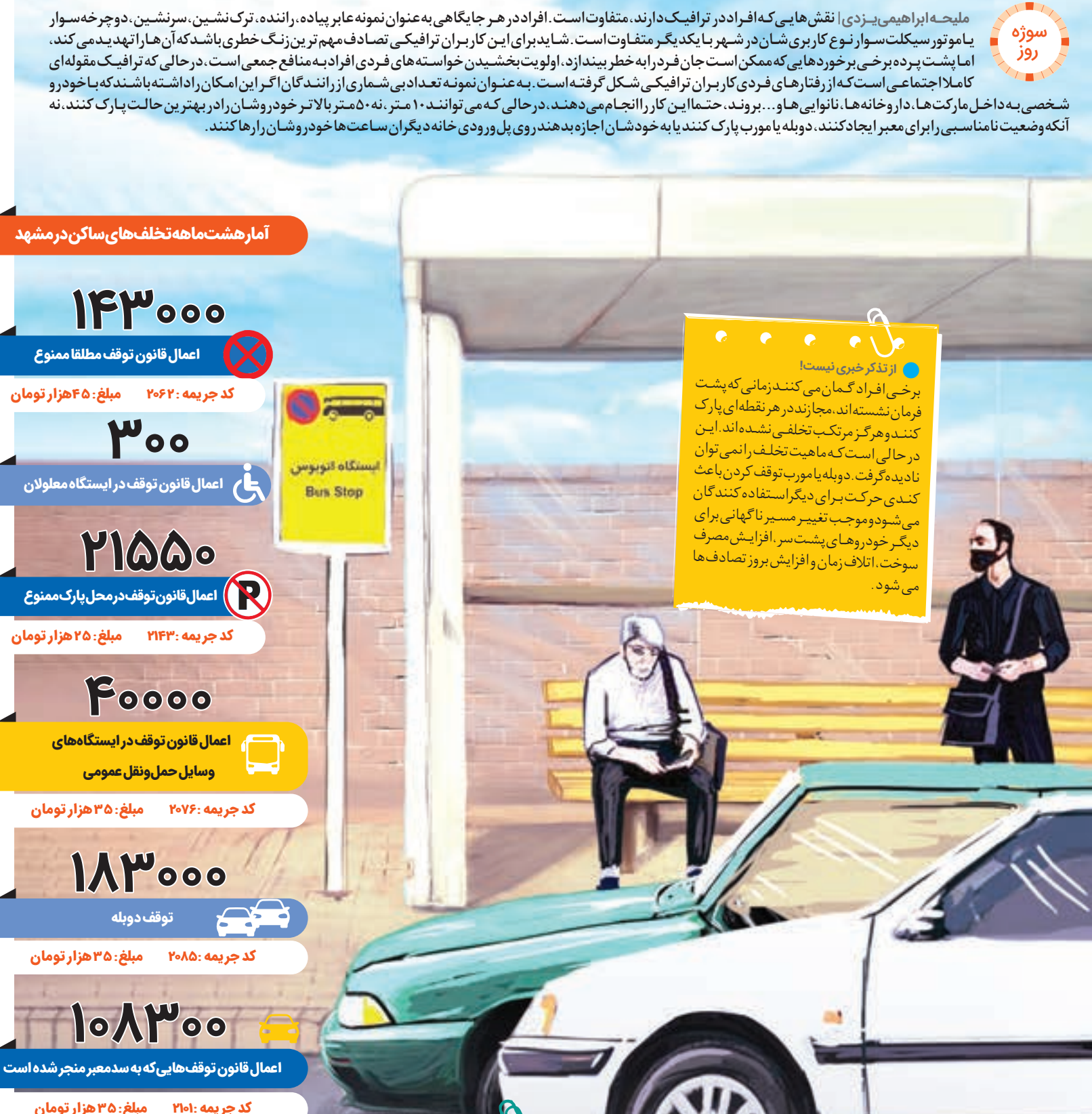
به مشکلی که مادر تان دچار شده است، در اصطلاح پزشکی «نوروپاتی» می گویند. توصیه می کنم به پزشک مراجعه کنید تا برای مادر تان آزمایش قند مخفی و آزمایش خون کامل بنویسد تا مشخص شود کمبود خاصی در بدنش دارد یا نه. البته گاهی هم این مشکل ناشی از استرس زیاد یا عصبی شدن فرد است. اگر به این دلیل باشد با کنترل استرس، مشکل برطرف خواهد شد. در کنار همه این ها مصرف قرص ویتامین B هم به مادر تان توصیه می شود.

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.



توقف های دردسرساز در سایه خودخواهی

درباره برخی کاربران ترافیک که به دور از قانون در هر جایی توقف می کنند



ملیحه ابراهیمی یزدی | نقش هایی که افراد در ترافیک دارند، متفاوت است. افراد در هر جایگاهی به عنوان نمونه عابر پیاده، راننده، ترک نشین، سرنشین، دوچرخه سوار یا موتور سیکلت سوار نوع کاربری شان در شهر با یکدیگر متفاوت است. شاید برای این کاربران ترافیکی تصادف مهم ترین زنگ خطری باشد که آن ها را تهدید می کند، اما پشت پرده برخی برخوردهایی که ممکن است جان فرد را به خطر بیندازد، اولویت بخشیدن خواسته های فردی افراد به منافع جمعی است. در حالی که ترافیک مقوله ای کاملاً اجتماعی است که از رفتارهای فردی کاربران ترافیکی شکل گرفته است. به عنوان نمونه تعداد بی شماری از رانندگان اگر این امکان را داشته باشند که با خودرو شخصی به داخل مارکت ها، داروخانه ها، نانوایی ها و... بروند، حتماً این کار را انجام می دهند. در حالی که می توانند ۱۰ متر، نه ۵۰ متر بالاتر خودروشان را در بهترین حالت پارک کنند، نه آنکه وضعیت نامناسبی را برای معبر ایجاد کنند، دوبله یا مورب پارک کنند یا خودشان اجازه بدهند روی پل ورودی خانه دیگران ساعت ها خودروشان را رها کنند.

۱۴۳۰۰۰



اعمال قانون توقف مطلقاً ممنوع

کد جریمه: ۲۰۶۲ مبلغ: ۴۵ هزار تومان

۳۰۰



اعمال قانون توقف در ایستگاه معلولان

۲۱۵۵۰



اعمال قانون توقف در محل پارک ممنوع

کد جریمه: ۲۱۴۳ مبلغ: ۲۵ هزار تومان

۴۰۰۰۰



اعمال قانون توقف در ایستگاه های وسایل حمل و نقل عمومی

کد جریمه: ۲۰۷۶ مبلغ: ۳۵ هزار تومان

۱۸۳۰۰۰



توقف دوبله

کد جریمه: ۲۰۸۵ مبلغ: ۳۵ هزار تومان

۱۰۸۳۰۰



اعمال قانون توقف هایی که به سدمعبر منجر شده است

کد جریمه: ۲۱۰۱ مبلغ: ۳۵ هزار تومان

۳۳۴۰۰



اعمال قانون توقف در پیاده رو

کد جریمه: ۲۱۰۷ مبلغ: ۴۵ هزار تومان

۱۲۸۰۰



اعمال قانون عبور یا توقف وسایل نقلیه باری سنگین

در معابر در ساعت های غیر مجاز

کد جریمه: ۲۱۴۰ مبلغ: ۲۵ هزار تومان

۱۷۳۴۸



اعمال قانون توقف و سد معبر در سطح

یا حریم تقاطع ها، مبادین و سطوح خطر نچی

کد جریمه: ۲۰۳۸ مبلغ: ۵۵ هزار تومان

از تذکر خبری نیست!

برخی افراد گمان می کنند زمانی که پشت فرمان نشسته اند، مجازند در هر نقطه ای پارک کنند و هرگز مرتکب تخلفی نشده اند. این در حالی است که ماهیت تخلف رانمی توان نادیده گرفت. دوبله یا مورب توقف کردن باعث کندی حرکت برای دیگر استفاده کنندگان می شود و موجب تغییر مسیر ناگهانی برای دیگر خودروهای پشت سر، افزایش مصرف سوخت، اتلاف زمان و افزایش بروز تصادف ها می شود.

لطفاً به قانون احترام بگذاریم

بعضی افراد فکری می کنند که برای رسیدن به مقصد بهترین انتخاب خودرو شخصی است، در حالی که برای مسیریهای طولانی وسایل حمل و نقل عمومی مثل قطار شهری و اتوبوس و برای مسیریهای نزدیک دوچرخه بهترین انتخاب است.

با برنامه ریزی درست برای سفر تان دیگر لازم نیست خودرو شخصی تان را در ایستگاه وسایل حمل و نقل عمومی، پارکینگ معلولان، محل تخلیه بار و... پارک کنید و زمانی که اتوبوس به ایستگاه رسید، مجبور شود خارج از ایستگاه و وسط خیابان توقف کند و باعث ایجاد صف طولانی خودروهای پشت سر شود. بماند که بایک پارک اشتباه، برای افرادی که از اتوبوس پیاده و ناگهان وارد معبر می شوند، چه خطراتی ایجاد می شود.

آموزش را جدی بگیریم

رئیس اداره آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور استان کافی نبودن آموزش های ترافیکی به عموم کاربران ترافیکی را معضل اصلی ترافیک امروز مشهد می داند. به گفته سرهنگ علیرضا رحیمی، کاربران ترافیکی در هر جایگاهی نیازمند آموزش های به روز و فرهنگ سازی از طریق رسانه های جمعی مثل صدا و سیما و نهاد های مرتبط مثل آموزش و پرورش، بهزیستی، شهرداری، سازمان تبلیغات، اداره ارشاد اسلامی، راهداری، آموزش عالی و... هستند.

رحیمی بر این باور است که با توجه به وضع موجود و آمار وارقامی که از تخلفات و تصادف ها پیش رو داریم، به جرئت می توان گفت همه اقداماتی که تا امروز انجام شده، کافی نبوده است و باید با جدیت بیشتر استمرار داشته باشد.

سرما و گرما، باران و برف، سنگینی وسایل در دست و... از جمله دلایلی هستند که رانندگان در باره تما یلشان برای توقف خودرو در نزدیک ترین محل ممکن به مقصد بیان می کنند. موضوعی که به ویژه در ساعات اوج ترافیک در معابری با کاربری های تجاری متراکم بیشتر شاهدش هستیم، بزرگ ترین خیابان های شهر را هم بند می آورد و در برخی موارد حتی با حضور نیروهای کنترل ترافیک هم گره گشایی نمی شود. اما دلیلی که کمتر راننده ای حتی برای توقف دوبله خودروش حاضر به بیان آن نیست، نگرانی از امنیت است. بررسی های روان شناختی در ایالات متحده نشان داده است بسیاری از رانندگان احساس می کنند حتی اگر به صورت خلاف خودروشان را در نزدیک ترین نقطه به مقصد پارک کنند، به نحوی که بتوانند آن را ببینند، دیگر کمتر دچار سرعت، جریمه یا تصادف می شوند. تردد روز افزون خودروها در بافت های تجاری و مسکونی متراکم و وسواس های رفتاری رانندگان، مدیران شهری را بر آن داشته است تا با ایجاد طرح های مختلف برای کمک به



کاهش بار ترافیک، آلودگی هوا و سوانح رانندگی راهکارهای گوناگونی را به کار گیرند. طرح هایی مانند زوج و فرد، مناطق کم آلاینده و اختصاص بخش هایی از معابر به خطوط ویژه حمل و نقل عمومی از جمله این راهکارها هستند. اما به تازگی در انگلستان با بهره مندی از تجربه مدیریت کووید ۱۹، مدیران شهری در حال گسترش ایده های ترافیکی آن دوران هستند. بر اساس یکی از طرح های به نسبت موفق آن