صدای مشاور

## پرونده بسته گذشته را باز نکنید



تکتم مغفرتی
مشاور خانواده و مدرس دانشگاه

**شهروند: نامزدی دارم که مدتی است متوجه روابط احساسی و عاطفی او در گذشته شده‌ام. خودش در این باره حتی یک کلمه هم به من نگفته است. آیا باید در این باره از او چیزی بپرسم یا نادیده‌اش بگیرم؟ این موضوع تا چه اندازه روی روابط و زندگی آینده ما تأثیرگذار است؟**

فکر کردن به گذشته همسر و روابطی که ممکن است تا پیش از آشنایی با او داشته باشد، همیشه برای زوج‌ها پرسش و شک و تردید ایجاد می‌کند. حالا سؤال اینجاست آیا باید در گذشته همسرمان کنکاش کنیم؟ چقدر روابط او در گذشته اهمیت دارد و روی حال و زندگی مشترکمان تأثیرگذار است؟

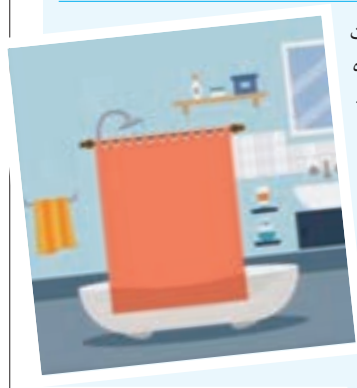
نکته اول اینکه همیشه رازی وجود دارد که بخواهیم از آن سر در بیاوریم، پس کنجکاوی بیش از اندازه، ممنوع! نکته بعدی، روابط عاطفی که صحبتش را می‌کنیم، تقریبا همه ما تا پیش از ازدواج تجربه‌اش کرده‌ایم؛ حالا می‌خواهد به ازدواج ختم شده باشد یا نشده باشد. این موضوع امری طبیعی است، ولی اینکه باید در این باره با همسر خود صحبت کنیم یا نه، بحث دیگری است.

اگر رابطه‌ای وجود داشته و حالا تمام شده است و هیچ ربطی به زندگی حال و آینده ما ندارد، چرا باید دنبال آن را بگیریم! این کنجکاوی بی‌مورد سبب سردی بیشتر رابطه و بی‌اعتمادی و حتی خیانت در بین همسران می‌شود، ولی اگر این رابطه هنوز وجود دارد، باید دنبال آن را گرفت و از او درباره چرایی‌اش پرسید. هرچند همین موضوع هم نباید به حالت پلیسی و مجرمانه بیان شود، چون ممکن است سبب دورتر شدن او از ما شود، بنابراین اگر رابطه‌ای در گذشته وجود داشته و تمام شده است، دیگر پرونده بسته را باز نکنید. همچنین طرف مقابلتان را باز خواست و سرزنش هم نکنید. اصولا هر نوع وسواس و کنجکاوی را باید تا پیش از ازدواج داشت و پس از آن باید به روش‌های صلح‌آمیز، توافقی و انعطاف‌پذیر رو آورد تا بتوانیم رابطه خوبی با همسرمان داشته باشیم.

نکته روز

## ایمن استحمام کنیم

شادفر



حمام از بخش‌های مهم هر خانه‌ای است که احتمال بروز حادثه در آنجا به‌ویژه برای کودکان و کهن‌سالان بالاست. حادثه شایع در حمام، سُر خوردن است که در اطراف دوش یا داخل وان پیش می‌آید. برای ایمن نگه‌داشتن این بخش خانه که دست کم روزی یک بار برای استحمام و سرحال شدن از آن استفاده می‌کنیم، توجه به چند نکته ایمنی ضروری است.

**روشنایی**
از چراغ‌هایی استفاده کنید که سرتاسر حمام را روشن کند، زیرا حمام تاریک، ناایمن است.

**دستگیره**
نصب میله‌های دستگیره در نزدیکی دوش حمام به‌ویژه در خانه‌هایی که سالمند دارند، در هنگام سُر خوردن جان فرد را نجات می‌دهد.

**دمای آب**
یقین پیدا کنید شیرآلات حمام در خانه شما برچسب آب گرم و سرد داشته باشند.

**تنهایی**
در ورودی حمام یک زنگ هشدار نصب کنید تا در پیشامدهای احتمالی افراد را از حال خود باخبر سازید.

**سطوح**
حمام ایمن دارای سطح خشک است. بعد از دوش گرفتن، سطوح را طی بکشید، زیرا آب مانده در کف حمام سبب سُرخوردن و حتی برق گرفتگی می‌شود.

**پادری**
پادری مقاوم که پشتش ترمز فرش دارد در برابر لغزش به‌ویژه در کفِ سُر حمام از شما محافظت می‌کند.

**شوینده**
یک کابینت برای مواد شیمیایی پاک‌کننده در حمام داشته باشید تا افزون بر آراستگی محیط و جلوگیری از حوادث، این گونه مواد خطرناک از دسترس کودکان نیز دور بمانند.

**خستگی**
در حمام و سرویس بهداشتی، صندلی ایمن داشته باشید تا در زمان خستگی از آن استفاده کنید و به پاهای شما در اثر ایستادن فشار وارد نشود.

درمانگاه

## نبود ماهک نشانه بیماری نیست



دکتر فرحناز ثمره محمدیان
متخصص پوست و مو

**۰۹۳۷....۰۸۰- باسلام. من ۳۰ سال دارم و هیچ کدام از ناخن‌هایم ماهک ندارد. شنیده‌ام که اگر روی ناخن‌ها ماهک وجود نداشته باشد، نشانه بیماری است. آیا این حرف درست است؟ درضمن، خواهر بزرگ‌تری هم دارم که ناخن‌های او هم مشابه خودم است.**

نبود ماهک بر روی ناخن‌ها نشانه‌ای از بیماری نیست. ناخن برخی افراد به‌طور ژنتیکی ماهک ندارد، بنابراین اصلا جای نگرانی نیست.

**۰۹۱۵....۴۷۹- خانمی چهل‌ودوساله و لاغر اندام هستم. رگ‌های روی دستم برجسته است. این مشکل در تابستان‌ها و هوای گرم شدت بیشتری دارد، ولی با سرد شدن هوا تقریبا از بین می‌رود. مواقعی که دست‌هایم را به سمت بالا می‌برم نیز این رگ‌ها ناپدید می‌شوند. آیا نشانه مشکل خاصی است و لازم است که پیگیری کنم یا اینکه مربوط به فیزیولوژیک بدنم می‌شود؟**

برجستگی رگ‌های دست مشکل خاصی نیست و معمولا در افراد استخوانی مشاهده می‌شود. اگر از نظر زیبایی اذیت می‌شوید می‌توان با تزریق ژل یا چربی آن را موقتی برطرف کرد.



پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱-۰۵۱ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

درباره ضرورت توجه به خط‌کشی معابر و رانندگی بین خطوط

# حرکت فقط بین خطوط

سوژه روز

**ملیحه ابراهیمی یزدی|** این روزها به لطف فضای مجازی عکس‌ها و فیلم‌های زیادی با موضوع‌های مختلف بین کاربران شبکه‌های اجتماعی ردوبدل می‌شود. تحلیل کاربران اینترنتی از یک تصویر به عنوان نمونه طولانی‌ترین ترافیک جهان در چین به طول ۲۴۰ کیلومتر که ۱۱ روز طول کشیده است تا باز شود تنها یک جمله است که عجب فرهنگی این چشم‌بادامی‌ها دارند. همه پشت سر هم بین خطوط حرکت می‌کنند. در حالی که این اتفاق در همین شهر در ساعت‌هایی که ترافیک به اوج خود می‌رسد به شکل ناهماهنگ و نامنظمی مشاهده می‌شود. بسیاری از رانندگان وسایط نقلیه بر این باور هستند که اگر سه لاین خیابان را به پنج لاین تبدیل کنند ترافیک روان‌تر و زودتر به مقصد می‌رسند، اما به گفته سرهنگ علیرضا رحیمی، رئیس پلیس اداره فرهنگ و آموزش ترافیک پلیس راهور استان، این گروه افراد که اعتقادی به رانندگی در بین خطوط ندارند، متهمان ردیف اول ترافیک و تصادف‌ها در شهر هستند. هنوز خیلی از رانندگان از این موضوع بی‌اطلاع‌اند که تغییر مسیر ناگهانی، انحراف به طرفین و حرکات نمایشی آفت ترافیک شهر است که تاثیرات سوئی از جمله افزایش حوادث ترافیکی و تصادف‌ها را برای راننده و دیگر کاربران ترافیکی به بار می‌آورد.

### از علامت‌های ترافیکی چه می‌دانید؟

برابر قانون دو نوع علامت ترافیکی برای کاربران ترافیکی تعریف شده است:
- **عمودی** که شامل تابلوها و چراغ‌های راهنمایی و رانندگی است.
- **افقی** که بیشتر در قالب خط‌کشی در معابر و راه‌ها رؤیت می‌شود، مثل خط‌کشی‌های عابر پیاده، خط‌کشی‌های پارک حاشیه‌ای، خط‌کشی‌های پارکینگ‌های مورب، خط‌کشی بین خطوط و...

### لطفا بین خطوط برانید

رانندگی بین خطوط علاوه بر ایجاد نظم ترافیکی، باعث کاهش تصادف و حوادث ترافیکی می‌شود.
کارشناسان حوزه ترافیک شهری بر این باور هستند که رانندگی بین خطوط، کاهش زمان سفر و کاهش مصرف سوخت را به همراه دارد و اگر رانندگان خود را ملزم بدانند که بین خطوط حرکت کنند باعث افزایش سلامت روانی دیگر کاربران ترافیکی می‌شوند.
نتایج تحقیق‌های زیادی در این باره گواهی می‌دهد که رانندگی بین خطوط خط‌کشی شده در شهر، سطح سرویس‌دهی خیابان‌ها و قابلیت تردد بیشتر خودروها را افزایش می‌دهد و گسترش فرهنگ ترافیکی و حس رضایت‌مندی دیگر کاربران ترافیکی را به همراه دارد.

### چرا بین خطوط نمی‌رانیم؟

از عمده عواملی که باعث شده است تا در برخی معابر شاهد بی‌توجهی رانندگان به خطوط خط‌کشی کف معبر باشیم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
- **بی‌توجهی رانندگان وسایل نقلیه به خط‌کشی‌های طول مسیر**
- **عجله و شتاب بی‌مورد حین رانندگی**
- **تغییر ناگهانی مسیر مثل انحراف به چپ، حرکات نمایشی و مار پیچ**
- **توقف‌های دوبله**

**۶۰۰۰۰ تومان**
برابر کد ۲۰۵۰ تخلفات رانندگی حرکت نکردن وسایل نقلیه بین ۲ خط یا تغییر خط حرکت بدون رعایت مقررات مربوط در معابر خط‌کشی شده ۶۰ هزار تومان جریمه به دنبال دارد.

**۹۶۶۶ فقره**
تعداد اعمال قانون‌های انجام شده برای حرکت نکردن بین خطوط در مشهد
۴ ماه نخست سال ۱۴۰۰

**۹۴۰۱ فقره**
تعداد اعمال قانون‌های انجام شده برای حرکت نکردن بین خطوط در مشهد
۴ ماه نخست سال ۱۴۰۱

**۳۲۳۱ فقره**
تعداد اعمال قانون‌های انجام شده برای تغییر مسیر ناگهانی در مشهد
۴ ماه نخست سال ۱۴۰۰

**۴۵۴۳ فقره**
تعداد اعمال قانون‌های انجام شده برای تغییر مسیر ناگهانی در مشهد
۴ ماه نخست سال ۱۴۰۱

**۶۰۰۰۰ تومان**
برابر کد ۲۰۳۹ تخلفات رانندگی، تصادف‌های ناشی از بی‌توجهی به جلو یا رعایت نکردن فاصله طولی و عرضی با وسیله نقلیه جلویی یا جانبی ۶۰ هزار تومان جریمه به همراه دارد.

**۹۰۰۰۰ تومان**
برابر کد ۲۰۱۰ تخلفات رانندگی تجاوز به چپ از محور راه‌ها ۹۰ هزار تومان جریمه به همراه دارد.

**۵ نمره‌منفی**
برای وسایل نقلیه شخصی

**۹ نمره‌منفی**
برای وسایل نقلیه عمومی و سنگین

### ماده ۱۱۹ آیین‌نامه راهنمایی و رانندگی

در راه‌هایی که خط‌کشی شده است، وسایل نقلیه باید در مسیر بین خطوط حرکت کنند و از آن خارج نشوند و در صورت نیاز به خروج و تغییر خط حرکت، کاملا احتیاط کنند و ابتدا با استفاده از چراغ راهنما یا با دادن علامت، رانندگان وسایل نقلیه دیگر را از قصد خود آگاه سازند. سپس با رعایت حق تقدم عبور وسایل نقلیه‌ای که در خطوط کناری در حرکت هستند، وارد خط‌های عبور دیگر شوند. در راه‌هایی که خط‌کشی ندارند، هرگونه تغییر مسیر حرکت به چپ و راست ممنوع است، مگر با رعایت احتیاط و دادن علامت و رعایت حق تقدم عبور وسایل نقلیه هم‌مسیر و مجاور، همچنین انحراف و تجاوز وسایل نقلیه به مسیر مقابل (مخالف) ممنوع است، مگر در موارد سبقت مجاز و با رعایت ضوابط سبقت.

**۲۰۱ فقره**
علت ۶ درصد از کل تصادف‌ها در مشهد نمونه آشکار حرکت نکردن بین خطوط (تغییر ناگهانی مسیر، حرکات مارپیچ و انحراف به چپ یا همان نقض ماده قانونی ۱۱۹ آیین‌نامه راهور) با ۲۰۱ فقره تصادف گزارش شده است.

براین پژوهشی که در دانشگاه تورنتو انجام شده است نشان می‌دهد تغییر متناوب خطوط در حین رانندگی و جلو و عقب رفتن‌های متعدد نه تنها شما را سریع‌تر به مقصد نمی‌رساند، بلکه می‌تواند جان شما و دیگر سرنشینان خودرو را نیز به خطر بیندازد.

یکی از رایج‌ترین تخلفات استفاده نکردن از راهنما هنگام تغییر لاین در بزرگراه‌هاست. رانندگان موظف هستند، دست کم ۵ ثانیه قبل از اقدام و ۵ ثانیه پس از پایان تغییر لاین راهنمای خودرو را استفاده کنند.

### کم‌خطر تغییر لاین بدهید

۱ تنظیم کردن آینه‌ها
۲ خاموش و روشن کردن به موقع راهنما
۳ تنظیم سرعت
۴ توجه به نقاط کور خودرو

نکته: حتی در استاندارد‌ترین طراحی خودروهای مختلف ممکن است نقاطی در پشت سر یا کناره‌ها باشد که در آینه‌ها مشاهده می‌شود، بنابراین پس از بررسی آینه‌ها حتما از روی شانه سمت راست، نگاهی با دقت داشته باشید.

طرح: مجید ادیبی/ شهرآرا