



دکتر حسین سلیمان پور روان‌شناس

شهروند: مدتی است وقتی دخترم یا همسرم در معرض یک موقعیت خطرناک قرار می گیرند، در ذهنم بدترین حالت ممکن برای یک اتفاق نقش می بندد و دچار لرز و ترس می شوم و بدنم قفل می کند. برای نمونه دیروز دخترم کنار نرده های تراس ایستاده بود و احساس می کردم هر لحظه ممکن است خم شود و بیفتد یا شوهرم در حال تمیز کردن تنگ شکارش بود، با خودم فکر می کردم هر لحظه ممکن است تنگن شلیک شود و به سرش بخورد. نمی دانم با این تصورات آزاد کننده ام چگونه باید کنار بیایم؟ از امروز نهی کردن آن ها هم خسته شده ام.

شما گرفتار نوعی وسواس فکری شده اید، برای همین لازم است فوری به یک روان پزشک مراجعه و درمان دارویی را شروع کنید. هم زمان باید زیر نظر یک روان درمانگر هم باشید. به احتمال زیاد شما آدم احساسی، هیجانی و عاطفی هستید. درگیری زیاد نیکمکه راست سبب می شود کوچک ترین اتفاقی شما را به هم بریزد. وسواس فکری، اختلال عصبی رایجی است که مانند وسواس، نخست بادو مشخصه تکرار فکرها ی وسواسی و اعمال ناشی از اجبار بروز می کند، افکاری که گاه بسیار آزاد کننده هستند و فرد مبتلا را به شدت درگیر خود می کنند. اگر فرد در مرحله های ابتدایی بروز علائم وسواس فکری نتواند جلوگیری کند، با افزایش این افکار به تدریج استرس و اضطراب به او هجوم می آورد و در نهایت او را از یاد ر می آورد. بیشترین فکر ها برای فرد مبتلا، ترس و نگرانی به همراه می آورد و منشأ اصلی برای هر رفتار وسواس گونه ای در او می شود. برای نمونه ترس از آلودگی یا نگرانی ناشی از خاطرات بد زندگی در گذشته سبب اضطراب و استرس می شود. در نتیجه، فرد محیط پیرامونش را بیش از حد تمیز یا از اطرافیان ش مراقبت های زیادی می کند. برخی از این رفتارها در ابتدا منطقی به نظر می رسند، اما وقتی این مراقبت از کنترل خارج و سبب آزار دیگران شود، دیگر رفتاری طبیعی نیست.

معمولا این نوع رفتارها ژنتیکی هستند و سابقه خانوادگی دارند. شاید هم به علت تربیت اشتباه باشد. ولی از آنجایی که شما مدت کوتاهی است به این مشکل گرفتار شده اید، نوعی حمله است که باید در کوتاه ترین زمان ممکن به یک روان پزشک و روان درمانگر مراجعه کنید.

بعد از سم پاشی منزل باید کارهایی را انجام داد تا سم پاشی مؤثر شود و افراد زندگی بی خطری در منزل داشته باشند.

● موقع خرید سم از فروشنده در زمینه زمان تأثیر گذاری سموم بپرسید تا بر اساس آن بعد از سم پاشی به منزل خود وارد شوید و کارهای لازم را انجام دهید.

● بعد از اینکه مطمئن شدید سم زمان لازم برای تأثیر خودش را سپری کرده است، وارد منزل شوید و تف آشپزخانه، حمام و سایر جاهایی را که به آن سم زده اید، با آب و شوینده مناسب بشویید.

● از دستکش و تی مناسب برای شست و شو استفاده کنید.

● مواد غذایی را که به اشتباه در بیرون و در معرض سم گذاشته بودید، دور بریزید.

● مطمئن شوید که ورود افراد و حیوانات خانگی در منزل نمی تواند سبب بروز مشکل برای آن ها شود.

● اجساد حشرات را از بخش های مختلف خانه جمع کنید و همگی را در داخل سطل آشغال بریزید.

● اگر بعد از پایان کارهایی که ذکر شد، احساس تبوع داشتید یا حساسیت دیگری در شما بروز کرد، فوری به پزشک مراجعه کنید.

● از بین بردن بوی سم پاشی

ابتدا در و پنجره منزل را باز بگذارید و اجازه دهید هوای تازه به مدت چند ساعت به جریان بیفتد. اگر باز هم دیدید که بوی سم پاشی از بین نرفته است، می توانید از انواع بوگیر که در بازار موجود است، استفاده کنید و در قسمت هایی که بوی بیشتری احساس می شود، نصب کنید. همچنین، با استفاده از جوش شیرین و ریختن آن در فضا های مدنظر منزل نیز می توانید بوی سم پاشی را از بین ببرید. در آخر، می توانید از اسپری های خوش بو کننده برای از بین بردن بوی سم استفاده کنید.



دکتر فاطمه ایمان نازار پزشک عمومی

● شهروند: پسر دو سال ونیم دارد. پزشک تشخیص فلو بسیم داده و برای درمان، داروی نالیدیکسیک اسید تجویز کرده است. دیروز ۳ سی سی به پسر دادم. خواندم که این دارو ضرر دارد. چه کار کنم؟ آیا این دارو برای فرزندم مضر است؟ به طور معمول، پزشکان دارو را بر اساس وزن و سن کودک تجویز می کنند و با علم بر اینکه فواید دارو بیشتر از مضرات آن است، پزشک اقدام به تجویز می کند. این طبیعی است که هر دارویی عوارض جانبی داشته باشد که در صورت بروز هر عارضه ای باید مصرفش را قطع و با پزشک برای ادامه مصرف آن مشورت کرد.

● شهروند: می توان ویتامین B کمپلکس را داخل سرم قندی نمکی ریخت یا تزریق کرد؟

معمولا این کار انجام نمی شود، زیرا ویتامین B کمپلکس آمپولی است که باید عضلانی تزریق شود و تنها مواردی را که وریدی باشد می توان به سرم اضافه کرد.

● شهروند: چند وقتی است که تنگی نفس گرفته ام. به پزشک مراجعه کردم نوار قلب گرفت و گفت مشکلی دیده نمی شود. با این حال مشکل کم برطرف نشده است و کسی هم متوجه آن نمی شود. لطفا راهنمایی ام کنید؟ به نظر بهتر است که برای معاینه های دقیق تر به یک متخصص ریه مراجعه کنید. احتمال دارد که تنگی نفستان به دلیل آلودگی هوا هم باشد.

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.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۷۸۸۸۱۵ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۷۲۸۹ پیام رسان، ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶

وقتی چراغ قانون فرمان ایست می دهد!

درباره رابطه رعایت حق تقدم در تقاطع ها و عبور نکردن از چراغ قرمز راهنمایی و رانندگی

سوزه روز

ملیحه ابراهیمی یزدی | باور کنید چند دقیقه دیرتر به مقصد رسیدن، بهتر از آن است که در ثانیه های آخر چراغ زرد فرماندهی، از عرض خیابان عبور کنیم تا مبادا گرفتار چراغ قرمز و دقیقه های انتظار پشت خط ایست عابر پیاده شویم. خیلی کار شاقی انجام نداده ایم که با دیدن رنگ چراغ زرد پایمان را روی پدال گاز بگذاریم و در اوج هیجان زمینه ساز تخلف های حادثه ساز شویم. به هر حال، جدا از زیر پا گذاشتن مقررات رعایت حق تقدم راهنمایی و رانندگی، به نوعی حقوق دیگر کاربران ترافیکی را هم زیر پا گذاشته ایم. به گفته سرهنگ علیرضا رحیمی، رئیس اداره آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور استان، بهتر است با این قصد پشت فرمان بنشینیم که قرار است به حقوق یکدیگر احترام بگذاریم و در کنار رعایت قوانین به مقصد برسیم. نه در کنار راه گرفتن ها که متأسفانه فرهنگ غالب بین برخی رانندگان مشهودی شده است.

۲۴%

علت یک چهارم تصادف های مشهد در هشت ماه ابتدای امسال رعایت نکردن حق تقدم در هنگام رانندگی است

۶

رعایت نکردن حق تقدم عبور برای خودروهای عمومی و سنگین شش نمره منفی دارد

۷۸۰۰۰

اعمال قانون رعایت نکردن حق تقدم در هشت ماه ابتدای امسال در مشهد

۴

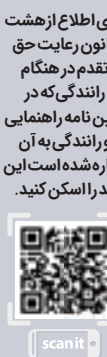
رعایت نکردن حق تقدم عبور برای وسایل نقلیه شخصی چهار نمره منفی دارد

۵۵۰۰۰۰

برابر کد ۲۰۱۲، رعایت نکردن حق تقدم عبور، ۵۵ هزار تومان جریمه به دنبال دارد

عجله و شتاب

از مصادیق بارز رعایت نکردن حق تقدم عبور به شمار می آید



برای اطلاع از هشت قانون رعایت حق تقدم در هنگام رانندگی که در آیین نامه راهنمایی و رانندگی به آن اشاره شده است این کد را اسکن کنید.

عبور از چراغ قرمز، از بی احتیاطی تا بی مبالاتی

عبور از چراغ قرمز فقط یک تخلف نیست. عبور کردن از رنگ قرمز چراغ فرماندهی رانمی توان بی احتیاطی عنوان کرد بلکه به گفته سرهنگ رحیمی، نادیده گرفتن چراغ قرمز، علاوه بر بی مبالاتی، بی توجهی کامل به حقوق دیگر کاربران ترافیکی و مصداق رعایت نکردن حق تقدم هنگام رانندگی است. همچنین، با شتاب به سمت خطر رفتن است. رئیس اداره آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور استان بر اساس خروجی گزارش های تصادفات در شهر مشهد، بر این موضوع تأکید می کند که تصادف هایی که به علت عبور از چراغ قرمز در مرکز تقاطع ها اتفاق می افتد، شدت بیشتری نسبت به سایر تصادفات در شهر دارد.

۱۲ شب تا ۶ بامداد

در این بازه زمانی تقاطع های غیر حساس شهر به تناسب ترافیک روی سیستم ششمگزن قرار می گیرند

۱۰

عبور از چراغ قرمز راهنمایی و رانندگی برای خودروهای عمومی و سنگین، ۱۰ نمره منفی دارد

۵

عبور از چراغ قرمز راهنمایی و رانندگی برای وسایل نقلیه شخصی پنج نمره منفی دارد

۳۱۲۰۰

در هشت ماه نخست امسال، ۳۱۰ هزار و ۲۰۰ متخلف به علت عبور از چراغ قرمز اعمال قانون شده اند

بیشتر تصادفات عبور از چراغ قرمز در مراکز تقاطع ها به علت رد کردن چراغ زرد به وسیله راکبان موتورسیکلت ها اتفاق می افتد



نکته: برابر قانون، عابران پیاده ای که برای عبور از عرض تقاطع به چراغ عابر توجه نکنند، در صورت بروز تصادف، سهم تقصیر دارند.

۲۵۰

سهم عبور از چراغ قرمز از تصادفات شهری در هشت ماه ابتدای امسال در مشهد

تعداد تقاطع های هوشمند شهر مشهد

بیشتر تصادفات ناشی از عبور از چراغ قرمز در معابر شریانی درجه یک و دو شهر اتفاق می افتد

چراغ های تقاطع های شهر مشهد بین دو تا شش زمانه تعریف شده اند

۶ تا ۲

● زمانی که سیستم هوشمند برای چراغ زرد تعریف کرده است، صرفا برای تخلیه بار ترافیکی مرکز تقاطع است و توقف پشت چراغ زرد الزامی است. دوربین های نظارتی که با خطوط منطبق هستند، برای خودروهای متخلفی که چراغ زرد را رد می کنند، جریمه اعمال می کنند.



برخورد وسیله نقلیه سواری با وسیله نقلیه عمومی

برخورد خودرو سواری با موتورسیکلت

برخورد وسیله نقلیه سواری با وسیله نقلیه عمومی



مصادیق عبور از چراغ قرمز

برخورد دو وسیله نقلیه سواری با یکدیگر

برخورد دو وسیله نقلیه سواری با عابر پیاده



برخورد خودرو سواری با عابر پیاده