

سطح انتظارتان را از بچه‌ها و واقع‌بینانه کنید



دکتر امیرمسعود میرموسوم
مشاور کودک و نوجوان

● **شهروند:** پسر ۶ سال دارد و امسال کلاس اول می‌رود. ناآگاهانه و ذهنی جمع و منهای اعداد دورقمی را می‌گوید نوشتن نمی‌داند و همه را ذهنی حل می‌کند. تا حدودی جدول ضرب را یاد گرفته است. توانایی نوشتن به انگلیسی را هم تا حدی دارد، برای نمونه مارک همه ماشین‌ها را به انگلیسی می‌نویسد و لوگوی همه آن‌ها را می‌شناسد. احساس می‌کنم هوشش نسبت به هم‌سن و سال‌هایش بیشتر است. به نظر تان لازم است تست هوش بدهد؟

ارزیابی هوش کودک، نقاط قوت و ضعف آن‌ها را مشخص می‌کند. با مواردی که شما اشاره کردید، فرزندتان فقط حافظه خوبی دارد و شاید هم استعداد ریاضی داشته باشد، ولی در آزمون‌های هوشی مانند «وکسلر» یا «بینه‌زازو» بیش از ۴۵ فاکتور هوش کلامی و عملی بررسی می‌شود و با نمره به دست آمده حوزه توانمندی و هوشی کودک مشخص می‌شود. این بررسی‌ها برای همه کودکان از پایان سه سالگی مناسب است، چون هوش کودکان تا پایان پنج سالگی حدود ۸۵ درصد رشد می‌کند و اگر کودک ضعیف باشد، باید جبران شود و اگر باهوش هم باشد، باید تقویت شود. در هر صورت سطح انتظار والدین از فرزندانشان باید واقع‌بینانه و براساس توان آن‌ها باشد.

● **شهروند:** پسر ۴ ساله و وقتی است هیچ غذایی نمی‌خورد و از غذاها هم ایراد می‌گیرد. می‌گوید حالم به هم می‌خورد. خیلی لاغر و عصبی و پر خاشک شده. زیر چشمانش هم کبود است. به نظر تان علتش چیست؟ عادت‌های غلط غذایی کودک باید تغییر کند و از غذاهای فست‌فودی و پرچرب و شور یا مواد قندی به سمت غذاهایی با حجم کم و ویتامین بیشتر که ارزش غذایی بالاتری دارند مانند سبزیجات و حبوبات و لبنیات بروند. از طرفی چون کودکان تمایل زیادی به جویدن ندارند و غذاهای مایع را بیشتر می‌پسندند، باید سعی کنید با طعم دهنده‌های مجاز خوراکی و مشارکت خود کودک در پخت و پز او را بدون فشار به خوردن تشویق کنید. با این کار پس از مدتی ذائقه او نیز تغییر می‌کند. همچنین کمبود روی هم سبب کم‌اشتهایی در کودکان می‌شود، بنابراین لازم است آمده‌ای از امگا ۳ زینک دار نیز استفاده کنید.

در هر چیزی اندازه نگه‌دارید حتی خوردن بادام

امیرمقدم

بادام درختی جزو آجیل‌هایی است که در طب نوین و سنتی توصیه زیادی به مصرف آن شده است، چون فواید زیادی برای سلامتی دارد. با این همه، اگر در مصرف آن زیاده‌روی شود، مانند هر چیز دیگری عوارضی خواهد داشت. در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره کوتاهی داریم.

● بروز یبوست

بادام آجیلی غنی از فیبر است و تعداد ۲۳ عدد آن حدود ۳٫۵ گرم فیبر دارد که این مقدار زیاد است و می‌تواند سبب یبوست و دیگر مشکلات معده مانند اسهال، گرفتگی معده و گاز شود.

● کاهش جذب مواد مغذی

فیبر بالای بادام می‌تواند با منیزیم، کلسیم، آهن و روی متصل شود و در جذب آن‌ها اختلال ایجاد کند.

● افزایش وزن

۲۳ عدد بادام حدود ۱۶۴ کالری انرژی دارد و برای کسی که روزانه غذای کافی می‌خورد می‌تواند ایجاد اضافه‌وزن کند.

● ایجاد آلرژی

بادام درختی پروتئینی به نام آمندین دارد که یک آلرژن است و مانند بادام هندی و گردوم می‌تواند سبب بروز حساسیت در برخی افراد شود.

● تولید سنگ در کلیه

بادام درختی اگرال‌ات دارد که جزو ترکیبات محلول در روده است و دریافت بیش از حد آن می‌تواند سبب تشکیل سنگ کلیه و شروع نارسایی کلیوی شود. ۱۰۰ گرم بادام ۴۶۹ میلی‌گرم اگرال‌ات دارد.

● تجمع زیاد ویتامین E

بادام درختی ویتامین E بالایی دارد و در کنار مصرف دیگر مواد غذایی دارای این ویتامین می‌تواند سبب تجمع بیش از حد آن در بدن شود که اختلال در انعقاد خون را ایجاد می‌کند و سبب خون‌ریزی می‌شود. نکته: کارشناسان تغذیه برای این باورند که در یک روز بیش از ۱۵ عدد بادام نباید خورد.

محل جوش در علت بروز آن تأثیر دارد

● **شهروند:** روی بعضی نقاط بدنم جوش قرمز بدون چرک وجود دارد. علتش چیست؟

نکته اول اینکه بیان نکرده‌اید که این جوش‌ها در کدام قسمت بدن‌تان ایجاد شده است، زیرا محل قرارگیری برای تشخیص علت متفاوت است. اگر جوش‌ها جلو سینه و پشت باشد، آکنه معمولی است که مشکلی هم ایجاد نمی‌کند. اما اگر در قسمت‌های دیگر مانند زیر بغل و بخش‌هایی که عرق می‌کند، باشد می‌تواند نشانه حساسیت یا قارچ باشد. روش حذف موها هم می‌تواند در ایجاد جوش تأثیر بگذارد. اگر این جوش‌ها سبب آزار شماست، برای تعیین علت آن به متخصص مراجعه کنید.

● **شهروند:** خانمی ۴۰ ساله هستم. روی بدنم یکی دو تا برآمدگی کوچک گوشتی شبیه زگیل ولی به رنگ پوست بدنم ایجاد شده است. علت به وجود آمدن این ضایعه‌ها چیست و آیا راه درمانی دارد؟ در سن شما زگیل یا ضایعه گوشتی خیلی شایع نیست و احتمال کمتری برای این موارد وجود دارد. ممکن است عده‌های خوش‌خیم پوستی یا ضایعات پوستی باشد، بنابر تشخیصی که پزشکتان می‌دهد، راه درمان برای آن وجود دارد و نباید نگران باشید.

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: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۰۹۵۴۶۵۸۰۰۰ پیام‌رسان، ۰۹۵۴۶۵۸۰۰۰



شاهوار نیوز
SHAHVARNEWS.IR
۲۰ مرداد ۱۴۰۲
شماره ۳۰۵۵

۱۲



همسایه

مشترک مورد نظر در دس-ترس خطر!

درباره استفاده از تلفن همراه که عامل یک چهارم حواس پرتی رانندگان در زمان رانندگی است

ملیحه ابراهیمی‌یزدی تحقیق‌های زیادی بر روی رفتارهای نادرست ترافیکی که منجر به تصادف می‌شود انجام شده است. این تحقیق‌ها گواهی می‌دهند که بین ۷۰ تا ۹۰ درصد رانندگان اعتقاد دارند از یک راننده معمولی، ماهرترند و یا ایمنی بیشتری رانندگی می‌کنند. این تصور واهی باعث بروز حوادث بزرگی در زمان رانندگی می‌شود. خیلی‌ها با این باور، پشت فرمان دست به اقداماتی چون خوردن و نوشیدن، استعمال دخانیات، صحبت با تلفن همراه و... می‌زنند که باعث حواس پرتی آن‌ها می‌شود. در این شماره روی صحبت‌مان با آن‌هایی است که تأثیری نمی‌توانند از گوشی خود حتی در زمان رانندگی و در روبرو شدن با خطر دست بکشند. لطفاً چند خطی همراهمان باشید.

وقتی مغز قادر به پردازش اطلاعات نیست

بد نیست بدانید نتایج علمی ثابت کرده است هنگام صحبت کردن با تلفن همراه در زمان رانندگی مغز قادر به دریافت و پردازش اطلاعات مربوط به وضعیت خود و راه نیست. در این شرایط شنیدن هر نوع خبری که به نوعی تعادل ذهنی راننده را برهم زند، منجر به بروز عکس‌العمل نامناسب راننده هنگام رانندگی می‌شود. این گونه می‌شود که با وجود کوچک‌ترین مانع بر سر راه خود، ممکن است خودرو با آن برخورد کند یا واژگون شود.

۳۷ درصد

استفاده از تلفن همراه در هنگام رانندگی می‌تواند تا ۳۷ درصد فعالیت مغز شما را کاهش دهد.

۱۲ برابر

کسانی که در زمان رانندگی فضای مجازی را چک یا پیامک ارسال می‌کنند تا ۱۲ برابر احتمال تصادف را افزایش می‌دهند.



خطرات رایج استفاده از تلفن همراه

اگر در زمانی که رانندگی می‌کنید سرگرم صحبت، ارسال پیامک، وب‌گردی، پیدا کردن عکس یا فیلم در گالری گوشی و... شوید ناخودآگاه در کسری از ثانیه ممکن است حواستان معطوف به اطلاعات گوشی شود و نتوانید به طور متمرکز رانندگی کنید. حواس پرتی ناشی از استفاده از تلفن همراه و دیگر راه‌های ارتباطی مشابه باعث کاهش تمرکز و بروز رفته‌های اشتباه ترافیکی زیر می‌شود:

- عبور از چراغ قرمز
- تغییر مسیر ناگهانی
- انحراف به چپ و راست
- تخطی از سرعت مطمئنه و مجاز
- رانندگی نکردن بین خطوط
- توجه نکردن به جلو

صحبت و استفاده از تلفن همراه در زمان رانندگی خطر تصادف را تا ۴ برابر افزایش می‌دهد.

میزان تصادف در هنگام ارسال پیامک ۲۳ برابر بیشتر از صحبت با تلفن همراه است

مهم‌ترین دلیل حواس پرتی رانندگان در زمان رانندگی در ۲۵ درصد موارد صحبت کردن با تلفن همراه، بازی کردن با تلفن همراه یا ارسال پیام کوتاه است.

در بزرگراه‌ها خطر تصادف در هنگام مکالمه به مراتب بیشتر از جاده‌های شهری و کم‌سرعت است.

خانم‌ها در ارسال پیام کوتاه در هنگام رانندگی از آقایان جلوترند.

آقایان بیشتر از خانم‌ها در زمان رانندگی با تلفن صحبت می‌کنند.

چند پیشنهاد تلفن همراهی

- در موارد ضروری از گوشی هوشمند هنگام رانندگی استفاده کنید.
- آزاد بودن هر دو دست برای کنترل بهتر اتومبیل ضروری است. برای پاسخ به تماس‌ها از ایرفون (Earphone) یا بلوتوثی یا ابزارهای هندزفری مناسب استفاده کنید.
- برای پاسخ به پیام‌ها یا شماره‌گیری در مکانی امن توقف کنید.
- تلفن همراه خود را هنگام رانندگی در محلی قرار دهید که دسترسی به آن آسان باشد.
- در شرایط خاص مثل شرایط نامناسب جوی، بارانی یا برفی، هوای آلوده، ترافیک سنگین، مسیرهای ناآشنا دست به گوشی نبرید.
- در شرایط اضطراری، کار تلفن همراهتان را به یکی از سرنشینان بسپارید.
- اگر ناچار به پاسخگویی هستید به جای تایپ پیامک یا مکالمه با پیامک‌های صوتی استفاده کنید.

صحبت کردن با تلفن همراه یا وسایل ارتباطی مشابه از مصادیق بارز توجه نکردن به جلو است که باعث حواس پرتی و نگاه به جوانب می‌شود.

۵ نمره منفی

استفاده از تلفن همراه یا وسایل ارتباطی مشابه در زمان رانندگی در سرعت بالای ۶۰ کیلومتر بر ساعت برای وسایل نقلیه عمومی و سنگین پنج نمره منفی به دنبال دارد

۳ نمره منفی

استفاده از تلفن همراه یا وسایل ارتباطی مشابه در زمان رانندگی در سرعت بالای ۶۰ کیلومتر بر ساعت برای وسایل نقلیه شخصی سه نمره منفی به دنبال دارد

۵۵۰۰۰ تومان

برابر ۲۰۱۴ جدول جرائم راهنمایی رانندگی جریمه استفاده از تلفن همراه یا وسایل ارتباطی مشابه در زمان رانندگی در سرعت بالای ۶۰ کیلومتر بر ساعت مبلغ ۱۰۵ هزار تومان است

۶۰ هزار و ۳۲۰

در مجموع سال ۱۴۰۱

۲۵ هزار و ۹۰۰

در چهار ماهه امسال

۲۷ هزار و ۴۶۹

در چهار ماهه پارسال

اعمال قانون مشهودی‌ها در مورد صحبت کردن با تلفن همراه یا وسایل ارتباطی مشابه:

لطفاً گوشی همراه را فراموش کنید!

برای آنکه سفر درون‌شهری و جاده‌ای ایمنی را تجربه کنید، بهتر است برای طول مسیر قبل از نشستن پشت فرمان برنامه‌ریزی کنید تا گرفتار خطرات تلفن همراهی نشوید.

کارهای شخصی را قبل از سوار شدن به سرانجام برسانید؛ به عنوان نمونه تلفن‌ها یا پیامک‌ها و ارسال فایل در شبکه‌های اجتماعی را قبل از آنکه خودرو را روشن کنید، انجام دهید.

گوشی را خاموش یا در حالت بی‌صدا بگذارید؛ تماس‌های مستمر یا صدای آهنگ ارسال پیامک و هشدارهای دیگر از سوی تلفن همراهتان باعث می‌شود تا حواستان از رانندگی پرت شود. گوشی را در حالت پرواز یا روی بی‌صدا بگذارید تا به مقصد برسید. فراموش نکنید گاهی ممکن است در مکالمه‌هایی که انجام می‌دهید عصبی شوید و این خشم در رفتارهای ترافیکی‌تان تأثیر منفی به دنبال دارد.

ایمن کردن اشیا؛ اگر به ناچار منتظر تماسی هستید، گوشی همراهتان را در زمان رانندگی جلو چشمتان بگذارید نه آنکه با شنیدن صدای زنگ آن، همان‌طور که با یک دست رانندگی می‌کنید با دست دیگر دنبال گوشی همراه در کیفتان بگردید. در هر صورت بهتر است مکالمه را به وقت دیگری موکول کنید.

استفاده از لوازم جانبی کمتر؛ لطفاً: کارشناسان حوزه ترافیک بر این باورند راننده در زمان رانندگی باید صداهای اطراف را بشنود. استفاده از هدفون یا هندزفری درست است خطرات حواس پرتی را کم می‌کند. اما تفاوتی با تلفن صحبت کردن ندارد و در مجموع باعث حواس پرتی راننده می‌شود. استفاده از گیره‌های داخل کابین که تلفن روی آن سوار می‌شود هم به نوعی تمرکز راننده را برهم می‌زند.

از قبل تعیین مسیر کنید؛ به جای آنکه در طول مسیر درگیر نرم‌افزارهای تلفن همراه مسیر یاب باشید قبل از شروع سفر مسیر را چند باری چک کنید. این‌طوری کمتر توجه‌تان به صفحه تلفن همراه و بیشتر به مسیر است.

نکته: با توجه به این ماده، استفاده از وسایل ارتباطی ای که باعث حواس پرتی راننده می‌شود، خواه روی بلندگو یا آن طرف خط صحبت کردن باشد یا روی صفحه موبایل به دنبال نشانی گشتن، هندزفری داشتن، سرگرم‌تبلت بودن و... باشد در صورت‌همه این اقدامات ممنوع و راننده مرتکب تخلف شده است.

برابر ماده ۱۸۰ آیین‌نامه راهنمایی و رانندگی رانندگان حق ندارند ضمن رانندگی، دخانیات استعمال یا خوراکی و آشامیدنی میل کنند. استفاده از هرگونه وسیله و تجهیزات مانند تلفن همراه نیز که باعث انحراف ذهنی و رفتاری راننده شود ممنوع است. رانندگان موظف‌اند در هر حال به طور کامل به جلو توجه داشته باشند.

زیر ذره بین قانون