

در روابط بچه ها مداخله نکنید

دکتر علیرضا شافقی
مشاور کودک و نوجوان

● شهروند: من دوپسر دارم. یکی پنج ساله و دیگری هم پانزده ساله. پسر کوچکم خیلی برادر بزرگش را دوست دارد، ولی دائم باهم درگیر می شوند و پسر بزرگم گاهی برادرش را می زند، البته پنهانی و سبب شده تا گاهی به او باج بدهم تا برادرش را اذیت نکند. فرزند کوچکم می خواهد با او بازی کند و دائم روی سر و کولش می پرد. او هم که حوصله ندارد. لفظی و فیزیکی دعوایشان می شود. نمی دانم چگونه بینشان قرار بگیرم.

بهترین راهکار مداخله نکردن شماست. باید توپ را در میدان خودشان بیندازید و به شکل غیرمستقیم قوانین خانواده را به آن ها آموزش بدهید. به فرزند بزرگ تر تا نگویید تو بزرگ تری رو رعایت

کن یا کوتاه بیا. چون احساس می کنند در کش نمی کنی و حس طردشدگی در او بیشتر می شود. اما می توانی به او حس مسئولیت بدهید. برای نمونه به او بگویید: «خوشحالم که تومی توانی او را پارک ببری و با او بازی کنی»، برخی از رفتارهای کودکان بیمارگونه نیست، برای نمونه به صورت طبیعی دوپسر با این اختلاف سنی مشکلاتی بایکدیگر دارند که مداخلات ماسب سوءبرداشت هایی در آن ها می شود، مانند جانبداری کردن از یکی از آن ها. بچه ها وقتی احساس کنند به شکایتشان توجهی نمی شود، سعی می کنند خودشان مشکلاتشان را حل کنند.

قبول دارم که اجرای این طرح حوصله و صبر زیادی می طلبد. پس صبری کنید.

● شهروند: فرزند دهم پسر ۱۰ ساله و بسیار خجالتی است. فعالیت های اجتماعی را دوست دارد. اما خجالت می کشد خودش را نشان بدهد یا در مسابقات شرکت کند. همچنین خیلی ترسو است و از حیواناتی مانند سگ و گربه می ترسد. رابطه ای صمیمی با پدرش ندارد و بیشتر به من وابسته است. خیلی به من می چسبد و محبت و توجه ام را می خواهد. نمی دانم با اعتماد به نفس یا عزت نفس پایش چه کار کنم. با اینکه او را کلاس های مختلفی گذاشته ام تا فعالیت گروهی داشته باشد و تشویق و تأییدش می کنم باز هم بهتر نشده است. آیا اینکه در این سن این قدر به من وابسته است، مشکل زا است؟

حتما از خودتان دورش کنید و وابستگی تان را به او کاهش دهید. سعی کنید نقش پدرش را در تربیتش بیشتر کنید. همچنین با توجه به بالا بودن سطح اضطرابی که دارد، که نشان دهنده ترس های اجتماعی و ترس از حیوانات در اوست. نیاز است که مسئله را دقیق ریشه یابی و بررسی کنید تا علت آن مشخص شود، چون اگر موارد پایین بودن اعتماد به نفس تا قبل از بلوغ در او رقع نشود، بخشی ثابت از لایه های شخصیتی اش خواهد شد. به ویژه اگر ژنتیک نیز در آن نقش داشته باشد.

رو سفید کردن دیگ های سیاه



شادفر

گاهی برای اینکه زود غذا را درست کنیم، شعله زیر قابلمه را زیاد می کنیم و همین کار سبب چسبیدن غذا به ظرف می شود. سوختن کف قابلمه یا ماهیتابه ممکن است به هر دلیلی اتفاق بیفتد و مواد را اینجا قصد داریم ترنندهایی برای تمیز کردن آن ارائه کنیم.

حرارت

● قابلمه را پر از آب کنید و روی حرارت متوسط رو به بالا قرار دهید تا بجوشد. سپس شعله را کم کنید و اجازه دهید تا موادی که به کف قابلمه چسبیده شل و شناور شود. اگر قابلمه از فلز غیرواکش دهنده درست شده باشد می توان لیموترش یا پوست آن را به آب اضافه کرد تا اسید پنه لیمو به کنده شدن مواد کف قابلمه کمک کند. بعد قابلمه را مانند همیشه بشویید تا لکه های باقی مانده پاک شوند. این روش به خوبی جواب می دهد.

جوش شیرین

یکی دیگر از روش های طبیعی برای قابلمه ها و ماهیتابه های غیر تفلون این است که تا به را خیس کنید و به مقدار لازم جوش شیرین بریزید تا حالت خمیری درست شود. از یک تکه فویل آلومینیومی مچاله شده برای پاک کردن لکه ها استفاده کنید و طبق معمول ظرف را بشویید. این روش هم کارآمد است.

براق کننده ظروف

از محلول های براق کننده ای استفاده کنید که معمولاً آن را روی ظرف هایی که در ماشین ظرف شویی می گذارید می ریزید. اگر سوختگی بسیار زیاد است می توانید از ژل های حلال نیز استفاده کنید. ولی پیش از آن حتما به دستورالعمل هایی که روی بسته نوشته شده دقت کنید.

گاز پاک کن

شوینده هایی که برای تمیز کردن اجاق گاز استفاده می شود معمولاً برای از بین بردن بقایای غذا و تکه های سوخته آن بسیار خوب است. حتی با گاز پاک کن می توانید قابلمه هایی را که سیاه شده تمیز کنید. محصول را روی لکه ها اسپری کنید و بگذارید چند دقیقه بماند و بعد با آب داغ بشویید. حواستان باشد که بخار حاصل از این پاک کننده ممکن است برای پوست خوب نباشد پس حتما دستکش دست کنید و موارد احتیاطی را رعایت کنید.

تهوع خفیف در دوران بارداری طبیعی است

دکتر علیرضا شافقی
تخصص زنان و زایمان

● شهروند: سی و هشت ساله هستم. تقریباً یک سالی می شود که عادت ماهیانه ام قطع شده است. به پزشک مراجعه کردم و آزمایش دادم و مشکلی نبود. برای رفع مشکلم چه اقدامی انجام بدهم؟

پرسش خود را ناقص بیان کرده اید. باید می گفتید که چه آزمایش هایی انجام داده اید. علت های مختلفی می تواند سبب قطع عادت ماهانه شود که باید با مراجمه حضوری و گرفتن شرح حال بررسی شود. یکی از این عوامل اختلالات هورمونی است. در صورتی که آزمایش هورمونی انجام نداده اید، توصیه می کنم این آزمایش را هم انجام بدهید. در غیر این صورت باید وضعیت شما از نظر یائسگی زودرس بررسی شود.

● شهروند: برای تهوع در دوران بارداری باید چه اقدامی انجام بدهم؟

تهوع خفیف در دوران بارداری، امری طبیعی محسوب می شود. اگر این حالت شدید است، باید داروهای برایتان تجویز شود یا سرم درمانی کنید. زیرا با هر بار بالا آوردن، املاح زیادی از دست می دهید و دچار اختلال املاح می شوید.

مکانیک سرخود!

آیا می دانید اقدامات به موقع باعث می شود خودروتان دیرتر خراب شود؟

ملیحه ابراهیمی یزدی | قبل از آنکه خودروتان وسط ترافیک جوش بیاورد و مجبور شوید با هزار مصیبت خودتان را به منتهی علیه سمت راست برسانید، کاپوت را بالا بدهید. قسمت راد یا تور ماشین را به وسیله آب خنک کنید. بهتر است از سلامت خودروتان اطمینان حاصل کنید حالاً می خواهید سفر دورن شهری باشد یا رفتن به جاده. حتماً برای شما هم اتفاق افتاده است که در طول مسیری که پشت فرمان نشست‌ه اید پدال گاز زیر پاتان گاز نخورد. ناگهان خودروتان خاموش شود و دیگر استارت نخورد و...

توجه به مواردی جزئی و کوچک سلامت خودرو را ارتقا می بخشد. فردی که از خودرو و شخصی استفاده می کند باید به کار بستن دستورالعمل ها کمک می کند تا خودرواش دیر تر خراب شود. کمتر هزینه کند و بهر هوری بیشتری از وسیله نقلیه اش داشته باشد. در ادامه نکاتی را که حمید رضا ستوده نیا، مهندس مکانیک طراحی جامدات در باره اقدامات به موقع برای وسیله نقلیه اشاره خواهد داشت باهم می خوانیم.

خودرو صفر هم توجه می خواهد!

قابل توجه آن دسته از افراد که خودرو صفر خریداری می کنند باید عنوان کرد که صفر بودن خودرو دلیل بر خراب نشدن آن نیست. تمام خریداران ماشین های داخلی و خارجی باید حواسشان به توصیه های شرکت سازنده باشد. این توصیه ها علاوه بر دفترچه راهنما، از سوی نمایندگی ها نیز یادآوری می شود.

به عنوان نمونه ضرورت سرویس های دوره ای یا استفاده از قطعات یدکی اصلی به عنوان نمونه ضرورت سرویس های خاص به آن تأکید شده است بسیار که از سوی شرکت سازنده در باز زمانی خاصی به آن تأکید شده است بسیار حائز اهمیت است. همچنین تعویض روغن و فیلتر جات هر ۵۰۰۰ کیلومتر، تعویض شمع هر ۳۰ هزار کیلومتر و...

چکاپ جلوگیری واجب است

چکاپ جلوگیری هر شش ماه ضروری است. حتماً باید خودروتان به سروصد ایفتند. فرمانتان به طرفین بکشد و...

جهت اطلاع بدنیست بدانید که جلوگیری خودرو به قسمت جلو و زیرین خودرو می شود و یکی از وظایف آن ایجاد راحتی رانندگی و تعلیق خودرو در هنگام حرکت ورد شدن از سطوح ناهموار است. به هر حال از یاد نبریم که چرخ های جلو، نقش هدایت خودرو را به طرفین نیز بازی می کنند.

حواستان به ظاهر هم باشد

شاید تا کنون برایتان خیلی اهمیت نداشته باشد که خودروتان زیر نور مستقیم آفتاب ساعت ها پارک شده باشد یا بدنه آن کثیف باشد. اما باید بدانید فرقی نمی کند گل، دوده یا فصولات پرندگان داشته باشد. هر کدام به نوبه خود باعث خرابی رنگ بدنه می شوند.

ترک عادت لطفا

اصلاح عادت ها و رفتارهای اشتباه در زمان رانندگی نیز باعث می شود از عمر خودرو کاسته شود و زودتر در معرض تعمیر قرار بگیرد. به عنوان نمونه:

- نگه داشتن پاری کلاچ (ساییدگی در قسمت دیسک و کلاچ)
- گذاشتن دست روی لیور دنده (ساییدگی در قسمت لیور دنده و گیربکس)
- تعویض دنده در دور موتورهای بالا (فشار روی موتور و گیربکس)
- تیکاف کردن (خرابی پلوس و دیسک و صفحه)
- دستی کشیدن در سرعت بالا (خرابی اکسل عقب و ساییدگی لاستیک ها)
- روشن نگه داشتن دکمه A/C (بالا رفتن دور موتور، افزایش مصرف سوخت و آلایندگی بیشتر)
- پر کردن باک بنزین (این محفظه کوچک از گرین پر شده است و در ست مانند فیلتر عمل می کند. بخار سمی ای که از آن عبور می کند باعث ایجاد آلایندگی می شود).

رابطه سلامت خودرو با هوای پاک

سهم خودروهای شخصی از آلودگی هوا

نکته: مهم ترین عامل آلودگی محیط زیست تنظیم نبودن سوخت و ساز موتور است.

- کاهش آلودگی هوا با:
- بازدید سیستم پاش سوخت
- سالم بودن سنسور اکسیژن
- شکسته نبودن آگزوز
- استفاده از روغن موتور مرغوب
- تعویض به موقع روغن فیلتر روغن و فیلتر هوا
- بررسی وضعیت شمع ها و وایرو
- سوزن های انز کشور

آمار خرابی خودروهای در حال حرکت در شهر نسبت به سال گذشته ۵۰ درصد افزایش داشته است.

۵۰%

از لاستیک ها غافل نشوید

تنظیم باد لاستیک ها شاید از نظر خیلی ها کار پیش پا افتاده ای باشد که توصیه می شود به صورت ماهانه انجام شود. البته از نظر برخی رانندگان مراجعه به لاستیک فروشی ها برای تنظیم تنها باید قبل از ورود به جاده است اما از نظر فنی، استاندارد بودن باد لاستیک ها باعث مصرف بهینه سوخت، کنترل مناسب خودرو در زمان سرعت و... می شود. از طرفی میزان صحیح باد در لاستیک ها در عملکرد ترمز گیری خودرو و افزایش عمر مفید تایرها تأثیر گذار است. همچنین باعث بهبود دقت فرمان و کنترل راحت ماشین هنگام پیچیدن، جلوگیری از لاستیک سای و حفظ فرم و ظاهر دایره شکل تایرها، کنترل اصطکاک جنبشی تایر و پیشگیری از بالا رفتن بیش از حد حرارت آن، جلوگیری از ترکیدن لاستیک در اثر فشار زیاد، وزن خودرو، دفع ضربه های جاده و ایجاد حرکتی روان و نرم در ماشین می شود.

نکته: بستگی دارد چقدر از خودروتان کار می کشید، اما به طور متوسط هر پنج سال یک بار یا هر ۱۰۰ هزار کیلومتر لاستیک ها باید تعویض شوند.

مکمل فراموش نشود

با توجه به پایین بودن کیفیت بنزین توصیه می شود هر سه باری که باک خودروتان را بنزین می زنید یک بار از مکمل های اکتان بنزین استفاده کنید.

بد نیست بدانید با توجه به افزایش آلودگی های زیست محیطی استفاده از مکمل های اکتان سطح اکتان سوخت را افزایش می دهد که به پاک سازی رسوبات کربن از سیستم سوخت رسانی کمک می کند و انتشار گازهای گلخانه ای را کاهش می دهد.

نکته: قبل از آنکه چراغ بنزین خودرو روشن شود، بنزین یزید، حرکت مستمر خودرو با چراغ روشن در دراز مدت باعث خرابی قطعه پمپ بنزین می شود.

هرگز فراموش نشود

- کنترل روغن موتور: کیفیت مصرف سوخت خودرو را تا حدودی افزایش خواهد داد.
- در جا کار نکردن: برای گرم کردن خودرو به جای کار کردن درجا و گاز دادن بی مورد، چند کیلومتر اول را به آهستگی و در دنده پایین برانید.
- تعویض فیلترها: استفاده از فیلتر های استاندارد و تعویض بهنگام آن، تأثیر زیادی در افزایش توان موتور، کاهش مصرف سوخت و جلوگیری از نشر گازهای آلاینده خروجی از آگزوز دارد.
- خاموش کردن در زمان توقف: خاموش بودن خودرو در توقفگاه ها از آلودگی هوا و اتلاف سوخت جلوگیری می کند.
- کاهش سرعت: سرعت بهینه برای بیشتر خودروها به لحاظ مصرف سوخت در دنده ۴، هشتاد کیلومتر در ساعت است. با افزایش سرعت، مصرف سوخت به طور تصاعدی افزایش می یابد، به طوری که در سرعت ۱۲۵ کیلومتر مصرف سوخت تقریباً دو برابر می شود.
- بالا بودن شیشه ها: پایین بودن پنجره های خودرو در حال حرکت با سرعت بالا و استفاده از کولر در مسیرهای سر بالایی در افزایش سوخت تأثیر دارد.
- ترمزهای پیاپی: با پرهیز از سرعت های غیرمجاز، به طور یکنواخت در بین خطوط رانندگی کنیم. حرکت های ناگهانی، افزایش سریع سرعت و ترمزهای مکرر در سرعت های بالا، کیفیت مصرف سوخت را به میزان ۳۳ درصد کاهش می دهد. همچنین حرکت های ناگهانی در سرعت های پایین رانندمان مصرف سوخت را به میزان ۵۰ درصد کاهش می دهد.
- بار اضافی ممنوع: پر کردن بیش از حد صندوق عقب و استفاده کردن از بار بند غیر استاندارد، باعث افزایش مصرف سوخت می شود. به ازای هر صد کیلوگرم بار اضافی، رانندمان مصرف سوخت خودرو دودرصد کاهش می یابد.