

سطح انتظار تان را از بچه‌ها واقع‌بینانه کنید

دکتر امیرحسین شاهرزاد
مشاور کودک و نوجوان

● **شهروند:** دخترم پنج سال دارد. اصلا نظمی در کارهایش ندارد. مدتی با حالت تهدید می‌گفتم که اگر وسایلت را جمع نکنی آن‌ها را دور می‌ریزم. الان می‌بینم خودش هم یاد گرفته است و خیلی جاها بقیه را تهدید می‌کند. واقعا نمی‌دانم چه رفتاری داشته باشم که کمی نظم را یاد بگیرد. توی مهد کودکش هم همین بی‌نظمی‌ها را دارد.

آموزش نظم در کودکان عینی است، نه تأکیدی و آمرانه یا تهدیدی. کودک به رفتار شما نگاه و آن را تقلید می‌کند، اما جایی که احساس کند با اجبار چیزی را از او می‌خواهید، مقاومت می‌کند. نکته مهم در انتقال نظم این است که حالت وسواس گونه پیدا نکند، چون کودک مضطرب و عصبی می‌شود. نظم واژه‌ای کلی است، پس سعی کنید در هر هفته روی دوسو هزار نظم کار کنید تا آن رفتار بهتر و عمیق‌تر در او شکل بگیرد.

● **شهروند:** پسرم رفتاری دارد که خودم نمی‌دانم حسادت است یا چیز دیگری. برای نمونه اگر با کودک دیگری غذا بخورد، می‌گوید به اندازه او به من هم غذا بدهید. سن بقیه برایش مهم نیست، فقط می‌خواهد مانند آن‌ها باشد، حتی وقتی کسی نیست باید بشقاب غذایش به اندازه من و پدرش باشد. بعضی وقت‌ها طوری می‌خواهد کم نیاورد که خودش را به دردسری می‌اندازد. آیا این رفتارها در سن او طبیعی است.

این‌ها تقلید است، نه حسادت. کودک در این سن برای اینکه اعتماد به نفس بالایی ندارد، برای کاهش تنش‌هایش رفتارهای دیگران را درونی می‌کند. داشتن یک حیوان خانگی می‌تواند برای ایجاد واقعی حس مسئولیت و افزایش خودباوری در او مفید باشد.

● **شهروند:** خواهرزاده‌ام ۴ سال دارد و بقیه بچه‌ها و گاهی هم بزرگ‌ترها را می‌زند. دیشب توپک میهمانی آن قدر بچه‌های دیگر را زد که من واقعا شرمنده شدم. از طرفی نگران خودش هم شده‌ام. لطفا راهکاری پیشنهاد بدهید.

سطح تکانه در این کودک بالاست و نیازمند کنترل‌های محیطی و رژیم غذایی خاصی است. در صورت ادامه این رفتارها بررسی تخصصی و دارودرمانی و بازی درمانی نیاز است. خود را کنترل کنید و واکنش‌های تند نشان ندهید. میزان استفاده از گوشی همراه و تلویزیون را کاهش دهید. خواب کودک را تنظیم و تادمتی هم سردی‌ها را از برنامه غذایی‌اش حذف کنید. از رفتن به مکان‌هایی که سبب بروز عصبانیتش می‌شود نیز خودداری کنید.

نکته روز

لباس کار ایمن و مناسب

شادفر لباس کار معمولی و ساده، یک لباس دوتکه کاپشن و شلوار یک لباس یک سره است. اما در برخی از مشاغل لباس کار باید از دست، پا و صورت در برابر خطر محافظت کند. برای مشاغلی مانند جوشکاری ماسک صورت یکی از قسمت‌های لباس کار است که برای پوشاندن صورت باید استفاده شود. در مشاغلی مانند رنگ کارها باید از ماسک استفاده شود تا مانع از ورود بوی گازهای شیمیایی به ریه شود. در نتیجه دستکش، ماسک و نقاب صورت، کلاه و کفش هم جزو وسایل ایمنی و لباس کار محسوب می‌شوند. همچنین فردی که با برق و جریان الکتریسیته سروکار دارد باید لباسی به تن کند که عایق برق باشد. در نتیجه تکه‌های فلزی نباید در لباس کار استفاده شده باشد. برای نمونه به جای زیپ باید از چسب دو طرفه استفاده شود. افزون بر لباس باید از عینک ایمنی و کلاه ایمنی کار نیز استفاده شود تا احتمال بروز خطرهای ناگهانی تا حد زیادی کم شود. در ادامه برخی دیگر از ویژگی‌های لباس کار ایمن یادآوری می‌شود.

- لباس کار باید اندازه و متناسب با بدن کار باشد.
- کارکنانی که با دستگاه‌ها یا در نزدیکی آن‌ها کار می‌کنند باید لباس کارهایی بپوشند که باز یا پاره نباشد.
- اوزان کردن زنجیر، ساعت، کلیدها و موارد مشابه روی لباس کار ممنوع است.
- استفاده از یقه‌های باز در محل کارهایی که خطر انفجار یا آتش سوزی وجود دارد ممنوع است.
- اگر در شغلی کارکنان مدام آستین لباس کار خود را بالا می‌دهند، باید لباس کارهایی با آستین کوتاه بپوشند.
- کارکنانی که در محیط‌های گردوغباردار، اشتعال‌زا یا دارای مواد منفجره و سمی کار می‌کنند، نباید لباس‌هایشان جیب یا سجاف داشته باشد، زیرا ممکن است چنین موادی روی چین و لبه لباس‌هایشان بماند.
- لباس ایمنی برای کارکنانی که با مواد خورنده یا مضر سروکار دارند، باید برای نوع ماده یا موادی که با آن‌ها کار می‌کنند مناسب باشد.
- لباس‌های ضد آتش برای محافظت در برابر آتش سوزی باید شامل کلاه، دستکش و کفش باشد.
- لباس کار کارگرانی که با مواد اسیدی و راديوکتیو کار می‌کنند باید یکپارچه و بدون سوراخ، به همراه کلاه، کفش و دستکش مخصوص ساخته شده از مواد خاص نفوذناپذیر باشد.
- لباس بارانی به شکل کت باید از پارچه ضد آب یا روکش پنبه (برای مناطق معتدل) یا روکش پشمی (برای مناطق سردسیر) با رنگ تصویب شده باشد.
- در صورت پارگی لباس کار یا آلودگی آن به مواد خطرناک نفتی و مواد شیمیایی، لباس کار باید تمیز و در صورت امکان تعویض شود.
- لباس‌های خیس شده در روغن یا گریس باید فوری شسته شوند زیرا سبب ایجاد ناراحتی پوستی می‌شوند.

درمانگاه

محل جوش در علت بروز آن تأثیر دارد

● **شهروند:** یک ماه بیشتر است که نصف سر و صورت‌م درد می‌کند. به پزشک‌های زیادی مراجعه کرده‌ام و همه گفتند چیز خاصی نیست و ویروسی است. بعد هم گفتند که سینوس است و برای درمان باید چرک خشک کن و پنی سیلین استفاده کنم که مصرفش بی‌فایده بود تا اینکه سی تی اسکن دادم و گفتند که بیماری ام سینوس نیست. به پزشک مغز و اعصاب مراجعه کردم و گفت بیماری ام عصبی است و ام آر آی و دارو تجویز کرد. جواب ام آر آی تا چند روز دیگر حاضر می‌شود، ولی داروهایش در بازار نیست. چه کنم؟

دردهایی که صورت را درگیر می‌کند، علت‌های مختلفی دارد و ممکن است ناشی از تحریک عصب صورت یا مشکلات گردن و مغز باشد. بنابراین ام آر آی بهترین راه برای تشخیص بیماری تان بوده است که با آمدن نتیجه می‌توان با قطعیت بیشتری علت را تشخیص داد. دارو هم اگر برند خارجی آن نباشد، مشابه داخلی‌اش و تقریباً با همان اثربخشی وجود دارد که می‌توانید آن‌ها را تهیه و مصرف کنید.

دکتر مرتضی سعیدی
متخصص مغز و اعصابشهرزاد
SHAHROOZ NEWS
۲۳ مرداد ۱۳۹۲
شماره ۴۷۵

۱۲



همسایه

محدوده ورود ممنوع!

درباره عبور وسایل نقلیه از پیاده‌رو و توقف آن‌ها که باعث ایجاد مشکل برای دیگر کاربران ترافیکی می‌شود

ملیحه ابراهیمی یزدی تا چند دهه قبل که آن چنان خودرویی در معابر شهرهای بزرگ نبود، وجود پیاده‌روها چندان ضرورتی نداشت. سواره و پیاده از یک معبر رفت و آمد می‌کردند، اما امروز که از زمین خودرومی جوشد، نمی‌توان از خطرات ورود وسایل نقلیه به حریم پیاده‌روها چشم‌پوشی کرد. عابران پیاده به عنوان آسیب‌پذیرترین کاربران ترافیکی از این معضل گلایه‌مندند که این روزها با توجه به حجم وسایل نقلیه موتوری، تعداد پیاده‌روهایی که بنابه دلایل متعدد از جمله، رها کردن خودروها به عنوان جای پارک یا عبور موتور سیکلت سوارها برای فرار از ترافیک مسدود هستند، زیاد شده است. تمهیداتی اندیشیده شود تا در جهت رفع مشکل، کاربران ترافیکی با آراش بیشتری در معابر عمومی حاضر شوند.



قابل توجه عابران پیاده

درست است که پیاده‌روها مثل زیرگذرها و پل‌های هوایی امن‌ترین محل‌های عبور و مرور عابران پیاده است، اما خیلی از عابران پیاده نسبت به این موضوع بی‌تفاوت هستند و از حاشیه معابر تردد می‌کنند. شاید برای معابر پیاده‌رو تعبیه، ایمن‌سازی یا بهسازی نشده باشد این توجه خوبی باشد، اما در دیگر شرایط غیر قابل قبول است.

توجه!

برابر ماده ۱۲۱۵ این نامه راهنمایی و رانندگی در محل‌هایی که پیاده‌رو وجود دارد عابر پیاده نمی‌تواند از سطح سواره‌رو استفاده کند. همچنین در محل‌هایی که پیاده‌رو وجود ندارد یا در صورت وجود به دلایلی غیر قابل تردد است باید از منتهی‌الیه سمت چپ سواره‌رو و عکس جهت حرکت وسایل نقلیه عبور کند.

سد معبر ممنوع!

به دور از انصاف است که برای توقف و تردد وسایل نقلیه انگشت اتهام را به سوی موتور سیکلت‌ها دراز کنیم و آن‌ها را مقصر اصلی بروز تخلفات در این حوزه بدانیم که بازیر یا گذاشتن قوانین برای دیگر کاربران ترافیکی مشکلاتی را رقم می‌زند. در بسیاری از مواقع خودروها از این مهم مستثنی نیستند. بارها شاهد تصاویر متعددی بوده‌ایم که راننده‌ای خودرواش را روی پل منزل شخصی، در مسیر دوچرخه‌یاد پیاده‌روها با عرض بیشتر رها می‌کند. این بی‌قانونی نمونه‌ای آشکار از سد معبر است و مصداق بی‌توجهی به حق و حقوق عابریا را کب دوچرخه‌سوار به شمار می‌رود. این در حالی است که مرتفع کرد. ساده‌ترین اقدام این است که در ساعت‌هایی که ترافیک به اوج خود می‌رسد از وسیله نقلیه شخصی استفاده نکنیم و با وسایل نقلیه عمومی تردد کنیم یا برای پیدا کردن جای پارک مناسب وقت بگذاریم. مهم نیست کمی دورتر از مقصد باشد. آنچه اهمیت دارد این است که برای دیگران مشکلی ایجاد نکنند.

توجه!

برابر ماده ۱۱۶۳ این نامه راهنمایی و رانندگی، ایستادن یا توقف وسایل نقلیه در پیاده‌رو یا خیابان‌هایی که پیاده‌رو آن قابل عبور نبوده و پیادگان مجبورند از بخشی از سواره‌رو عبور کنند ممنوع است.

توقف خودروهای سواری جزو تخلفات ساکن پر تکرار در سطح معابر شهر به ویژه معابر با عرض بیشتر است و در مقابل اصفاف شلوغ، بیشتر دیده می‌شود

توقف در حریم پیاده‌روی یکی از انواع تخلفات ساکن به شمار می‌آید که باعث ایجاد بی‌نظمی ترافیکی در سطح شهر و همچنین ایجاد مزاحمت برای شهروندان می‌شود. راسته نمایشگاه داران خودرو و نمونه آشکار این معضل است

توجه!

برابر ماده ۵۵ قانون شهرداری‌ها سد معابر عمومی و اشغال پیاده‌روها ممنوع است و شهرداری‌ها مکلف به رفع موانع هستند

برابر ماده ۶۹۲ قانون مجازات اسلامی و طبق فتوی مراجع تقلید، تجاوز به پیاده‌روها و سد معبر شارع جایز نیست

عاقبت فرار از ترافیک

موتور سیکلت به عنوان یک وسیله ارزان که آسیب‌پذیری زیادی برای خود و عابران پیاده به همراه دارد در کنار نبود آگاهی از قوانین، باعث بروز ابعاد متعدد قانون شکنی در زمان رانندگی می‌شود. این روزها با توجه به ترافیک سنگین برخی معابر در ساعت‌هایی از شبانه‌روز، راکبان برخی از موتور سیکلت‌ها چون طاقت ترافیک را ندارند دست به تخلفات حادثه‌ساز می‌زنند. به عنوان نمونه از لایه‌های خودروها لای می‌کشند. وارد خطوط ویژه می‌شوند. چراغ قرمز را رد می‌کنند. وارد حریم پیاده‌روها می‌شوند و در مجموع برای دیگر کاربران ترافیکی مشکلاتی را رقم می‌زنند. این در حالی است که در صورت کوچک‌ترین برخورد این وسیله نقلیه با عابر پیاده، امکان بروز شدیدترین آسیب‌ها برای شخص عابر وجود دارد. این مسئله باید بیشتر مورد توجه موتور سیکلت سواران قرار بگیرد. به ویژه آن‌هایی که مسیرهای دوچرخه‌پیاده‌رو را برای عبور و مرور انتخاب می‌کنند یا وسیله نقلیه‌شان را ساعت‌ها در پیاده‌روها پارک می‌کنند.

توجه!

برابر ماده ۲۰ قانون رسیدگی به تخلفات رانندگی، حرکت موتور سیکلت‌ها در پیاده‌رو تخلف محسوب شده و ضمن صدور قبض جریمه به توقیف موتور سیکلت حداکثر به مدت یک هفته و در صورت تکرار یک ماه، اقدام می‌شود

عبور موتور سیکلت‌ها از پیاده‌رو جزو پر تکرارترین تخلف از سوی راکبان موتور سیکلت سوار است



بخوانید و بدانید

پیاده‌رو معبر عمومی است و برای آمد و شد عابران پیاده طراحی شده است. ممنوعیت تردد و توقف خودروها و موتور سیکلت‌ها برای راننده خودرو و راکب موتور سیکلت سوار نمره منفی و جریمه به دنبال دارد.

مورد	تومان	تومان	تومان	تومان	تومان
۱۴۵۰۰۰	۶۸۰۰۰۰	۴۲۰۰۰۰	۳۲۰۰۰۰	۷-	۵-
اعمال قانون عبور و توقف وسایل نقلیه از پیاده‌رو در چهار ماه ابتدای امسال	برابر کد ۲۱۱ جدول جریمه رانندگی و رانندگی عبور وسایل نقلیه از پیاده‌رو ۶۸ هزار تومان جریمه به دنبال دارد	برابر کد ۲۱۷ جدول جریمه رانندگی و رانندگی عبور وسایل نقلیه از پیاده‌رو ۴۲ هزار تومان جریمه به دنبال دارد	برابر کد ۲۱۸ جدول جریمه رانندگی و رانندگی عبور وسایل نقلیه از پیاده‌رو ۳۲ هزار تومان جریمه به دنبال دارد	نمره منفی عبور وسایل نقلیه از پیاده‌رو برای وسایل نقلیه عمومی و سنگین	نمره منفی عبور وسایل نقلیه از پیاده‌رو برای وسایل نقلیه شخصی

توجه!

در صورت ارتکاب هم‌زمان چند تخلف از سوی رانندگان وسایط نقلیه علاوه بر صدور قبض جریمه، وسیله نقلیه به مدت ۷۲ ساعت توقیف می‌شود.