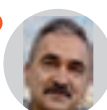


خواب کم شبانه کودکان را عصبی می کند

دکتر علیرضا شاهرزاد
مشاور کودک و نوجوان

● **شهرزاد:** دختری ۶ ساله دارم که خیلی پرانرژی است و اگر ظهر نخوابد بسیار بهانه گیر و بداخلاق می شود. به همین علت او را بر خلاف میلش به اجبار می خوابانم. در حالی که او هنوز دوست دارد، بازی کند. آیا کار اشتباهی انجام می دهم؟

اجبار با قاطعیت متفاوت است. در اجبار هیچ منطقی وجود ندارد، ولی قاطعیت قانونمند شدن منطقی است، چون ذات آدمی تنبلی را دوست دارد و اگر قاطعیت نباشد کودک به خود مجبوری رومی آورد. کودکان باید کم کم و در گذر زمان خوابش منظم شود. یعنی حدود ساعت ۹ تا ۱۰ شب بخوابد و صبح ها ۱۰ تا ۱۲ بیدار شود. کودکانی که کمتر از این زمان می خوابند یا عادت دارند، دیر بخوابند، امواج مغزی سوزنی دارند و زود عصبی می شوند. خواب راحت و به اندازه از اجزای مهم ایجاد آرامش در کودکان است. یادآوری این نکته ضروری است که با تکمیل چرخه خواب کودک دیگر نیازی به خواب نیمروزی نیست. در حالی که اجبار به خواب سبب به هم خوردن چرخه و نظم خواب کودک می شود.

● **شهرزاد:** پسر ۱۱ سال دارد. استرسش زیاد است و برای هر چیزی زود گریه می کند و عصبانی می شود. پسر هشت ساله دیگری هم دارم که دوست دارد توی هر کاری اول باشد و بسیار هم تحیل قوی دارد. برای نمونه می گوید: من توی فوتبال دنیا اولم و رونالدو بعد از من قرار داره. در هر کاری همین طور است و به خاطر همین هم وقتی با بچه ها بازی می کند اگر ببازد خیلی اذیت می شود. لطفا راهنمایی ام کنید.

به طور قطع این رفتارها متناسب با سن پسر بزرگتان نیست و نشان از وابستگی و احتمالا حس طردشدگی به خاطر برادر کوچک ترش است. به عبارتی نوعی رفتار شبه زنا است که به همانند سازی با مادر ایجاد می شود. توصیه می کنم نقش پدرش را در تربیت او پر رنگ تر کنید. به او مسئولیت بیشتری بدهید و در برنامه های جمعی هر دو فرزندتان را مشارکت دهید. سعی کنید همیشه به دنبال علت ها باشید و اینکه چرا این رفتار خاص از فرزندم سر می زند. همچنین بهتر است خودتان و فرزندتان با یک مشاور صحبت کنید، چون این نوع رفتارها می تواند علت های دیگری هم داشته باشد. فرزند کوچک ترتان مشکل خاصی ندارد و این نوع رفتارهای تخیلی و نمایشی می تواند برگرفته از فضاها و بازی های مجازی باشد که بهتر است. حدان کنترل شود. در برخورد با او اکثش های او نسبت به شکست هایش هم عکس العملی از خودتان نشان ندهید. چون تکرار می شود. نگران نباشید، خود کودک پس از مدتی پذیرای این مسئله خواهد شد و تلاش بیشتری برای پیروزی خواهد کرد.

تیک سلامتی

به پشت بخوابید، جوان بمانید



به پشت خوابیدن بهترین گزینه برای کم شدن چین و چروک پوست است. به گفته یک متخصص پوست در دانشکده پزشکی ویل کورنل، زمانی که به پهلو می خوابیم فقط روی یک طرف پوست صورت فشار وارد و در نتیجه چین خورده می شود. تصور کنید ملحفه ای مچاله شده را روی تخت خود بیندازید. روز بعد این ملحفه چروک هایی دارد که به راحتی از بین نمی رود. در حالی که اگر آن را صاف روی تخت بکشید، بدون چروک می ماند. پوست ما نیز به همین صورت عمل می کند. سپری کردن خواب در ساعت های زیاد در وضعیتی که پوست ما کشیده و چروکیده شده هم به مرور زمان سبب ایجاد چین و چروک می شود. در حالی که خوابیدن به پشت، احتمال فشار دادن صورت به یک سطح را در تمام طول شب از بین می برد. همچنین هرگونه تحریک احتمالی پوست به واسطه سطحی که روی آن می خوابیم را از بین می برد. از این رو خوابیدن به پشت می تواند از ایجاد این خطوط ناخواسته جلوگیری کند.

خوردن چربی همیشه بد نیست

خوردن چربی همیشه مضر نیست و برای برخی حکم دار و را دارد. زیرا کمبود این ماده غذایی در بدن اختلالات جدی ایجاد می کند. وقتی سریع احساس خستگی می کنید، مفصل درد دارید، زیاد سرما می خورید، پوستتان خشک و پوسته پوسته شده است، از نظر ذهنی ضعیف شده اید و همیشه احساس سرما می کنید، نشانه ای از وجود این مشکل در بدنتان است و باید به فکر چاره باشید. چربی مفید را می توان از مواد مغذی زیادی مانند بادام، ماهی سالمون، آووکادو، زیتون، گوشت قرمز، اجیل، پنیر و شکلات تأمین کرد.

درمانگاه

بهترین درمان برای زگیل چیست؟

● **شهرزاد:** چند وقتی بود صورتم دانه می زد. پیش متخصص پوست رفتم. گفت زگیل است و باید کرایو کنید، ولی باز دوباره صورتم و دستم زگیل درآورده است. راهنمایی ام کنید که چه کار کنم.

زگیل، یک بیماری ویروسی و واگیردار است و در اثر بند انداختن، تیغ زدن و ماندن آن به راحتی به نقاط دیگر پوست منتقل می شود. این ویروس در بدن شما نهفته است. برای همین باید درمان را تا پایان ادامه بدهید. بهترین روش درمان هم همان کرایو کردن است.

● **شهرزاد:** حدود یک ماه است که روی پوستم جوش های زیادی می زند که خیلی خارش دارند، البته مانند جوش های سرپا ز نیستند. اولش قرمز نیست و بعد قرمز می شود. پس از حدود دو هفته هم سیاه می شود و درش سفیدک می زند. خواهش می کنم یک دارو برای مشکلم معرفی کنید.

به احتمال زیاد این جوش ها قارچی هستند و در نتیجه عرق کردن، پوشیدن لباس تنگ و نامناسب و عوامل دیگری مانند رعایت نکردن مسائل بهداشتی به وجود می آیند که در این صورت به درمان های ضد قارچی نیاز دارید. اگر هم آکنه معمولی باشد که باید درمان های ضد آکنه را شروع کنید. در هر صورت باید معاینه شوید و بعد درمان مناسب را پیگیری کنید. بهتر است از لباس های گشاد و نخی استفاده کنید و مرتب دوش بگیرید تا خیلی عرق نکنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما



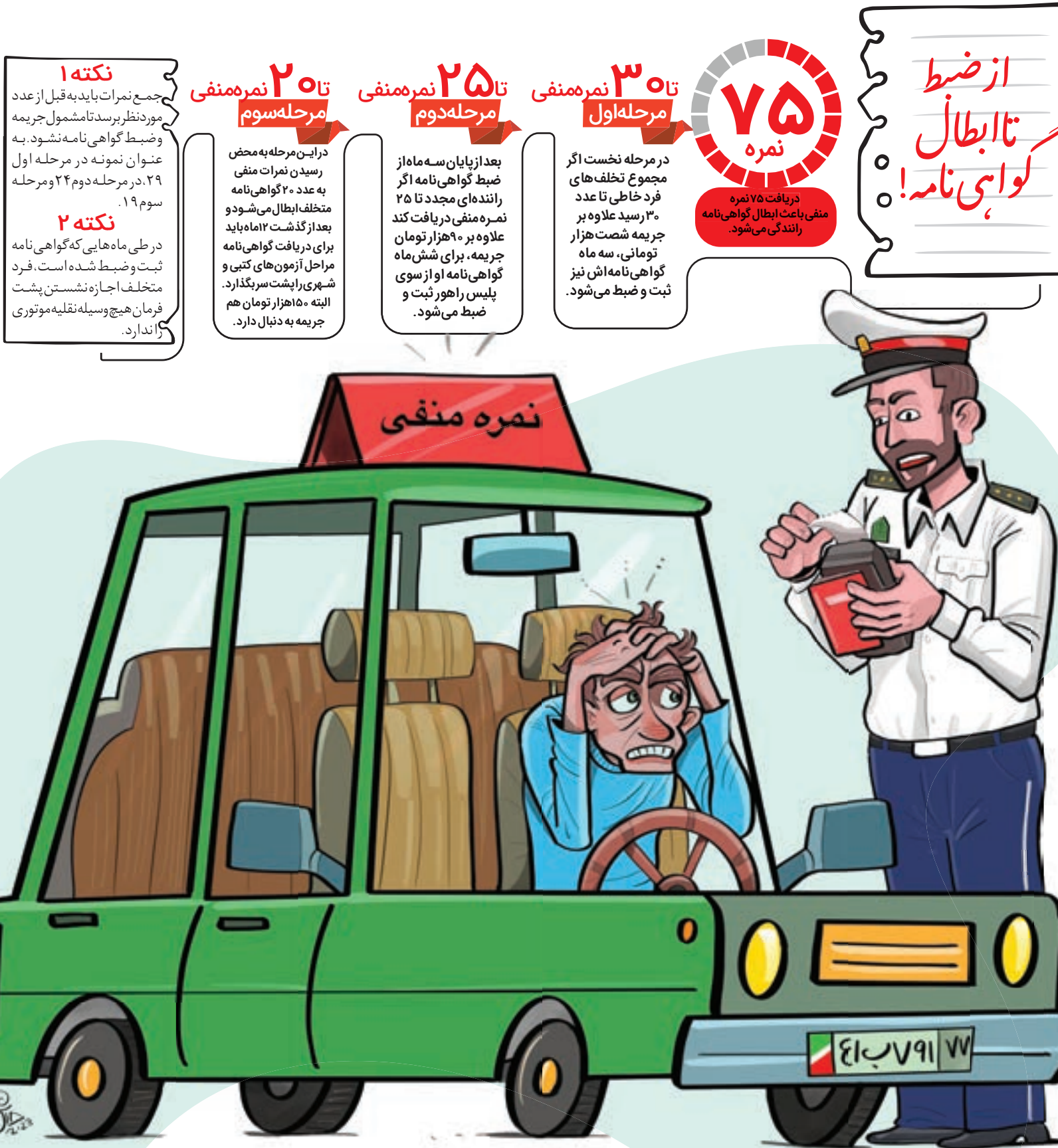
همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱ داخلی ۲۲۸ پیامک: ۳۰۰۰۲۲۸۹۰ پیام رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۰۶۰

رانندگی با تک ماده

درباره آگاهی از ۲۰ تخلف جدول جرائم راهنمایی و رانندگی که نمره منفی دارند

ملیحه ابراهیمی یزدی | حوادث ناگوار ترافیکی زاینده رفتارهای اشتباهی است که از کاربران ترافیکی سر می زند. هنوز خیلی ها با مفهوم رعایت حق تقدم بیگانه اند. برخی نیز هنگامی که عابر پیاده ای را وسط خیابان می بینند با بالاترین سرعت از مقابلش عبور می کنند. این ها همان افرادی هستند که توقف قبل از خط کشی عابر پیاده را جدی نمی گیرند. وارد کوچه های ورود ممنوع می شوند و ممکن است هر نوع رفتار دیگری از آن ها سر بزند. شاید از قوانین بی اطلاع اند، اما در این شماره قصد داریم درباره تخلف هایی که منجر به دریافت نمره منفی و درج در گواهی نامه می شود نکاتی را یاد آور شویم. به گفته کارشناس این شماره (رئیس اداره آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور استان)، بی اطلاعی یا نادیده گرفتن قوانین باعث بروز تخلفات حادثه ساز می شود. مشروح گفت و گویا سرهنگ علیرضا جیمی در خصوص نمره منفی و عواقبی که در انتظار فرد متخلف است را با هم می خوانیم.



نکته ۱

جمع نمرات باید به قبل از عدد مورد نظر برسد تا مشمول جریمه و ضبط گواهی نامه نشود. به عنوان نمونه در مرحله اول ۲۹، در مرحله دوم ۲۴ و مرحله سوم ۱۹.

نکته ۲

در طی ماه هایی که گواهی نامه ثبت و ضبط شده است، فرد متخلف اجازه نشستن پشت فرمان هیچ وسیله نقلیه موتوری را ندارد.

تا ۲ نمره منفی مرحله سوم

در این مرحله به محض رسیدن نمرات منفی به عدد ۲۰ گواهی نامه متخلف ابطال می شود و بعد از گذشت ۲ ماه باید برای دریافت گواهی نامه مراحل آزمون های کتبی و شهری را پشت سر بگذارد. البته ۱۵ هزار تومان هم جریمه به دنبال دارد.

تا ۲۵ نمره منفی مرحله دوم

بعد از پایان سه ماه از ضبط گواهی نامه اگر راننده ای مجدد تا ۲۵ نمره منفی دریافت کند علاوه بر ۹۰ هزار تومان جریمه، برای شش ماه گواهی نامه او از سوی پلیس راهور ثبت و ضبط می شود.

تا ۳۰ نمره منفی مرحله اول

در مرحله نخست اگر مجموع تخلف های فرد خاطی تا عدد ۳۰ رسید علاوه بر جریمه شصت هزار تومانی، سه ماه گواهی نامه اش نیز ثبت و ضبط می شود.

۷۵ نمره

دریافت ۷۵ نمره منفی باعث ابطال گواهی نامه رانندگی می شود.

آمار نمرات منفی تخلفات رانندگی مشهودی ها از پارسل تا امسال



بیشترین تخلف ها با نمره منفی

در شهر: عبور از چراغ قرمز، ورود و دور زدن ممنوع، رعایت نکردن حق تقدم، تجاوز به چپ

در جاده: سرعت، سبقت

تخلفاتی که نمره منفی دارند

عنوان تخلف رانندگی	نمره منفی	وسایل نقلیه شخصی	وسایل نقلیه عمومی	مبلغ (هزار تومان)
هرگونه حرکات نمایشی مانند دور زدن درجا	۸	۱۰	۱۰	۱۴۰
تجاوز از سرعت مجاز (بیش از ۵۰ کیلومتر در ساعت)	۱۰	۱۵	۲۱۰	
سبقت غیر مجاز در راه های دوطرفه	۵	۱۰	۲۱۰	
عبور از چراغ قرمز راهنمایی و رانندگی	۵	۱۰	۲۱۰	
حرکت به طور مارپیچ	۳	۵	۱۴۰	
حرکت با دنده عقب در آزادراه ها و بزرگراه ها	۵	۷	۱۴۰	
رانندگی در حالت مستی و مصرف داروهای روان گردان یا افیونی	۱۰	۲۰	۴۲۰	
تجاوز از سرعت مجاز (بیش از ۵۰ کیلومتر در ساعت)	۵	۱۰	۲۱۰	
عبور از محل ممنوع	۴	۶	۹۵	
تجاوز به چپ از محور راه	۵	۹	۷۶	
عبور وسایل نقلیه از پیاده رو	۵	۷	۶۸	
رعایت نکردن حق تقدم عبور	۴	۶	۵۳	
دور زدن در محل ممنوع	۳	۵	۷۶	
استفاده از تلفن همراه یا وسایل ارتباطی مشابه در زمان رانندگی در سرعت بالای ۶۰ کیلومتر بر ساعت	۳	۵	۱۰۵	
نقص فنی مؤثر یا نقص در سامانه (سیستم) روشنایی در شب	۳	۶	۷۶	
رعایت نکردن مقررات ایمنی حمل و نقل جاده ای مواد خطرناک	۸	۸	۱۰۵	
رانندگی با وسایل نقلیه عمومی بیش از زمان مجاز	-	۷	۶۳	
رعایت نکردن شرایط در گواهینامه به عنوان نمونه استفاده از عینک، سمعک	۳	۷	۶۳	
توجه نکردن به فرمان ایست یا پریم مراقبان عبور و مرور متخلفان	۳	۵	۶۳	
رعایت نکردن مقررات حمل بار	۵	۸	۱۰۵	

فوری فوتی

● نمره منفی هادر شماره گواهی نامه اعمال می شود و هیچ ربطی به شماره پلاک و وسیله نقلیه ندارد.

● افراد برای اطلاع از نمرات منفی گواهی نامه خود می توانند با مراجعه به دفاتر پیشخوان پلیس ۱۰۰ (نسبت به استعلام نمرات منفی در سابقه گواهی نامه خود اقدام کنند).

● اگر فردی از آخرین نمره منفی اش (نمراتی که به حد نصاب نرسیده باشد) مدت شش ماه بگذرد و در این بین هیچ گونه تخلفی (چه نمره منفی دار چه بدون نمره منفی) در سابقه گواهی نامه اش ثبت نشده باشد سایر نمرات منفی از سابقه گواهی نامه او پاک می شود.

