

پنهان کاری و دروغ می تواند نشانه ترس باشد



مشاور کودک و نوجوان دکتر علیرضا خاتمی

● **شهروند:** پسری یک و نیم ساله دارم. وقتی کوچک تر بود برای جلب توجه یا به صورت غیرارادی گاز می گرفت یا دیگران را می زد. بقیه هم به او می خندیدند. الان این کارش یک عادت شده است. وقت هایی که خیلی خوشحال است، بقیه را می زند یا گاز می گیرد. ولی هنگام بازی داخل خانه این کارها را نمی کند. این رفتارهایش در بین بچه ها سبب شده است تا بچه های بزرگ تر بزنندش و بچه های کوچک تر هم از او بترسند و فرار کنند. نگرانش هستم. چه کار باید بکنم؟ این را هم بگویم من با خانواده همسر در یک ساختمان زندگی می کنیم.

گاز گرفتن و زدن دیگران نشانه وجود تکانه در کودک است و باید دقیق بررسی شود. معمولاً بچه هایی که تشخیص مخفی داشته یا زمینه بیش فعالی دارند، این نشانه ها را بروز می دهند. از طرفی با توجه به محل سکونت مشترک، عوامل مدخله گر محیطی را باید جدی کنترل کنید و گر نه کودک آسیب بیشتری می بیند.

● **شهروند:** پسر پانزده ساله ای دارم با مشکلات خاصی که تعدادی از آن ها را اینجا بیان می کنم. لطفاً راهنمایی ام کنید. وسواس و استرس زیادی دارد. موقع خواب باید همراهش باشم. رفتارهای دخترانه ای از خود نشان می دهد که بیشتر برای جلب توجه است. در تصمیم گیری های بزرگ خانواده همیشه دخالت می کند و خیلی به پدرش وابسته است.

همه بچه ها در سن دوازده تا شانزده سالگی نیاز به مشاوره و راهنما دارند. زیرا تغییرات جسمی و روحی و روانی در این سن، آن ها را بسیار نگران می کند. در فرزند شما وسواس از همه جدی تر است و اگر در این سن درمان نشود در سن های بالاتر در برابر درمان مقاوم خواهد بود. رفتارهای شبه زنانه و وابستگی هنگام خواب در این سن هم می تواند نشانه بالابودن سطح اضطراب و کم رنگ بودن نقش پدر باشد. در صورتی که رفتارهای پدر نیز مشابه باشد پرنسپس کردن نقش یک دوست هم سال و هم جنس می تواند کار ساز باشد. مشارکت کودک در تصمیم گیری ها با این هدف که حس مسئولیت پذیری اش تقویت شود، خوب است. در هر صورت بررسی روان شناختی برای فرزندتان توصیه می شود.

● **شهروند:** دختری دارم که کلاس سوم دبستان است. امروز برگه دیکته دوستش را خانه آورده بود. می گفت که برگه خودش است. بعد متوجه شدم که خط دخترم نیست. به رویش نیاوردم. اول انکار کرد. ولی بعد پذیرفت. سال ها پیش هم، چندین بار تجربه این کار را داشتم. خیلی با او حرف زدم که این کارها درست نیست و در نهایت پذیرفت. ولی باز امروز این کار را تکرار کرد. ممنون می شوم راهنمایی ام کنید.

پنهان کاری و دروغ می تواند نشانه ترس باشد یا کودک احساس حقارت خود را به وسیله ای جبران کند. پس ابتدا به منشأ این ترس ها توجه کنید. معمولاً سخت گیری والدین می تواند یکی از این علت ها باشد. همچنین فضای آموزشی باید برای کودک جذاب و پذیرا باشد تا بهتر یاد بگیرد. توصیه می کنم تغییر در برنامه های آموزشی اش را مد نظر داشته باشید.

کنجد: منبع ویتامین های گروه B



شادفر

کنجد از دانه های مغذی و پر مصرف در آشپزی جوامع شرقی و سرشار از ویتامین ها و ترکیبات آنتی اکسیدانی است. این دانه یکی از بهترین منابع انواع ویتامین های گروه B و است که از اجزای سلولی محافظت می کند و در حفظ عملکرد سیستم ایمنی نقش دارد. برای دانستن ارزش غذایی کنجد کافی است نقش انواع ویتامین B در بدن را بدانیم.

- ویتامین B1: این ویتامین که در بدن ساخته نمی شود و باید با مصرف مواد غذایی جذب شود، سبب تغییر حالت قندها به انرژی می شود.
- ویتامین B2: ریبوفلاوین در فرایند بیولوژیک تولید پروتئین و چربی ها نقش دارد.
- ویتامین B3: تجمع کلسترول در خون را کم می کند.
- ویتامین B6: در بهبود قابلیت های حافظه مؤثر است. تأثیر هورمونی آن نیز سبب مقابله با مشکلاتی مانند اضطراب، اختلالات پیش قاعدگی و افسردگی می شود.
- ویتامین B9: به طور مستقیم در تشکیل گلبول های قرمز نقش دارد و تأثیر آن در رشد، طی دوره های جنینی تا نوجوانی ثابت شده است.

بیپوشی های دندان پزشکی عمیق نیست



دکتر سپید محمدپور نیاز

● **شهروند:** دخترم پنج سال دارد و از دندان پزشکی به شدت می ترسد. دکتر پیشنهاد داده است از بیپوشی برای انجام کار استفاده کند. آیا بیپوشی برای بچه ها خطرناک نیست؟ از بیپوشی های عمیق استفاده نمی شود و شبیه خوابی سبک است. برای همین خطری برای بچه ها ندارد. در غیر این صورت در بچه ها خاطره بدی از دندان پزشکی به جا می ماند.

● **شهروند:** میزان مورد نیاز ویتامین D برای کودکان چقدر است؟ آیا برای همه بچه ها مصرفش توصیه می شود؟

ویتامین D برای همه کودکان تا دو سالگی تجویز می شود و لازم است. پس از این زمان هم باید میزان ویتامین D در بدنشان اندازه گیری شود و در صورت کمبود، مکمل دریافت کنند. با همه این ها اگر همه ما روزی پنج دقیقه دست و پاهايمان را در برابر آفتاب قرار بدهيم، نیاز بدنمان به ویتامین D تأمین خواهد شد.

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: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۱۱ داخلی ۲۲۸ پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام رسان: ۰۹۰۵۴۴۵۸۰۶+

وقتی نباید وارد شد!

«ورود ممنوع» یکی از پر تکرار ترین و خطرناک ترین تخلف های ترافیکی در شهر است

ملیحه ابراهیمی | خیلی ها وقتی پشت فرمان وسیله نقلیه می نشینند تنها به یک نکته فکر می کنند که چه ترندهای غیر مجازی را به کار ببندند که مسافت مبدأ تا مقصد را در کوتاه ترین زمان به پایان برسانند. برای این دسته از کاربران ترافیکی که فرقی نمی کند خود را شخصی باشد یا وسیله عمومی و سنگین و حتی موتور سیکلت هایی که خود را محق هر نوع رفتاری می دانند، رسیدن به مقصد در کمترین زمان ممکن به هر قیمتی حتی نادیده گرفتن حقوق دیگران اولویت دارد. به عنوان نمونه به معابر ورود ممنوع وارد می شوند، طرح های ترافیک را از کوچه پس کوچه ها دور می زنند، چراغ قرمز را رد می کنند، بی توجه به حق تقدم عبور دیگر وسایل نقلیه اندو...

به گفته کارشناس این شماره، سرهنگ علیرضا رحیمی، رئیس اداره فرهنگ و ترافیک پلیس راهور خراسان، نادیده گرفتن تخلف حادثه ساز «ورود ممنوع» از سوی برخی از رانندگان باعث برهم خوردن نظم ترافیکی، بروز تصادف، برخورد ها و نزاع های خیابانی در بین کاربران ترافیکی می شود.

کاربردهای تابلو «ورود ممنوع»

۱ تابلو «ورود ممنوع» برای مسیرهایی نصب می شوند که آمارهای ترافیک آن منطقه را می توانند تحت تأثیر قرار دهند. بنا بر این هرگز تصور نکنید این تابلو هایی هدف وی علت در مسیری نصب شده اند.

۲ در راهنمایی و رانندگی این تابلو در ورودی خیابان هایی نصب می شود که خودروها به هر دلیلی اجازه ورود به آن خیابان ها را ندارند و فقط عابران پیاده اجازه دارند که از این جهت رفت و آمد کنند.

نکته: گاهی جدا از مسائل ترافیکی این تابلو در ورودی مکان هایی با امنیت بالا، مناطق نگه داری مواد خطرناک، مناطق خصوصی و حفاظت شده یا برای جلوگیری کردن از ورود خودروها به کارگاه های عمرانی و صنعتی نصب می شود.



طرح: مجید صالحی

۴-

نمره منفی عبور از محل ممنوع برای وسایل نقلیه شخصی

۶-

نمره منفی عبور از محل ممنوع برای وسایل نقلیه عمومی و سنگین

۹۵۰۰۰ تومان

جریمه عبور از محل «ورود ممنوع» برابر کد ۲۰۹ جدول جرائم راهنمایی و رانندگی

۳۴٪

سهم موتور سیکلت ها در تصادفاتی که در چهار ماهه ابتدای امسال در مشهد رخ داده است

عاقبت «ورود ممنوع» رفتن!

وقتی موتور سیکلت ها بی قانونی می کنند



با توجه به قوانین راهنمایی و رانندگی «ورود ممنوع» جزو تخلفات حادثه ساز است که علاوه بر جریمه نقدی، نمره منفی در سابقه رانندگی راننده وسیله نقلیه درج می شود.

در صورت نادیده گرفتن این تابلو اگر تصادفی به وقوع بپیوندد علاوه بر تهدید جان و سلامتی راننده و سرنشینان، هزینه های زیادی را بابت تعمیر و ترمیم و جبران خسارت ماشین وارد می شود. این در حالی است که برابر قانون راننده ای که «ورود ممنوع» را وارد شده است صد درصد متخلف است.

بسیاری از موتور سیکلت ها به دلیل جثه فیزیکی کوچکی که نسبت به خودروها دیگر دارند خود را امرای دانند و برخی تخلف ها به عنوان نمونه «ورود ممنوع» را بیشتر مرتکب می شوند. این گونه موتور سیکلت ها در بیشتر موارد منجر به وقوع تصادفات مختلفی می شوند که عمدتاً هم خودشان مقصر هستند. «ورود ممنوع» جزو عمده ترین تخلفاتی است که منجر به وقوع یک حادثه با موتور می شود.

نتیجه بی توجهی به تابلو های «ورود ممنوع»

۱ یکی از رایج ترین مشکلاتی که ورود ممنوع، در سطح معابر شهر رقم می زند این است که راننده متخلف به محض ورود به محل ممنوع، در سمت مخالف که ورود ممنوعیتی نداشته است، با حجم زیادی از خودروها روبه روی می شود که حق تقدم عبور دارند و می توانند به هیچ ترتیبی به خودرو متخلف راه ندهند. برای آنکه از تنش های اجتماعی

کاسته شود بهترین روش این است متخلف از ادامه مسیر اجتناب کند و در شرایطی که راه بازگشت نباشد خود را بهایی که حق با آن هاست قانون نا نوشته، گذشت، را اجرائی کنند.

۲ گاهی رانندگان، به خصوص هنگام ورود به خیابان های فرعی، از آنجایی که

شاخ به شاخ یا دیگر وسایل نقلیه موتوری بسیار زیاد است.

۵ امکان برخورد وسیله نقلیه ای که به «ورود ممنوع» وارد شده است با عابر پیاده ای که اطمینان دارد و وسایل نقلیه خلاف جهت رفت و آمد نمی کنند زیاد است. به هر حال از سهم پنجاه درصدی عابران پیاده در تصادف های فوتی نمی توان به آسانی عبور کرد.

تصور می کنند در این خیابان ها پلیس حضور ندارد یا تردد خودروها به نسبت دیگر مکان ها کمتر می باشد. به این تابلو بی توجهی می کنند و این مهم نمونه بارز نقض حقوق شهروندی است.

۳ ایجاد ترافیک، هدر رفتن وقت دیگر کاربران ترافیکی از جمله نتایج بی توجهی ورود به محل ممنوع است.

۴ افزایش احتمال برخورد و تصادف های

تعداد اعمال قانون تخلف «ورود ممنوع» سال گذشته در مشهد



تعداد اعمال قانون تخلف «ورود ممنوع» در پنج ماهه ابتدای امسال در مشهد

پر تکرار و خطرناک

تخلف «ورود ممنوع» از پر تکرار ترین و خطرناک ترین تخلف هایی است که از سوی کاربران ترافیکی در شهر مشهد مشاهده می شود.

۱۲۲ ماده

مراجعه به ماده های آیین نامه راهنمایی و رانندگی بهترین مرجع برای آن دسته از رانندگان وسایل نقلیه است که به دور از قوانین رانندگی می کنند. قابل توجه آن دسته از افرادی که بی توجه به علام و تابلوها هستند باید عرض کنیم که برابر ماده ۱۲۲ آیین نامه راهنمایی و رانندگی در راه های یک طرفه رانندگان وسیله نقلیه باید در جهت و مسیر مجاز عبور کنند و حرکت برخلاف مسیر تعیین شده به هر شکل ممنوع است.

۱۸۰۰۵ مورد

۶۲۷۵ مورد