

شب‌اداری در پسرها شایع‌تر است

دکتر امیرحسین شافار
متخصص اورولوژی و نروژ

● **شهروند:** دختر ۶ ساله است. هنگام غذا خوردن مدام بلند می‌شود و دنبال بازی‌اش می‌رود و دوباره برمی‌گردد. گاهی باید به یادش بیاورم که غذایش ناتمام مانده است. لطفاً راهنمایی‌ام کنید.

بچه‌ها معمولاً ریزه‌خوار هستند و زمان خوردن نشان کوتاه‌تر از بزرگ‌سالان است. از طرفی کودکان بیش فعال هم توانایی تمرکز طولانی روی یک فعالیت را ندارند و هم‌زمان با انجام یک کار به موضوع دیگری فکرمی‌کنند. در ابتدا برایش خیلی کم‌غذا در بشقاب بریزید و به او بیاورید تا زمانی که غذایش را نخورده است. نمی‌تواند سفره و میز غذا را ترک کند و اگر می‌ز را ترک کرد یگر نمی‌تواند برگردد و این برنامه را با قاطعیت دنبال کنید. درباره بچه‌های بیش فعال هم باید پیش از غذا خوردن کمی ورزش و تحرک داشته باشند تا با آرامش بیشتری غذایشان را بخورند.

● **شهروند:** من و دو تا دخترهایم باهم زندگی می‌کنیم. خیلی تلاش دارم که همه چیز روبه‌راه باشد و نقصی در زندگی‌مان نباشد. اما گاهی که اتفاقی می‌افتد مثلاً به خاطر ترافیک در ترندنبال دخترم می‌روم. قهر می‌کنم و غری می‌زند. من هم ناراحت می‌شوم و بعد باهم دعوا می‌مانم می‌شود. هرکاری می‌کنم نمی‌توانم جلوی ناراحت شدن خودم را بگیرم (پارها خودم را تنبیه کرده‌ام. خیلی عذاب می‌کشم که چرانتوانسته‌ام خودم را کنترل کنم). همچنین نمی‌دانم چرا دخترم که هفده ساله است این را درک نمی‌کند که همیشه همه چیز نباید روبه‌راه باشد. من هم یک آدمم و اشتباه می‌کنم.

افزون بر اینکه دخترانتان زن شما را دارند، رفتار شما هم به گونه‌ای بوده است که روی آن‌ها اثر گذاشته است و بر اساس سندرم‌های القایی این حالت‌ها تقویت هم شده است. شما بچه‌ها را به خاطر نگرانی، وابسته بار آورده‌اید. یک دختر هفده ساله نیازمند این نیست که مادرش به دنبالش بیرون. ناراحتی او به خاطر دیر آمدن‌تان نیست، بلکه به خاطر نداشتن استقلال و کسب اعتماد از جانب شماست. هر سه شما نیازمند مشاوره هستید. همچنین توصیه می‌کنم کتاب «روش‌های کنترل خشم» را مطالعه کنید.

● **شهروند:** شب‌اداری در بچه‌ها تا چند سالگی طبیعی است؟ پسر ۷ سال دارد و گاهی دچار شب‌اداری می‌شود.

شب‌اداری در پسرها شایع‌تر و ماندگارتر است و معمولاً اگر زمینه‌زنتیکی داشته باشند تا پانزده سالگی هم ادامه دارد. البته شدت آن به مرور کم می‌شود. کودکان از چهار سالگی باید کنترل ادرارشان را در خواب و بیداری داشته باشند. اگر گاهی دچار این مشکل می‌شوند بیشتر علت غذایی و اضطرابی دارد که خیلی مهم نیست. باهمه این‌ها اگر تعداد بروز آن بیش از یک بار در ماه باشد، نیازمند بررسی است.

نکته روز

کفش گلی را با ماشین نشوید

شادفر



بیشتر کفش‌های ورزشی را می‌توان در ماشین لباس‌شویی شست. در واقع این دستگاه خانگی نه تنها در مواقعی که با حجم زیادی لباس روبه‌رو هستید بلکه در روزهایی که وقت یا حوصله شستن کفش‌ها را هم ندارید به کارتان می‌آید. برای این کار فقط کافی است ابتدا کف کفشی که می‌خواهید بشوید را از گل و کثیفی پاک کنید، ماشین لباس‌شویی دستگاهی است که پاک‌کنندگی لباس‌ها را برای شما به ارمغان می‌آورد، ولی اگر بی احتیاطی کنید نتیجه‌ای عکس می‌گیرید. بنابراین اگر قصد دارید کفش‌های خود را با ماشین بشوید ضروری است که ابتدا با یک برس یا مسواک کهنه کف آن را حسابی تمیز کنید. با این کار گرد و خاک اضافی کفش هم گرفته می‌شود. بهتر است بدانید با گرم شدن آب المنت ماشین لباس‌شویی و عملیات انقباض و انبساط آب، رسوبات حاصل از ماده‌های شوینده و الیاف لباس‌ها که در لاستیک ماشین لباس‌شویی باقی می‌ماند به مرور زمان موجب انباشته شدن رسوبات و جرم‌گرفتن ماشین و در نتیجه سبب تمیز نشدن ماشین لباس‌شویی می‌شود. گل و لای کفش‌ها هم همین‌طور است. در ادامه توصیه‌های دیگر که لازم است به آن‌ها توجه داشته باشید می‌آید.

- بند کفش‌های بندی را جدا کنید.
- کفی کفش‌ها را داخل جوش شیرین بگذارید و با مسواک و برس آن‌ها را تمیز کنید.
- دورمانسی برای شستن کفش‌ها انتخاب کنید.
- برای جلوگیری از برخورد کفش‌ها به دیواره لباس‌شویی محافظی پارچه‌ای برای آن‌ها درست کنید.
- دمای آب ماشین لباس‌شویی را سدر انتخاب کنید تا به الیاف پارچه آسیبی نرسد و از رنگ پس دادن کفش‌ها هم جلوگیری شود.
- از مواد شوینده قوی استفاده نکنید.

درمانگاه

پوست با همه مراقبت‌ها باز هم پیر می‌شود

دکتر زهرا نفیسی
متخصص پوست و مو

● **شهروند:** لطفاً درباره تیرگی، گودی و چین و چروک زیر چشم در خانم‌ها توضیح بدهید. آیا عینکی بودن هم در آن تأثیری دارد؟ آیا استفاده از کرم دور چشم مؤثر است؟

در پاسخ به پرسش شما باید بگویم که تیرگی دور چشم مسئله‌ای ژنتیکی است که در برخی افراد وجود دارد و درمان قطعی هم برای آن وجود ندارد. استفاده از عینک نیز تأثیری در تیرگی و گودی زیر چشم ندارد.

مشکل گودی و سیاهی دور چشم افراد زیادی را درگیر می‌کند که بیشتر از نظر زیبایی آزاردهنده است. گودی زیر چشم به خاطر کاهش چربی‌های دور چشم است که امکان دارد، به دلایل مختلفی اتفاق بیفتد. افزون بر بحث ژنتیک کم‌خوابی، کم‌خونی و خستگی هم می‌تواند در بروز چنین مشکلی نقش داشته باشد.

در بسیاری افراد می‌توان از ایجاد سیاهی، تیرگی و کبودی زیر چشم جلوگیری کرد یا آن را به کمترین حد ممکن رساند. بهترین روش برای انجام این کار هم، استفاده روزانه از مرطوب‌کننده، کرم ضد آفتاب، مصرف رژیم‌های کامل حاوی آهن و ویتامین K و خواب کافی است. در بیشتر جوان‌ها رعایت این موارد برای جلوگیری از سیاهی زیر چشم کافی است.

باهمه این‌ها باید بدانید که با افزایش سن، پوست شما حتی با داشتن تغذیه مناسب و خواب کافی و ولوسئون‌های مرطوب‌کننده، در مقابل استرس، خستگی و عناصر محیطی خاصیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد. برای از بین بردن این چین و چروک‌ها باید از روش‌های درمانی استفاده کرد. برای نمونه برای رفع گودی زیر چشم می‌توان از تزریق چربی کمک گرفت. با این روش سایه ایجاد شده در اثر افتادگی پوست بر طرف و بین پوست و ساختارهای عمقی که موجب افزایش گودی و سیاهی زیر چشم می‌شوند، پرمی‌شود.

SHAHVARNEWS.IR
۲۲ آذر ۱۳۹۲
شماره ۴۰۴۴

۱۲



همسایه

تخلف تغییر!

درباره غیرقانونی بودن تغییر در وضعیت وسیله نقلیه که خودرو را از حالت استاندارد خارج می‌کند

ملیحه ابراهیمی | از نظر خودش و البته چند نفر از دوستانش که چشم می‌کشند آخر هفته‌ها خود را سوار ماشین به اصطلاح خفن‌شان شوند، خیلی هیجان‌انگیز است که دستی به سر و روی یک پاترول چهار در ۲۶ سال پیش کشیده‌اند و به اصطلاح خودشان چرخ‌هایش کرده‌اند تا با آن پیستی بروند و هیجان‌اتشان را آنجا به نمایش بگذارند. البته از این مدل ماشین‌ها در سطح شهر کم نیست. عبور و مرور خودروهای کلاسیک و آنتیک مثل بنز، کادیلاک، بیوک و فولکس‌های قورباغه‌ای در کنار خودروهای مثل بلیزر، انواع تویوتا، پاترول و... را حتماً در زمانی که پشت ترافیک گیر افتاده‌اید دیده‌اید. اما این پایان ماجرا نیست. به گفته سرهنگ علیرضا جیمی، رئیس اداره آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور استان یکی از علاقه‌مندی‌های آدم‌های به ظاهر ماشین‌باز، تغییر در وضعیت خودرو است که نه تنها به لحاظ قانونی ایراد دارد بلکه دست‌کاری و تغییر در ظاهر خودرو باعث برهم خوردن استاندارد وسیله نقلیه می‌شود.

تغییرهای غیرقانونی

هرگونه تغییر در وضعیت خودرو از جمله افزایش یا کاهش ارتفاع باعث برهم خوردن حالت ایرو دینامیک وسیله نقلیه می‌شود و آن را از حالت استاندارد خارج می‌کند. این‌گونه می‌شود که در مواقع توقف و تغییر مسیر به طرفین، علاوه بر سیستم تعلیق خودرو، سیستم ترمز به خوبی عمل نمی‌کند و باعث بروز تصادف می‌شود. جدا از اعمال قانون، خودرو در این وضعیت به پارکینگ منتقل می‌شود و بعد از بازگشت به وضعیت قبل اجازه تردد ندارد.



مبلغ جریمه:

۵۳۰۰۰ تومان



کد جریمه: ۲۰۲۲

عنوان تخلف: مغایرت مشخصات فنی با کارت شناسایی وسیله نقلیه

آمار اعمال قانون هشت ماهه
امسال مشهد:

۸۹۴ مورد

چراغ‌های ممنوعه

افرادی که از چراغ‌های رنگی یا نور زنون نیز استفاده می‌کنند، وسیله نقلیه‌شان علاوه بر جریمه، توقیف می‌شود و باید برای ترخیص به حالت استاندارد در بیاورند. زیرا استفاده از این نوع چراغ‌ها و نورها باعث آزار و اذیت دیگر رانندگان ترافیکی به ویژه آن‌هایی که از عینک استفاده می‌کنند و آن دسته افرادی که مشکل بینایی در شب دارند می‌شود. همچنین باعث خیره شدن چشم عابر پیاده و اختلال در بینایی اومی‌شود.

شیشه دودی: کلاً ممنوع!

خیلی‌ها بر این باورند که شیشه‌های دودی با درصد پایین مشمول اعمال قانون نمی‌شود. در حالی که این تصور کاملاً اشتباه است. نصب هرگونه برچسب بر شیشه و بدنه وسیله نقلیه خلاف قانون است. البته خودروهایی که از کارخانه شیشه رنگی دارند از این قاعده مستثنی هستند. کارشناسی‌های ترافیکی بعد از تصادفات به این نکته اشاره کرده است که افرادی که شیشه‌های خودروشان را دودی می‌کنند در مواقع تاریکی یا پرودت هوا به عنوان نمونه با رنگی برای دید مناسب به مشکل می‌خورند. زیرا راننده با نداشتن دید کافی و مناسب به محیط اطراف خود اشراف ندارد و باعث بروز تصادفات احتمالی می‌شود. بر این قانون این افراد بعد از اعمال قانون باید به کندن برچسب‌ها اقدام کنند.

شرایط تغییر رنگ

تغییر رنگ خودروها با تأییدیه پلیس راهور امکان پذیر است. البته قبل از آنکه دست به کار شوید رنگ مورد علاقه‌تان را روی خودرو بپاشید باید در مراکز تعویض پلاک پلیس راهور در خواست‌تان را ثبت کنید و بعد از صدور مجوز تغییر رنگ اقدامات لازم را انجام دهید. این نکته را هم در نظر داشته باشید که تغییر رنگ شرایطی دارد که به این شرح است:

در بازسازی، سلیقه جایگاهی ندارد

«یدراتومبیل کلاسیک ایران» است. پشت این عنوان هاشم نساج کریمی بیش از پنجاه سال تجربه در حوزه اتومبیل‌های قدیمی و کلاسیک، خاک خورده است. از تغییر وضعیت سلیقه‌ای خودروهای کلاسیک و قدیمی گلایه‌مند است.

از اصول بازسازی خودروهای کلاسیک و قدیمی می‌برسیم که در جواب می‌گوید: تعمیرات در خودروهای جدید و بازسازی ماشین‌های

کلاسیک و قدیمی باید به گونه‌ای صورت گیرد که وسیله نقلیه به صورت اولیه خود در بیاید. اومی‌گوید: «در بازسازی خودروهای کلاسیک سلیقه جایگاهی ندارد. به عنوان نمونه نمی‌توان پروژکتور جدید را روی اتومبیل دهه ۴۰ نصب کرد یا چراغ خطر اتومبیل قدیمی را بنا به میل و سلیقه خود تغییر داد.

یک معضلی که این روزها شاهد آن هستیم این است که بسیاری از علاقه‌مندان خودروهای کلاسیک، ظاهر خودروشان را کاملاً غیراصولی بازسازی می‌کنند. به عنوان نمونه ارتفاع پیکان ارزشمند مدل قدیمی را کم می‌کنند در حدی که حالت خرنده پیدا می‌کند، همچنین خودرو چهار در را دودی می‌کنند یا سقف را حذف و به حالت کروک درمی‌آورند. در حالی که این تغییرات علاوه بر اصالت، استحکام و استاندارد خودرو را زیر سؤال می‌برد. این موضوع را نیز از یاد نبریم که طراحی اصلی

وسایل نقلیه که از سوی کمپانی صورت گرفته کاملاً اصولی و بر پایه استانداردها می‌باشد. با تغییر غیراصولی در ظاهر خودروهای کلاسیک مثل رنگ‌های پهن و خشن امروزی، آگزوز و فنرهای غیرفابریک که رابطه‌ای با اصالت خودرو ندارد باعث کاسته شدن ارزش مادی خودرو تا یک سوم می‌شود.

متأسفانه در کشورمان به علت اطلاع نداشتن از هویت و ارزش خودروهای قدیمی بسیاری از این گروه خودروها اوراق شده‌اند و از چند دهه هزار خودرویی که در این شهر بوده است شاید چهارصد خودرو با حفظ اصالت موجود باشند.

۱۰ سال پیش که موزه تهران را درست کردیم خیلی تلاش کردم مشا به این اتفاق در مشهد رقم بخورد. هیچ دستگاهی پای کار نیامد و استقبالی صورت نگرفت. در حالی که اگر عملی می‌شد منبع درآمدزای خوبی به حساب می‌آمد.»

۲۵ سال

سواری تا زیر ۲۵ سال



مبلغ جریمه:

۵۳۰۰۰ تومان

آمار اعمال قانون هشت ماهه
امسال مشهد:

۴۲۰۰۰۰ مورد

مبلغ جریمه:

۵۳۰۰۰ تومان

۲۵ سال

سواری تا زیر ۲۵ سال

