

تخلیل زیاد می تواند کودکان را مضطرب کند

دکتر امیرحسین وافعی
مشاور کودک و نوجوان

● شهروند: پسر امسال کلاس اول می رود. صبح ها دیر بیدار می شود و شب ها حتی اگر زود هم برای خواب به اتاق خوابش برود، خوابش نمی برد و باز هم دیر می خوابد. برخلاف دو فرزند دیگری که خیلی زود خوابشان می برد این فرزندم از کو چکی سخت خوابش می برد. به نظر تان چه کار کنم که از اول مهر کمتر اذیت شود؟

نظم خوابش را تغییر دهید. صبح هایک ساعت زودتر بیدارش کنید و شب ها هم یک ساعت زودتر بخوابانیدش تا جایی که بین ساعت ۹ تا ۱۰ حتما خواب باشد. توجه داشته باشید که اجرای این برنامه نیازمند خاموشی کامل در خانه و خوابیدن همه است.

● شهروند: دخترم هشت سال دارد و امسال کلاس سوم می رود. از وقتی سه سالش بود، ناخن هایش را می جوید. هیچ وقت ناخن هایش بلند نمی شود تا آن ها را بگیرم. با مشاور بهداشت صحبت کردم. گفت از استرس زیاد است. سعی کنید وقتی دستش را داخل دهانش می کند، او را سرگرم کار دیگری بکنید. داخل خانه حواسم هست ولی در محیط مدرسه یا وقت هایی که تنهاست. کاری از دستم بر نمی آید. لطفا راهنمایی ام کنید که چه کار کنم؟ مشکل فرزندتان مزمّن است، چون در این سال ها برطرف نشده است. بنابراین هم نیازمند درمان دارویی است و هم بازی درمانی. در غیر این صورت با گذشت زمان اضطرابش فراگیر می شود و جنبه های دیگری از زندگی اش را هم تحت تأثیر قرار می دهد.

● شهروند: دخترم الان یازده سال دارد و قرار است کلاس پنجم برود. دوسال پیش که او را پیش مشاور بردم از نظر کنترل اضطراب و استرس خیلی خوب شده بود. ولی الان چند وقتی است که شب ها به ویژه هنگام خواب ترس و دلهره زیادی دارد. به قدری که دائم دست شویی می رود یا حالت تهوع و دل درد دارد. صبح هم که بیدار می شود دائم می گوید می ترسم، ولی خودش علتش را نمی داند. واقعا از این رفتار هایش خسته شده ام.

توصیه می کنم مدتی در کنارش بخوابید و سعی کنید به او آرامش بدهید. برخی کودکان قدرت تخلیل قوی دارند و باید در قالب نوشتن داستان و ترسیم نقاشی به آن جهت داد تا بتوان اضطرابشان را کمتر کرد.

«نه گفتن» به شیرینی ها



شادفر

یکی از بهترین راه های کنترل هوس شیرینی جات، خوردن میوه است. با اینکه میوه ها هم قند و شکر دارند، ولی فیبر بالا و ویتامین های بیشماری هم دارند که به حفظ سلامت ماکمک زیادی می کنند. برای آن ها که بیش از اندازه شیرینی دوست دارند انبه و انگور دو میوه ای هستند که به دلیل شیرین بودنشان میل به شیرینی جات را خیلی کم می کنند. در ادامه این مطلب به مواد خوراکی دیگری که کمک می کنند میل به خوردن شیرینی ها در ما کمتر شود اشاره می کنیم.

دانه چیا

دانه چیا منبع خوبی از مواد مغذی ضروری است. ۴۰ درصد دانه چیا را فیبر محلول تشکیل می دهد. این نوع از فیبر با جذب آب و تشکیل ماده ژله ای شکل در معده، شما را برای مدت طولانی تری سیر نگه می دارد و از میلتان به شیرینی می کاهد. دانه چیا قابلیت استفاده در غذا های مختلف را دارد.

ماست

ماست یک میان وعده سالم و سرشار از پروتئین و کلسیم است که برای تنظیم اشتها و کنترل میل به شیرینی جات مفید است. بهترین گزینه ها برای انتخاب ماست، ماست های بدون شکر و ماست های حاوی باکتری های مفید مانند ماست های پروبیوتیک هستند.

تخم مرغ

تخم مرغ یک ماده غذایی سرشار از پروتئین است که به کنترل اشتها و هوسان به خوردن شیرینی جات کمک می کند. مصرف یک صبحانه سرشار از پروتئین مانند تخم مرغ با کم شدن اشتها به افراد کمک می کند تا در طول روز کمتر غذا و شیرینی بخورند.

آجیل ها

آجیل ها شامل میوه های خشک شده و مغزها هستند و مصرف آن ها می تواند راهی مناسب برای کاهش میلان به شیرینی جات باشد. شیرینی میوه های خشک شده موجود در آجیل می تواند میل به شیرینی جات را برطرف کند. مغزها سرشار از چربی های سالم، پروتئین، فیبر و ترکیبات گیاهی مفید هستند. بنابراین با مصرف آجیل ها نه تنها نیازتان به مصرف خوراکی های شیرین برطرف می شود، بلکه مواد مغذی بسیاری دریافت می کنید.

غلات کامل

مصرف غلات کامل به زندگی طولانی تر و سالم تر کمک می کند و مقدار زیاد فیبرشان در احساس سیری مؤثر است. مصرف کافی غلات کامل در رژیم غذایی تان کمک می کند تا بیشتر احساس سیری کنید و شاید از میلان برای مصرف شیرینی جات کاسته شود.

حبوبات

حبوباتی مانند عدس، لوبیا و نخود منابع گیاهی خوبی برای تأمین فیبر و پروتئین مورد نیاز بدن تان هستند. مواد مغذی می توانند به سیری کمک کنند، بنابراین با گنجاندن حبوبات در رژیم غذایی تان می توانید احساس سیری کنید و میلان به شیرینی ها را کم کنید.

سبزیجات

شاید درست زمانی که هوس خوردن شیرینی دارید مصرف سبزیجات کمک چندانی به شما نکند، ولی مصرف منظم آن می تواند در کم شدن میل به شیرینی جات مفید باشد. سبزیجات سرشار از فیبر هستند و کالری کمی دارند. از این رو مصرف سبزیجات حجم غذای تان را افزایش می دهد و به احساس سیری بیشتر در طول روز کمک می کند.

آدامس

مصرف آدامس های بدون قند راه مناسبی برای رفع میل به شیرینی ها هستند. مصرف آدامس می تواند به کنترل گرسنگی و کاهش میل به غذا های سرشار از کربوهیدرات کمک کند. مصرف آدامس بعد از غذا افزون بر کمک به رفع میل به شیرینی جات، می تواند به سلامت دندان ها نیز کمک کند.

شهر
خبر
۱۳۳۸
۱۶ شهریور
۱۳۴۴

۱۲



همسایه

رانندگی بانور خطرناک!

درباره استفاده غیراستاندارد از چراغ های رنگی و زنون که روی خودروها نصب می شود

مترجم: عادل نجفی | رانندگی برای علاقه مندان به خودرو با همان اصطلاحا ماشین بازها از تقریحات وصف نشدنی است. ترافیک باشد یا جاده آفتابی خلوت مشهد-طیس، آن ها می خواهند گاز بدهند و با همسفر آهنگین خود فاصله ها را کم کنند. اما هر کدام از آن ها علاقه مندی های به خصوصی هم دارند. بعضی از آن ها شیفته صدای اگزوز و غرش اسب آهنی هستند و بعضی بالاستیک های پهن ولنت ترمزهای کم سرو صدا حال می کنند. اما گروهی هم مایل به بیشتر دیده شدن هستند و برای آن نامرزا ایجاد کوری موقت در سایر رانندگان پیش می روند. آن ها می توانند با هزینه ای کمتر از نیم میلیون تومان تا چند برابر آن، چراغ های معروف به زنون را نصب کنند که نور آبی رنگ آن به ویژه در میان جوانان طرف دار بیشتری دارد و خیابان را برای لحظاتی زیر سلطه خود بیاورند.



مگر چراغ هم خطرناک می شود؟

بژوهشگران و تولیدکنندگان خودرو به دنبال یک سیستم روشنایی هستند که لامپ های قدرتمند با روشنایی کافی و عمر طولانی داشته باشند. لامپ های زنون، امروزه یکی از آخرین محصولات تجاری سازی شده و مورد استفاده خودروسازهای بزرگ جهان است که ویژگی های آن عبارت اند از:

- خروجی عالی نور
- درخشش در محدوده باریک دید بهینه راننده حتی در شرایط مه و باران.
- قابلیت اطمینان بالا و عمر طولانی (تقریبا ۱۰ برابر بیشتر از لامپ های هالوژنی)
- کاهش خستگی چشم راننده در شب
- ۳۵ تا ۴۰ درصد مصرف کمتر برق و در نتیجه افزایش توان سیستم برق خودرو
- نصب راحت و کم دردسر
- عدم تأثیر پذیری از گرد و خاک

اما با همه این مزایا، یک مشکل جهانی رانندگان را به چالش کشیده است! به گزارش گاردین، تنها در بریتانیا براساس آمارهای دولتی از سال ۲۰۱۳، هر سال به طور متوسط ۲۸۰ تصادف در جاده های این کشور رخ داده است که چراغ های جلو خیره کننده یکی از عوامل مؤثر در آن ها بوده است. نتایج نظرسنجی در آذر ۱۴۰۲ از ۲ هزار راننده بریتانیایی نشان می دهد آن ها پس از مراجعه به چشم پزشک متوجه شده اند بینایی آن ها مشکلی نداشته و بر اثر تابش خیره کننده نور سایر خودروها، دید کافی برای جلوگیری از سانحه نداشته اند.



جایگزین زنون چیست؟

علاقه مندان ارتقا سیستم نور خودرو در ایران معتقدند استفاده از چراغ های زنون در خودروهای خارجی با ارتقا استاندارد ها امکان پذیر شده است. در خودروهای داخلی بدون چراغ زنون نمی توان با تدوین استاندارد نصب و تعاریفی مانند زاویه، ارتفاع یا التز مورد استفاده، دید بهتری را برای رانندگان ایجاد کرد.

چراغ های هدلایت و زنون با زدهی و کیفیت نور مطلوب تری نسبت به چراغ های سنتی دارند. اما رانندگان باید توجه داشته باشند که آن ها در شرایط مختلف آب و هوایی رانندگی خواهند کرد و به نور کافی احتیاج دارند. چراغ های زنونی با رنگ های زرد، سفید و آبی تولید می شوند که کارشناسان بهترین عملکرد را در رنگ زرد مایل به طلایی ارزیابی می کنند. با این توصیف حتی با انتخاب رنگ مناسب و با ویژگی های اشاره شده، انرژی مصرفی در لامپ های زنون به مراتب بیشتر از هدلایت ها است. همچنین رانندگان باید توجه داشته باشند که چراغ های زنونی برای رسیدن به حداکثر بازدهی تابش نور خود به ۱۰ تا ۱۵ ثانیه زمان نیاز دارند در حالی که هدلایت ها بلافاصله به بیشترین نرخ تابش نور می رسند. توجه داشته باشید هدلایت های فابریک خودروها، کمتر از ۱۰۰ وات و غیر چهار یا شش طرفه، مشمول جریمه پلیس راهور نخواهند بود.



جادوی زنون چیست؟

شما برای رانندگی به ویژه در هوای بارانی یا مه آلود شبانهایی به روشنایی کافی برای تسلط به مسیر نیاز دارید. سال هاست خودروها به ویژه با سخت گیری های قانونی در معاینات فنی کمتر با نقص فنی در سیستم روشنایی در معابر تردد می کنند، اما کیفیت پایین لامپ های مورد استفاده به ویژه در خودروهای داخلی موجب کلافگی برخی رانندگان به ویژه جوانان می شود. چراغ های زنون نسل جدیدی از لامپ های مورد استفاده در خودروهاست که در تولید آن ها گاز زنون به کار رفته است. این گاز نجیب، بدون رنگ و بو است و به تدریج با جایگزینی لامپ های هالوژنی در سیستم روشنایی خودروهای مختلف استفاده می شوند.

استفاده نکردن از فلز تنگستن و شفافیت و نورد هی بیشتر در چراغ های زنونی باعث شده تا میدان دید بهتری برای رانندگان ایجاد شود و از طرف دیگر با کاهش احتمال سوختن لامپ، چند برابر چراغ های مرسوم عمر مفید داشته باشند.



زنون در ایران

براساس آخرین مصاحبه سردار سید تیمور حسینی، رئیس پلیس راهور فراجا با رسانه هادر اردیبهشت ۱۴۰۳ چراغ فابریک خودروها حائز شرایط استاندارد ارزیابی شد. سردار حسینی درباره سیستم روشنایی خودروها، استفاده از تلفیق نور زرد و سفید و همچنین رنگ قرمز برای چراغ ترمز را الزامی دانست و از ممنوعیت استفاده از چراغ با نور مطلق سفید خبر داد. رئیس پلیس راهور فراجا ادامه، نصب چراغ زنون برای خودروها را رد کرد و هشدار داد در صورت مشاهده مشمول قانون و جریمه خواهد بود. کد تخلف ۲۴۳۶ راهنمایی و رانندگی به استفاده از چراغ های دارای نور خیره کننده، چراغ های رنگی، پروژکتور و بانور سفید در عقب پرداخته است. تعرفه جریمه این کد تا سال ۱۴۰۳ در کلان شهرها، مراکز استان ها، جاده های بین شهری و مناطق آزاد تجاری صنعتی مبلغ ۵۲۵ هزار ریال و در سایر شهرستان ها ۴۲۰ هزار ریال و در روستاها و راه های روستایی ۳۱۵ هزار ریال است.

خودروهای شخصی



دربین وسایل نقلیه در شهر، خودروهای شخصی بیشترین متخلفان استفاده از نورهای غیراستاندارد و زنون هستند.

رفع نقص

پلیس بعد از اعمال قانون خودروهای متخلف از نورهای غیراستاندارد و زنون، مدارک را ضبط و بعد از رفع نقص و برگرداندن نور وسیله نقلیه به حالت اصلی آن را تحویل متخلف می دهد.

۳۰۰٪



۸۸۴۰

مورد



تعداد اعمال قانون متخلفان مشهودی در سال گذشته که بر روی خودروهای خود نورهای رنگی یا الوان و چراغ های زنون نصب کرده اند.

۲۶۴۰

مورد



تعداد اعمال قانون متخلفان مشهودی در سه ماهه امسال که بر روی خودروهای خود نورهای رنگی یا الوان و چراغ های زنون نصب کرده اند.

اول رفع بعد حرکت



سر هک علیرضا صبحی
رئیس اداره فرهنگ و آموزش نازفک پلیس راهور خراسان رضوی
(نور زنون کاشفی)