

## یادگیری باید با لذت همراه باشد

دکتر امیرحسین شاهرور  
مشاور کودک و نوجوان

## ● شهروند، برای کنترل خشم کودکان چه باید کرد؟

ابتدا ریشه های خشم باید کنترل شود. مانند تماشای زیاد تلویزیون، لپ تاپ، گوشی. همچنین باید میزان خواب کودک را تنظیم کرد. دست کم ۹ ساعت خواب شبانه برای کودکان لازم است. تغذیه آن ها را هم از سمت مواد سرد به سمت مواد گرم باید هدایت کرد. سپس روی تخلیه هیجانات و انرژی مازاد آن ها کار کرد. برای این منظور می توان از ورزش و ضربه زدن به کیسه بوکس یا فعالیت هایی مانند دو چرخه سواری کمک گرفت.

## ● شهروند، پسرم تا ساعت ۳:۰۰ بعد از ظهر مدرسه است و تا

به خانه برسد حدود ساعت ۳ می شود. معلمش تکالیف زیادی برای انجام دادن در خانه به او می گوید. شب هم ساعت ۸:۳۰ نهایت ۹ باید بخوابد. به نظرتان بچه های کلاس اولی که از ۸ تا ۳:۰۰ مدرسه هستند با انجام این حجم از تکلیف متحمل فشار زیادی نمی شوند؟ به ویژه الان که باید مشق هایشان را خوش نویسی هم بکنند.

این مسئله همسو با نظام آموزشی نیست. معمولاً برخی مدرسه های غیرانتفاعی خودسرانه و بدون در نظر گرفتن توان کودکان این برنامه آموزشی را می چینند. این مدرسه ها با دادن تکلیف اضافی فقط سبب دلزدگی کودکان از درس و مدرسه می شوند. بهتر است ابتدا موضوع را با مسئولان مدرسه مطرح کنید. در صورتی که نتیجه ای نگرفتید، موضوع را به مسئولان آموزشی اداره منتقل کنید. کودک ماشین و ربات نیست. او یک انسان است و یادگیری باید با لذت از آموزش برایش همراه باشد. آن هم با زبان کودکانه و بدون هیچ فشار و اجباری.

## ● شهروند، با توجه به اینکه آموزش برای بچه های کلاس اولی باید با تکرار و

تمرین زیاد همراه باشد، شما حد مجاز آن را چقدر می دانید که اثر منفی روی آن ها نداشته باشد؟

سعی کنید با د نظر گرفتن توان کودک و شناختی که از او دارید، برنامه ریزی درسی بکنید. بین مراحل یادگیری اش فاصله بگذارید و هدف از نوشتن و خواندن را برایش توضیح دهید تا فرایند آموزش برایش لذت بخش شود. حواستان باشد؛ خستگی جسمی به مرور خستگی روانی می آورد. بهتر است پیش از اینکه خسته شود و نگرشش تغییر کند به او زمان استراحت و بازی بدهید و با ماساز و ورزش برای پیگیری مطالب آموزشی آماده اش کنید.

## ویتامین های درمان کننده پوست خشک



ابراهیمی

بهترین روش برای درمان خشکی پوست رعایت رژیم غذایی است. البته عوامل مختلفی مثل کم آبی بدن یا تغییرات فصلی و آب و هوای می توانند باعث خشکی و ترک خوردن پوست شوند. سه ویتامین اصلی در حفظ سلامتی پوست و مقابله با خشکی آن نقش دارند که در ادامه توضیحاتی در مورد آن ها می خوانیم.

## ویتامین C

- دارای خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی
- ترمیم آسیب های پوستی
- **توصیه:** مصرف میوه ها و سبزیجات از جمله: پرتقال، کیوی، لیمو، گریپ فروت، گوجه فرنگی، توت فرنگی، کلم بروکلی، گل کلم، فلفل دلمه ای و ...

## ویتامین D

- اولین خط دفاعی در برابر باکتری های مضر
- کمک به تنظیم سطح رطوبت پوست
- **توصیه:** ویتامین D مورد نیاز بدن را می توان از نور خورشید دریافت کرد. توصیه می شود مصرف این مکمل ها تحت نظر پزشک باشد.

## ویتامین E

- سرشار از رطوبت
- یک آنتی اکسیدان قوی
- جلوگیری از آسیب رادیکال های آزاد ناشی از UV و محافظ پوست در برابر اشعه های مضر UV خورشید (درمان کننده آفتاب سوختگی)
- **توصیه:** مصرف تخمه آفتابگردان، بادام زمینی، کدو تنبل، فلفل دلمه ای قرمز، بادام و روغن جوانه گندم

## مراقب رسید های خریدتان باشید

درصد زیادی از کاغذ های رسید مشتری که بانک ها و فروشگاه ها صادر می کنند، دارای ماده شیمیایی به نام « بیسفنول آ » است که به اختصار BPA نامیده می شود. منظور همان رسید هایی است که جوهر آن ها با گذشت زمان محو می شوند. مواد شیمیایی استفاده شده در این رسید ها به راحتی در محلول های ارگانیک حل می شوند. از این رو وقتی شما این رسید ها را در کنار خرید های روزانه تان داخل پاکت های پلاستیکی یا کاغذی قرار می دهید، ناآگاهانه جوهر سمی آن ها را وارد مواد غذایی خود می کنید و از این طریق آن ها را می خورید.

BPA نه تنها مختل کننده هورمون های بدن است که سبب تأثیر منفی بر سیستم عصبی و ایمنی بدن هم می شود. همچنین بیماری های متابولیک، قلبی عروقی، سرطان ها و ناباروری را در فرد رقم می زند. از این رو نه تنها باید این کاغذ ها را پس از دریافت بلافاصله دور انداخت، بلکه دست ها را هم پس از تماس با آن ها باید کامل شست.

شهریار  
SHAHARNEWS.IR  
۱۳ شهریور ۱۴۰۳  
شماره ۳۰۰  
۳۳۹۵

طرح: توفیق وحید اکارتیست اندونزیایی

## خط کشی از نان شب واجب ترا

خط کشی معابر نقش مهمی در ارتقای ایمنی ترافیک، تسهیل در تردد و مدیریت جریان ترافیک در معابر شهری ایفا می کند. بد نیست دلایل ضروری آن را بداند:

بهبود ایمنی ترافیکی: خط کشی معابر به تفکیک وضوح مسیرهای رفت و برگشت و سایل نقلیه، جداسازی مسیرهای عابران پیاده و دو چرخه سواران و مشخص کردن محدوده ایمن برای عبور و مرور کمک می کند و خطرات تصادفات را کاهش می دهد.

افزایش سهولت تردد: خط کشی مرزهای مسیرها و خطوط مرکزی، راهنمای واضح و قابل تشخیصی برای رانندگان و سایر کاربران ارائه می دهد که باعث می شود حرکت در معابر به شکل منظم و سازمان دهی شده انجام شود.

بهبود جریان ترافیک: خط کشی مسیرها به تفکیک جریان ترافیک در جهات مختلف و مدیریت مناسب جریان ترافیک کمک می کند و از ایجاد ترافیک و ازدحام در معابر جلوگیری می کند.

افزایش قابلیت دید و بینایی: خط کشی معابر به شکل واضح و مشخص مرزها و محدوده های عبور و مرور را تعیین می کند که به ویژه در شرایط محیطی نامطلوب مانند بارندگی، مه و شب به افزایش قابلیت دید برای رانندگان و سایر کاربران کمک می کند.



## رابطه منفی آشکار نبودن خط کشی ها با ترافیک

نبود خط کشی مناسب در معابر شهری می تواند تأثیرات منفی متعددی بر ترافیک و تصادفات داشته باشد:

## افزایش خطرات تصادفات:

بدون خط کشی مشخص، رانندگان و سایر کاربران نمی توانند مسیر خود را به خوبی تشخیص دهند. این امر باعث افزایش احتمال برخورد و سایل نقلیه، تصادف با عابران پیاده و دو چرخه سواران می شود.

## کاهش جریان ترافیک:

بدون خط کشی مشخص، جریان ترافیک به شکل نامنظم و آشفته خواهد بود. این مسئله باعث کاهش سرعت حرکت، ایجاد ترافیک و ازدحام در معابر خواهد شد.

## افزایش سردرگمی و اضطراب رانندگان:

نبود خط کشی مشخص در معابر، رانندگان را در تشخیص محدوده های مجاز حرکت سردرگم خواهد کرد. این سردرگمی می تواند باعث افزایش استرس و اضطراب در رانندگان شود.

## کاهش قابلیت دید و بینایی:

بدون خط کشی واضح، به ویژه در شرایط محیطی نامطلوب، رانندگان و سایر کاربران قادر به تشخیص واضح محدوده های عبور و مرور نخواهند بود. این امر احتمال بروز تصادفات را افزایش خواهد داد.

## تأثیرات منفی پنهان بودن بروز تخلفات

پنهان بودن خطوط خط کشی شده در معابر می تواند تأثیرات منفی متعددی بر بروز تخلفات رانندگی از جمله تغییر مسیر ناگهانی داشته باشد که مهم ترین آن ها عبارت است از:

## شایع ترین تخلفات کدام اند؟

## تغییر مسیر ناگهانی:

بدون وجود خطوط مشخص کننده مرزهای مسیر، رانندگان ممکن است به راحتی و بدون توجه به دیگر کاربران، تغییر مسیر ناگهانی دهند.

## سبقت غیرمجاز:

در نبود خط کشی وسط معابر، امکان تشخیص مرزهای مسیر حرکت وجود ندارد. این شرایط می تواند منجر به سبقت گرفتن غیرمجاز رانندگان از یکدیگر شود.

## تخلفات عبور و مرور عابران پیاده:

بدون وجود خطوط مشخص کننده محدوده های عبور عابران پیاده، این کاربران ممکن است به طور نامنظم و ناایمن از معابر عبور کنند.

## رعایت نکردن اولویت عبور:

نبود خطوط تفکیک کننده مسیرهای حرکت و سایل نقلیه و عابران پیاده، باعث می شود اولویت عبور رعایت نشود.

## ماده ۱۱۹ آیین نامه راهنمایی و رانندگی

در راه هایی خط کشی شده: وسایل نقلیه باید در مسیر بین خطوط حرکت کنند و از آن خارج نشوند و در صورت نیاز به خروج تغییر خط حرکت، احتیاط کامل نموده و ابتدا با استفاده از چراغ راهنما یا با دادن علامت، رانندگان وسایل نقلیه دیگر را از قصد خود آگاه سازند و سپس با رعایت حق تقدم عبور وسایل نقلیه ای که در خطوط کناری در حرکت هستند وارد خط های عبور دیگر شوند.

در راه هایی که خط کشی ندارند: هرگونه تغییر مسیر حرکت به چپ و راست ممنوع است، مگر با رعایت احتیاط و دادن علامت و رعایت حق تقدم عبور وسایل نقلیه هم مسیر و مجاور. همچنین انحراف و تجاوز وسایل نقلیه به مسیر مقابل (مخالف) ممنوع است مگر در موارد سبقت مجاز و با رعایت ضوابط سبقت.

## دیدگاه مسئول

دکتر امیرحسین شاهرور  
رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی

## خط کشی ها بی تأثیر در بروز و تکمیل حوادث ترافیکی نیستند

یکی از ابزارهایی که به ترافیک نظم می بخشد و در افزایش ایمنی عبور و مرور مؤثر است توجه به خطوط خط کشی شده در سطح معابر است. وقتی خطوط واضح قابل مشاهده باشند ناخود آگاه حسی در راننده آفا می شود که برابر قوانین رانندگی کند. اما زمانی که خط کشی ها دچار نقص باشند، شاهد بی نظمی و کندی در عبور و مرور وسایل نقلیه هستیم زیرا حد و مرز خود را نمی دانیم و ممکن است دست به برخی تخلفات از جمله تغییر مسیر ناگهانی، رعایت نکردن حقوق دیگر کاربران ترافیک و ... بزنیم. در خیلی از معابر شهر دسترسی به پل های روگذر و زیرگذرهای ویژه تردد عابران پیاده امکان پذیر نیست و تنها خط کشی های عابران پیاده ملاک عبور و مرور ایمن آن هاست. محل هایی امن که باعث می شود عابران پیاده

## خطوط جریان ساز درباره تأثیرات منفی پنهان بودن خط کشی های معابر که باعث ترافیک و تصادف می شود

رایج است. همیشه نمی توان در پی ترافیک های سنگین و بروز تصادفات مرگ بار انگشت اتهام را به سوی راننده وسیله نقلیه دراز کرد که بر اثر اشتباهات ترافیکی منجر به کندی حرکت و ایجاد ترافیک و به دنبال آن حوادث شده است. رئیس پلیس راهور مشهد را درباره تأثیر آشکار بودن خط کشی های معابر بر ترافیک و تصادفات جویا شویم. بخش دیگری از اطلاعات این مطلب نیز به یاری هوش مصنوعی تهیه شده است.

## رابطه منفی آشکار نبودن خط کشی ها با ترافیک

نبود خط کشی مناسب در معابر شهری می تواند تأثیرات منفی متعددی بر ترافیک و تصادفات داشته باشد:

## افزایش خطرات تصادفات:

بدون خط کشی مشخص، رانندگان و سایر کاربران نمی توانند مسیر خود را به خوبی تشخیص دهند. این امر باعث افزایش احتمال برخورد و سایل نقلیه، تصادف با عابران پیاده و دو چرخه سواران می شود.

## کاهش جریان ترافیک:

بدون خط کشی مشخص، جریان ترافیک به شکل نامنظم و آشفته خواهد بود. این مسئله باعث کاهش سرعت حرکت، ایجاد ترافیک و ازدحام در معابر خواهد شد.

## افزایش سردرگمی و اضطراب رانندگان:

نبود خط کشی مشخص در معابر، رانندگان را در تشخیص محدوده های مجاز حرکت سردرگم خواهد کرد. این سردرگمی می تواند باعث افزایش استرس و اضطراب در رانندگان شود.

## کاهش قابلیت دید و بینایی:

بدون خط کشی واضح، به ویژه در شرایط محیطی نامطلوب، رانندگان و سایر کاربران قادر به تشخیص واضح محدوده های عبور و مرور نخواهند بود. این امر احتمال بروز تصادفات را افزایش خواهد داد.

## تأثیرات منفی پنهان بودن بروز تخلفات

پنهان بودن خطوط خط کشی شده در معابر می تواند تأثیرات منفی متعددی بر بروز تخلفات رانندگی از جمله تغییر مسیر ناگهانی داشته باشد که مهم ترین آن ها عبارت است از:

## شایع ترین تخلفات کدام اند؟

## تغییر مسیر ناگهانی:

بدون وجود خطوط مشخص کننده مرزهای مسیر، رانندگان ممکن است به راحتی و بدون توجه به دیگر کاربران، تغییر مسیر ناگهانی دهند.

## سبقت غیرمجاز:

در نبود خط کشی وسط معابر، امکان تشخیص مرزهای مسیر حرکت وجود ندارد. این شرایط می تواند منجر به سبقت گرفتن غیرمجاز رانندگان از یکدیگر شود.

## تخلفات عبور و مرور عابران پیاده:

بدون وجود خطوط مشخص کننده محدوده های عبور عابران پیاده، این کاربران ممکن است به طور نامنظم و ناایمن از معابر عبور کنند.

## رعایت نکردن اولویت عبور:

نبود خطوط تفکیک کننده مسیرهای حرکت و سایل نقلیه و عابران پیاده، باعث می شود اولویت عبور رعایت نشود.

## ماده ۱۱۹ آیین نامه راهنمایی و رانندگی

در راه هایی خط کشی شده: وسایل نقلیه باید در مسیر بین خطوط حرکت کنند و از آن خارج نشوند و در صورت نیاز به خروج تغییر خط حرکت، احتیاط کامل نموده و ابتدا با استفاده از چراغ راهنما یا با دادن علامت، رانندگان وسایل نقلیه دیگر را از قصد خود آگاه سازند و سپس با رعایت حق تقدم عبور وسایل نقلیه ای که در خطوط کناری در حرکت هستند وارد خط های عبور دیگر شوند.

در راه هایی که خط کشی ندارند: هرگونه تغییر مسیر حرکت به چپ و راست ممنوع است، مگر با رعایت احتیاط و دادن علامت و رعایت حق تقدم عبور وسایل نقلیه هم مسیر و مجاور. همچنین انحراف و تجاوز وسایل نقلیه به مسیر مقابل (مخالف) ممنوع است مگر در موارد سبقت مجاز و با رعایت ضوابط سبقت.

با خیالی آسوده از آن محل ها عبور و مرور کنند. حالا تصور کنید اثری از آثار این خطوط درکف خیابان ها نباشد، چه خطراتی سلامت این قشر آسیب پذیر ترافیکی را تهدید می کند. بد نیست بدانید در ۸ ماه ابتدای امسال سهم عابران پیاده از تصادفات فوتی شهر مشهد ۴۰ درصد بوده است. بنهان بودن یا نبود خط کشی در برخی معابر شاید علت اصلی تصادفات به شمار نیاید، اما در بروز و تکمیل حوادث ترافیکی تأثیرگذار است. خوشبختانه شهرداری در برخی معابر مثل حد فاصل ورودی نیشابور تا پل حافظ مسیر را تجهیز کرده است، اما بهتر است چنین اقداماتی با سرعت بیشتر و با رنگ مرغوب تری اجرا شود. در مسیرهای داخلی شهر نیز اقداماتی انجام شده است که کفایت شرایط ترافیکی شهر را نمی کند.