

دوره ابتدایی، دوره سازگاری کودک است



دکتر علیرضا شافعی
مشاور کودک و نوجوان

● **شهروند، پسر پنج ساله دارم که از اول مهر پیش دبستانی می رود. مدتی است که لکنت زبان گرفته و بعضی از حرف ها را نمی تواند درست بیان کند. برای نمونه کلمه مامان را مامامامان می گوید. به نظر تان نیاز است که پیش دکتر ببرمش یا احتمالاً پس از مدتی خوب می شود؟**

استرس، شوک های اضطرابی و وزن از عوامل اصلی ایجاد لکنت زبان در کودکان هستند. در هر صورت مراجعه به گفتار درمان و در برخی موارد روان پزشکی با بازی درمانگر ضروری است. ماساژ صورت، تمرین های تنفس و آرامش دهی نیز به روند درمانش کمک خواهد کرد.

● **شهروند، پسرم کلاس دوم است و بسیار وابسته به مدرسه و دوستانش. به طوری که یک بار در دفترش نوشته بود کاش سال بعد مامان و بابا مدرسه ام را عوض نکنند. ولی برای سال تحصیلی آینده تصمیم داریم مدرسه اش را به دلیل هزینه های زیاد و دوری راه عوض کنیم. آیا این سبب تضعیف روحیه و سرخوردگی اش می شود؟**

اینکه مدرسه و دوستانش را دوست دارد، خیلی خوب است و نشان از رشد اجتماعی او دارد. باید مدنظر داشته باشید که دوره ابتدایی دوره سازگاری است و با تغییر مدرسه، کودک از نظر عاطفی دچار مشکل می شود و حتی روی درسش اثر منفی می گذارد. تا حد امکان مدرسه اش را تغییر ندهید، ولی اگر مجبور به تغییر مدرسه شدید، بهتر است از قبل او را آماده کنید تا بتواند دوستان جدیدی پیدا کند.

● **شهروند، دختر نوزده ماهه ای دارم که حدود یک ماه است به شدت لجباز شده و خیلی خراب کاری می کند. وسایلش را می شکنند و اگر کار اشتباهی انجام دهد، راضی نمی شود دست بردارد. اگر هم از محل دورش کنیم به شدت گریه می کند و ما را می زند. نمی دانم چه کار باید بکنیم.**

اگر در پیشینه کودکان مواردی مانند مشکلات زایمان یا زود به دنیا آمدن یا تشنج و جراحی و زردی شدید وجود داشته، نیاز است که حتماً تخصصی بررسی شود. در غیر این صورت روی بهبود کیفیت خوابش، دور کردنش از امواج مضر و داشتن تغذیه ای سالم تمرکز و تا رسیدن به آرامش کامل با او مدارا کنید.

کاهش وزن فوری اثر معکوس دارد



برای کاهش وزن استاندارد در یک ماه نباید بیش از چهار کیلوگرم کم کرد. کم کردن فوری وزن معمولاً پایدار و سالم نیست، زیرا با محدود کردن شدید کالری یا ورزش بیش از اندازه به دست می آید که می تواند بعد از مدتی سبب پر خوری و تغییرات متابولیک شود. بنابراین رژیم غذایی شدیداً افرون بر اینکده در بلندمدت سبب افزایش وزن می شود، متابولیسم را نیز کند می کند. متخصصان تغذیه به بر این باورند که برای رسیدن به وزن مطلوب باید به جای کاهش دریافت کالری، روی رفتارهای تغذیه ای تمرکز کرد. دریافت پروتئین کافی در همه وعده های غذایی، گنجاندن میوه ها و سبزیجات بیشتر در رژیم غذایی مصرفی روزانه، هیدراته کردن بدن با آب و محدود کردن نوشیدنی های شیرین از مؤثرترین راهکارهاست. رژیم غذایی ناگهانی، اثر معکوس دارد و سبب افزایش وزن پس از پایان رژیم می شود. بدن با دریافت کالری خیلی کم، عضله را برای به دست آوردن انرژی تجزیه می کند که این فرایندی می تواند بر کاهش قدرت، عملکرد ورزشی و متابولیسم تأثیر منفی بگذارد.

تکرار ادرار نشانه عفونت ادراری است



دکتر علیرضا شافعی
متخصص کلیه و مجاری ادراری

● **شهروند، پدرم پنجاه و سه ساله است. چند ماه پیش یک کلیه اش را برداشت. با توجه به در پیش بودن ماه مبارک رمضان آیا می تواند با یک کلیه هم روزه بگیرد؟**

در سؤال خود توضیح نداده آید که برداشتن کلیه به دلیل سنگ سازی بوده یا مشکلات دیگری وجود داشته است، زیرا با توجه به علت، درمان متفاوت دارد. در صورتی که کلیه پد رتان سنگ ساز بوده و برداشته شده است، احتمال زیادی وجود دارد که کلیه باقی مانده هم آسیب ببیند، به همین دلیل بهتر است با توجه به اینکه هنوز هم روزه طولانی است، روزه نگیرد، ولی اگر دلایل دیگری داشته و برداشته شده است، می تواند مانند افراد عادی روزه بگیرد و مشکلی ایجاد نخواهد شد. همچنین در سؤال خود باید به زمان دقیق جراحی پد رتان هم اشاره می کردید. ولی به طور کلی سه تا چهار ماه پس از برداشتن کلیه می توان روزه گرفت.

● **شهروند، دو سه روزی می شود که احساس سوزش شدیدی در ناحیه تناسلی دارم. البته اوایل فقط هنگام ادرار سوزش داشتم، ولی الان کل روز سوزش دارم. در ادرار هم خون دیده ام و دچار بی اختیاری ادراری شده ام. سال گذشته نیز سابقه عفونت مجاری ادراری داشتم، با اینکه دوروز است که قرص سیپروفلوکساسین مصرف می کنم و یک سرم به همراه مسکن هم زده ام. نتیجه ای نگرفته ام. چه چیزی پیشنهاد می کنید؟**

داشتن نشانه هایی مانند تکرار ادرار و مشاهده خون، نشانه عفونت ادراری است. با این همه، عوامل دیگری هم می تواند سبب ایجاد این مشکل شود، برای نمونه سنگ و تومور و وجود مثانه عصبی هم این نشانه ها را به دنبال دارد. دارویی که مصرف می کنید یک آنتی بیوتیک است و برای عفونت ادراری تجویز می شود، به دلیل وجود عوارض و ایجاد مقاومت دارویی توصیه می کنم حتماً به یک متخصص ارولوژی مراجعه و علت را پیدا و سپس دارو مصرف کنید.

حکومت قانون، ضرورت زندگی امروز

درباره پابندی به قانون و اهمیت آن که فرصت رشد را برای همه افراد جامعه فراهم می کند

عادل نجفی ا مهم نیست شاغل باشید یا خانه دار، تحصیل کرده یا بی سواد، حتی مهاجر و مهمان در یک شهر باشید یا شهروند و ساکن. هر شکلی از زندگی در یک کلان شهر را که تجربه می کنید، بالاخره با کاستی هایی رویه رومی شوید، اما در میان چالش های مختلف دست کم یک مورد را نمی توانید تحمل کنید، بی قانونی! تجربه زیستی انسان ها در طول تاریخ و در نقاط مختلف جهان با فرهنگ های متفاوت به انسان ها آموخته است که حکومت قانون در واقع تلاشی است برای به بند کشیدن قدرت بی حد و حصر و تسلط گروهی از شهروندان بر دیگران. به زبان ساده تر، همه مادر شرایط مختلف به مصداق ضرب المثل، «گهی زین به پشت و گهی پشت به زین»، در موقعیت های اجتماعی قرار می گیریم که ممکن است در موضع قدرت باشیم یا در موضع ضعف. تناوب تغییرات قدرت به جوامع انسانی ضرورت حمایت از ضعیفان در برابر قدرتمندان را یادآور می شود. شاید در اینجا صرفانهادهای حاکمیتی را به عنوان مصادیق شهروندان یا گروه های دارای قدرت تصور کنید، اما با نگاهی وسیع تر به نقاط مختلف جهان متوجه می شوید در بسیاری از جوامع حتی نهادهای دولتی نیز ممکن است در برابر غول های بخش خصوصی نیازمند، حاکمیت قانون، باشند.

شهر و شهروندی منهای حاکمیت قانون

بدون حاکمیت قانون، شهرهای بزرگ بالاخره بدون تردید دچار هرج و مرج و بی نظمی می شوند. مهم نیست در حال توسعه باشند یا توسعه یافته، اروپایی باشند یا در سواحل استرالیا به روی نقشه بتوان پیدایشان کرد. این ناپایداری و بی نظمی که پیامدهای درخور توجهی برای شهروندان آن به همراه خواهد داشت شاید چندان قابل تصور نباشد. در غیاب چارچوب های قانونی و مکانیسم های اجرایی، مناظر شهری و مظاهر زندگی شهروندان با جرم و جنایت، فساد و استثمار گسترده شناخته می شود. در چنین سناریویی، خیابان ها به مناطق جنگ زده ای تبدیل می شوند که با خشونت، دزدی و خراب کاری عجین می شوند. بدون حمایت از حقوق مالکیت، کسب و کارها در سرمایه گذاری و توسعه تردید می کنند که منجر به رکود اقتصادی و بیکاری می شود. خدمات اساسی مانند حمل و نقل، مراقبت های درمانی و آموزش نیز به دلیل فقدان مقررات و نظارت و تشدید نابرابری و ناآرامی اجتماعی آسیب خواهند دید. علاوه بر این، بدون حاکمیت قانون، حکمرانان نیز خودسر و مستعد سوء استفاده از قدرت خواهند بود. شهروندان در برابر بی عدالتی و تبعیض، اقتدار نیروی حاکم رنگ می بازد. در نتیجه، می دهند و به تدریج با بالا گرفتن نارضایتی ها، اقتدار نیروی حاکم رنگ می بازد. در نتیجه، فساد همه سطوح جامعه را فرا خواهد گرفت و با رشوه خواری و خویشاوندسالاری به جای شایسته سالاری، معافیت از مجازات و تظلم خواهی جایگزین می شود.

حکومت قانون

تسهیل گرو روق شهری

سرزندگی یک شهر به طور گسترده ای با پابندی به حاکمیت قانون پیوند خورده است. اصلی که چارچوب حاکمیت را تشکیل می دهد و رفتار عادلانه را برای همه شهروندان تضمین می کند. شهرها در سراسر قاره های مختلف، تحت تأثیر عمیق حاکمیت قانون هستند و به نسبت می توان گفت محیط های شهری که نظارت قانونی بیشتر و برابری را تقویت می کنند، شاهد رشد بیشتری هستند و شهروندان آن ها فرصت بیشتری برای شکوفایی در اختیار دارند.

حاکمیت قانون پیش نیاز توسعه پایدار

با ادامه تکامل شهرها، اولویت دادن به حاکمیت قانون برای تضمین فرصت های عادلانه و توسعه پایدار برای نسل های آینده ضروری تر به نظر می رسد. حاکمیت قانون با ارائه چارچوبی با ثبات و شفاف برای حکمرانی، فعالیت های اقتصادی و پیشرفت اجتماعی را تسهیل می کند. چارچوبی که با وجود مشکلات مالی و کسری بودجه پیش از هر زمان دیگر حیاتی می شود.

در جوامعی که به سمت حاکمیت قانون گام برمی دارند، تولید درآمد مؤثر و عملکرد سیستم های مالیاتی تسهیل می شود. به این ترتیب منابع کافی برای تأمین مالی طرح های توسعه پایدار فراهم می شوند. قوانین مالیاتی شفاف و قابل اجرا، انطباق بین مشاغل و افراد را ترویج، از فرار مالیاتی جلوگیری و جریان ثابت درآمد را برای خدمات عمومی و پروژه های زیربنایی تضمین می کند. علاوه بر این، حاکمیت قانون از تلاش ها برای مبارزه با جریان های مالی غیرقانونی و فساد حمایت می کند تا از انحراف منابع از اولویت های توسعه جلوگیری و کسری بودجه را تعدیل کند. پابندی به حاکمیت قانون، فضای سرمایه گذاری در شهرها را افزایش می دهد و سرمایه گذاری داخلی و خارجی را برای توسعه پایدار جذب می کند. سرمایه گذاران بیشتر مایل به حضور در شهرهایی هستند که در آن ها از حق مالکیت افراد محافظت، قرارداد ها اجرایی و اختلافات حقوقی به طور عادلانه و کارآمد حل و فصل می شود. این هجوم سرمایه گذاری رشد اقتصادی را تحریک و فرصت های شغلی ایجاد می کند تا درآمد مالیاتی اضافی ایجاد شود و به شهرها کمک می کند تا کسری بودجه را برطرف کنند و طرح های توسعه را تأمین مالی کنند.

پابندی به قانون و چند نمونه موفق جهانی

برلین، قانون مداری پس از دو جنگ جهانی

در اروپا نیز می توان از برلین به عنوان یک نمونه قانع کننده از اینکه چگونه حاکمیت قانون به شادابی یک شهر کمک می کند یاد کرد. نمونه ای موفق که در عین حال توانسته ارزش های دموکراتیک را نیز حفظ کند. پس از دوران هیتر و اتحاد مجدد آلمان، برلین دستخوش دگرگونی چشمگیری شد که بانوسازی شهری و رنسانس خلاق هنری حمایت می کند و صحنه های در برلین از فعالیت های هنری حمایت می کند و صحنه های فرهنگی پررونقی را پرورش می دهد که استعدادها را از سراسر جهان نیز جذب می کند. علاوه بر این، مقررات زیست محیطی سخت گیرانه و قوانین برنامه ریزی شهری، میراث معماری برلین را حفظ کرده و در عین حال به توسعه پایدار این کلان شهر کمک می کند. شهروندان برلین از دسترسی به فضا های سبز، مسکن مقرون به صرفه و تابلوهای تبلیغاتی که خبر از رویدادهای متنوع فرهنگی در این شهر می دهند، برخوردار هستند. تنوع و رونقی که همگی با تعهد شهر به حمایت از حاکمیت قانون محقق شده است.

دبی، قلب اقتصادی منطقه

در غرب آسیا، دبی نشان می دهد که چگونه حاکمیت قانون می تواند توسعه شهری را هدایت کند و رفاه شهروندان را افزایش دهد. دبی با ایجاد مناطق آزاد اقتصادی و اجرای چارچوب های قانونی مشخص، شرکت های چند ملیتی را جذب کرده و اقتصاد متنوعی را پرورش داده است. حاکمیت قانون در دبی زمینه سازی را برای برای مشاغل و افراد فراهم و کارآفرینی و نوآوری را ترویج می کند. علاوه بر این، مقررات سخت گیرانه حفاظت از حقوق مالکیت و قرارداد های تجاری را تضمین و میان سرمایه گذاران و ساکنان اعتماد ایجاد می کند. در نتیجه، دبی به یک کلان شهر جهانی تبدیل شده است که امکانات و فرصت های در سطح جهانی را برای غنی سازی فرهنگی ارائه می دهد. حاکمیت قانون در دبی نه تنها باعث رونق اقتصادی، بلکه باعث ایجاد حسن فراگیری و انسجام اجتماعی در بین جمعیت متنوع آن می شود.

سنگاپور، نمونه شرقی

در شرق آسیا، سنگاپور به عنوان نمونه بارز این امر است که چگونه حاکمیت قانون باعث ایجاد شهری پر جنب و جوش می شود. سنگاپور با یک سیستم حقوقی قوی که با شفافیت و بی طرفی فعالیت می کند، سرمایه گذارهای جهانی را جذب کرده و یک محیط تجاری پویا را پرورش داده است. پیش بینی پذیری و ثبات ارائه شده از سوی حاکمیت قانون، رشد اقتصادی را تسهیل کرده و شهر را به یک مرکز مالی منطقه ای تبدیل کرده است. علاوه بر این، اجرای دقیق قوانین مربوط به نظافت، ایمنی عمومی و برنامه ریزی شهری سنگاپور به شهرت آن به عنوان یکی از تمیزترین و امن ترین شهرهای جهان کمک کرده است. شهروندان از کیفیت بالای زندگی، بهره مندی از زیرساخت های به خوبی نگهداری شده و احساس امنیت بهره مندی می شوند که بخش زیادی از آن، با پابندی به حاکمیت قانون امکان پذیر شده است.