info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۴۱۱
چهارشنبه ۱۷ / آبان / ۱۴۰۲
۲۳ / ربیع الثانی / ۱۴۴۵
08 / November / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۴۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۴ فکس: ۴۷۵۳۰۱۰۱-۴۷۵۳۰۱۰۲
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۴
چاپ: کارگر

برش

حقوق بشر کُشی

در شرایطی که رژیم اشغالگر قدس تا کنون بیش از ۴۰۰۰ کودک فلسطینی را به خاک و خون کشیده و به نسل کشی آشکار خود در غزه ادامه می‌دهد کمیسیون اروپا در بیانیه‌ای احیای مجدد اقدامات یهودستیزانه را پس از آغاز جنگ حماس و اسرائیل محکوم و برآورد کرد که ترس بار دیگر زندگی یهودیان ساکن اروپا را فرا گرفته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم در شرایطی که رژیم اشغالگر قدس تا کنون بیش از ۴۰۰۰ کودک فلسطینی را به خاک و خون کشیده و به نسل کشی آشکار خود در غزه ادامه می‌دهد کمیسیون اروپا در بیانیه‌ای احیای مجدد اقدامات یهودستیزانه را پس از آغاز جنگ حماس و اسرائیل محکوم و برآورد کرد که ترس بار دیگر زندگی یهودیان ساکن اروپا را فرا گرفته است. به عبارت بهتر، اتحادیه اروپا به جای محکوم کردن نسل کشی فلسطینیان توسط رژیم اشغالگر قدس، هرگونه مخالفت با رژیم صهیونیستی را مصداق یهودستیزی تعریف کرده است. کمیسیون اتحادیه اروپا با انتشار بیانیه وقیحانه‌ای که بی‌اثر شراکت مطلق اروپاییان در کودک‌کشی صهیونیست‌ها است، اعلام کرد: «افزایش حوادث یهودی‌ستیزانه در سراسر اروپا در روزهای اخیر به سطوح فوق‌العاده بالایی رسیده که یادآور برخی از تاریک‌ترین دوره‌های تاریخ است.»

در این بیانیه که سران اروپایی آن را مورد تایید قرار داده‌اند، اساسا ناملی از کودکان غزه و اعتراضات گسترده‌ای که در برلین، پاریس، رم، وین، لندن و آمستردام علیه جنایات رژیم اشغالگر قدس صورت می‌گیرد، برده نشده است. گویا اساسا اتفاقی رخ نداده و مخالفت‌ها با رژیم صهیونیستی در خلأ و بدون هیچ‌گونه دلیلی گسترش یافته است.

ارزش‌های وارونه اروپایی

در این بیانیه وقیحانه آمده است که اروپاییان در بر هه دشوار کنونی در کنار اسرائیل می‌ایستند و اعتراضات علیه تل‌آویو را برنمی‌تابند: «ما این اقدامات نفرت‌انگیز (خشم عمومی از جنایات رژیم اشغالگر قدس) را به شدیدترین وجه ممکن محکوم می‌کنیم چرا که این برخوردها در تضاد کامل با ارزش‌های اساسی ما، شیوه زندگی و هر آن چیزی هستند که اتحادیه اروپا از آنها دفاع می‌کند.» مضحکه‌ترین بخش بیانیه انتهای آن است، جایی که اروپاییان روی حقوق بشر و برابری انسان‌ها به‌عنوان یک الگوی اروپایی تاکید کرده‌اند.

در سایه همین الگوبرداری دروغین تا کنون هزاران کودک در سایه سکوت سیاستمداران و رسانه‌های غربی و فراتر از آن، همراهی آنها با رژیم اشغالگر قدس، جان خود را از دست داده‌اند و کمترین بیانیه‌ای در حمایت از آنها صادر نشده است. بروکسل علاوه بر استراتژی خود علیه صهیونیسم ستیزی که سال ۲۰۲۱ به اجرا گذاشته شد، نظارت بر سکوهای اینترنتی را به‌منظور مقابله با اعتراضات علیه صهیونیست‌ها را نیز تشدید کرده است. به عبارت بهتر، هیچ‌کس در اتحادیه اروپا حق اعتراض علیه توحش نتانیاهو و همراهانش را در غزه ندارد.

اروپاییان بازنده جنگ غزه

بدون شک اروپاییان از اصلی‌ترین بازندگان جنگ غزه هستند. سران اتحادیه اروپا تمام قد از نسل کشی و جنایت‌های رژیم اشغالگر قدس در نوار غزه حمایت کرده‌اند و در عین حال، نگرانی‌های اتحادیه اروپا درباره خسارت‌هایی که در آینده ممکن است گریبانگیر تل‌آویو، واشنگتن و غرب شود، هر روز افزایش می‌یابد. ورود بی‌محابای صهیونیست‌ها به جنگ زمینی در غزه از سویی و اطلاعاتی که از شکاف جدی میان فرماندهان ارتش رژیم اشغالگر قدس به دستگاه‌های امنیتی غرب مخابره شده، هزینه‌های بازی اروپا را در زمین تل‌آویو به‌شدت افزایش داده است. در این میان، اروپاییان دست به واژه‌سازی می‌زنند که به واسطه آن تا حدودی قدرت مدیریت صحنه را به سود منافع خود و صهیونیست‌ها پیدا کنند اما جبهه مقاومت و اکثریت قریب به اتفاق افکار عمومی دنیا تسلیم گزاره‌های القایی و کاذب نمی‌شوند.

واژه‌سازی‌های جعلی از سوی اتحادیه اروپا

در این میان، اروپاییان تاکنون سعی‌ایی‌زی‌ای فریب افکار عمومی طراحی کرده‌اند که نمی‌توان به‌سادگی از کنار آنها گذشت. اخیرا جوزپ بورل، مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا در سخنان خود از کلید واژه‌ای با عنوان توقف بشردوستانه حملات رژیم صهیونیست به غزه استفاده کرد. واقعیت این است، توقف بشردوستانه به معنای آتش‌بس واقعی نیست و نوعی تاکتیک در راستای آزادی اسیران صهیونیست، بازتعریف منابسات مخدوش ارتش رژیم صهیونیستی، افقای کاذب نوعدوستی اروپاییان و درنهایت آمادسازی سریع صهیونیست‌ها برای حملات بیشتر (در آینده‌ای نزدیک) علیه نوار غزه است.

اصلی‌ترین دغدغه سیاستمداران مانند امانوئل مکرون رئیس جمهور فرانسه، ریشی سوناک نخست وزیر انگلیس و لولاف شولتز صدراعظم آلمان، تاییدی مطلق مقاومت در غزه و تبدیل منطقه به حیاط خلوت رژیم اشغالگر قدس است. اسرار پشت پرده اروپاییان بر اینده کوچ اجباری ساکنان غزه به نقاط دیگر در همین راستا ارزیابی و تحلیل می‌شود.

اروپاییان از شکست اسرائیل هراسان هستند

اتحادیه اروپا که از کشتار بیش از ۴۰۰۰ کودک فلسطینی با عنوان ادعایی دفاع مشروع صهیونیست‌ها یاد می‌کند، کمترین دغدغه‌ای درباره ایجاد حائل‌های امن برای زندگی ساکنان نوار غزه نداشته است. ندارد و نخواهد داشت. واژه‌سازی‌ها و مصداق یابی‌های انحرافی افرادی همچون بورل و دیگر مقام‌های اروپایی نه قطعا با هدایت و مدیریت سران کاخ سفید و رژیم صهیونیستی انجام می‌شود، بلکه نشأت گرفته از هراس اروپاییان درخصوص شکست رژیم اشغالگر قدس در جنگ نابرابر غزه است اما تا تحقق کابوس اروپاییان زمان زیادی نمانده است.

گزارش روز

صور تحساب یک میهمانی ۴۳ ساله

با تأسیس نهاد تخصصی و مستقلی مثل سازمان ملی مهاجرت، نقیصه کمبود اطلاعات درباره مهاجران افغانستانی رفع خواهد شد و با تکمیل پرونده دقیق آماری مهاجران، به خوبی می‌توان سهم آنها را هم در تولید ناخالص ملی و هم در مصرف متابع ملی برآورد کرد. در چنان وضعیتی است که معلوم می‌شود داستان حضور بیش از ۴۰ ساله مهاجران افغانستانی در ایران، بیشتر از جنس فرصت بوده است یا تهدید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نورنیوز، سرزمین اسرارآمیز افغانستان را جغرافی‌دانان به عنوان کشور "هزار دره" نامیده‌اند تا قلبی که می‌تواند سرمای برای مسائل و مشکلات عدیده این کشور محترزنده باشد. شاید در تمام سیاره، این فقط افغانستان باشد که هم تجربه مستقیم جنگ با ابر قدرت شرق را داشته و هم تجربه جنگ مستقیم با ابرقدرت غرب را. مردم این کشور بیش از ۹ سال (۱۹۷۹ تا ۱۹۸۹ میلادی) با اتحاد جماهیر شوروی، پرچمدار اردوی جهانی سوسیالیسم جنگیدند و نزدیک به ۲۰ سال (۲۰۰۱ تا ۲۰۲۱ میلادی) با ایالات متحده آمریکا قدرتمندترین قطب جهانی کاپیتالیسم نبرد داشتند. در فاصله این دو کشاکش بزرگ نیز، طوفانی از منازعات داخلی را تجربه کردند. حاصل این تاریخ خونین و غمبار، ظهور انبوهی از مسائل و مشکلات گوناگون بود که مردم مظلوم افغانستان را گرفتار و سرنوشت این سرزمین را با فقر و عقب افتادگی رقم زد.

افغانستان در سایه این جنگ‌های طولانی، نه تنها خود از چرخه پرشتاب توسعه جهانی بازماند بلکه میراث توسعه خویش‌ش بین کشورهای منطقه خصوصا همسایگان به اشتراک گذاشته شد. مرکزیت یافتن به عنوان قطب تولید خشخاش و استحصال تریاک و تبدیل شدن به بزرگترین کشور مهاجرفرست جهان، دو فقره از اصلی‌ترین مشکلات این کشور "هزار دره" است که متأسفانه سهم ایران به عنوان همسایه هم زبان این کشور از آن مشکلات، بسیار چشمگیر بوده است. بلندهای بین‌المللی ترانزیت مواد مخدر، برای انتقال این مواد از افغانستان به کشورهای غربی، بهترین مسیر را عبور از ایران می‌دانند. مقابله با این بلندهای تبهکار، سالانه هزینه‌های هنگفت و تلفات چشمگیری را روی دست ایران می‌گذارد. سیل ورود مهاجران و پناهندگان افغانستانی نیز در چند موج فراگیر، بافت اجتماعی و بازار کار و زیست بوم اقتصاد ایران را تحت تأثیر جدی قرار داده است.

منتقدان چه می‌گویند؟

در تاریخچه ۴۴ ساله حضور افغانستانی‌ها در ایران، به ندرت شاهد منازعات قومی گسترده با این مهاجران بودیم. اشتراکات زبانی و دینی و تاریخی و فرهنگی هیچ گاه اجازه نداد متاسبات شهروندان ایرانی با مهاجران افغانستانی به کیته ورزی‌های خشونت بار بیتجامد و غیر از مجادلات متفرقه‌ای که کاملاً طبیعی است نشانه‌ای از یک جنگ "ما" و "دیگری" بین ایرانیان و افغانستانی‌ها به چشم نمی‌آید اما درست در همین جاست که منتقدان، ورودمی کنند.

برخی از تحلیلگران مسائل اجتماعی معتقدند جمهوری اسلامی ایران در مقابله با مسئله مهاجران افغانستانی فاقد یک سیاست روشن و علمی و کارآمد است. به تعبیر ایشان، کشورهای جهان در مواجهه با مهاجران معمولاً سه سیاست را در پیش می‌گیرند: تلاش برای بازگشت این مهاجران به کشورشان، برنامه‌ریزی برای اسکان مهاجران در کشور تالث، و بالاخره سیاستگذاری برای ادغام مهاجران در جامعه‌میزبان.

اما به گفته منتقدان، رفتار ایران با مهاجران افغانستانی مصداق هیچ یک از این گزینه‌ها نبوده است. بلکه رویه جاری: تگهداری مهاجران افغانستانی در وضعیت اضطراری و مادن آنها در میان ایرانیان بوده است. درست است که مردم ایران تقریباً در هیچ دوره‌ای به شکل فراگیر دچار "مهاجرهراسی" نشده‌اند اما غالب موارد، مهاجران افغانستانی را "دیگری" می‌دانستند و تکلمی توأم با تردید به ایشان داشتند. در واقع به گفته منتقدان، میان ایرانیان و افغانستانی‌ها نوعی "دیوار نامرئی" دایر بوده که از سویی جلوی منازعه را می‌گرفته اما از سوی دیگر مانع جذب می‌شده است. در این بین، سیاستگذاران نیز تدابیر دقیق و روشنی برای ادغام آنها در بافت اجتماعی ایران نداشتند.

موافقان پاسخ‌می‌دهند

جریان دیگری از تحلیل گران ایرانی، عدد مهاجران افغانستانی را در ایران بیش از مضرات آن ارزیابی می‌کنند و می‌گویند بخش عمده‌ای از چرخه اقتصاد جامعه متوسط ایران با نیروی کار افغانستانی‌ها می‌چرخد. ضمن اینکه نرخ جرم زایی این مهاجران در ایران، قابل مقایسه با نرخ جرم مهاجران در سایر کشورها نیست. این تحلیلگران در مقام مقایسه می‌گویند میزان جرائم ارتکابی مهاجران ایرانی در ژاپن به مراتب بیشتر از جرائمی است که افغانستانی‌ها در ایران مرتکب می‌شوند. چیزی که به گفته این پژوهشگران در ایران، آزاردهنده است فقدان یک بانک اطلاعاتی دقیق از مهاجران است به نحوی که امکان رصد و پایش آنها را متنفی می‌سازد.

در غیاب این بانک اطلاعاتی، جامعه کم درآمد ایرانی بر حسب مشاهدات خام خود و دیدن تعداد متراکم مهاجران افغانستانی در صفحه‌های نانوایی یا بنگاه‌های اجاره مسکن یا راهروهای مترو و اتوبوس، آنها را رقبای خود در تصاحب حقوق‌شان می‌پندارند و با حسابی سرانگشتی خیال می‌کنند این مهاجران، مصرف‌کنندگان یارانه یتهایی‌اند که دولت برای شهروندان ایرانی درنظر گرفته است. برای ایجاد شفافیت در وضعیت مهاجرین، تشکیل نهادی مثل سازمان ملی مهاجرت، نقیصه کمبود اطلاعات درباره آنها را جبران می‌کند به بیان دیگر با تکمیل پرونده دقیق آماری مهاجران به خوبی می‌توان سهم آنها را هم در تولید ناخالص ملی و هم در مصرف متابع ملی برآورد کرد. در چنان وضعیتی است که معلوم می‌شود داستان حضور ۴۰ ساله مهاجران افغانستانی در ایران، بیشتر از جنس فرصت بوده است یا تهدید.

موافقان چه می‌گویند؟

عدد مهاجران افغانستانی در ایران را ۵ میلیون نفر تا ۱۰ میلیون نفر گمانه زده‌اند. بخشی از این نفوس، در فرآیندی قانونی وارد ایران شده‌اند اما بخشی دیگر از آنان به صورت غیرقانونی و قاچاق در کشور ما زندگی می‌کنند. از سال ۱۴۰۰ روند ورود مهاجران به ایران و در عین حال روند اخراج پناهجویان فاقد مدارک قانونی سرعت گرفت. طبعاً با تشدید ورود مهاجران غیرقانونی به ایران، حساسیت‌های اجتماعی هم تحریک می‌شود. اما نکته مهم و جالب این است که با تمام این اتفاقات، هنوز هم کشور شاهد جریان فراگیر و گسترده‌ای تحت عنوان "افغان‌هراسی" و "مهاجرهراسی" نیستیم.

موج ضیفی که پس از ماجرای قتل زنده یاد داریوش مهرجویی و همسر هنرمندش علیه افغانستانی‌ها در حال شکل‌گیری بود، با درایت رسانه‌ها و تدبیر متولیان و دلسوزان متافع ملی خنثی شد و به مناقشه‌ای قومی تبدیل نشد. غیر از یکی دو نزاع و مزاحمت مختصر، رخداد دیگری به وقوع نپیوست و رفتار ۴۳ ساله شهروندان ایرانی در همزیستی با مهاجران افغانستانی عوض نشد. با اینهمه به نظر می‌رسد این مطالبه‌ای متعلق از سوی مردم است که خواستار شفافیت در سیاست‌های مهاجرتی هستند و خوش دارند در بازیابی از میهماللن حساب دخل و خرج روشن باشد.

اشاره

کم تحرکی کودکان در دوره کرونا را باید جبران کنیم

شانه‌های نحیف کوله‌های سنگین

حتماً تصویر چه ظریف یک دانش‌آموز ابتدایی با یک کوله پشتی بزرگ و سنگین را بارها دیده‌اید و از این موضوع هم تعجب کرده‌اید و هم نگران وضعیت دانش‌آموز شده‌اید. دانش‌آموز ظریفی که مجبور است تمام کتاب‌ها و دفترهایش را در کوله پشتی بریزد و به مدرسه ببرد حتماً در معرض آسیب‌های فیزیکی جدی است. از این‌رو والدین و معلمان باید مرتب به این مسأله توجه داشته باشند تا دانش‌آموز طبق برنامه درسی کتاب‌ها و دفترهایش را به مدرسه ببرد و همچنین از بردن وسایل غیر ضروری به مدرسه اجتناب کند زیرا تحمل وزن سنگین کوله پشتی در طولانی مدت به ستون فقرات و اسکلت کودکان صدمه جدی خواهد زد. در همین خصوص با حسین بلوبی، مدیرکل دفتر تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی وزارت آموزش و پرورش و احمد مؤذن‌زاده، رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران گفت‌وگو کردیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، حسین بلوبی، مدیرکل دفتر تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی وزارت آموزش و پرورش، درباره وزن استاندارد کوله پشتی دانش‌آموزان گفت: بعضی اوقات می‌بینیم که دانش‌آموزان ابتدایی تمام کتاب‌های درسی خود را به مدرسه می‌برند در حالی که مطابق برنامه درسی باید کتاب‌هایشان را داخل کیف بگذارند. در غیر این صورت حجم سنگین کوله پشتی برای دانش‌آموزان که هنوز جسم نحیفی دارند بسیار دشوار است.

آموزش و پرورش سال گذشته تحقیقاتی درباره وزن استاندارد کوله پشتی انجام داد. بلوبی با اشاره به این موضوع گفت: نتایج این تحقیقات هنوز هم مبنای کار است. این طور نیست که آموزش و پرورش بگوید دانش‌آموزان همه کتاب‌های درسی خود و دفترها را با خود همراه داشته باشند. اینها چهارچوب‌هایی هستند که در برخی از مدارس خلاف آن رخ می‌دهد اما با توجه به برنامه درسی و تکلیفی که دانش‌آموزان دارند حتماً تکلیف می‌کنیم که دانش‌آموزان اینجا کوله پشتی سنگینی حمل کنند و وزن کوله باید متناسب با سن و وزن آنها باشد وی تأکید کرد: استاندارد وزن کیف مدرسه متناسب با سن دانش‌آموزان تفاوت دارد مثلاً در سنین ابتدایی وزن کوله پشتی طبیعتاً باید کمتر از وزن کیف دانش‌آموزان دبیرستانی باشد.

مدیرکل دفتر تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی وزارت آموزش و پرورش درباره اینکه دانش‌آموزان نباید تمام کتاب‌های درسی را هر روز با خود حمل کنند گفت: این کار غیرقانونی است و آموزش و پرورش واقعاً نمی‌خواهد این کار را انجام دهد. اگر جایی این الزام انجام شود اصلاً کار درستی نیست و همکاران ما باید دقت لازم را داشته باشند تا دانش‌آموزان فقط کتاب‌های درسی مختص همان روز به مدرسه بیاورند و بار سنگین کوله پشتی را متحمل نشوند.

بلوبی در پاسخ به این سؤال که معایب کوله پشتی سنگین چیست؟ گفت: دانش‌آموزان بویژه در مقطع ابتدایی از آنجا که هنوز در سن رشد هستند صفحات رشد آنها همچنان انعطاف‌پذیر است، بنابراین اگر بار سنگین روی ستون فقرات آنها بیاید موجب به فرمی ستون فقرات و سایر اعضای بدن آنها خواهد شد. تغییر شکل بدن آسیب‌هایی را در حال و آینده به شکل جدی برای دانش‌آموز در پی دارد.

وزن کوله پشتی دانش‌آموزان ابتدایی نباید بیشتر از ۱۵ درصد وزن آنها باشد

کوله پشتی‌های استاندارد عموماً دارای سه سوم است که به کمر دانش‌آموز بسته می‌شود. احمد مؤذن‌زاده، رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران، درباره ویژگی‌های کوله پشتی استاندارد و عواقب کوله پشتی‌های سنگین بر دوش دانش‌آموزان گفت: در میان انواع و اقسام کیف‌هایی که کودکان، نوجوانان و جوانان می‌توانند استفاده کنند، کوله پشتی مناسب‌ترین وسیله است. به این دلیل که وزن کوله پشتی بین دو بند تقسیم می‌شود و در برخی از کوله پشتی‌های استاندارد یک بند سومی هم وجود دارد که آن بند به کمر وصل می‌شود و وزن کوله پشتی به سه قسمت تقسیم شود. این مسأله بسیار کمک می‌کند تا تقسیم غیر متوازن وزن کوله پشتی روی شانه‌ها و ستون فقرات دانش‌آموزان و کودکان اتفاق نیفتد. بنابراین در درجه اول ما استفاده از کوله پشتی را توصیه می‌کنیم.

مؤذن‌زاده تأکید کرد: همچنین بندهای کوله پشتی باید نسبتاً پهن بوده و باریک نباشد و بند قسمت فوقانی باید به نحوی سفت شود، سپس قسمت فوقانی کوله پشتی هم ردیف شانه‌ها قرار گیرد از نظر میزان وزن در کودکان در سنین پایین در حد ابتدایی توصیه ما این است که وزن کوله پشتی از ۱۵ درصد وزن دانش‌آموز بیشتر نباشد و در سنین نوجوانی و دبیرستان وزن کوله پشتی نباید بیشتر از ۲۰ درصد وزن نوجوانان باشد.

قطعاً کوله پشتی‌های سنگین عواقب بسیار زیادی بر فیزیک دانش‌آموزان خواهند گذاشت. وی در این باره توضیح داد: اشکال استفاده از کوله پشتی‌های سنگین‌تر برای کودکان و نوجوانان، فشار بسیار زیاد بر ستون فقرات است. همچنین امکان دارد در بلند مدت مشکلاتی هم روی بافت عضلانی ستون فقرات کمر ایجاد کند. توصیه ما این است که حتماً والدین میزان و محتویات کوله پشتی بچه‌ها را چک کنند زیرا بسیاری از لوازمی که در کوله پشتی بچه‌ها حمل می‌شود ضروری نیست.

میزان وزن زیاد کوله پشتی حتماً باید کاهش پیدا کند تا فرزندان ما نیاز نداشته باشند هر روز با وزن کوله پشتی سنگین به مدرسه بروند. رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران با تأکید بر این موضوع گفت: در زمان‌هایی که کوله پشتی دانش‌آموز نسبتاً پر است نباید بیش از ۳۰ دقیقه آن را حمل کند. پس باید دانش‌آموز هر یک ربع کوله پشتی را زمین بگذارد تا فشار کمتری به او تحمیل شود. به هر حال حمل کوله پشتی دانش‌آموز نباید بیشتر از نیم ساعت باشد. این موارد همواره با توصیه‌هایی که اشاره شد از نظر نحوه ارگونومیک بودن کوله پشتی باید رعایت شود.

مؤذن‌زاده گفت: بعضاً دیده می‌شود برخی دانش‌آموزان بند کوله پشتی را شل می‌بندند و کوله پشتی از دانش‌آموز یا کودک فاصله دارد و لق می‌خورد، این حالت به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

وی در پاسخ به این سؤال که سنگینی کوله پشتی چقدر می‌تواند فرم بدن دانش‌آموز و اسکلت بدنی او را تغییر دهد، گفت: اولاً برخی از اوقات دانش‌آموزان فقط از یک بند کوله پشتی استفاده می‌کنند. دانش‌آموزان به هیچ وجه نباید فقط از یک بند کوله پشتی استفاده کنند و بهتر است حتماً هر دو بند آن را روی شانه بگذارند زیرا استفاده از تنها یک بند کوله پشتی فشار نامتقارن بر شانه دانش‌آموز وارد می‌کند و مشکلات متعددی در پی خواهد داشت. اما اگر از هر دو بند استفاده می‌کنند حتماً باید این بندها تنظیم شده و به بدن نزدیک شوند.

رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران افزود: اگر دانش‌آموز از کوله پشتی سنگین یعنی بیش از یک پنجم وزن بدن خود استفاده کند، میزان فشاری که به ستون فقرات و به عضلات وارد می‌کند بسیار زیاد خواهد بود و به مرور ممکن است موجب کمر درد شود. از آنجا که کوله پشتی یک مقدار فرد را به جلو متمایل می‌کند ممکن است باعث افزایش قوز پشت هم بشود. بنابراین هم استفاده از کوله پشتی باید در وزن مناسب صورت بگیرد هم باید بندهای کوله پشتی پهن باشد و بخوبی روی بدن تنظیم شود. آن بند به مردم هم از نظر استاندارد مناسب‌تر است. حداقل باید از دو بند کوله پشتی استفاده شود.

وی در پاسخ به این سؤال که چقدر از دانش‌آموزانی که به‌دلیل همین مسأله دچار مشکل شده‌اند به شما مراجعه کرده‌اند، گفت: این مسأله بخصوص در پسر بچه‌ها فراوان است. در سنین نوجوانی یک بیماری به نام شورلمن وجود دارد که این مریضی به نوعی باعث افزایش قوز پشت می‌شود. یکی از دلایل گوژپشتی استفاده از کوله پشتی‌های نامتوازن، نامتقارن و غیر استاندارد است. در همه آن موارد که مربوط به کوله پشتی توضیح دادم حتماً باید توسط معلمان و والدین محترم، وزن چک شود تا فرد کوله را به نحو مناسب استفاده کند این فرهنگ در کشور ما که دانش‌آموز باید همه وسایل را با خود به مدرسه ببرد و بیاورد غلط است. مؤذن‌زاده در این باره گفت: مدارس می‌توانند شلف‌ها و کمدهایی مانند باشگاه‌های ورزشی یا ادارات در نظر بگیرند تا وسایلی که دانش‌آموزان به طور مرتب، استفاده می‌کنند در داخل آنها قرار دهند و لازم نباشد آن را هر روز با خود حمل کنند. در هر حال بررسی مکرر محتویات کوله توسط خود دانش‌آموز و والدین و جلوگیری از حمل وسایل غیرضروری یکی از مسائلی است که ما آن را توصیه می‌کنیم.

فوری

امروز با حافظ

دعای جانِ تو وردِ زبانِ مشتاقان
همیشه تا که بُوَد متصل مَسا و صَباح
صَلاح و توبه و تقوی ز ما مجو حافظ
ز رند و عاشق و مجنون کسی نیافت صلاح

حال متکلم از کلامش پیداست
از کوزه همان برون تراود که در اوست

شیخ‌بهایی

فال‌گیر

اوقات شرعی فردا

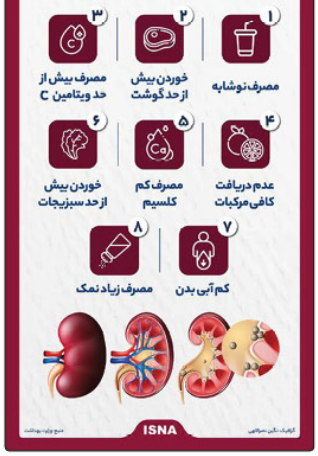
اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۰۹	۰۶:۳۵	۱۱:۴۹	۱۷:۰۳	۱۷:۲۲

برگه

خواستار گذران زندگی نباش؛ خواستار ایجاد تفاوت باش!

دنزل واشنگتن

۸ عادت غلط که سبب بروز سنگ کلیه می‌شود



ISNA

رسانه چه خبر

دولت مجاز به اجرای برنامه حمایتی درمان برای بازنشستگان شد

ایسنا: با تصویب مجلس، دولت مجاز به اجرای برنامه حمایتی درمان برای بازنشستگان و دهک‌های پایین درآمدی شد. نمایندگان مجلس در جلسه علنی نوبت صبح روز سه‌شنبه و در ادامه بررسی موارد باز جامی از کمیسیون تلفیق، بند (ث) ماده ۷۳ لایحه برنامه هفتم را تصویب کردند. طبق این مصوبه دولت مجاز است با رعایت اصل ۲۹ قانون اساسی براساس آزمون وسع و در سقف بودجه مصوب، نسبت به اجرای برنامه حمایتی درمان مازاد بر بسته بیمه پایه در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی دولتی برای بازنشستگان و دهک‌های پایین درآمدی (حداقل سه دهک) براساس آئین نامه‌ای که به پیشنهاد سازمان و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به تصویب هیأت وزیران می‌رسد، اقدام نماید.

مردم هشدارهای امدادی را جدی بگیرند

ایرنا: رئیس سازمان امداد نجات با اشاره به امدادرسانی ۱۳۳۹ نفر در هفته گذشته، گفت: مردم هشدارهای امدادی را به منظور جلوگیری از بروز مشکلات و حوادث ناگوار جدی بگیرند. بلیک محمودی با اشاره به وقوع سیلاب در ۱۱ استان کشور از تاریخ ۱۱ تا ۱۶ آبان افزود: براساس پیش‌بینی‌های سازمان هواشناسی کشور این سازمان آمادگی کافی برای امدادرسانی به این استان‌ها را داشت. وی با بیان اینکه استان‌های اصفهان، خراسان جنوبی، سمنان، سیستان و بلوچستان، کرمانشاه، کهگیلویه و بویراحمد، گیلان، مازندران، هرمزگان، همدان و یزد درگیر سیلاب شده بودند، اظهار کرد: در این مدت به ۶۵۰ نفر امدادرسانی و ۵۵ نفر به مناطق امن منتقل شدند. محمودی ادامه داد: در این مدت ۴۵ نفر اسکان اضطراری شدند و ۷۳ واحد منزل مسکونی که دچار آب گرفتگی شده بودند تخلیه آب شد. وی با اعلام اینکه هنوز امدادرسانی در شهر زاهدان استان سیستان و بلوچستان ادامه دارد، گفت: از مردم می‌خواهیم به هشدارهای سازمان امداد نجات هلال احمر توجه کنند و از اتراق در کنار رودخانه‌ها در پایان هفته‌ها و همچنین جنگل‌نوردی در جنگل‌های دچار سیل شده، خودداری کنند.

لبنیات چگونه به عملکرد بهتر دستگاه گوارش کمک‌می‌کند؟

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت: مصرف غذاهای لبنی مانند شیر کم چرب یا بدون چربی، ماست و پنیر برای داشتن تغذیه مناسب ضروری است. یک رژیم غذایی متعادل شامل انواع مواد غذایی لبنی برای دریافت مواد مغذی ضروری، جهت حفظ سلامت روده و عملکرد سیستم ایمنی و بهینه‌سازی سلامت کلی مهم است. غذاهای لبنی در دسترس، مقرون به صرفه و با طعم عالی، انواع مختلفی دارند و مشخصات منحصر به فردی از مواد مغذی را ارائه می‌دهند که می‌تواند به غذا خوردن راحت‌تر و لذت بخش‌تر کمک کند. غذاهای لبنی مانند یک فروشگاه جامع برای کمک به مردم جهت حفظ قرزی است. شیر، پنیر و ماست منبعی از پروتئین با کیفیت بالا هستند زیرا حاوی مقادیر بهینه تمام آمینو اسیدهای ضروری هستند که بدن به تنهایی قادر به ساخت آن نیست. پروتئین به از بین رفتن گرسنگی کمک کرده و می‌تواند به شما کمک کند مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید. برای ورزشکاران حرفه‌ای و علاقه‌مندان به تناسب اندام، شیر می‌تواند در سه مورد بازسازی، سوخت‌گیری و آبرسانی مجدد، کمک کند. تحقیقات زیادی در مورد مزایای رژیم‌های غذایی با پروتئین بالاتر انجام شده که نشان می‌دهد این رژیم نه تنها برای عملکرد ورزشی و تناسب اندام، بلکه برای مدیریت وزن و پیری سالم موثر است. از غذاهای تخمیری گرفته تا پروبیوتیک‌ها، غذاهای لبنی به سلامت روده کمک می‌کنند. غذاها و نوشیدنی‌های تخمیر شده غذاهای باستانی هستند که هزاران سال است که وجود داشته‌اند. آنها توسط رشد میکروبی ساخته می‌شوند که می‌تواند طعم، بافت و قابلیت هضم را افزایش دهد و ممکن است به بهبود کیفیت تغذیه کمک کند. غذاهای تخمیر شده حاوی کشت‌های زنده‌ای توانند با کثری‌های مقیدی را به دستگاه گوارش اضافه کنند و به میکروبیوتای سالم‌تر کمک کنند که به هضم و عملکرد روده تأثیر می‌گذارد. غذاهای تخمیر شده ممکن است حاوی کشت زنده باشند یا نباشند و این بستگی به این دارد که آیا پس از پایان فرآیند تخمیر زنده بمانند یا خیر؟. به عنوان مثال، ماست و بیشتر پنیرها غذاهای تخمیر شده هستند. پروبیوتیک‌ها می‌توانند در برخی از غذاهای لبنی مانند ماست و کفیر یافت که می‌تواند به سلامت روده نیز کمک کند. خوردن لبنیات به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی کلی سالم یکی از راه‌های دریافت مواد مغذی مورد نیاز برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی است. به عنوان مثال، شیر حاوی ویتامین‌های A و D، پروتئین، سلنیوم، روی و B۱۲ است که برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی مهم هستند. پنیر و ماست همچنین حاوی پروتئین، سلنیوم و B۱۲ هستند و ماست نیز منبع خوبی از روی است به طور کلی پروتئین نسبت به همان مقدار کربوهیدرات یا چربی سیر کننده بوده و به احساس رضایت بیشتر کمک می‌کند و احتمالا می‌تواند به شما کمک کند کمی بهتر بخوابید. علاوه بر این، پروتئین می‌تواند به ترمیم عضلات در هنگام خواب به خصوص در کسانی که ورزش سخت انجام می‌دهند، کمک کند.