

کوله پشتی نامناسب؛ زنگ خطر سلامت دانش آموزان



برخی از نشانه‌های هشدار دهنده عبارت‌اند از:

شکایت مداوم کودک از درد کمر یا گردن
شانه‌های نابرابر یا خم شدن بدن به یک سمت
راه رفتن با بی‌تعادلی یا خستگی زودهنگام
سر دردهایی که ناشی از کشیدگی عضلات گردن هستند
بی‌توجهی به این علائم می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات جدی‌تری در آینده شود. مشکلاتی که درمان آن‌ها به‌مراتب سخت‌تر و پرهزینه‌تر خواهد بود.

کوله‌پشتی‌های سنگین؛ دشمن سلامت کودکان

کارشناسان توصیه می‌کنند وزن کوله‌پشتی نباید بیش از ۱۰ تا ۱۵ درصد وزن بدن کودک باشد. به‌عنوان مثال، اگر دانش‌آموزی ۳۰ کیلوگرم وزن دارد، کوله او نباید بیشتر از ۳ تا ۴٫۵ کیلوگرم باشد.

گروه بهداشت و سلامت -ماه مهر از راه می‌رسد و کوچه‌ها پر از شور و هیجان کودکان با کوله‌پشتی‌های رنگارنگشان می‌شود. اما غافل از اینکه انتخاب درست کوله‌پشتی، گام اول و حیاتی برای پیشگیری از آسیب‌های جدی ستون فقرات و عضلات در آینده است. حمل کوله‌های سنگین و نامناسب، خطری پنهان است که سلامت جسمی فرزندانمان را تهدید می‌کند.

با شروع سال تحصیلی، کوچه‌ها و خیابان‌ها پر از کودکانی می‌شود که کوله‌پشتی‌های رنگارنگشان را به دوش می‌کشند. اما در پشت این تصویر پرهیاهوی بچه‌ها، خطری پنهان وجود دارد: کوله‌هایی که اگر سنگین یا نادرست حمل شوند، می‌تواند آینده سلامت ستون فقرات و عضلات بچه‌ها را تهدید کند.

بر اساس یافته‌های منتشرشده در نشریه پژوهش در علوم پرستاری دانشگاه علوم پزشکی مشهد، به‌همچنین توصیه‌های سازمان‌های بین‌المللی مانند انجمن فیزیوتراپی آمریکا (APTA) و سازمان جهانی بهداشت (WHO)، استفاده نادرست از کوله‌پشتی می‌تواند به مشکلات جدی اسکلتی و عضلانی در کودکان منجر شود.

این گزارش با مرور توصیه‌های متخصصان و پژوهش‌های انجام‌شده، راهکارهایی ساده برای انتخاب و استفاده صحیح از کوله‌پشتی ارائه می‌دهد.

چرا کوله‌پشتی مهم است؟

کودکان و نوجوانان در سال‌های مدرسه روزانه ساعت‌ها کوله به دوش دارند. درون این کوله‌ها کتاب‌ها، دفتر، باقمقه آب و حتی وسایل شخصی جای می‌گیرد. اگر وزن کوله زیاد باشد یاد درست بسته نشود، فشار زیادی به عضلات شانه، گردن و کمر وارد می‌شود. ستون فقرات که هنوز در حال رشد و شکل‌گیری است، نمی‌تواند بار اضافه را به‌خوبی تحمل کند و همین امر در طولانی‌مدت منجر به مشکلاتی مانند قوز پشت، دردهای مزمن کمر و حتی تغییر شکل بدن خواهد شد.

کوله‌پشتی نامناسب؛ زنگ خطر سلامت دانش‌آموزان

مشکلاتی که والدین معمولاً نادیده می‌گیرند
بسیاری از والدین گمان می‌کنند مشکلات اسکلتی و عضلانی فقط در بزرگسالی بروز می‌کند. در حالی که تحقیقات نشان داده‌است نشانه‌های اولیه این مشکلات از دوران کودکی آغاز می‌شود.

خواب خوب؛ پاکسازی مغز و کاهش خطر زوال عقل



تصور کنید این پروتئین مانند ذره‌هایی

است که اگر هر شب جمع‌آوری نشوند، به مرور زمان در مغز انباشته شده و پلاک‌های چسبناکی تشکیل می‌دهند.

این پلاک‌ها ارتباط بین سلول‌های عصبی را مختل می‌کنند و یکی از عوامل اصلی بروز بیماری آلزایمر و زوال عقل محسوب می‌شوند.

پاکسازی می‌کند.

گروه بهداشت و سلامت -یافته‌های جدید نشان می‌دهد مغز انسان در هنگام خواب، سامانه پاکسازی داخلی خود را فعال می‌کند تا مواد سمی را دفع کند.

دانشمندان هشدار می‌دهند اختلال در خواب می‌تواند این فرآیند حیاتی را مختل کرده و خطر انباشت مواد سمی و در نهایت بروز زوال عقل را افزایش دهد.

مغز ما یک سامانه نظافتی شگفت‌انگیز و داخلی به نام سامانه گلیمفاتیک (glymphatic system) دارد که مانند یک سامانه فاضلاب پیشرفته برای دفع مواد زائد و سمی مغز عمل می‌کند.

دانشمندان دانشگاه مک‌کواری استرالیا با بررسی یافته‌های پژوهش‌های کوناگون حدس می‌زنند این سامانه به‌خصوص در هنگام خواب عمیق بیشترین فعالیت را دارد و مانند یک جاروبرقی قدرتمند، مغز را از مواد مضر پاکسازی می‌کند.

خواب بد یعنی نظافت ناقص مغز

وقتی خواب ما مختل می‌شود یا کم‌خوابی داریم، این سامانه نظافتی به‌درستی کار نمی‌کند و مواد سمی به خوبی از مغز پاک نمی‌شوند. یکی از اصلی‌ترین این مواد مضر، پروتئینی به نام «آمیلوئید بتا» است.

موجب تغییر شکل قامت خواهد شد.

ویژگی‌های یک کوله‌پشتی مناسب

انتخاب درست کوله‌پشتی گام اول برای پیشگیری از آسیب‌ها است.

کوله مناسب باید ویژگی‌های زیر را داشته باشد:

۱. بندهای پهن و قابل تنظیم: بندباریک فشار را روی شانه متمرکز می‌کند و موجب درد می‌شود.
۲. پشت کوله نرم و دارای پد: این ویژگی مانع تماس مستقیم و سایل سخت با پشت کودک می‌شود.
۳. کمربند کمری: وجود بند کمری کمک می‌کند وزن بخشی از کوله به لگن منتقل شود.
۴. وزن سبک: خود کوله باید سبک باشد تا بار اضافی ایجاد نکند.
۵. اندازه متناسب با بدن کودک: ارتفاع کوله نباید پایین‌تر از کمر یا بالاتر از شانه باشد.

کوله‌پشتی نامناسب؛ زنگ خطر سلامت دانش‌آموزان

چگونه باید کوله‌پشتی را حمل کرد؟

پس از انتخاب کوله مناسب، شیوه حمل آن نیز اهمیت زیادی دارد. توصیه کارشناسان این است: همیشه از هر دو بند استفاده شود. بندها باید طوری تنظیم شوند که کوله به بدن نزدیک باشد و در ناحیه بین شانه‌ها و کمر قرار گیرد. اشکایی سنگین‌تر در بخش میانی و نزدیک به پشت قرار داده شوند.

از پر کردن کوله با وسایل غیرضروری خودداری شود.

نقش والدین در مراقبت از سلامت فرزندان

والدین بیشترین نقش را در آموزش و نظارت بر نحوه استفاده از کوله‌پشتی دارند. چند توصیه ساده برای آن‌ها:

هر روز کوله کودک را بررسی کنید تا وسایل غیرضروری در آن باقی نماند.

هنگام خرید کوله، اندازه و کیفیت آن را مدنظر قرار دهید نه فقط ظاهر و رنگ.

کودک را تشویق کنید هر دو بند را به طور هم‌زمان ببندد. اگر فرزندان از دردهای مکرر شکایت دارد، حتماً با پزشک مشورت کنید.

کوله‌پشتی نامناسب؛ زنگ خطر سلامت دانش‌آموزان

اختلالات شایعی مثل آپنه خواب (وقفه

تففسی در خواب) و بی‌خوابی با خواب بی‌کیفیت و افزایش خطر زوال عقل مرتبط هستند. برای مثال، مطالعات نشان داده‌اند پس از درمان آپنه خواب، پاکسازی مواد سمی از مغز بهبود می‌یابد؛ بنابراین، سرمایه‌گذاری روی خواب خوب، در واقع سرمایه‌گذاری برای سلامت بلندمدت مغز و پیشگیری از بیماری‌های تخریب‌کننده عصبی است.

نکته حائز اهمیت این است که شواهد کنونی هنوز قطعی نیستند.

بخش عمده‌ای از این داده‌ها از مطالعه روی مدل‌های حیوانی به‌دست آمده‌اند و دانشمندان هنوز در حال مطالعه چگونگی عملکرد دقیق این سامانه در انسان هستند؛ بنابراین، اگر چه به نظر می‌رسد خواب خوب برای پاکسازی مغز مفید است، هنوز نمی‌توان با قطعیت گفت که درمان مشکلات خواب به صورت مستقیم و به‌تنهایی از زوال عقل جلوگیری می‌کند.

این حوزه از علم هنوز در حال پیشرفت است، اما بدون شک خواب باکیفیت و کافی یکی از ارکان اصلی سلامت مغز است. اگر درباره خواب یا حافظه خود نگرانی دارید، بهترین کار این است که با یک پزشک مشورت کنید.

بخشش تازه عروسی که شوهرش را کشت



انتقام جویی مرتکب این جنایت شدند.

پس از تحقیقات اولیه هم جسد مقتول به پزشکی قانونی منتقل شد و متهمان برای تحقیقات تکمیلی در اختیار مأموران اداره دهم پلیس آگاهی تهران قرار گرفتند.

همسر مقتول، که تنها ۲۵ سال دارد، گفت تا پیش از این هرگز پایش به اداره پلیس یا دادسرا باز نشده بود، اما اکنون اتهامش قتل است.

هنوز باور نمی‌کردم جدان شوهرش را گرفته باشد اما مدعی شد اختلافات با همسرش زمانی شدت گرفت که دوست صمیمی‌اش، ملیکا، مهمان خانه آنها شد.

او در پاسخ به این پرسش که آیا از قبل برای قتل شوهرش نقشه کشیده بود، گفت: «نه، اصلاً، همه‌چیز در یک لحظه رخ داد. من و دوستم قصد قتل نداشتیم.

هنوز کج و گنگم. نمی‌دانم شوهرم مقصر بود یا دوستم. نمی‌دانستم باید حرف کدام‌یک را باور کنم. این کاش هرگز به حال دوستم دلسوزی نمی‌کردم تا این اتفاق هولناک رخ نمی‌داد.

درگیر شدم. ملیکا هم وارد دعوا شد و من در اوج عصبانیت با چاقو چند ضربه به شوهرم زدم. ملیکا هم برای کمک به من چند ضربه زد تا اینکه شوهرم خون‌آلود روی زمین افتاد و متوجه شدیم جان باخته است.

این زن همرش کشت و دوستش ملیکا مدعی هستند، وقتی مرد خون‌آلود روی زمین افتاد، وحشت کردند.

تصمیم گرفتند جسد را از خانه خارج کنند.

چون می‌ترسیدم با گذر زمان بوی تعفن بلند شود. به همین دلیل زن جوان که شوهرش را کشته بود حدود دو ساعت بعد به مادرش زنگ زد تا کمکشان کند. چون وقتی خودشان خواستند جسد را خارج کنند، زورشان نرسید.

در نهایت پرونده پس از تکمیت تحقیقات متهمان متهمان در دادگاه کیفری استان تهران پای میز محاکمه رفتند و قضات یکی از شعب دادگاه حکم صادره در شعبه ۴۸ دیوان عالی کشور تأیید شده بود و پرونده متهمان به شعبه ۴ اجرای احکام دادسرای جنایی تهران ارسال شد.

قرار بود به زودی پرونده در لیست اجرای قصاص قرار گیرد، اما اولیای دم با حضور در دادسرای امور جنایی اعلام کردند از خون‌عامل مرگ فرزندان گذشتند. این در حالی متهمان هر بار که مورد تحقیق قرار گرفتند به شدت اظهار

پشیمانی کرده بودند.

زن همسرش هم گفته بود فکر نمی‌کردم در این سن و سال قاتل شوم.

به هر ترتیب با بخشش اولیای دم، پرونده بار دیگر به دادگاه ارجاع خواهد شد تا متهمان از جنبه عمومی جرم محاکمه شوند.

رفتارهای نامناسب شوهر کار را به طلاق کشاند



گروه حوادث-فرشته دو

سال قبل ازدواج کرد و او از شهری مرزی به تهران آمد.او حالا تصمیم به طلاق گرفته است .

فرشته از دلایلی که برای طلاق دارد می‌گوید.

«چطور با همسر آشنا شدی؟»

ما خیلی ستنی ازدواج کردیم. مرتضی رگ و ریشه‌اش به شهر ما برمی‌گشت. چندباری به شهر ما آمده بود. آنجا آشنا شدیم و ازدواج کردیم.

«پس از قبل او را می‌شناختی؟»

بله می‌شناختم. وقتی پدر و مادرش از من خواستگاری کردند، قبول کردم. چون آنها خیلی آدم‌های موجهی بودند.

«چطور شد که به تهران آمدی؟»

مرتضی در تهران زندگی می‌کرد. او بعد از دانشگاه در تهران مانده بود. البته پدرش به تهران مهاجرت کرده بود و مرتضی هم در تهران به دنیا آمد و بزرگ شد اما وقتی آنها به شهر خودمان برگشتند مرتضی دیگر نیامد.

«چرا تصمیم به طلاق گرفتی؟»

چون متوجه شدم مرتضی مردی نیست که بشود با او زندگی کرد. او من را تنگ می‌زند.

فحاشی می‌کند و شک کرده‌ام که مواد هم می‌کشد.

«چرا فکر می‌کنی مواد می‌کشد؟»

چون مدت‌هاست که شب‌ها نمی‌خوابد. بعضی وقت‌ها خوب است و بعضی وقت‌ها بد است.

«موضوع را به خانواده‌ات گفته‌ای؟»

نگفتم چون در فرهنگ خانواده من طلاق گرفتن خیلی کار بدی است. اگر بگویم خون به پا می‌شود.

«پس می‌خواهی چه کنی؟»

با مرتضی توافق کردم جدا

شوم و به خانواده‌ام چیزی نگویم در عوض مهریه‌ام را ببخشم.

«چقدر مهریه داری؟»

۱۴ سکه.

«به هر حال که خانواده‌ات متوجه می‌شوند.»

من کارگر یک کافه هستم. آنجا کار می‌کنم و یک سویت هم اجاره کردم و زندگی می‌کنم. خانواده‌ام هم فعلاً به تهران نمی‌آیند. بجز آن هم راهی نیست که بفهمند.

«به هر حال ممکن است متوجه شوند.»

بعد از جدایی مجبور به پذیرش هستم ولی می‌دانم حتی اگر خانواده‌ام بفهمند حاضر نیستم و مدعی شلدند در جریان درگیری و به قصد

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه