

سنگینی کوله‌پشتی، خطری خاموش برای ستون فقرات کودکان

کروه بهداشت و سلامت - به گفته یت فوق‌تخصص ارتوپدی، حمل مداوم کیف‌های سنگین توسط دانش‌آموزان می‌تواند به مرور زمان سبب تغییر فرم ستون فقرات، دردهای مزمن و حتی انحراف شانه‌ها شود؛ آسبیی تدریجی که بسیاری از والدین متوجه آن نیستند.

هر روز، وقتی زنگ مدرسه طنین می‌اندازد، در کوچه‌ها کودکانی را می‌بینیم که با کوله‌هایی بزرگ‌تر از جثه‌شان قدم برمی‌دارند؛ گاهی با شانه‌هایی افتاده و گاهی سنگین. آن‌ها شاید فقط باری از کتاب و دفتر حمل می‌کنند، اما همین وزن اضافی می‌تواند بار سنگینی بر سلامت آینده‌شان باشد. پشت‌لیخندهای کودکان، دردهایی خاموش در حال شکل‌گیری است؛ دردهایی که اگر به موقع جدی گرفته نشوند، تا بزرگسالی همراهشان خواهد ماند.

وزن مناسب کوله‌پشتی چقدر است؟

دکتر حمیدرضا ابوعلی، متخصص ارتوپدی و فوق‌تخصص ارتوپدی کودکان تأکید می‌کند که نخستین گام در حفظ سلامت ستون فقرات دانش‌آموزان، انتخاب کوله‌پشتی استاندارد است؛ «عرض کوله‌پشتی نباید از عرض شانه‌های کودک بیشتر باشد و ارتفاع آن نیز نباید از پایین گردن تا بالای خط کمر تجاوز نکند. در عین حال، وزن کوله و

چند کارگی، عامل خاموش افسردگی و فرسودگی ذهن

غیررئیتیکی در فشارهای شناختی ناشی از انجام کارهای متعدد در یک زمان واحد است. مدیران، پزشکان، گویندگان و افراد شاغل در محیط‌های پر تحرک، بیش از دیگران در معرض این آسیب قرار دارند، زیرا ناگزیرند به‌طور همزمان پاسخگوی چند محرک محیطی یا چند مأموریت باشند.

عسگری در ادامه با اشاره به اینکه مغز انسان برای کارهای چندمرحله‌ای ساخته نشده، خاطر نشان کرد: حتی مشاغلی با حساسیت بالا، از جر احرا تا رانندگان، در معرض خطاهای فاحش قرار می‌گیرند اگر در حین انجام وظیفه به فعالیت جانبی بپردازند.

وی با بیان اینکه قوانین سختگیرانه جهانی در حوزه‌هایی مانند رانندگی یا جراحی دقیق‌باری پیشگیری از آثار این نوع حواس‌پرتی وضع شده است، ادامه داد: نخستین آسبیی که در اثر چندکارگی ایجاد می‌شود «افت توجه» است. سپس «کاهش سرعت عملکرد ذهن» و در ادامه «افزایش اشتباهات تصمیم‌گیری» رخ می‌دهد. این خطاهادر در مشاغلی با حساسیت بالا صورت‌گیرد، خسارت‌های جبران‌ناپذیری در پی خواهد داشت.

متخصص حوزه سلامت روان اظهار کرد: یکی از پیامدهای جدی چندکارگی در جامعه امروز، سطحی‌شدن یادگیری است. در نتیجه رواج رفتارهای چندوظیفه‌ای، نوجوانان و بزرگسالان تمایل خود را به حفظ و پردازش عمیق اطلاعات از دست داده‌اند. یادگیری‌ها لفظای و زودگذر و مبتنی بر جست‌وجوهای سریع شده‌اند، در

گروه بهداشت و سلامت - مغز انسان تنها یک کانال توجه دارد و انجام همزمان چند کار باعث کاهش توان شناختی، خستگی ذهنی و حتی افزایش خطر ابتلا به افسردگی می‌شود. رفتارهای چندوظیفه‌ای نه تنها سرعت و دقت عملکرد ذهن را کاهش می‌دهد، بلکه می‌تواند نسل آینده را به حافظه کو تامل‌دت و یادگیری سطحی مواجه کند.

شکوفه عسگری -متخصص حوزه سلامت روان ضمن بیان اینکه مغز انسان قادر به پردازش همزمان چند فعالیت نیست، گفت: هنگامی که افراد درگیر انجام چند کار به صورت موازی می‌شوند، توان شناختی مغز کاهش می‌یابد و در نهایت فرد دچار خستگی شدید ذهنی و عاطفی خواهد شد.

وی با بیان اینکه مغز انسان دارای تنها یک کانال توجه اصلی است، تصریح کرد: به همین دلیل زمانی که چندوظیفه به صورت همزمان به آن تحمیل می‌شود، ساختارهای عصبی دچار آشفتنگی می‌شوند و تمرکز از بین می‌رود. بر پایه نتایج پژوهش‌ها، این وضعیت نه‌تنها سرعت عملکرد ذهن را کم می‌کند، بلکه میزان خطا در تصمیم‌گیری‌ها را نیز بالا می‌برد. فرد ممکن است در کوتا‌مدت احساس کارآمدی و رضایت از انجام چند عمل همزمان داشته باشد، اما در بلندمدت گر رفتار آسیب‌هایی می‌شود که بعضاً غیر قابل جبران است.

وی یادیدیی چندکارگی را عاملی پنهان در گسترش افسردگی دانست و افزود: در بسیاری از موارد، ریشه افسردگی‌های

اخبار حوادث

سرقت میلیاردي از خانه برادرزن با پوشیدن لباس زنانه

گروه حوادث - تحقیقات درباره سرقت جواهراتی به ارزش ۲۰میلیارد ریال از خانهای در منطقه اکباتان نشان داد شوهر خواهر صاحب‌خانه عامل این سرقت است.

این سرقت همراه اسمال اتفاق افتاد. صاحب‌خانه وقتی ساعت ۱۳۰۰ یامداد به خانه رسید، با در و قفل‌های شکسته مواجه و متوجه شد که جواهراتش به ارزش ۲۰میلیارد ریال سرقت شده است. در بازبینی تصاویر دوربین‌های مداربسته توسط پلیس معلوم شد فردی با چادر زنانه و رد مساختمان‌شده و دست به سرقت زده است. از سوی دیگر، مأموران یی بردشوهر خواهر شاکي معناد

قصاص برای مرد عطار که در بازار آدم کشت

گروه حوادث - مرد عطار که مدعی است به‌خاطر دفاع از خودش مرتکب قتل شده‌است از سوی دادگاه به قصاص محکوم شد و ادعای دفاع مشروع رد شد.

متهم یک سال قبل در جریان یک درگیری کهنه با وارد کردن ضربه چاقو باعث مرگ مرد جوانی شده‌است.

وقتی این درگیری به مأموران گزارش شد که جوانی مجروح شده و سپس جانش را از دست داد.مرد. وقتی مأموران تحقیقات خودرا در این زمینه انجام دادند مشخص شد مقتول و متهم از مدتی قبل با هم درگیری داشتند. پلیس همچنین متوجه شد علاوه بر فردی که در قتل مباشرت کرده است پنج متهم دیگر نیز در این درگیری شرکت داشته‌اند. با تکمیل تحقیقات، کیفرخواست علیه متهمان صادر و پرونده برای رسیدگی به‌شعبه ۵ دادگاه کیفری استان تهران فرستاده شد. در جلسه رسیدگی کیفرخواست علیه متهم خوانده

گروه حوادث - فرمانده انتظامی شهرستان خمینی شهر از دستگیری اعضای باند ۴ نفری که اقدام به سرقت ۶۰میلیاردریالی از یک منزل کرده بودند، خبر داد.

سرهنگ علی سبحانی گفت: درپی شکایت یکی از شهروندان به پلیس آگاهی مبنی بر سرقت طلاجات، ارز و لوازم دیگر به ارزش تقریبی ۶۰میلیاردریال از منزلش، پیگیری موضوع در دستور کار کارآگاهان پلیس قرار گرفت.

وی افزود: کارآگاهان پس از بررسی دقیق و تخصصی محل وقوع سرقت و انجام تحقیقات ویژه و هوشمندانه در نهایت دوست مالباخته را به عنوان متهم اصلی شناسایی کردند و



و ممکن است در سرقت دست داشته باشد.

به این ترتیب متهم بازداشت و بخشی از طلاهای مسروقه از وی کشف شد. او اعتراف کرد جواهرات را بر فرد دیگری داده که این فرد نیز بازداشت و در مخفیگاهش حدود یک کیلو طلا کشف شد. به گفته سرهنگ رضا حاتمى، فرمانده پایگاه پنجم پلیس آگاهی فاتب، متهم در بازداشت به سر می‌برد و تحقیقات در این‌باره ادامه دارد.

قتل در نیمه شب؛ پایان کرى خوانى اینستاگرامى

کری خوانی اینستاگرامی دو گروه در جنوب تهران به دعوی خیابانی رسید و به قتل با اسلحه گرم منجر شد. حدود یک ماه پیش در جنوب تهران، در پی درگیری مسلحانه‌ای، پسری جوان کشته شد. حدود ساعت ۱۱ آن شب، در یکی از خیابان‌های خلوت نزدیک خزانه تهران، ناگهان سکوت شکسته شد و حجم زیادی از صدا که بر اثر تیراندازی ایجاد شده بود، ساکنان را شوک کرد.

در پی تماس ساکنان با مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰، گشت پلیس به محل اعزام و معلوم شد دو گروه از افراد شرور قدیمی با هم درگیر شده‌اند. این اطلاعات پس از آن به دست آمد که مأموران کلاسترى پس از حضور در آدرس مورد نظر، با پیکری جان‌پسر جوانی روبه‌رو شدند. تحقیقات اولیه نشان داد دو گروه به‌خاطر کری خوانی اینستاگرامی و قدرت‌نمایی با اسلحه گرم، قرار دعوا گذاشته بودند. سرکرده یکی از گروه‌ها از بچه‌های محله خزانه و دیگری از بچه‌های راه‌آهن بود. در این دعوا، مردی سابقه‌دار به نام رضا کلت کمری درآورد و یک تیر شلیک کرد. گلوله شلیک‌شده دقیقاً به سینه پسر ۲۶ساله‌ای خورد که کنار خیابان ایستاده بود.

کارآگاهان اداره دهم و کارشناسان تشخیص هویت پلیس آگاهی تهران، وقتی بررسی‌های خود را آغاز کردند، فقط یک پوکه که از کلت کمری شلیک شده بود و یک گوش شکسته روی زمین پیدا کردند. هویت مقتول هم در تحقیقات مشخص شد، او برادر کوچک یکی از افراد شرور و معروف به خلافکاری بود که دو سال پیش متصدی پمپ بنزین خزانه را با چاقو کشته بود.

ماجرای قتلی که برادر مقتول انجام داده بود، مربوط به مهر ماه سال ۱۴۰۲ بود که پمپ بنزین خزانه اتفاق افتاد. محسن و دوستش ظاهر آقصد سرقت کارت سوخت راننده تاکسی را داشتند که مشغول بنزین‌زدن بود. اما متصدی پمپ بنزین اعتراض کرد. محسن و دو رفیقش چاقو کشیدند و متصدی را با ۱۷ ضربه

کشت‌شد. ماجرا از جایی شروع شد که خانواده جوان گمشده، بعد از روزها جست‌وجوی بی‌نتیجه، ناامید شده بودند. برادر مقتول، مردی ۳۰ساله با چهره‌ای خسته و چشم‌های قرمز از بی‌خوابی، هر روز با موتورسیکلت قدیمی‌اش در جاده‌های اطراف تهران می‌گشت. او می‌گفت برادرش عادت داشت برای کارگری به بیابان‌ها برود، اما این بار خبری از او نبود. تلفن او خاموش و دوستانش یی خبر بودند. تا اینکه آن روز بوازظهر، وقتی موتور را در بیابان پار کرد و قدم به آنجا گذاشت، چشمش به چیزی

ماجر از جایی شروع شد که خانواده جوان گمشده، بعد از روزها جست‌وجوی بی‌نتیجه، ناامید شده بودند. برادر مقتول، مردی ۳۰ساله با چهره‌ای خسته و چشم‌های قرمز از بی‌خوابی، هر روز با موتورسیکلت قدیمی‌اش در جاده‌های اطراف تهران می‌گشت. او می‌گفت برادرش عادت داشت برای کارگری به بیابان‌ها برود، اما این بار خبری از او نبود. تلفن او خاموش و دوستانش یی خبر بودند. تا اینکه آن روز بوازظهر، وقتی موتور را در بیابان پار کرد و قدم به آنجا گذاشت، چشمش به چیزی



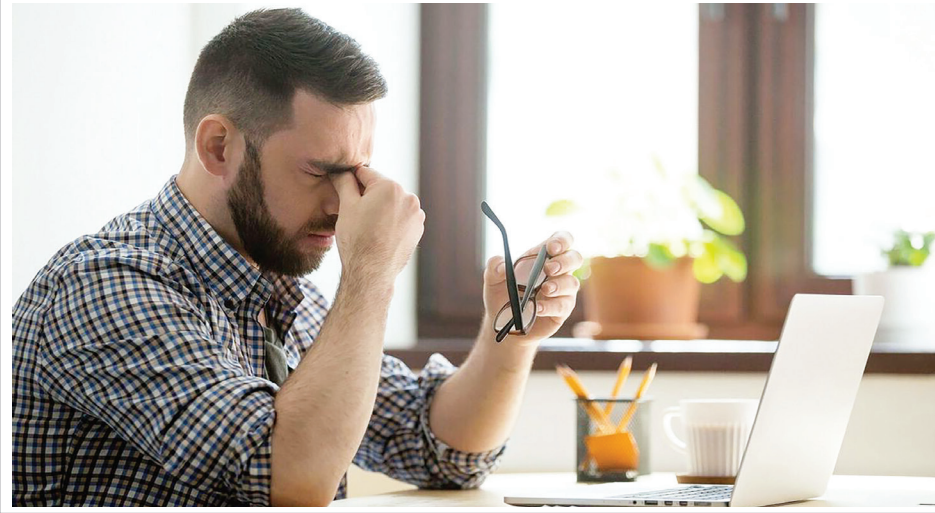
وقتی درد، پیام خطر است

در پایان ابوعلی به والدین توصیه می‌کند در صورت مشاهده درد یا خستگی غیر عادی در زانو یا کمر، آن را بی‌اهمیت تلقی نکنند؛ «گاهی دردها نشانه هشدار بدن هستند. ابتدا باید با استراحت، کاهش بار کوله و انجام نرمش‌های سبک و وضعیت‌بررسی شود. اگر درد تداوم داشت یا با افزایش وزن همراه بود، حتماً باید به پزشک مراجعه شود.» او تأکید می‌کند: «پیشگیری همیشه ساده‌تر و کم‌هزینه‌تر از درمان است. توجه والدین به همین نکات کوچک، می‌تواند از بروز ناهنجاری‌های ماندگار در ستون فقرات کودکان جلوگیری کند.»

گزینه‌های رشد استخوانی و اصلاح وضعیت بدن کودکان هستند. **تأثیر زندگی کم‌تحرک و موبایل بر فرم بدن** او در ادامه به یکی از چالش‌های مهم زندگی امروز اشاره می‌کند: «نشستن طولانی‌مدت پای موبایل یا تبلت باعث خم شدن مداوم گردن و شانه‌ها می‌شود که در درازمدت به تغییر فرم بدن و حتی دردهای مزمن گردنی منجر می‌گردد. بدن کودک برای حرکت آفریده شده، نه برای نشستن طولانی‌مدت.» او توصیه می‌کند والدین مدت استفاده از موبایل را محدود و فواصل منظم برای تحرک و نرمش در طول روز در نظر بگیرند.

مسیر ابتلا به بیش‌فعالی و اختلال تمرکز قرار گرفته‌اند. این موضوع شامل کودک، نوجوان و بزرگسال می‌شود و باید زنگ هشدار جدی برای جامعه باشد.

عسگری راهکارهایی برای پیشگیری از خستگی ذهنی و بازگشت تمرکز طبیعی ارائه کرد و یادآور شد: با ایجاد نظم در فعالیت‌ها و کاهش محرک‌های محیطی، می‌توان ذهن را به حالت «فلو» یا غرق‌شدگی در یک فعالیت‌مشخص رساند. در چنین وضعیتی فرد تمام توجه خود را روی انجام یک کار متمرکز می‌کند و پس از پایان آن وارد مرحله بعدی می‌شود؛ والدین با انجام همزمان چند کار در عملکرد و لذت از انجام کار می‌شود.



چاقو مجروح کردند و فراری شدند. متصدی پمپ بنزین همان شب در بیمارستان جان سپرد. این در حالی بود که سه دوست همان شب از ایران فرار کردند. بعدها مشخص شد یکی از آنها موقع عبور قاچاقی از مرز ترکیه به آلمان، با تیر مرزبانان کشته شده است. از نفر دوم اثری به دست نیامد و از آن شب به بعد غیبت زد. خود محسن هم اول به ترکیه و بعد افغانستان رفت. ظاهر از افغانستان شرایط سختی را پشت سر گذاشت و خودش پس از دستگیری گفت: «چندماه گرسنگی و بی‌پولی کشیدم، آخرش به ایران برگشتم.» محسن در سال ۱۴۰۳ وقتی داشت از مرز رد می‌شد تا به ایران بازگردد، دستگیر شد و پس از شناسایی به تهران انتقال یافت؛ الان هم در زندان به سر می‌برد.

کارآگاهان اداره دهم در پیگیری پرونده قتل مسلحانه با بررسی فیلم دوربین‌های شهرداری و پیام‌های اینستاگرام، همان شب سراغ رضارفتند. او در بازجویی اول منکر شد، اما وقتی فیلم شلیک را دید، اعتراف کرد: «ابا مسعود کری داشتم. چند روز بود در اینستا همدیگر را تهدید می‌کردیم. قرار بود فقط دعوا کنیم. من کلت را برای ترساندن برده بودم. وسط دعوا عصبی شدم و شلیک کردم. فقط می‌خواستم بترسانمش. قصد قتل داشتم.»

متهم حالا با اتهام «قتل عمد» در بازداشتگاه اداره دهم است و تحقیقات در این رابطه ادامه دارد.

کشف جسد مرد گمشده در بیابان!



برادر به عنوان مظنون اصلی بازداشت شد. او را به اداره دهم پلیس آگاهی کرده‌اند. تا تحقیقات با بازجویی از او ادامه یابد.

در حالی که برادر در بازداشت موقت به سر می‌برد، جسد مرد جوان برای بررسی‌های دقیق‌تر به پزشکی قانونی منتقل شد و تحقیقات در این زمینه ادامه دارد.

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش‌نوش