سهم دانش‌آموزان کمیته امداد از رتبه‌های برتر کنکور

نسل فردا: معاون امور فرهنگی کمیته امداد امام خمینی (ره) اعلام کرد: در کنکور امسال دو نفر از مددجویان تحت پوشش رتبه تک رقمی، ۲۱ نفر رتبه دو رقمی و ۱۷۰ نفر رتبه زیر هزار نفر کسب کرده‌اند. حجت‌الاسلام علی جعفری در این باره اظهار کرد: در سال جاری ۳۳ هزار و ۶۵۱ دانش‌آموز در کنکور شرکت کردند که از این تعداد ۳۱ هزار و ۷۰۲ دانش‌آموز حائز رتبه مجاز جهت انتخاب رشته بوده‌اند. وی با اشاره به تعداد دانش‌آموزان حائز رتبه به تفکیک رشته‌های تحصیلی افزود: ۲۱ هزار و ۲۱۳ نفر در شاخه انسانی، ۹۹۵۴ نفر در رشته تجربی، ۱۷۲۸ نفر در رشته ریاضی، ۱۴۹۰ نفر در رشته زبان و ۹۷۶ نفر در رشته هنر مجاز به انتخاب رشته شده‌اند. معاون امور فرهنگی کمیته امداد در خصوص رتبه‌های برتر کنکور از میان دانش‌آموزان تحت پوشش بیان کرد: دو نفر رتبه تک رقمی، ۲۱ نفر رتبه دو رقمی، ۱۷۰ نفر رتبه زیر هزار نفر و ۲۲۶۷ نفر رتبه زیر ۱۰ هزار نفر کسب کرده‌اند.

ایجاد ۲۱۵۰ خانه محیط زیست در سراسر کشور

نسل فردا: معاونت آموزش و مشارکت‌های مردمی سازمان حفاظت محیط زیست از ایجاد ۲۱۵۰ خانه محیط زیست در سراسر کشور خبر داد که هدفشان در حقیقت بسط دادن فرهنگ محیط زیست با روتین زندگی است. نورالله مرادی گفت: با همفکری و رسیدگی نهادهای مختلف توانسته‌ایم مراحل خوبی را پیش ببریم. یکی از کارهایی که ما انجام داده‌ایم ایجاد خانه‌های محیط زیست باهدف افزایش سواد محیط زیستی و گسترش فرهنگ حفاظت از محیط زیست بود. معاون آموزش و مشارکت‌های مردمی تصریح کرد: رویکردمان امسال بحث تولید محتوا مناسب برای کیفی سازی خانه‌های محیط زیست و همینطور خانواده محوری است. معتقد هستیم که موضوع خانواده و ویژگی‌های منحصر به فرد آن در امر حفاظت از محیط زیست مورد غفلت قرار گرفته است. تمام تمرکزمان را روی بحث خانواده محوری در حوزه محیط زیست قرار داده‌ایم.

خبر

مردی به خاطر پول زنش را کشت

مریم یادگاری / گروه جامعه
news@naslefarda.net

رئیس پلیس آگاهی پایتخت از دستگیری مرد جوانی که همسرش را به قتل رسانده بود، خبر داد، و گفت: علت این حادثه اختلاف مالی بوده است. سردار کارآگاه علی ولیپور گودرزی گفت: دختر جوانی به مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ تماس گرفت و با صدایی لرزان به اپراتور گفت، پدرم با چاقویی که در دست داشت ضربه‌ای مرگبار در حیاط مجتمع مسکونی به قفسه سینه مادرم وارد کرده است؛ لطفاً با اعزام مأموران به ما کمک کنید. وی افزود: با اعلام این خبر، بلافاصله تیمی از کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی، راهی خانه موردنظر شدند و جسد زن حدوداً ۵۰ ساله‌ای را مشاهده کردند که براثر ضربه چاقو به قتل رسیده بود. این مقام ارشد انتظامی عنوان کرد: تحقیقات ابتدایی حکایت از آن داشت، زن جوان با همسرش به دلیل اختلافات ملکی در حیاط خانه جلوی چشمان ۲ فرزندشان درگیر شده و در جریان این نزاع، هدف ضربه مرگبار چاقو قرار گرفته است همچنین قاتل که در صحنه جنایت حضور داشت دستگیر شد. رئیس پلیس آگاهی تهران بزرگ ادامه داد: متهم نیز در همان بازجویی‌های اولیه به جرم خود مبنی بر به قتل رساندن همسرش با ضربه چاقو در حیاط خانه به اختلافات ملکی و خانوادگی اعتراف کرد و گفت: حدوداً ۳۰ سال قبل ما با یکدیگر آشنا شدیم و ازدواج کردیم؛ همسرم سر هر موضوعی در زندگی مشترک بهانه‌های مختلف می‌گرفت که بسیار از این موضوع خسته شده بودم البته ناگفته نماند چند سال قبل با کلی زحمت، خانه‌ای خریدم و به نام همسرم زدم که این موضوع اختلافات ما را شدیدتر کرد؛ می‌خواستیم طلاق بگیریم که من در این میان قصد داشتم تا سه دنگ از خانه را به نام ۲ فرزند یا خودم بزنم که هر بار سر این موضوع با یکدیگر بحث‌های شدیدی می‌کردیم؛ در حیاط مجتمع مسکونی بودیم که ناگهان سر همین موضوع با یکدیگر بحث کردیم، در این میان کنترل خود را از دست دادم و با چاقو یک ضربه به قفسه سینه او زدم و در ادامه به کام مرگ فرو رفت.

آغاز سال تحصیلی برای اولی‌ها و هفتمی‌ها

ملودی دهانی / گروه جامعه
news@naslefarda.net

اولی ها و هفتمی ها از امروز سال تحصیلی جدید را آغاز میکنند و اولی‌ها با حضور در «جشن شکوفه‌ها»، رسما اولین روز از سال تحصیلی خود را شروع می کنند. شنبه اول مهر ۱۴۰۲ روز اصلی بازگشایی مدارس و روز نخست سال تحصیلی ۱۴۰۳ـ۱۴۰۲ برای تمامی پایه‌های تحصیلی است اما امسال «جشن شکوفه‌ها» که به رسم هر سال زودتر از اول مهر و صرفا برای کلاس اولی‌ها برگزار می‌شود، امروز چهارشنبه ۲۹ شهریور ماه خواهد بود. همچنین به جز کلاس اولی‌ها، کلاس هفتمی‌ها نیز امروز به مدرسه می‌روند تا در «جشن جوانه‌ها» که مختص پایه هفتم است، شرکت کنند. تعداد کل دانش آموزان در تمامی مقاطع و پایه‌های تحصیلی برای امسال ۱۶ میلیون و ۷۰۰ هزار نفر و تعداد کل دانش آموزان پایه اول ابتدایی حدود یک میلیون و ۷۰۰ هزار نفر برآورد شده است. محمد مهدی کاظمی، رئیس ستاد بازگشایی مدارس وزارت آموزش و پرورش، در خصوص ساعت شروع کلاس‌های درس در مهر امسال اظهار کرد: ساعت شروع کلاس درس و نه آغاز فعالیت مدارس بارعایت ساعت مصوب در هر دوره تحصیلی، برای مقطع ابتدایی ۸ صبح و برای مقطع اول و دوم متوسطه ۷:۳۰ صبح است. وی در عین حال افزود: مدارس می‌توانند نیم ساعت قبل از آغاز کلاس درس را برای برنامه‌های فرهنگی، تربیتی و تندرستی برنامه‌ریزی کنند.

حال کودکان خیابانی را دریابیم

یلدا توکلی / گروه جامعه
tavakoli.yalda11@gmail.com

گسترش روز افزون کودکان کار در ایران یکی از مشکلات مهمی است که کشور ما با آن دست و پنجه نرم می کند. متأسفانه اکثر این کودکان در شغل‌های کاذب فصلی، بزهکاری، تکدی گری و ... اشتغال دارند.

وضعیت اقتصادی یکی از شایع ترین علل اشتغال کودکان به کار

براساس تحقیقات انجام گرفته در این زمینه، وضعیت اقتصادی یکی از شایع‌ترین علل اشتغال کودکان به کار است. جنسیت در این مورد تمایزی ایجاد نمی کند. علاوه بر مشکلات اقتصادی، عوامل دیگری از جمله اعتیاد والدین، هزینه‌های آموزش، آزار و اذیت کودکان توسط خانواده‌ها، طرد شدن از خانه، مرگ پدر یا مادر و طلاق والدین بر خیابانی شدن افراد مؤثرند. کار و زندگی در خیابان مشکلات زیادی برای کودکان کم سن ایجاد می کند. کارشناسان معتقدند که رشد جسمی، جنسی و روانی این کودکان با تأخیر مواجه می‌شود که پیامدهای منفی بسیاری را در پی دارد. از جمله مشکلات کودکان کار در ایران می‌توان به وضعیت تغذیه‌ی نامناسب، قرار گرفتن در معرض شرایط آب و هوایی نامطلوب، تصادف با ماشین، بیمار شدن و گرسنه ماندن اشاره کرد. والدین این افراد به دلیل وضعیت اقتصادی نامناسب، توانایی مراقبت‌های بهداشتی و درمانی کافی از فرزندانشان را ندارند.

او در خانه است

حدود ساعت ۲ بعد از ظهر در مسیر بازگشت از محل کار به خانه در سر چهار راه منتظر سبز شدن چراغ قرمز و ادامه مسیر خود بودم که با ضربات دست کوچک کودکی به شیشه خودرو توجه‌ام به او جلب شد. پسر بچه‌ای با چهره معصوم که ۵ یا ۶ ساله بیشتر نداشت و به زحمت روی پنجه های خود ایستاده بود تا قدش به شیشه خودرو برسد. با او هم کلام شدم و از من تقاضای پول کرد. فارغ از اینکه با این نوع کمک کردن و پرداخت وجه به افرادی که سر چهار راه ها و مکان های عمومی تکدی گری می کنند، چندان موافق نبودم، اصلا پول نقد به همراه نداشتم که به او بدهم یا نه. وقتی در جواب تقاضای کودک به او گفتم پول ندارم، کودک با ذهنیت معصوم و پاک خود همچون زمانی که با هم سن و سالانش بازی می کند، پاسخ داد چرا پول نداری؟ خوب برو سر کار تا بتونی پول در بیاری. با اینکه احتمالا برای سن و سال او قابل فهم نبود توضیح دادم که پول دارم اما در کارت عابر بانک است و امکان پرداخت به او، برای من میسر نیست. از او پرسیدم پدر مادرت کجا هستند؟ آن ها به تو پول نمی دهند؟ پاسخ داد پدرم در خانه است و پول ندارد. پرسیدم چرا به پدرت نمی گویی که به سر کار برود و پول در بیاورد؟ تا بتواند به تو پول بدهد؟ تنها جوابی که می داد این بود "او در خانه است" حتی وقتی که مجددا این سوال را پرسیدم همین پاسخ تکراری عاید من شد. مکالمه بین ما در حالی بود که کمی آن طرفتر دو کودک دیگر یا شاید بهتر بگوییم ۲ نوجوان، که مشخصا حداقل چند سالی از کودکی که با او هم کلام شده بودم بزرگتر بودند حضور داشته و در حال شمارش مقدار قابل توجهی پول نقد بودند، پولی هایی که به احتمال زیاد از همین روش بدست آمده بود. چراغ سبز شد و من از کودک خداحافظی کردم اما هنوز ذهنم درگیر اوست، چرا کودکی که باید در حال بازی و خوش گذرانی باشد در وضعیت حاضر قرار دارد.

مددکار اجتماعی اورژانس را در قالب یک پلیس می‌بینند

باید اعتراف کنیم که طرح های به اصطلاح ساماندهی این کودکان تا به حال جوابگویی لازم را نداشته است و لازم است تجدید نظر شود طبق تجربه بعضی از کشورها می توان در کنار محل کار آنها برنامه های آموزشی را ارائه کرد، یا به خانواده هایشان در صورتی که اجازه ادامه تحصیل فرزندشان را بدهند حمایت های مالی یا وام های کم بهره ارائه داد. دیدگاه پلیسی و مجرمی بودن به این کودکان را باید کنار گذاشت چون متاسفانه این کودکان حتی با دیدن اورژانس های ۱۲۳ به خصوص کودکان با ملیت افغان به جای آرامش دچار ترس و اضطراب می شوند و مددکار اجتماعی اورژانس را در قالب یک پلیس می بینند. در حالیکه مددکاران اجتماعی به سه دلیل باید به کودکان خیابانی توجه جدی داشته باشند. نخست، برای این که از گرایش آنان به آسیب های اجتماعی جلوگیری شود؛ دوم، برای اینکه نقش احتمالی آنان در گسترش آسیب های اجتماعی خنثی شود و سوم تا از آنان به عنوان سرمایه های انسانی کشور محافظت شود. هم چنین مددکاران اجتماعی به دو صورت مستقیم و غیر مستقیم به این کودکان خدمات رسانی می کنند. مددکاری اجتماعی به صورت غیر مستقیم در زمینه پیشگیری و کنترل آسیب های اجتماعی از جمله پدیده کودکان خیابانی فعالیت می کند که از جمله آنها می توان به - بررسی ساختارهای قانونی به وجو آورنده مشکلات و آسیب های اجتماعی و پیگیری برای تغییر قوانین اجتماعی- بررسی ساختارهای اقتصادی که به وجود آورنده مشکلات شده اند و باعث شکاف طبقات اجتماعی شده و افراد زیادی را در معرض نابرابری و تبعیض قرار داده است و تلاش در جهت تغییر و اصلاح این ساختارها- بررسی ساختارهای نامناسب اجتماعی به خصوص نامناسب بودن محیط های زندگی افراد و آسیب زا بودن شرایط زندگی افراد با توجه به مشکلات زندگی در کلان شهرها و تلاش در جهت این ساختارها و اصلاح محیط اجتماعی.- بررسی ساختارهای تبعیض آمیز در یک جامعه که افراد زیادی را در معرض انواع تبعیضات نژادی، قومی و فرهنگی قرار می دهد و پیامد آن می تواند خیابانی شدن کودکان باشد اشاره کرد.

همکاری ایران و امارات برای استفاده از سوخت‌های پاک

رئیس سازمان حفاظت محیط زیست گفت: کشورهای صنعتی در تمام این سال‌ها شرایط بدی را برای منابع آب، خاک و هوا رقم زده‌اند و حال به دنبال این هستند که کشورهای در حال توسعه را متهم کرده و ما را از نعمت‌های الهی محروم کنند.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی سازمان حفاظت محیط زیست، در حاشیه روز دوم برگزاری اجلاس مقابله با توفان‌های ماسه و گردوغبار علی سلاجقه در دیدار معاون وزیر محیط زیست کشور امارات با اشاره به روابط خوبی که ایران و امارات از گذشته با هم داشته‌اند، اظهار کرد: مسائل مربوط به مقابله با بیابان‌زایی، بیابان‌زدایی، گرد و غبار، آلودگی سواحل به‌ویژه خلیج فارس از جمله زمینه‌هایی است که می‌توانیم همکاری داشته باشیم. در این اجلاس با اتفاق نظر با یکدیگر می‌توانیم نتایج خوبی را به دست بیاوریم.

وی ادامه داد: کشور امارات امسال میزبان نشست کاپ ۲۸ است که پیشاپیش آرزوی برگزاری یک

نشست موفق را برای کشور دوست و همسایه‌مان دارم.

رئیس سازمان حفاظت محیط زیست افزود: اعتقاد ما این است که کشورهای توسعه یافته در این سال‌ها به محیط زیست جهان آسیب وارد کردند و اکنون وقت آن است که در قبال سایر کشورها پاسخگو باشند.

وی با تأکید بر استفاده از منابع سوخت جدید که آلایندگی کمتری برای محیط زیست دارند، گفت: علاوه بر رعایت‌های استانداردهای محیط زیستی لازم در استفاده از منابع سوخت‌های فسیلی‌مان به دنبال ایجاد زمینه‌هایی برای استفاده از ظرفیت انرژی‌های پاک و به ویژه انرژی‌های خورشیدی و بادی هستیم.

سلاجقه اظهار کرد: بحث و تبادل نظر و دستاوردها و تجربیات در قبال استفاده از انرژی‌های پاک می‌تواند یکی از محورهای همکاری‌های دوجانبه میان ایران و امارات باشد.

وی افزود: با اینکه کشور ما به معاهده پاریس نپیوسته است و در این زمینه تعهدی ندارد اما جلوتر از تمام این تعهدات کاهش کربن را در کشور خود داشتیم و با استفاده از تجارب شرکت‌های دانش‌بنیان در کشور اقدامات خوبی را برای کیفی‌سازی سوخت انجام داده‌ایم که تمایل داریم این تجارب را در اختیار سایر کشورها نیز قرار دهیم تا از سوخت با کیفیت استاندارد برخوردار شوند.

معاون رئیس جمهوری با اشاره به برگزاری نشست‌های ژاپنی اظهار کرد: امیدواریم که با همکاری کشورهای حاشیه خلیج فارس، این نشست پس از سال‌ها برگزار شود تا بتوان با همکاری کشورهای حاشیه خلیج فارس از این پهنه آبی ارزشمند مراقبت کرد.

در ادامه معاون وزیر محیط زیست امارات ضمن تشکر از جمهوری اسلامی ایران اظهار کرد: کشورهای منطقه باید دست به دست هم به مبارزه با گرد و غبار بپردازند و چه در نشست منطقه‌ای و چه در این نشست اعلام کرده‌ایم که آماده همکاری با کشورهای منطقه و همه کشورهای جهان در این زمینه هستیم. نشستی که برگزار شد قطعاً نتایج خوبی را در بر خواهد داشت و ما به نتایج آن امیدوار هستیم

معاون وزیر محیط زیست امارات گفت: هر کشوری برای استفاده از سوخت‌های پاک اقدامات متفاوتی انجام داده است که تمایل داریم ضمن تبادل اقدامات از فعالیت‌های ایران در این زمینه نیز آگاه شویم و در صورت امکان همکاری داشته باشیم.

کوله پشتی مناسب برای دانش‌آموزان چه ویژگی‌های دارد؟

کوله‌پشتی یکی از وسایلی است که دانش‌آموز هر روز از آن استفاده می‌کند و با توجه به مدت استفاده و کاربرد آن، باید از ویژگی‌های خاصی برخوردار باشد تا منجر به بروز آسیب جسمی برای دانش‌آموز نشود.

خرید کیف مناسب برای دانش‌آموزان تنها نیازمند توجه به رنگ، طرح و برند آن نیست و نکات بسیاری مهم‌تری وجود دارند که باید در انتخاب کیف یا کوله پشتی مناسب به آن‌ها توجه شود. سیدمجید اخوان حجازی، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی و رئیس بخش آسیب‌های مغزی و نخاعی بیمارستان توانبخشی رفیده دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، با اشاره به اهمیت انتخاب درست کوله پشتی دانش‌آموزان، اظهار کرد: انتخاب کوله پشتی بسیار اهمیت دارد و باید بر اساس سایز تنه و جثه دانش‌آموز، با جنس مناسب انتخاب شود.

وی افزود: جنس کوله پشتی باید سبک و حالت‌پذیر باشد تا به بدن دانش‌آموزان آسیب نرساند. ارتفاع کوله مهم است و حد بالایی کوله باید نقطه مهره برجسته گردن باشد و حداکثر تا روی استخوان لگن قرار بگیرد.

این متخصص طب فیزیکی و توانبخشی ادامه داد: بندهای کوله پشتی باید روی شانه قرار بگیرند و زیاد باریک نباشند، چرا که در صورت باریک بودن کوله به سمت عقب حرکت می‌کند، دانش‌آموز خود را خم می‌کند و این موضوع باعث انحراف ستون فقرات می‌شود.

وی تصریح کرد: اگر بند کوله پشتی بیش از حد پهن باشد نیز کوله از روی شانه دانش‌آموز جدا می‌شود. بندهای کوله باید در حد پنج سانتی متر باشد و فوم داخل آن باشد. بندهای اضافی کوله در قسمت سینه و کمر باعث می‌شود که فشار کوله بر روی گردن و ستون فقرات کم شود و حمل کوله را نیز آسان‌تر می‌کند. حجازی اضافه کرد: وقتی بندهای کمری کوله بسته می‌شود، ۵۰ تا ۷۰ درصد وزن کوله از شانه و ستون فقرات برداشته می‌شود و این وزن بر روی استخوان لگن منتقل می‌شود.

وی با بیان اینکه وزن کوله پشتی باید متناسب با وزن و سایز بدن باشد، گفت: برای دانش‌آموزان ابتدایی وزن کوله به همراه وسایل آن باید حداکثر ۱۰ درصد وزن بدن دانش‌آموز باشد و برای سنین بالاتر و دبیرستانی‌ها وزن کوله پشتی باید حداکثر تا ۲۰ درصد وزن آنها باشد.

این متخصص طب فیزیکی و توانبخشی خاطرنشان کرد: محفظه‌های مختلف باید در داخل کوله پشتی وجود داشته باشند تا وسایل جابه‌جا نشوند و وسایل سنگین باید نزدیک ستون فقرات قرار بگیرند. وسایل متوسط پشت وسایل سنگین قرار بگیرند و وسایل سبک در قسمت‌های کناری و بیرونی باشند. جنس کوله باید سبک و محکم باشد و جنس نایلونی و پلی استری توصیه می‌شود. کوله پشتی باید ضدآب باشد و رطوبت را جذب نکند.

حداکثر زمان استفاده از کوله پشتی برای دانش‌آموزان

رضا شیاری، روماتولوژیست اطفال، اظهار کرد: کوله پشتی به حمل وسایل مورد نیاز دانش‌آموز از خانه تا مدرسه و از مدرسه تا خانه کمک بسیاری می‌کند، اما کوله پشتی باید دارای ویژگی‌هایی باشد تا سبب آسیب به ستون مهره‌های پشت کمر دانش‌آموزان و دانشجویان نشود. وی ضمن اشاره به اینکه وزن کوله پشتی نباید از ۱۰ تا ۱۵ درصد وزن بدن بیشتر باشد، افزود: این مسئله برای دانش‌آموزان مقطع ابتدایی ۱۰ درصد و برای دانش‌آموزان مقاطع متوسطه اول و دوم ۱۵ درصد وزن بدن است، از این رو وزن کوله پشتی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی باید از حدود سه تا ۴۵ کیلوگرم، برای دانش‌آموزان متوسطه اول حداکثر هفت کیلوگرم و برای دانش‌آموزان دبیرستانی در بیشترین حالت ۱۰ کیلوگرم باشد.

این روماتولوژیست اطفال با بیان اینکه بهتر است جنس کوله پشتی به گونه‌ای باشد که سنگین نباشد و به همین دلیل کوله پشتی‌های برزنتی مناسب و کوله پشتی‌های چرمی قابل قبول هستند، تصریح کرد: بندهای کوله پشتی باید قابل تنظیم باشد و کوله پشتی‌هایی که دارای بندهای نازک هستند به هیچ وجه توصیه نمی‌شوند، باید بندها ضخیم و پهن باشد تا آسیب به اعصاب ستون‌های پشت و شانه وارد نشود. وی ادامه داد: اگر ناف را به عنوان خط فرضی در نظر بگیریم انتهای کوله پشتی باید روی آخرین مهره کمری قرار گیرد و بنابر این بندها باید به نحوی تنظیم شوند که انتهای کوله پشتی از خط فرضی ناف و مهره انتهای کمر پایین‌تر قرار نگیرد و همچنین کوله پشتی باید به گونه‌ای باشد تا وسایل داخلش جابه‌جا نشود، چرا که جابه‌جا شدن وسایل داخل کوله موجب توزیع نشدن مناسب وزن می‌شود. شیاری با اشاره به اینکه کوله پشتی‌هایی که در دو طرف جیب دارند بهتر هستند چرا که وزن را به خوبی توزیع می‌کنند، گفت: حداکثر زمانی که می‌توان از کوله پشتی استفاده کرد ۳۰ دقیقه است و بیشتر از این زمان نباید از کوله پشتی استفاده شود، چنانچه به هر دلیلی مجبور به استفاده از کوله پشتی بیشتر از این زمان هستید باید وزن کوله سبک‌تر شود.

وی اضافه کرد: لازم است والدین نسبت به ویژگی‌های کوله پشتی مناسب برای فرزندان خود آگاهی داشته باشند و اگر در طول سال تحصیلی وزن کوله بالاتر از حد استاندارد بود وسایل اضافی را خارج و وزن آن را تنظیم کنند تا کودکان خود به تدریج این مسئله را بیاموزند که چه استانداردهایی را باید رعایت کنند.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اظهار کرد: اگر از کوله‌های غیراستاندارد استفاده شود می‌تواند دردهای کمری مزمن به‌ویژه در افرادی که دچار گودی کمر هستند را به همراه داشته باشد، چنانچه از کوله پشتی به درستی استفاده نشود موجب ایجاد شانه‌های نامتقارن می‌شود که در حال حاضر شایع است، استفاده نادرست از کوله پشتی همچنین می‌تواند به خصوص در پسرها سبب انحنای ستون مهره شود. وی با بیان اینکه کوله پشتی به هیچ عنوان نباید با دست حمل شود چرا که می‌تواند ایجاد فشار بر روی ستون مهره پشتی، کتف و شانه را به همراه داشته باشد، افزود: بعضی مطالعات نشان می‌دهد که بیش از ۴۰ درصد افرادی که از کوله پشتی استفاده می‌کنند نسبت به رعایت استانداردهای لازم آن آگاهی ندارند که این مسئله می‌تواند منجر به ایجاد دردهای عضلانی و طبی شود و در مواقعی حتی دیسک کمر در سنین پایین را به همراه داشته باشد.

شیاری خاطرنشان کرد: بسیاری از کودکان به جنبه‌های ظاهری کوله پشتی توجه می‌کنند، اما والدین باید برای فرزندان خود ویژگی‌های کوله پشتی استاندارد را بیان کنند و تنها بر اساس شکل ظاهری کوله پشتی اقدام به خرید نکنند.

یافته‌ها

برای مبارزه با التهاب، بدن نیاز به چه ویتامین‌هایی دارد؟

پریسا جمدی / گروه بین‌الملل
daryavafaei2009@gmil.com

برخی ویتامین‌ها به کاهش التهاب کمک می‌کنند و معمولا این ویتامین‌ها از طریق مکمل‌ها یا برخی مواد غذایی قابل دریافت هستند.

در ادامه قصد داریم به شما ویتامین‌های مورد نیاز برای کاهش التهاب و مواد غذایی که حاوی این ویتامین‌ها هستند را معرفی کنیم.

ویتامین A

طبق نتایج حاصل از تحقیقات انجام شده، ویتامین A از بدن در برابر فعالیت بیش از حد سیستم ایمنی و در نتیجه التهاب محافظت می‌کند. بتاکاروتن پرو ویتامینی است که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود و ویتامین A آنتی اکسیدانی است که وظیفه محافظت از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد را برعهده دارد. رژیم‌های غذایی که حاوی مقدار زیادی بتاکاروتن و ویتامین A هستند باعث کاهش التهاب می‌شوند.

غذاهای سرشار از ویتامین A

خوراکی‌ها و مواد غذایی غنی از ویتامین A عبارتند از: هویج، قاصدک، کلم پیچ، کلم سبز، اسفناج و انواع مختلف سبزیجات برگ‌دار.

ویتامین B

آن دسته از افرادی که مبتلا به کمبود ویتامین B هستند، اغلب دارای سطوح بالایی از پروتئین واکنش گر C می‌باشند (که یکی از اصلی‌ترین عوامل التهاب به ویژه در بیماری‌های خودایمنی مانند آرتریت روماتوئید می‌باشد).

به منظور کاهش التهاب و افزایش ویتامین B6، باید غذاهای سرشار از ویتامین B مانند کلم پیچ، فلفل دلمه‌ای، قارچ، طالبی، ماهی تن و مرغ را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

طبق نتایج حاصل از تحقیقات انجام شده، حتی استفاده روزانه و کوتاه مدت دوزهای پایین مکمل اسید فولیک (که با نام فولات، نوع دیگری از ویتامین‌های B شناخته می‌شود) نیز می‌تواند باعث کاهش التهاب شود.

مواد غذایی سرشار از ویتامین B

مواد غذایی سرشار از وفلات عبارتند از: لوبیا چشم بلبلی، سبزی‌هایی که برگ سبز تیره دارند، مارچوبه و جگر.

ویتامین C

ویتامین C به حفظ سلامت و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. بعلاوه، طبق نتایج حاصل از تحقیقات انجام شده، ویتامین C از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد که مسئول ایجاد التهاب هستند محافظت کرده و آنها را از بین می‌برد.

ویتامین C نیز همچون ویتامین‌های B، پروتئین واکنشی C را کاهش می‌دهد. برای جبران کمبود ویتامین C می‌توانید از مکمل‌ها استفاده کنید، اما بهتر است این ویتامین را از طریق مواد غذایی و خوراکی‌ها دریافت کنید.

مواد غذایی سرشار از ویتامین C

میوه‌ها و سبزیجات معمولا حاوی ویتامین C فراوانی هستند و می‌توانید با مصرف میوه و سبزیجات بیشتر به اندازه کافی ویتامین مورد نیاز را دریافت کنید. میوه‌ها و سبزیجات به دلیل دارا بودن مقدار زیاد آنتی اکسیدان می‌توانند به بهبود سلامت بدن و کاهش بیماری‌های قلبی و سرطان کمک کنند.

ویتامین D

طبق نتایج حاصل از تحقیقات انجام شده، رابطه مستقیمی بین کمبود ویتامین D و بیماری‌های التهابی وجود دارد. محققان بر این باورند که ویتامین D باعث کاهش التهاب می‌شود. معمولا زمانی که بدن در برابر آفتاب و نور خورشید قرار می‌گیرد، ویتامین D به طور طبیعی تولید می‌شود، اما متاسفانه همه قادر به دریافت ویتامین D از این طریق نیستند. افرادی که مشکوک به کمبود ویتامین D هستند باید حتما هرچه سریع‌تر نسبت به مراجعه به پزشک، آزمایش و مصرف مکمل اقدام کنند.

مواد غذایی سرشار از ویتامین D

مواد غذایی سرشار از ویتامین D عبارتند از: ماهی، زرده تخم مرغ، گوشت و غذاهای مکمل ویتامین D از جمله شیر.

ویتامین E

ویتامین E نوع دیگری از ویتامین‌های آنتی اکسیدانی مفید و موثر برای کاهش التهاب می‌باشد.

غذاهای سرشار از ویتامین E

معمولا خوراکی‌هایی از جمله مغزها و دانه‌ها از جمله بادام و تخمه آفتابگردان سرشار از ویتامین E هستند. بسیاری از انواع میوه‌ها و سبزیجات مانند آووکادو و اسفناج نیز سرشار از ویتامین E هستند.

ویتامین K

طبق نتایج حاصل از تحقیقات انجام شده، ویتامین K می‌تواند به کاهش التهاب، لخته شدن خون و محافظت از سلامت استخوان‌ها کمک کند.

غذاهایی که سرشار از ویتامین k هستند

ویتامین K در ۲ نوع موجود است: ویتامین K_1 و K_2. ویتامین K_1 در سبزیجات برگ‌دار از جمله کلم پیچ، اسفناج، کلم بروکلی و کلم موجود است، و ویتامین K_2 در مرغ، جگر و تخم مرغ یافت می‌شود.