



عکس: ایران

شانه‌های نحیف کوله‌های سنگین

کم تحرکی کودکان در دوره کرونا را باید جبران کنیم

گزارش

غزل رضایی نانی خبرنگار

حتماً تصویر چته ظریف یک دانش‌آموز ابتدایی با یک کوله پستی 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 پستی بریزد و به مدرسه ببرد حتماً در معرض آسیب‌های فیزیکی جدی است. از این رو 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 پستی در طولانی مدت به ستون فقرات و اسکلت کودکان صدمه جدی خواهد زد. در همین خصوص با حسین بابویی، مدیرکل دفتر تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی وزارت آموزش و پرورش و احمد مؤذن‌زاده، رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران گفت‌وگو کردیم.

حسین بابویی، مدیرکل دفتر تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی وزارت آموزش و پرورش، درباره وزن استاندارد کوله پستی دانش‌آموزان گفت: بعضی اوقات می‌بینیم که دانش‌آموزان ابتدایی تمام کتاب‌های مدرسه خود را به مدرسه می‌برند در حالی که مطابق برنامه درسی باید کتاب‌هایشان را داخل کیف بگذارند، در غیر این صورت حجم سنگین کوله پستی برای دانش‌آموزان که هنوز جسم نحیفی دارند بسیار دشوار است. آموزش و پرورش سال گذشته تحقیقاتی درباره وزن استاندارد کوله پستی انجام داد. بابویی 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 نباید کوله پستی سنگینی حمل کنند و وزن کوله باید متناسب با سن و وزن آنها باشد. وی تأکید کرد: استانداردهای وزن کوله مدرسه متناسب با سن دانش‌آموزان تفاوت دارد. مثلاً در سنین ابتدایی وزن کوله پستی طبیعتاً باید کمتر از وزن کوله پستی دبیرستانی باشد.

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 پستی را متحمل نشوند. بابویی در پاسخ به این سؤال که معایب کوله پستی 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 بد 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 پستی دانش‌آموزان ابتدایی نباید بیشتر از ۱۵ درصد وزن آنها باشد کوله پستی‌های استاندارد عموماً دارای بند سوم است که به کمر دانش‌آموز بسته می‌شود.

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

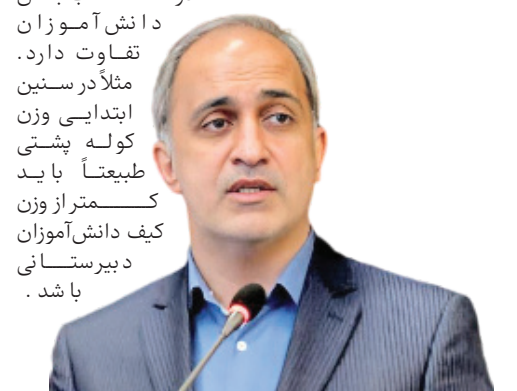
مؤذن‌زاده تأکید کرد: همچنین بندهای کوله پستی باید نسبتاً پهن بوده و باریک نباشد و بند قسمت فوقانی باید به نحوی سفت شود، سپس قسمت فوقانی کوله پستی هم ردیف شانه‌ها قرار گیرد. از نظر میزان وزن در کودکان در سنین پایین در حد ابتدایی توصیه ما این است که وزن کوله پستی از ۱۵ درصد وزن دانش‌آموز بیشتر نباشد و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

دبیرستان وزن کوله پستی نباید بیشتر از ۲۰ درصد وزن نوجوانان باشد. قطعاً کوله پستی‌های سنگین عواقب بسیار زیادی بر فیزیوتراپی دانش‌آموزان خواهد گذاشت. وی در این باره توضیح داد: اشکال استفاده از کوله پستی‌های 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 پستی بچه‌ها را چک کنند زیرا بسیاری از لوازمی که در کوله پستی بچه‌ها حمل می‌شود ضروری نیست. میزان وزن زیاد کوله پستی حتماً باید کاهش پیدا کند تا فرزندان ما نیاز نداشته باشند هر روز با وزن کوله پستی سنگین به مدرسه بروند. رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران با تأکید بر این موضوع گفت: در زمان‌هایی که کوله پستی دانش‌آموز نسبتاً پر است نباید بیش از ۳۰ دقیقه آن را حمل کند. پس باید دانش‌آموز هر یک ربع کوله پستی را زمین بگذارد تا فشار کمتری به او تحمیل شود. به هر حال حمل کوله پستی دانش‌آموز نباید بیشتر از نیم ساعت باشد. این موارد همراه با توصیه‌هایی که اشاره شد از نظر نحوه ارگونومی بودن کوله پستی باید رعایت شود.

مؤذن‌زاده گفت: بعضاً دیده می‌شود برخی دانش‌آموزان بند کوله پستی را شل می‌بندند و کوله پستی از دانش‌آموز با کودک فاصله دارد و لقی می‌خورد، این حالت به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. وی در پاسخ به این سؤال که سنگینی کوله پستی چقدر می‌تواند فرم بدن دانش‌آموز و اسکلت بدنی او را تغییر دهد، گفت: اولاً برخی از اوقات دانش‌آموزان فقط از یک بند کوله پستی استفاده می‌کنند. دانش‌آموزان به هیچ وجه نباید فقط از یک بند کوله پستی استفاده کنند و بهتر است حتماً هر دو بند آن را روی شانه بگذارند. زیرا استفاده از تنها یک بند کوله پستی فشار نامتوازن 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.



فرزندان ما که در دوران کودکی، نوجوانی و جوانی دچار ضعف عضلات، گوزپشتی، ضعف عضلات ناحیه کمر، گردن درد یا مفصل درد همراه با وزن زیاد هستند حتماً در سنین بالاتر با فشار خون و پوکی استخوان مواجه خواهند شد



مدیرکل دفتر تربیت بدنی 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

رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران افزود: اگر دانش‌آموز از کوله پستی 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 پستی یک مقدار فرد را به جلو متمایل می‌کند ممکن است باعث افزایش قوز پشت هم بشود. بنابراین هم استفاده از کوله پستی باید در وزن مناسب صورت بگیرد هم باید بندهای کوله پستی پهن باشد و بخوبی روی بدن تنظیم شود. آن بند سوم هم از نظر استاندارد مناسب‌تر است. حداقل باید از دو بند کوله پستی استفاده شود. وی در پاسخ به این سؤال که چقدر از دانش‌آموزانی که به دلیل همین مسأله دچار مشکل شده‌اند به شما مراجعه کرده‌اند، گفت: این مسأله خصوصاً در پسر بچه‌ها فراوان است. در سنین نوجوانی یک بیماری به نام شوترمان وجود دارد که این مریضی به نوعی باعث افزایش قوز پشت می‌شود. یکی از دلایل گوزپشتی استفاده از کوله پستی‌های نامتوازن، نامتقارن و غیر استاندارد است. به همه آن مواردی که من درباره کوله پستی 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 شل‌ها 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 غیر ضروری یکی از مسأله‌ها است که ما آن را توصیه می‌کنیم.



فقر حرکتی یکی از عواقب کرونا بر کودکان



بشر

مؤذن‌زاده رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران در پاسخ به این سؤال که امروزه فیزیوتراپی و استخوان بندی دانش‌آموزان چقدر متأثر از تغییر در سبک زندگی و عدم تحرک بوده است، گفت: در دوران کرونا بحث قرنطینه پیش آمد و فرزندان ما از فضای مدرسه، باشگاه، کوچه و خیابان، به محیط منزل منتقل شدند. در آن دوران کلاس‌های درس به منزل آمد و آموزش‌های حضوری به آموزش‌های مجازی تبدیل شد. لاجرم این محدودیت‌ها مشکلاتی برای افراد ایجاد کرد که یکی از این مشکلات فقر حرکتی بود. رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران توضیح داد: فقر حرکتی ناشی از کم تحرکی، تغذیه نامناسب، افزایش وزن، استفاده از لپ‌تاپ و گوشی تلفن همراه، فشار زیاد به ستون فقرات گردنی و سایر ستون فقرات در نهایت منجر به این شد که فرزندان ما هم از نظر عضلات و قدرتمندی فیزیکی افت کردند و هم بعضاً دچار افزایش وزن شدند. در حال حاضر هم که کووید ۱۹ تمام شده هنوز ما به شرایط قبل بازنگشته‌ایم. یعنی کماکان فقر حرکتی، استفاده از گوشی و لپ‌تاپ به میزان زیاد و انجام عادات حرکتی نامناسب دیده می‌شود. فرزندان ما با گردن‌های خم و وضعیت‌های نامناسب از این وسایل استفاده می‌کنند.

به گفته مؤذن‌زاده بیماری‌های فیزیکی و عضلانی در کودکان و نوجوانان ۳۰ درصد افزایش پیدا کرده است. وی در توضیح این آمار گفت: ما در انجمن فیزیوتراپی ایران تحقیقاتی انجام داده‌ایم که نتیجه آن نشان می‌داد میزان بروز بیماری‌های فیزیکی و عضلانی در طول دوران پاندمی کووید ۱۹ حداقل ۳۰ درصد افزایش پیدا کرده است. این یک رنگ خطر برای سال‌های بعد است. یعنی فرزندان ما که در دوران کودکی، نوجوانی و جوانی دچار ضعف عضلات، گوزپشتی، ضعف عضلات ناحیه کمر، گردن درد یا مفصل درد همراه با وزن زیاد هستند حتماً در سنین بالاتر با فشار خون و پوکی استخوان مواجه خواهند شد. رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران گفت: این مسأله که در دوران کووید ۱۹ به وجود آمده قطعاً در سنین بالا مشکلاتی از قبیل پوکی استخوان و ساییدگی مفاصل به وجود خواهد آورد که جلوی اینگونه موارد را باید با آموزش‌های مناسب، انجام فعالیت‌های فیزیکی، جلوگیری از فقر حرکتی و انجام حرکت‌های مناسب و توصیه‌های تغذیه‌ای گرفت و این اقدامات از دوران کودکی باید انجام شود.

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

ارزیابی خسارات واحدهای مسکونی ناشی از حوادث طبیعی در استان‌های کشور



صندوق بیمه حوادث طبیعی ساختمان

صندوق بیمه حوادث طبیعی ساختمان در نظر دارد با استناد به «ماده ۱ قانون تأسیس صندوق بیمه همگانی حوادث طبیعی»، ابلاغی مجلس شورای اسلامی به شماره ۱۳۶۳۹۹/۰۹ مورخ ۱۳۶۳۹۹/۰۹ مورخ ۱۳۶۳۹۹/۰۹ انجام ارزیابی خسارات ناشی از حوادث طبیعی واحدهای مسکونی در استان‌های آسیب دیده سراسر کشور را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به واجدین شرایط واگذار نماید. متقاضیان حقیقی و حقوقی می‌توانند از تاریخ ۱۳۶۳۰۸/۱۳ لغایت ۱۳۶۳۰۸/۱۷ لغایت ۱۳۶۳۰۸/۱۷ با مراجعه به نشانی تهران - خیابان ستارخان - ضلع شمال غربی میدان اول صادقیه - جنب بانک ملی ایران - پلاک ۳۸ - طبقه ۴ - کدپستی ۱۴۵۱۶۵۴۶۶۶-۱ اداره تدارکات و پشتیبانی و یا تارنمای www.NDIFB.IR نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام و پس از مطالعه دقیق شرایط مناقصه، نسبت به ارسال اسناد، مدارک، مستندات و پیشنهاد قیمت خود پس از مهر و امضای صاحبان امضای مجاز به نشانی فوق در مهلت مقرر قانونی اقدام نمایند. بدیهی است به پیشنهادهایی که پس از تاریخ مقرر واصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد.

صندوق بیمه حوادث طبیعی ساختمان

۳۰۶۰-۱۵۹۶۱۳

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۰-۱۴۰۲

پرداخت هزینه آگهی مناقصه به‌عهده بردگان مناقصه می‌باشد.

هر شرکت‌کننده جهت حضور در یک یا چند موضوع مناقصه مختار می‌باشد.

- خرید میلگرد آلومینیومی قطر ۶۲ جنس 2024 - T6 باکد ۲۳۰۰۴۷ به مقدار ۲۳/۰۰۰ کیلوگرم
- خرید میلگرد آلومینیومی قطر ۴۵ جنس 2024 - T4 باکد ۲۳۰۱۷۹ به مقدار ۱۰/۰۰۰ کیلوگرم
- خرید میلگرد آلومینیومی قطر ۴۲ جنس H38 5050 باکد ۲۳۰۷۱۲ به مقدار ۷/۰۰۰ کیلوگرم
- خرید میلگرد آلومینیومی قطر ۶۷ جنس ۲۰۲۴ باکد ۲۳۰۱۲۱ به مقدار ۱۰/۰۰۰ کیلوگرم
- خرید میلگرد فولادی خوش تراش قطر ۳۴ باکد ۱۰۸۰۸۵ به مقدار ۳۵/۰۰۰ کیلوگرم
- خرید میلگرد فولادی قطر ۲۸ جنس 41cr4 باکد ۱۷۰۴۶ به مقدار ۳۵/۰۰۰ کیلوگرم
- خرید میلگرد آلومینیومی قطر ۶۶ جنس ۲۰۰۷ باکد ۲۰۱۳۳ به مقدار ۲۰/۰۰۰ کیلوگرم
- خرید میلگرد فولادی قطر ۱۱۰ جنس 41cr4 باکد ۱۰۸۰۳۲ به مقدار ۶۰۰/۰۰۰ کیلوگرم
- خرید بلوک گرافیتی در ابعاد ۱۱۰×۱۰۵×۱۰۵ به تعداد ۱۰/۰۰۰ عدد
- خرید کاور VCI باکد ۲۹۰۰۵ به تعداد ۵۰/۰۰۰ عدد
- ماشینکاری قطعه باکد ۰۱۰۰۰۰-۰۴-۰۴-۱۵۴ به تعداد ۴۰/۰۰۰ عدد
- ته بسته کردن لوله ۱۱۴×۵ باکد ۱۲۸ به روش spling به تعداد ۴۰/۰۰۰ عدد