

## سلامت

متخصص طب فیزیکی و توان بخشی:

## هشدارهای طب فیزیکی درباره کوله پشتی غیر استاندارد



یک متخصص طب فیزیکی و توان بخشی با تأکید بر اینکه ستون فقرات دانش آموزان در سن رشد بسیار آسیب پذیر است؛ هشدارهای مهمی را در زمینه کوله پشتی مناسب و پیشگیری از دردهای مزمن ستون فقرات ارائه کرد.

دکتر محسن تجلی در گفت و گو با ایسنا با بیان اینکه انتخاب کوله پشتی نامناسب می تواند سلامت اسکلتی-عضلانی دانش آموزان را به مخاطره بیندازد، اظهار کرد: استفاده از کوله غیرارگونومیک یا سنگین، ریسک تغییر شکل ستون فقرات نظیر اسکولیوز (انحراف ستون فقرات) یا کیفوز (قوز پشتی)، دردهای مزمن گردن و کمر و فشار بر اعصاب شانه را افزایش می دهد؛ آسیب هایی که در صورت عدم پیشگیری، ممکن است تا بزرگسالی گریبان گیر فرد باشد.

### قانون طلایی وزن و اندازه کوله پشتی

وی، وزن استاندارد را یکی از فاکتورهای حیاتی دانست و بیان کرد: وزن کوله پشتی پر شده نباید از ۱۰ تا ۱۵ درصد وزن بدن دانش آموز فراتر رود. به عنوان مثال دانش آموزی که ۳۰ کیلوگرم وزن دارد، نباید کوله ای سنگین تر از ۳ تا ۴ کیلوگرم حمل کند. تجلی همچنین درباره معیارهای ظاهری و فنی کوله، افزود: طول کوله پشتی باید متناسب با تنه کودک باشد؛ به طوری که از خط کمر پایین تر نباید و عرض آن نیز از پشت کودک پهن تر نباشد. کوله های بزرگ تر از حد، مرکز ثقل را به عقب می کشند و باعث ایجاد حالت قوز در دانش آموز می شوند.

### هشدار نسبت به عادت های غلط حمل کوله

این متخصص طب فیزیکی با تأکید بر ضرورت استفاده از هر دو بند کوله، اظهار کرد: عادت حمل یک طرفه کوله پشتی، یکی از بدترین رفتارهای ارگونومیک است که باعث عدم تقارن عضلانی و انحراف جبرانی ستون فقرات را به یک سمت می شود.

وی همچنین ویژگی های بندها و بخش بندی داخلی را نیز حائز اهمیت دانست و گفت: بندها باید پهن، نرم و دارای بالشتک باشند تا فشار را در ناحیه شانه پخش کنند. همچنین سازمان دهی درست وسایل، کلید توزیع وزن است و وسایل سنگین تر باید در نزدیک ترین بخش به ستون فقرات قرار گیرند تا مرکز ثقل بدن جابه جانشود.

### علامت هشداردهنده: چه زمانی باید نگران شد؟

وی در پاسخ به این پرسش که والدین چگونه متوجه آسیب دیدن فرزندشان شوند؟ گفت: اگر کودک از دردهای گردنی، کمر یا شانه شکایت دارد، آثار قرمزی و کبودی زیر بندهای کوله روی پوست او دیده می شود، یا هنگام راه رفتن تمایل به خم کردن بدن به جلو دارد و یا از بی حسی انگشتان دست شکایت می کند، باید نسبت به اصلاح وزن یا نوع کوله پشتی اقدام فوری صورت گیرد.

### راهنمای تخصصی انتخاب کوله پشتی استاندارد

این پزشک متخصص در تشریح ویژگی های فنی یک کوله پشتی ارگونومیک، پنج محور کلیدی را برای تشخیص یک محصول استاندارد از محصول آسیب زا برشمرد:

#### ۱. ویژگی های حیاتی بندها (شریان های توزیع وزن)

وی با بیان اینکه بندها وظیفه توزیع وزن را بر عهده دارند، گفت: بندهای شانه ای باید حداقل پنج سانتی متر عرض داشته باشند تا فشار را بر اعصاب ناحیه شانه (شبکه) براکیال) متمرکز نکنند؛ بندهای باربک باعث گرگزدست ها می شوند. همچنین وجود بند قفسه سینه (Sternum Strap) برای تثبیت کوله و کمربند دور کمر در کوله های سنگین تر، برای انتقال وزن به لگن (قوی ترین بخش اسکلتی بدن) ضروری است.

#### ۲. مهندسی طراحی پنل پشتی (Back Panel)

این متخصص طب فیزیکی افزود: پشتی کوله نباید صاف و تخت باشد. ساختار باید دارای قوس های منطبق با انحنای ستون فقرات باشد. همچنین وجود پارچه های مشبک برای تهویه هوا جهت جلوگیری از تعریق، و لایه های نرم در بخش تماسی با بدن برای محافظت در برابر لایه های تیز وسایل داخلی، از الزامات یک طراحی صحیح است.

#### ۳. سازمان دهی بر اساس اصل «سنگینی در مرکز»

به گفته تجلی، توزیع بار در فضای داخلی اهمیت حیاتی دارد. جیب اصلی باید طوری طراحی شده باشد که سنگین ترین کتاب ها دقیقاً در مرکز وزن دیک ترین فاصله به ستون فقرات قرار بگیرند. قراردادن وسایل سنگین در بخش های بیرونی (دور از کمر)، مانند یک اهرم عمل کرده و کودک را به سمت عقب می کشد.

#### ۴. وزن خالی و جنس بدنه

وی با تأکید بر اینکه کوله پشتی باید پیش از پرسیدن، وزن ناچیزی داشته باشد، افزود: از خرید کوله هایی که به دلیل جنس چرم سنگین یا فلزات تزئینی غیر ضروری، خودشان وزن زیادی دارند، خودداری کنید. نایلون یا پلی استر سبک، بهترین مواد برای کوله دانش آموزی است.

#### ۵. ایمنی در دید (Reflective Strips)

دکتر تجلی یکی از ویژگی های مغفول مانده را ایمنی در شب دانست و گفت: وجود نوارهای شبرنگ (بازتاب دهنده نور) برای دانش آموزانی که در فصل زمستان یا در زمان غروب خورشید تردد می کنند، برای دیده شدن توسط رانندگان حیاتی است. این متخصص طب فیزیکی به والدین توصیه کرد پیش از نهایی کردن خرید، حتماً این سه تست ساده را در مغازه انجام دهند:

تست نشستن: کوله نباید از خط شانه بالاتر برود و نباید از خط کمر (۵ سانتی متر بالای لگن) پایین تر بیاید. تست تکان: از دانش آموز بخواهید کوله را بپوشد و راه برود. کوله باید مانند بخشی از بدن او حرکت کند و نباید تکان های شدیدی به چپ و راست داشته باشد. تست انگشت: بندهای شانه را طوری تنظیم کنید که بین بند و شانه کودک، تنها به اندازه دو انگشت فضا باشد.

با حضور معاون وزیر ارشاد و استاندار کرمان دورویداد ملی برنامه ریزی قطعی شد؛

## جشنواره موسیقی نواحی و دوسالانه نقاشی با میزبانی کرمان در آبان و دی برگزار می شود



دبیر خانه دائمی جشنواره را انجام دهیم.

وی با تأکید بر استفاده از ظرفیت شهرستان های استان گفت: به، سیرجان، رفسنجان و جیرفت در کنار مرکز استان، از کانون های مهم جمعیتی و دارای ظرفیت های فرهنگی و گردشگری هستند و باید بخشی از برنامه های جشنواره ها در این شهرستان ها برگزار شود تا ظرفیت های آن ها نیز معرفی شود.

طالبی همچنین بر برگزاری برنامه ها در بناهای تاریخی تأکید کرد و افزود: کرمان آثار تاریخی ارزشمندی مانند قلعه اردشیر و قلعه دختر دارد که حتی برای بسیاری از مردم استان نیز ناشناخته اند. برگزاری رویدادهای فرهنگی و هنری در این بناها می تواند به معرفی ظرفیت های جدید گردشگری کمک کند. در کنار مکان های شناخته شده ای مانند میدان گنجعلی خان، میدان ارگ و بازار کرمان، باید از پناهای کمتر شناخته شده نیز استفاده شود.

استاندار کرمان با پیشنهاد برگزاری تورهای گردشگری همزمان با جشنواره گفت: ظرفیت هایی مانند کویر لوت در شهداد که به ثبت جهانی رسیده است، می تواند در برنامه های جانبی جشنواره مورد استفاده قرار گیرد و برای نمونه برنامه هایی مانند «شب کویر» طراحی و اجرا شود.

طالبی درباره اقتصاد فرهنگ نیز گفت: می توان همزمان با برگزاری جشنواره، نمایشگاه هایی برای عرضه محصولات فرهنگی و آثار هنرمندان حوزه موسیقی و نقاشی و همچنین محصولات مرتبط با این حوزه ها برگزار کرد. این موضوع می تواند بخشی از ظرفیت اقتصاد فرهنگ استان را فعال کند.

استاندار کرمان در پایان بر استمرار اثرات جشنواره پس از برگزاری تأکید کرد و گفت: نباید جشنواره پس از پایان برنامه ها به پایان برسد. نشاط اجتماعی، آثار فرهنگی، رونق گردشگری و توجهی که برگزاری جشنواره می تواند در میان گردشگران و افکار عمومی ایجاد کند، باید پس از جشنواره نیز ادامه داشته باشد. اگر جشنواره برگزار شود و روز بعد همه چیز پایان یابد، به اهداف مورد انتظار نخواهیم رسید.

### بازگشت جشنواره موسیقی نواحی به کرمان

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان کرمان نیز در این جلسه ضمن ارائه گزارشی کوتاه از اقدامات صورت پذیرفته، گفت: پس از پیگیری های متعدد برای بازگشت جشنواره موسیقی نواحی به کرمان، جلسات مختلفی در این زمینه برگزار شد و به امضای تفاهم نامه برگزاری منجر شد و نهایتاً مقرر شد هجدهمین دوره جشنواره موسیقی نواحی به استان کرمان بازگردد.

حسین اسحاقی ادامه داد: بر این اساس، جشنواره موسیقی نواحی قرار است از بیست و چهارم تا بیست و نهم آبان ماه و دوسالانه نقاشی نیز از اول تا پایان دی ماه برگزار شود.

### جشنواره موسیقی نواحی بین المللی می شود

مدیرکل دفتر موسیقی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی هم با اشاره به ظرفیت های فرهنگی و هنری کرمان، گفت: کرمان فعالیت ها و رویدادهای مختلف را به خوبی میزبانی کرده است.

بابک رضائی گفت: امیدواریم جشنواره موسیقی نواحی که تاکنون به شکل ملی برگزار شده است، امسال با حضور چند گروه بین المللی بتواند گام بزرگی برای بین المللی شدن این جشنواره بردارد؛ چراکه ما در مرزهای خود با کشورهای همسایه، در حوزه موسیقی اشتراکات بسیار زیادی داریم.

رضائی تأکید کرد: موسیقی، بین المللی ترین زبان بشری و یکی از ظرفیت های مهم فرهنگی ایران برای معرفی فرهنگ کشور به جهان است.

### محوریت کرمان در دوسالانه نقاشی ایران

مدیرکل هنرهای تجسمی هم در این جلسه با اشاره به برگزاری دوسالانه نقاشی در کرمان گفت: امسال دفتر هنرهای تجسمی هیچ رویدادی را در تهران برگزار نمی کند و با رویکرد «ایران فقط تهران نیست»، رویدادها در استان ها تعریف شده اند. با این حال، ظرفیت تخصصی تهران از جمله حضور داوران و هنرمندان حفظ خواهد شد.

آیدین مهدی زاده افزود: به این ترتیب برای نخستین بار دوسالانه در دو شهر برگزار می شود که محوریت آن با کرمان است. کرمان یکی از مراکز مهم نقاشی ایران است. یکی از اهداف اصلی برگزاری دوسالانه در کرمان، استفاده از ظرفیت موزه هنرهای معاصر این شهر به عنوان یکی از مهم ترین موزه های هنر معاصر ایران و کمک به مرمت ساختمان و احیای باغ مجسمه آن است.

وی گفت: جشنواره زمانی می تواند نقش توسعه ای داشته باشد که به ایجاد زیرساخت منجر شود و با جامعه ارتباط برقرار کند. به همین منظور، مجموعه ای از کارگاه های آموزشی با حضور استادانی از نقاط مختلف کشور در کرمان برگزار خواهد شد و هنرمندان شهرهای دیگر نیز در آنها حضور خواهند داشت.

مهدی زاده همچنین با اشاره به شهرهای رفسنجان و سیرجان که از نظر تعداد نگارخانه ها و فعالیت های هنری ظرفیت قابل توجهی دارند، گفت: از ظرفیت این شهرها در این رویداد استفاده خواهد شد، چون هدف این است که دوسالانه به یک رویداد محدود به برگزاری نمایشگاه و اهدای جوایز تبدیل نشود و در کنار آن، گردشگری هنری و مشارکت مردم و نهادهای محلی نیز شکل بگیرد.

برگزاری نشست با حضور معاون وزیر ارشاد و استاندار کرمان در مورد هجدهمین جشنواره موسیقی نواحی و یازدهمین دوسالانه نقاشی ایران، آن هم در آستانه ای شروع پاییز که فصل جشنواره ها و فعالیت های فرهنگی و هنری است، قطعاً می تواند نشانه ای از آخرین هماهنگی ها برای برگزاری دورویداد مهم در حوزه موسیقی و نقاشی باشد که این اواخر صحبت برگزاری آن بارها در کرمان مطرح شد، اما جزئیات چندان بی رسانه ها در نکرده بود.

به گزارش فردای کرمان، به نقل از روابط عمومی اداره کل ارشاد اسلامی کرمان، این جلسه با حضور مهدی شفیع علی معاون هنری وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، محمدعلی طالبی استاندار کرمان، مدیران کل دفتر موسیقی و هنرهای تجسمی معاونت، مدیرعامل موسسه هنرهای تجسمی، مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان کرمان و اعضای شورای سیاست گذاری رویدادهای یادشده، برگزار شد.

### جشنواره موسیقی نواحی برای تقویت هویت ملی است

معاون هنری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در این جلسه با تأکید بر ضرورت توجه به ظرفیت های فرهنگی، تاریخی و هنری استان کرمان در برگزاری رویدادهای هنری، گفت: جشنواره موسیقی نواحی صرفاً امکانی برای اجرای چند برنامه موسیقایی نیست، بلکه می تواند به عنوان بخشی از میراث زنده فرهنگی کشور مورد توجه قرار گیرد و زمینه ای برای تقویت هویت ملی و حفظ تنوع فرهنگی فراهم کند.

مهدی شفیع افزود: پیشینه تاریخی و تمدنی کرمان از یک سو و توانمندی های هنرمندان این استان از سوی دیگر، ظرفیت های ارزشمندی هستند که باید در هر دو رویداد مورد توجه ویژه قرار گیرند.

شفیع ادامه داد: در شرایط حاضر، حافظه شنیداری اقوام و نواحی مختلف کشور اهمیت ویژه ای دارد. اگر معتقدیم تنوع فرهنگی ما باید حفظ شود و اگر تقویت هویت ملی را ضروری می دانیم، یکی از مسیرهای جدی تحقق این اهداف، توجه به رویدادهایی مانند جشنواره موسیقی نواحی است که در این دوره باید بیش از گذشته به آن توجه شود. معاون هنری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی همچنین با تأکید بر اهمیت سرمایه گذاری در حوزه فرهنگ و هنر اظهار کرد: هزینه کرد در حوزه فرهنگ و هنر هزینه نیست، بلکه سرمایه گذاری است. اگر منابع محدودی که در اختیار داریم به درستی برنامه ریزی و هزینه شود، می تواند به یک سرمایه گذاری ارزشمند تبدیل شود که در حوزه های اقتصادی، اجتماعی و مدیریتی نیز به کشور کمک کند؛ به ویژه در روزهایی که به احیای سرمایه اجتماعی نیاز داریم.

شفیع بر استفاده از ظرفیت های شهری و تاریخی کرمان در برگزاری هر دو رویداد تأکید کرد و گفت: اجرای برنامه های جشنواره موسیقی نواحی و دوسالانه نقاشی نباید محدود به تالارها، گالری ها، نگارخانه ها و مکان های سرپشته باشد. علاوه بر این فضاها، برنامه هایی بتوانند در اماکن دارای هویت تاریخی شهر کرمان برگزار شوند که مخاطب را با ظرفیت های گردشگری و تمدنی این استان بیشتر آشنا کنند.

وی با تأکید بر ضرورت سیاست گذاری در حوزه موسیقی نواحی افزود: یکی دیگر از موضوعاتی که باید به آن بیشتر توجه شود، ارتقای ارتباط نسل جوان با این گونه از موسیقی و هنرمندان آن است. نسل جوان می تواند از تجربه پیشکسوتان این حوزه بهره مند شود و جشنواره نیز بستری برای گفت و گو میان نسل های مختلف هنرمندان، شناسایی استعداد های جوان و معرفی آنها باشد.

معاون امور هنری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در ادامه به موضوع یازدهمین دوسالانه نقاشی ایران اشاره کرد و ابراز داشت: دوسالانه نقاشی نیز یکی از رویدادهای مهم در حوزه هنرهای تجسمی است که می تواند در کرمان از عرضه و نمایش مرسوم آثار فراتر رفته، و با گسترش محیط های نمایش، ارتباط بیشتری با مخاطبان پیدا کند.

شفیع تأکید کرد: بخش مهمی از این رویداد می تواند به هنرمندان کرمان اختصاص داشته باشد. موزه هنرهای معاصر کرمان باید احیا، معرفی و فعال شود و آثار هنرمندان شاخص استان نیز در بخشی از این رویداد معرفی شوند.

وی با اشاره به ظرفیت دوسالانه نقاشی برای معرفی هنر معاصر ایران گفت: نگاه هویتی و تمدنی که در جشنواره موسیقی نواحی دنبال می کنیم، بازبان هنر معاصر که در دوسالانه نقاشی نمود پیدا می کند، مکمل یکدیگر هستند و می توان نتایج خوبی را از هر دو رویداد حاصل کرد.

### تبدیل کرمان به پایگاه ملی موسیقی نواحی

استاندار کرمان نیز با تشکر از معاون هنری وزیر فرهنگ برای تشکیل این نشست و پیگیری برگزاری دورویداد فرهنگی و هنری در استان، گفت: استان کرمان در چارچوب راهبردهای توسعه خود، توجه ویژه ای به فرهنگ و هنر و گردشگری دارد و از برگزاری این رویداد ها استقبال می کند.

می افزود: انتظار ما این است که جشنواره ها علاوه بر ارتقای سطح فرهنگی و هنری استان، در توسعه گردشگری، افزایش نشاط و انسجام اجتماعی، امیدافرینی و حتی جذب سرمایه گذاری نیز مؤثر باشند.

محمدعلی طالبی گفت: همچنین انتظار داریم برگزاری جشنواره موسیقی نواحی در کرمان تثبیت شود و استان بتواند برای آن برنامه ریزی بلندمدت داشته باشد. هدف ما تبدیل کرمان به پایگاه ملی موسیقی نواحی است و در این مسیر آمادگی داریم اقدامات لازم برای ماندگاری جشنواره در استان، قرار گرفتن آن در تقویم فرهنگی کشور و راه اندازی