خداحافظی با مدارس کانکسی ۱۰ نفره

مصطفی پردلی، معاون رسانه وزارت آموزش و پرورش: در این ۳ سال برای حدود ۸۰۰ هزار دانش‌آموز مدرسه ساختیم. در مهر امسال مدارس کانکسی بالای ۱۰ نفر جمعیت در کشور نخواهیم داشت و این مشی شهیدجمهور بود که در دوردست‌ترین نقاط هم مسئله عدالت رعایت شود.

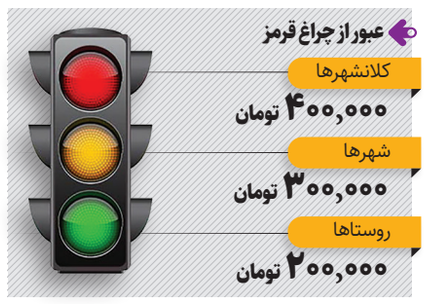
واریز وام ۳۰ میلیونی به‌حساب ۴۰ هزار بازنشسته

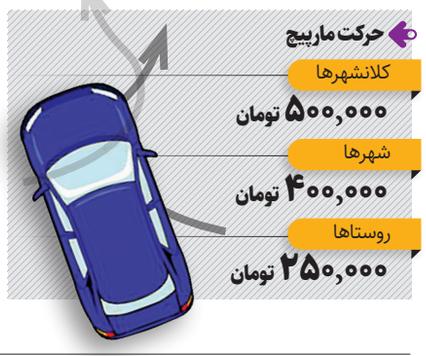
محسن تقیانی، مدیرکل امور فرهنگی و اجتماعی سازمان تأمین اجتماعی: درخصوص پرداخت وام ۳۰ میلیون تومانی به‌حساب بازنشستگان، ثبت‌نام دور اول انجام شده و در نخستین فرصت تأمین منابع مالی واریز این وام به‌حساب بازنشستگان صورت می‌گیرد. به‌احتمال زیاد واریز وام از اول مرداد برای ۴۰ هزار نفر انجام خواهد شد.

داده‌نما

۵۰۰ هزار تومان جریمه برای یک مارپیچ‌بازی

نرخ جرائم رانندگی از ۲۳ تیرماه به‌روز شده و این کار را برای متخلفان بی‌شمار رانندگی که می‌گفتند خلاف می‌کنم و جریمه‌اش را می‌دهم، سخت‌تر کرده است. نگاهی به میزان جریمه‌های پلیس راهنمایی و رانندگی نشان می‌دهد که پلیس این‌بار با هیچ‌کس شوخی ندارد و از هیچ تخلفی مخصوصا عبور از چراغ قرمز و حرکات مارپیچ نمی‌گذرد.





افزایش عشاق زبان کره‌ای در ایران

چگونه سریال‌ها و موسیقی‌های پرشمار کره‌ای گرایش به یادگیری این زبان را بین نسل جدید افزایش داده است

گزارش
لیلا شریف
روزنامه‌نگار

دیدن سئول و حرف زدن به زبان مردم کره جنوبی، آرزوی روز و شب بسیاری از نوجوانان ایرانی است و کم نیستند نوجوانانی که با تکرار کلمات کره‌ای و یادگیری زبان این کشور تلاش می‌کنند در فاصله چندهزار کیلومتری از سئول، خودشان را نزدیک به سرزمین کی‌پاپ‌ها و کی‌دراما نگه دارند. از اواسط دهه ۸۰ بود که پای سریال‌های کره‌ای با فیلم جواهری در قصر به خانه ایرانی‌ها باز شد و در گذر زمان با اضافه شدن موسیقی کره‌ای به لیست علاقه‌مندان این فرهنگ، افزایش جمعیت عشاق زبان کره‌ای با جهش عجیبی روبه‌رو شد؛ تا جایی که بسیاری از نوجوان‌ها، بیان چند جمله ساده کره‌ای و نوشتن نام خود به این زبان را یک کار ساده و بدیهی می‌دانند.

محبوبیت مدرسه کره‌ای در ایران

در کنار مؤسسات آموزش زبان کره‌ای در ایران، یک مؤسسه تحت نظارت دولت کره‌جنوبی به پناهگاه عشاق زبان کره‌ای تبدیل شده است. مؤسسه زبان سجونگ در سال ۲۰۰۷ به وسیله دولت کره‌جنوبی و برای ترویج زبان و فرهنگ این کشور ایجاد شد و تا ۳ سال پیش در ۸۲ کشور دست به افتتاح شعبه زده بود. شاید باورش سخت باشد، اما با توجه به افزایش علاقه ایرانی‌ها به زبان کره‌ای، این مؤسسه در دهه اخیر ۲ شعبه در تهران و اصفهان راه‌اندازی کرده است. علاقه‌مندان برای ورود به این مؤسسه باید از آزمون ورودی سربلند بیرون بیایند و بعد از قبولی و برای شرکت در کلاس‌های درس نیاز به پرداخت هزینه‌ای ندارند. نکته قابل توجه این است که مؤسسه سجونگ علاوه بر آموزش زبان فعالیت‌های جانبی مانند آشپزی کره‌ای، انشا و سخنرانی به زبان کره‌ای و کلاس‌های آموزش خوشنویسی نیز برگزار می‌کند. مریم سیدصالحی یکی از فارغ‌التحصیلان مدرسه بین‌المللی آموزش زبان کره‌ای سجونگ تهران است که در رابطه با دلایل علاقه‌اش به این زبان می‌گوید: «از ۱۲ سالگی علاقه‌مند به دیدن سریال‌های کره‌ای با زبان اصلی بودم و از آنجاکه علاقه‌مند به یادگیری زبان‌های خارجی هم بودم پس سومین زبان را زبان کره‌ای انتخاب کردم؛ نخستین سریالی که دیدم مثل بقیه ایرانی‌ها، یانگوم بود که از تلویزیون پخش می‌شد و حسابی معروف شد.»

رونق آموزشگاه‌های زبان کره‌ای

علاقه به زبان کره‌ای موجب رونق آموزشگاه‌های این زبان شده است؛ چراکه بیشتر آنها در کنار زبان‌های انگلیسی، آلمانی و ترکیه‌ای، فضایی را برای زبان‌آموزان کره‌ای اختصاص داده‌اند و در کنار آنها هم بسیاری در فضای مجازی و آموزش‌های رایگان توییتری مخاطبان بالایی جذب کرده‌اند. مسئول ثبت‌نام یک آموزشگاه زبان در گفت‌وگو با همشهری درباره افزایش تعداد علاقه‌مندان به یادگیری زبان کره‌ای می‌گوید: «بیشتر زبان‌آموزهای ما در زبان کره‌ای، نوجوان‌ها هستند و در رده سنی ۱۳ تا ۲۴ سال برای یادگیری زبان به مؤسسه ما مراجعه می‌کنند.» او در مورد هزینه کلاس‌های آموزش زبان کره‌ای گفت: «برای ترم‌های آنلاین و ۱۴ جلسه‌ای باید ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان هزینه کنند و زبان‌آموزان در کلاس‌های گروهی می‌توانند در کمتر از ۲ سال این زبان را یاد بگیرند.» به گفته این مسئول ثبت‌نام، بیشتر نوجوانانی که به این مؤسسه مراجعه می‌کنند، در حد ابتدایی زبان کره‌ای را به وسیله گوش دادن به موسیقی و تماشای فیلم‌های این کشور بلد هستند. این نکته را احمد محمودزاده، معاون وزیر آموزش و پرورش در گفت‌وگو با همشهری تأیید کرد و گفت: «در دهه اخیر موج یادگیری زبان کره‌ای را در آموزشگاه‌های زبانی که از آموزش و پرورش مجوز می‌گیرند، داریم که طبق قواعدی می‌توانند این زبان را آموزش دهند.» او افزود: «تعداد آموزشگاه‌هایی که در کل کشور این زبان را آموزش می‌دهند، مشخص نیست، اما نمی‌توان انکار کرد که آموزش این زبان متقاضیان زیادی دارد.»

جهان در تسخیر موج کره‌ای

چندی پیش مرکز پژوهش‌های مجلس، گزارشی با عنوان «تبارشناسی سیاست‌های فرهنگی در کره‌جنوبی» منتشر کرد و در این گزارش به بررسی چرایی گسترش فرهنگ کره‌جنوبی در سراسر جهان پرداخت. در بخشی از این گزارش آمده است که کره در مسیری حرکت کرده که هر جا اسمی از این کشور و محصولات آن شنیده می‌شود، بدون درنگ موج کره‌ای همنشین آن خواهد بود. مقصود از موج کره‌ای، گسترش اقبال به تولیدات رسانه‌ای و فرهنگ عامه‌پسند کره‌جنوبی است که در زبان کره‌ای از آن به «هالیو» یاد می‌شود.

آمارهای مالی محصولات هنرهای نمایشی کره

سال ۲۰۲۰
۱۷۲ میلیارد وون
(واحد پولی کره)

سال ۲۰۲۱
۳۰۷ میلیارد وون

۷۶ درصد
سهم فروش آثار موسیقی

طرح: همشهری/ بهرام غروی

زیارت

شروط ثبت‌نام پیاده‌روی اربعین

این روزها با نزدیک‌شدن به ماه صفر و اربعین حسینی، شمار زیادی از عاشقان حضرت امام حسین(ع) خود را برای عزیمت به عراق و شرکت در راهپیمایی باشکوه اربعین حسینی آماده می‌کنند.

امسال هم مطابق سال‌های گذشته متقاضیان شرکت در مراسم اربعین ۱۴۰۳ باید در سامانه سماح ثبت‌نام کنند. همچنین یکی از شروط اصلی ثبت‌نام، داشتن گذرنامه با حداقل ۶ماه اعتبار از تاریخ اعزام الزامی است؛ بنابراین درصورت لزوم نسبت به دریافت گذرنامه جدید اقدام شود. امسال آن گروه از زائرانی که قصد عزیمت به‌صورت گروهی را دارند، حتما به‌صورت گروهی ثبت‌نام کنند؛ ثبت‌نام گروهی در اطلاع‌رسانی هم گروهی‌ها، امور گمشدگان و غیره بسیار مؤثر خواهد بود. ثبت دقیق شماره تلفن‌همراه هر یک از زائران در اطلاع‌رسانی‌های مهم و ضروری، امور گمشدگان و ارتباط هم‌گروهی‌ها بسیار حائز اهمیت است. پس از اتمام ثبت‌نام، کارت شناسایی باید چاپ شود و در طول سفر همراه زائران به‌خصوص افراد مسن و کودکان باشد.

کتاب

شخصیت‌های مانا به فخرالدین حجازی رسید

سی‌وهفتمین جلد از مجموعه «شخصیت‌های مانا» که به شرح زندگی و زمانه مفاخر فرهنگی و اجتماعی معاصر می‌پردازد، به‌روایت زندگی «فخرالدین حجازی» یکی از چهره‌های فرهنگی و سیاسی انقلاب اسلامی اختصاص یافته است.

کتاب «فخرالدین حجازی» به قلم سیدمحمدجواد قربی تالیف و از سوی انتشارات سوره‌مهر منتشر شده است. حجازی در عرصه مطبوعات، رسانه و مجلس شورای اسلامی هم فعالیت داشته و یکی از پرشورترین سخنرانی‌های مذهبی و انقلابی‌اش را در حسینیه ارشاد انجام داده است. کتاب به‌جز «سال‌شمار»، «مقدمه» و «معرفی، نقد و بررسی منابع»، ۵ فصل اصلی دارد که به این‌ترتیب: «زیست‌نامه فردی و دوران جوانی»، «مبارزات سیاسی و فرهنگی علیه پهلوی»، «فعالیت‌های مطبوعاتی»، «تالیفات و ترجمه‌ها» و «دوران پس از پیروزی انقلاب اسلامی» هستند.

خبرهایی که نمی‌بینید

کرم‌های ضدآفتاب کافی نیستند

صرفا استفاده از کرم‌های ضدآفتاب نمی‌تواند از پوست شما محافظت کند. رویا مرجانیان، معاون اداره کل امور فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو می‌گوید: علاوه بر استفاده از کرم ضدآفتاب، متخصصان توصیه می‌کنند از لباس‌های پوشیده و عینک آفتابی نیز استفاده شود.

شیادی با سوء استفاده از طب سنتی

به گفته جلیل عرب خردمند، عضو فرهنگستان علوم پزشکی، برخی پزشکان ارتباط مناسبی با بیمار برقرار نمی‌کنند و در معاینات خود با دقت بیمار را بررسی نمی‌کنند و این موضوع باعث می‌شود شیادانی که با سوءاستفاده از طب سنتی خودشان را مطرح کنند.

عددخبر

۸ مورد
ابتلا به هاری در سال جاری گزارش شده است. به گفته دکتر محمدرضا شیرزادی، رئیس اداره بیماری‌های زئونوز (بیماری‌های منتقله از حیوان به انسان) وزارت بهداشت، جامعه باید در مورد مواجهه با حیوانات آموزش‌های لازم را ببیند تا در سایه این آگاهی، گزش‌های احتمالی اتفاق نیفتد. ۷ نفر از این افراد تا به حال فوت کرده‌اند. هنگام ابتلا به هاری مرگ تقریبا قطعی است.

۷ مورد
از مبتلایان به هاری بر اثر گازگرفتگی سگ‌های ولگرد و یک مورد نیز از سگ گله مبتلا شده بودند. استان‌های مازندران و خوزستان نیز بیشترین موارد ابتلا به هاری را داشته‌اند. سال گذشته نیز ۱۸ مورد ابتلا به هاری گزارش شده بود که تمام این افراد جانشان را از دست دادند.

نکته روز

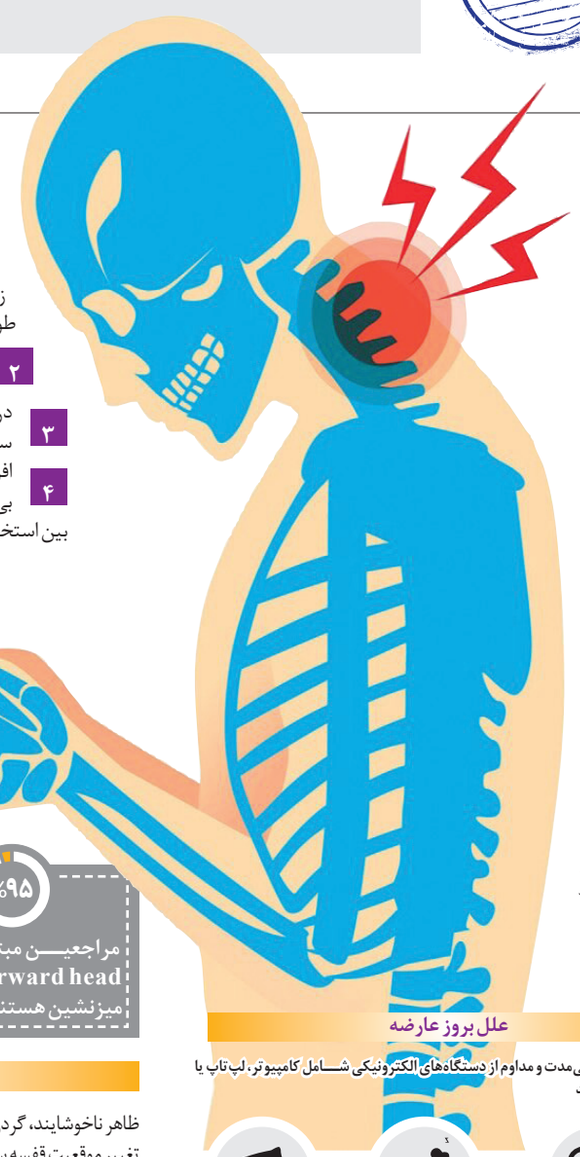
خطر دهان‌شویه‌های الکلی

آلمانی‌ها در یکی از تحقیقات اخیر خود به این نتیجه رسیده‌اند که استفاده از دهان‌شویه‌های حاوی الکل می‌تواند با مراحل پیش‌سرطانی دهان مرتبط باشد. استفاده از دهان‌شویه‌ها البته شیوع فراوانی یافته است، اما استفاده روزانه برخی از آنها می‌تواند دردسرهایی را به وجود بیاورد. متخصصان دریافته‌اند که برخی از این دهان‌شویه‌ها نه‌تنها باکتری‌های خاص را در دهان کاهش نداده، بلکه تعداد آنها را بیشتر کرده‌اند. ۲ نوع از این باکتری‌ها مشکلاتی برای دهان ایجاد می‌کنند؛ از جمله تحلیل لثه و لق شدن دندان‌ها.

سرت را بالا بگیر

کارکردن زیاد با موبایل و کامپیوتر باعث افزایش عارضه سر به جلو شده است

آمار ابتلا به عارضه جدید سر به جلو (forward head) این روزها شیوع قابل توجهی در جهان دارد، به‌ویژه برای کسانی که زمان زیادی از کامپیوتر، تلفن‌های هوشمند و سایر دستگاه‌های الکترونیکی استفاده می‌کنند. کارمندان، دانشجویان، دانش‌آموزان و افرادی با سبک زندگی کم‌تحرک هم بیشترین گروه‌های آسیب‌پذیر از این عارضه زندگی مدرن هستند. در ایران هم فعالان حوزه سلامت از افزایش مراجعه به پزشکان و فیزیوتراپ‌ها به‌دلیل بروز دردهای مداوم در ناحیه سر و گردن خبر می‌دهند و گفته می‌شود ۹۵ درصد از این مراجعان با شرایط ابتلا به عارضه forward head پشت میزنشین هستند.



علل بروز عارضه

استفاده طولانی‌مدت و مداوم از دستگاه‌های الکترونیکی شامل کامپیوتر، لپ‌تاپ یا تلفن‌های هوشمند

تمرین chin tuck
عضلات گردن، شانه و قسمت بالایی پشت را تقویت و روی وضعیت بدنی، انعطاف‌پذیری و قدرت مرکزی تمرکز کنید. یکی از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری و درمان این ناهنجاری تمرین chin tuck است. به این صورت که فرد دارای ناهنجاری سر به جلو دست خود را روی چانه قرار داده و سر را به‌صورت مستقیم به سمت عقب هدایت می‌کند و چانه را به گردن نزدیک می‌کند و این وضعیت را به‌مدت ۱۰-۸ ثانیه حفظ می‌کند. این کار بهتر است چندبار در روز تکرار شود تا نتیجه‌بخش باشد.

علائم عارضه

۱ معمولا بدون درد بوده و افراد به‌صورت عادی می‌توانند سر و گردن خود را حرکت دهند اما زمانی که طرز نشستن یا ایستادن نامناسب برای مدتی طولانی حفظ شود، درد بروز می‌کند.

۲ گردن درد معمولا به‌صورت درد یکنواخت با سوزش احساس می‌شود و در برخی موارد سردرد هم وجود دارد.

۳ درد با حرکت کردن یا تغییر وضعیت به‌دلیل رفع فشار از ساختارهای تحت‌تأثیر، تسکین پیدا می‌کند.

۴ افراد مبتلا به عارضه سر به جلو معمولا علائمی مثل گزگز یا بی‌حسی در بازو، درد و سفتی عضلات گردن و شانه و سوزش بین استخوان‌های شانه را دارند.

راه‌های درمانی

اصلاح وضعیت بدن با تنظیم مناسب تجهیزات مورد استفاده (صفحه مانیتور رایانه‌ها عموما بیش از حد پایین یا بالا هستند و در اصولی‌ترین الگوی نشستن پشت میز، باید مرکز مانیتور مماس با چشم باشد)، همچنین ایستادن، کشش و راه رفتن در خلال استفاده مداوم از گوشی و رایانه.

%۹۵
مراجعین مبتلا به عارضه forward head پشت میزنشین هستند.

زنان به‌دلیل اینکه عضلات گردنی ضعیف‌تری دارند بیشتر درگیر عارضه forward head می‌شوند.

عوارض forward head

ظاهر ناخوشایند، گردن درد، سردرد، درد در شانه و کمر، کاهش ظرفیت ریه (به‌دلیل تغییر موقعیت قفسه سینه و تأثیر بر تنفس)، محدود شدن میدان دید، آرتروز زودرس، فشرده‌سازی عصب (منجر به افزایش سطح درد یا بی‌حسی در بازوها و دست‌ها می‌شود) و ساییدگی و پارگی سریع دیسک‌های ستون فقرات.

تشخیص بیماری در خانه

تشخیص دقیق forward head با تصویربرداری، ام‌آرای یا سی تی اسکن انجام می‌شود اما خودتان هم می‌توانید آن را تا حدودی تشخیص دهید. برای این کار به دیوار تکیه دهید، طوری که سر، کتف و ران شما به دیوار چسبیده باشد. پاشنه پای خود را ۱۵ سانتی‌متر از دیوار فاصله دهید. از یک نفر بخواهید با استفاده از انگشتانش تعیین کند که بین پشت گردن و دیوار چند انگشت فاصله وجود دارد. درصورتی که بیشتر از ۳ انگشت بین دیوار و گردن فاصله وجود دارد، احتمالا دچار مشکل سر به جلو هستید.

یادداشت
حمزه ملایی؛ فیزیوتراپیست

گردن‌هایی که درگیر درد شده‌اند

تغییر سبک زندگی به‌دلیل مصرف تجهیزات هوشمند و تکنولوژی روز، عارضه‌های جدیدی را برای مردم جهان به ارمغان آورده و در مطب پزشکان، بیماری‌های ناشی از زندگی ماشینی و پشت میزنشینی به بیماری‌های قبل اضافه شده است؛ از جمله درد در ناحیه گردن و کتف که عمدتا افراد پشت میز نشین را تهدید می‌کند.

ستون فقرات به‌عنوان محور اصلی بدن، نقش حیاتی در حمایت فیزیکی از ساختار کلی بدن دارد. این ساختار منحصر به فرد، هم وزن سر، گردن و بالاتنه را تحمل می‌کند و هم عامل اتصال اعضای دیگر بدن مانند دنده‌ها، لگن و حتی اندام‌های حرکتی مثل بازوها و پاهاست.

۴ انحنای طبیعی در بدن وجود دارد که باعث می‌شود توازن روی ستون فقرات کمتر باشد. اگر این توازن به هم بخورد، به عنوان مثال، انحنای گردنی یا کمری یا هر کدام از انحناها بیشتر شود، به‌مراتب فشار روی دیسک‌ها، مهره‌ها و ستون فقرات بیشتر خواهد شد؛ بنابراین باید رعایت توازن این ۴ انحنا وجود داشته باشد که به ستون فقرات به‌عنوان محور اصلی بدن، فشاری وارد نشود.

این در حالی است که مرکز ثقل بدن با قرار گرفتن سر، جلوتر از بدن به هم می‌خورد و اگر سر و گردن ۳۰ درجه از بدن جلوتر قرار بگیرد، نیرویی که بر گردن وارد می‌شود فشار روی گردن را ۴ برابر از حد نرمال افزایش می‌دهد. افرادی هم که در زمان طولانی پشت میزنشینی دارند، بیشتر دچار این وضعیت می‌شوند و بروز عارضه forward head یا سر رو به جلو در آنها شایع‌تر است.

به‌دلیل کار مداوم با سیستم‌های کامپیوتری، نشستن نامناسب و عدم‌ورزش روزانه، ناحیه سر، گردن و کتف به سمت جلو کشیده می‌شود که باعث احساس درد و اسپاسم در عضلات ذوزنقه‌ای و کم‌شدن محدوده حرکتی مفصلی و گرفتگی عضلات گردن و شانه است. این نشانه‌ها بیشتر در قسمت خارجی شانه و قسمت بالای بازو همراه با درد است که با حرکت‌دادن دست بدتر می‌شود. اشتباه نشستن هم تأثیر منفی بسیار زیادی روی احساس درد در ستون فقرات نسبت به دیسک گردن دارد و باعث جلو آمدن شانه‌ها هم می‌شود که به آن «روند شولدر» گفته می‌شود. این عارضه هم فشار مضاعفی به ستون فقرات وارد می‌کند و باعث تغییر شکل آن و درد در ناحیه شانه، کتف و دست‌هاست. اگر درد به دست‌ها، بازو، کتف و نوک انگشتان هم کشیده شود، معمولا بیرون‌زدگی دیسک گردن رخ می‌دهد و درصورت درگیری عضلات، فیزیوتراپی و حرکات اصلاحی درمان توصیه می‌شود.