

چین، دانشجویان هندی را نمی‌پذیرد!

چین در اقدامی سختگیرانه به دلیل شیوع کرونا، ورود دانشجویان هندی به این کشور را ممنوع کرد. این کشور به دانشجویان هندی که در دانشگاه‌های چین تحصیل می‌کنند نیز اجازه بازگشت نداده؛ به همین دلیل سفارت هند از دانشجویان در خواست کرد تا همچنان به شرکت در کلاس‌های آنلاین ادامه دهند. سفارت هند در چین طی بیانیه‌ای اعلام کرد: مقامات چینی با توجه به اقدامات سختگیرانه در کنترل شیوع کرنا ویروس، انجام پروازهای چارتر میان هند و چین را رد کرده‌اند. گفته می‌شود دانشجویان هندی زیادی به سفارت کشور خود در چین شکایت کرده‌اند اما سفارتخانه اعلام کرده متأسفانه همچنان هیچ پیشرفت مثبتی در این وضعیت حاصل نشده است. با مشاهده موارد جدید ابتلا به کرونا در چین، مقامات این کشور کنترل و اعمال محدودیت‌های سفر ورود به چین را تقویت کرده‌اند. با این حال، سفارت هند توصیه کرده که دانشجویان هند باید هوشیار باشند؛ چون هر لحظه ممکن است امکان بازگشت دانشجویان به چین فراهم شود. این در حالی است که مقامات چینی گفته‌اند که محدودیت‌های موجود احتمالاً در ماه‌های آینده نیز به قوت خود باقی خواهد ماند. بیش از ۲۳ هزار دانشجوی هندی در چین تحصیل می‌کنند که بیشتر آنها در رشته‌های پزشکی مشغول به تحصیل هستند.

ترافیک بیماران کرونایی در بیمارستان‌های لندن

در بحبوحه روند افزایشی موارد ابتلا و فوت ناشی از ویروس کرونا، بیمارستان‌های لندن مجبورند تا بیماران جوان تر را در اولویت پذیرش قرار دهند. پزشکان برخی بیمارستان‌های لندن که با حجم بالایی از مراجعه‌کننده مواجه هستند، اظهار کردند: «از آنجایی که سبوره چشم یافته کرونا ویروس کشور را در بر گرفته ما مجبور هستیم در پذیرش بیماران اولویت‌بندی و بیمارانی که احتمال موفقیت‌آمیز بودن روند درمان در آنها وجود دارد را پذیرش کنیم.» به گفته پزشکان انگلیسی، اجرای این دستورالعمل به این مفهوم است که بیماران کمتر از ۶۵ سال که از وضعیت پایدارتری برخوردارند نسبت به بیماران مسن و با وضعیت حاد در اولویت پذیرش قرار دارند. بنابر اعلام رسانه‌های انگلیسی، در حال حاضر بیش از ۷ هزار بیمار در بیمارستان‌های لندن بستری هستند. همچنین از تعطیلات کریسمس به این سو تعداد بیمارانی که به دستگاه تنفس مصنوعی احتیاج پیدا کرده‌اند تقریباً دوبرابر شده است.



پژمان سلطانی
روزنامه‌نگار

چینش نامناسب میز، صندلی، تخته سیاه، ارتفاع نامناسب تریبون و... همگی می‌تواند خطر آفرین بوده و باعث آسیب دیدگی جسمی او از ضرب دیدگی و کوفتگی تا آسیب‌های جدی‌تر شود



فرخ هاشمی
بازرس و مجاور مسائل حقوقی

۱۶ دور برگردان | آخر خط

رنج تدریس را از تن به در کنید

آموزگاران برای سالم ماندن باید به چه مواردی توجه کنند؟

راهکار

یک سالی است که شغل آموزگاری و تدریس شکل دیگری به خود گرفته است. دیگر از ساعت‌ها ایستادن پای تخته سیاه یا نشستن پشت میز خبری نیست؛ اما تدریس به شکل آنلاین نیز کار ساده‌ای نیست. هنوز هم ساعت‌ها نشستن پشت رایانه و از دور سر و کله زدن با بچه‌ها استرس خودش را دارد. هنوز هم نگرانی برای نمرات بچه‌ها، برای اینکه درس را خوب و کامل فهمیده‌اند، دغدغه اصلی آموزگار پس از پایان کلاس است و هنوز هم بسیاری از خانم‌ها، از درد دست و خواب رفتن و بی‌حسی انگشتان دست، شب‌ها از خواب می‌پرند. آموزگاران در طول سال‌های تدریس خود به مشکلات متعدد جسمی و در مواردی روانی دچار می‌شوند که این بار می‌خواهیم درباره همین موضوع صحبت کنیم؛ شناسایی عارضه‌های آموزگاران و راهکارهای جلوگیری از ابتلا یا درمان آن.

آلودگی‌هایی که نفس می‌کشند

مدارس در دهه شصت، شیفتی بود. علاوه بر این در هر نیمکت، دو یا سه دانش‌آموز کنار هم می‌نشستند و در نتیجه در هر کلاس حداقل ۴۰ دانش‌آموز هم‌زمان نفس می‌کشیدند! آن زمان هوای بخاری نفتی هم به این نفس‌ها اضافه می‌شد و کافی بود یکی از دانش‌آموزان عطسه کند. فردا، نیمی از آنها دچار سرماخوردگی می‌شدند و البته که آموزگار هم از این ماجرای نصب نبود. حالا تعداد نفرات کمتر است اما باز هم هر دانش‌آموز می‌تواند ناقل بیماری باشد. بنابراین آموزگاران بیش از هر کس در معرض ابتلا به بیماری‌های مختلف قرار دارند.

راهکارها

تهویه مطلوب: نخستین نکته تهویه مطلوب کلاس‌هاست که باید توسط مسئولان مدرسه انجام شود. علاوه بر این باید هر یک ساعت یک‌بار، پنجره کلاس باز شده و هوا تهویه شود.
در منزل بمانید: والدین نباید بگذارند فرزندشان به مدرسه بیاید تا بیماری را به دیگران منتقل کند.
استفاده از ماسک: اگر متوجه شدید یکی از دانش‌آموزان شما بیمار است، حتماً در ساعت مورد نظر ماسک بزنید و دانش‌آموز را به منزل بفرستید.
بشوید: هر زنگ، بعد از خروج از کلاس، حتماً دست‌ها را بشوید.

فضایی که مناسب نیست

حتماً درباره «رگنومی» شنیده‌اید. به این معنا که فضای کار باید از هر نظر برای کار مناسب باشد. این شرایط شامل: تهویه مطلوب، چینش میز و صندلی‌ها، نور، سیستم‌های گرمایشی و سرمایشی، امنیت شرایط به شکلی که محیط کار حادثه‌ای

سندرم درد بی‌امان

چندبار شب‌ها به دلیل درد مچ دست از خواب پریده‌اید؟ چندبار برای شما درد تا گردن و بازوها تیر کشیده و بعد هم خواب‌رفتگی به دنبال آن اتفاق افتاده؟ خواب‌رفتگی یا همان گزگزهای دست و

برای فرد ایجاد نکنند... و بسیاری موارد دیگر است. بنابراین نامطلوب بودن کلاس درس یا حتی استراحتگاه آموزگاران یا همان دفتر مدرسه باید دارای شرایط ارگونومیک باشد. اگر شرایط نامناسب باشد چه بیماری‌هایی آموزگاران را تهدید می‌کند؟

۱- **واریس:** اگر میز و صندلی آموزگار از کیفیت مناسب برخوردار نبود و آموزگار در شرایطی که پشت میز نشسته، نتواند کلاس درس را کنترل کند، مجبور به ایستادن است. ایستادن طولانی‌مدت می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به واریس (اختلال در برگشت خون از سیاهرگ‌های پا و تورم آنها) باشد.

۲- **کمر درد:** اگر ارتفاع تخته یا وایت‌برد مناسب نباشد و اگر امکان نشستن روی صندلی راحت و مناسب برای آموزگار فراهم نباشد، خطر ابتلا به کمر درد وجود دارد.

۳- **هوای نامطلوب:** از نظر ارگونومی باید نور مناسب و تهویه مناسب در کلاس درس وجود داشته باشد. اختلال در هر کدام از آنها می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف را افزایش دهد. رایج‌ترین آنها، ابتلا به بیماری‌های فصلی در زمان شیوع بیماری‌ها و تجمع آلودگی در کلاس درس است.

۴- **خطرات جانبی:** چینش نامناسب میز، صندلی، تخته سیاه، ارتفاع نامناسب تریبون و... همگی می‌تواند برای آموزگار خطر آفرین بوده و باعث آسیب دیدگی جسمی او از ضرب دیدگی و کوفتگی تا آسیب‌های جدی‌تر شود.

گردن چندبار شما را از انجام کارهای روزانه باز داشته و دست‌تان و بال گردن شده؟ این بهترین شرایط است! چرا که بسیاری از افراد در این شرایط راهی اتاق عمل شده و باید «کانال کارپال» دست را جراحی کنند. دلیل ایجاد این سندرم، نامناسب بودن شرایط ارگونومی میز و صندلی کلاس درس، نوشتن به مدت طولانی به‌ویژه با وسیله نامناسب و تایپ کردن است.

راهکارها

۱- **تسلط داشته باشید:** وضعیت میز و صندلی کار را به شکلی تنظیم کنید که دست شما روی میز، کاملاً تسلط داشته باشد. بالا یا پایین ماندن مچ دست یا کشش بیش از اندازه آن، باعث آسیب به مچ دست می‌شود.

۲- **وسيله مناسب:** به جای نوشتن با خودکار که معمولاً نیاز به صرف انرژی بیشتری است، از روان‌نویس یا خودنویس استفاده کنید.

۳- **مچ‌بند بزنید:** در هنگام نوشتن با تایپ از مچ‌بند استفاده کنید تا به مچ دست کمتر فشار وارد شود.

۴- **ورزش کنید:** به شکل اختصاصی ورزش‌های مچ دست را یاد گرفت و آنها را در منزل انجام دهید. این کار به رفع خستگی و تقویت مچ دست کمک می‌کند.

۵- **استراحت کنید:** به ازای هر ۴۵ دقیقه یک ساعت تایپ یا نوشتن، کار را متوقف کنید و به ازای ۱۵ دقیقه به دست استراحت دهید. در همان زمان هم می‌توانید ورزش‌های مچ دست را انجام دهید.

صدایی که می‌گیرد

اگر تا پیش از آموزگار شدن، صدای شما را نغز بغل دستی‌هم‌نمی‌شنید؛ بعد از آموزگار شدن برای اینکه بتوانید کلاس را اداره کنید، حتماً مجبور شده‌اید با تمام قوا بلند

صحبت کنید؛ با صدای بلند تدریس کنید و هرازگاهی سر دانش‌آموزان داد بزنید! اجبار به صحبت کردن با صدای بلند، یکی از دلایل اصلی آسیب به حنجره است. این آسیب می‌تواند از گرفتگی صدا تا مشکلات جدی‌تر برای حنجره را به دنبال داشته باشد. علاوه بر صحبت کردن با صدای بلند، ورود گچ و گرد و خاک به مجاری تنفسی هم می‌تواند سلامت حنجره و مجاری تنفسی را به خطر بیندازد.

راهکارها

۱- **آرام بگویید:** سخت است؛ اما برای برقراری سکوت و آرامش، سعی کنید با صدای آرام با بچه‌ها صحبت کنید. در حین تدریس هم به این نکته توجه داشته باشید.
۲- **نوشیدنی گرم بنوشید:** بطری یا قمقمه کوچکی حاوی چای، دمنوش، شیر گرم و... کنار دست‌تان بگذارید و هرازگاهی چند جرعه از آن بنوشید. این کار به التیام التهاب تارهای صوتی کمک می‌کند.

۳- **ماسک بزنید:** در حال حاضر کمتر مدرسه‌ای با گچ و تخته سیاه سروکار دارد اما برای استفاده از وایت‌برد هم بهتر است ماسک بزنید. این کار مانع از نفوذ ذرات آلاینده ناشی از گچ یا ماژیک وایت‌برد به مجاری تنفسی می‌شود.

همیشه استرس دارید

مسئولیت همیشه با استرس و اضطراب همراه است. آموزگار بودن هم یکی از کارهای پر استرس است؛ بنابراین روان شما همواره در معرض آسیب ناشی از استرس و تمام حواشی آن، بخشی دیگر به وضعیت فراگیری دانش‌آموزان و راندمان کاری شما، بخشی دیگر به ارتباط شما با اولیاء مدرسه و اولیاء دانش‌آموزان بازمی‌گردد. برای اینکه کمی از این استرس دور باشید، به این موارد

دقت کنید:

راهکارها

۱- **مسئول هستید:** نه موظف! اگر اطمینان دارید که نکته‌ای را از قلم نپنداخته‌اید و همه چیز را گفته‌اید، نگران نباشید.

۲- **توضیح دهید:** اگر نقصی در رفتار، گفتار یا فراگیری دانش‌آموز می‌بینید، حتماً آن را با اولیاء مدرسه و والدین دانش‌آموز در میان بگذارید. گاهی تلاش شما کافی است؛ اما دانش‌آموز به هر دلیل دل به فراگیری نمی‌دهد.

۳- **با مشاور مشورت کنید:** برای آنکه بتوانید با آرامش در کلاس درس حضور پیدا کنید، حتماً با مشاور صحبت کنید. روان‌آرام شما را برای تصمیم‌گیری و اداره بهتر کلاس، آماده می‌کند.

به چشم‌ها درست نگاه کنید

چشم دوختن به تخته سیاه، برگه‌های امتحانی، تمرکز روی مطالعه کتاب و... همگی باعث خستگی چشم‌ها می‌شوند. علاوه بر این احتمال ورود ذرات گچ و ماژیک وایت‌برد به داخل چشم دور از انتظار نیست. برای جلوگیری از بروز مشکل چشم‌ها به این موارد دقت کنید:

راهکارها

۱- **به نقطه‌ای دور خیره شوید:** به ازای هر یک ساعت تمرکز با چشم، به نقطه‌ای دور نگاه کنید. با این کار، خستگی عضله‌های چشم برطرف می‌شود.

۲- **بشوید:** پس از بازگشت به منزل، چشم‌ها را با چای شست‌و شوید. در محل کار هم می‌توانید چشم‌ها را با آب بشوید.

۳- **قطره بریزید:** برای رفع خستگی چشم از قطره چشمی استریل استفاده کنید. این کار علاوه بر رفع خستگی چشم‌ها به تمیز شدن چشم و جلوگیری از بروز عفونت‌های احتمالی کمک می‌کند.



امکانات و تجهیزات مورد نیاز

حداقل فضای مورد نیاز یک اتاق ۱۰ متری است، کامپیوتر خانگی، پرینتر لیزری، ابزار کار (سوهان، رنده، ماله و...)، خط تلفن، اینترنت پرسرعت، اسکنر، میز تحریر و صندلی.

تخصص و مهارت‌های مورد نیاز

مهارت‌های عمومی (ICDL)، مهارت‌های تخصصی (توانایی ساخت جلد چرمی

استفاده در صحافی است که به صورت طبیعی و صنعتی تولید می‌شوند.
• **شیرازه:** نوار پارچه‌ای باریکی است که به ضخامت ۱ تا ۱/۵ سانتیمتر که به صورت صنعتی و سنتی تهیه می‌شود.
• **نخ:** از نوع پرک و نایلون آن در صحافی استفاده می‌شود که هم به صورت صنعتی و هم سنتی تهیه می‌شود.
• **پارچه:** از نوع پنبه‌ای آن در صحافی برای چسباندن عطف کتاب استفاده می‌شود.
• **طلا و نقره:** برای طلاکوبی و نقره‌کوبی نوشته‌ها و اشکال روی جلد استفاده می‌شود.
• **چسب:** چسب سفید مخصوص صحافی، سربیش از انواع چسب مورد

جلدسازی چرمی

آشنایی با فرصت‌های اشتغال خانگی

از مواد که شامل (کاغذهای باطله، الیاف گیاهی، الیاف حیوانی، الیاف معدنی، الیاف شیمیایی) استفاده می‌شود.
• **مقوا:** برای تهیه مقوا از خمیر کاغذهای فرسوده، لباس‌های پنبه‌ای مندرس و پارچه چلوار استفاده می‌شود.
• **چرم:** از پوست حیوانات تهیه می‌شود و منبع آن طبیعت است.
• **چسب:** چسب سفید مخصوص صحافی، سربیش از انواع چسب مورد

اشغالزایی

جلدسازی چرمی سنتی عبارت است از ساخت جلد چرمی برای کتب به شیوه سنتی. انجام عملیات مختلفی مانند طلاکوبی، معرق چرم و قطاعی بر روی جلد کتاب نیز می‌تواند از روش‌های دیگر این نوع جلدسازی باشد.

مواد لازم

• **کاغذ:** برای تهیه کاغذ از طیف وسیعی

