

## گزارش

## چرا به قوانین جدید

## برای کودکان نیاز داریم

**گیلان امروز** – یک حقوقدان و عضو انجمن حمایت از حقوق کودکان می‌گوید: نواقص قانونی وجود دارند که باعث می‌شوند قانون فعلی حمایت از کودکان کارایی خودش را از دست بدهد.

به گزارش خبرنگارانین، مونیکا نادى در میزگردى در کافه‌خبر ضمن اشاره به موارد دلخراش کودک‌آزارى که در کشورمان اتفاق می‌افتد، به لزوم تصویب قوانین جدید برای حمایت از بى‌قشر تأکید کرد.

نادی در پاسخ به این‌که در حال حاضر چه قوانینی برای حمایت از کودکان داریم؟ گفت: در قانون حمایت از کودکان و نوجوانان سال ۸۱ به‌موضوع کودک آزاری پرداخته شده است. در این قانون، کودک آزاری جرم عمومی تلقی شده و نیاز به شاکى خصوصی ندارد و هر کسى می‌تواند آن را اطلاع دهد و مراکزى که با کودک آزاری مواجهند ملزم شده اند که این موارد را گزارش دهند. این قانون که در آن زمان تصویب شد قدم بزرگی بود چون کودک آزاری را جرمى عمومی اعلام و مسئولان را موظف به پیگیری کرد، اما متأسفانه این قانون ۹ ماده ای نواقصى هم دارد که در عمل می‌بینیم به کاهش و مقابله با کودک‌آزارى کمک نکرده است.

این حقوقدان ادامه داد: مهمترین انتقادی که به این قانون وارد است این است که جرایم و مجازات‌هایی که در این قانون پیش بینی شده با هم تناسب ندارند، به این صورت که مجازات‌های کمی تعیین شده‌اند که بسیاری از آنها هم ممکن است مورد تخفیف قرار بگیرند، بنابراین مجرم مجازات متناسبی ندارد و ممکن است باعث شود باز هم به این کار دست بزند. ایراد دیگر این است که این قانون برای مسئولان پیش‌بینی کرده که باید گزارش دهی در خصوص کودک آزاری وجود داشته باشد ولی ساز و کار مشخصی برای آن تعیین نشده که چطور کودکان قربانی را شناسایی کنند. موضوع دیگر این است که بر اساس این قانون، اقداماتی که والدین برای تنبیه و تادیب کودکان دارند، جرم محسوب نمی‌شوند یعنی اگر والدینی نسبت به کودکشان ضرب و جرح کنند و بگویند برای تربیت او بوده و طبق قانون مجازات در حد متعارف و شرعی باشد، جرم دانسته نمی‌شود اما مساله اینجاست که این حد متعارف و شرعی تعریف نشده و ممکن است از فرهنگی به فرهنگ دیگر، طبقه اجتماعی به طبقه اجتماعی دیگر و قومیتی به قومیت دیگر متفاوت باشد. ضمن این‌که راه های اثبات کودک آزاری مخصوصا کودک‌آزارى جنسى بسیار سخت است. قانون فعلی حرف خود کودک را معتبر نمی‌داند و نظریات پزشکی قانونی و سایر کارشناسان تنها یک اماره قضایی محسوب میشود نه بیشتر.

او ادامه داد: ما پرونده ای داشتیم که کودک مورد آزار جنسى شدید قرار گرفته بود ولی درنهایت بعد از پروسه دادگاه، با این‌که نظر پزشکی قانونی، روانشناس، کارشناس و … تأیید می‌کرد که کودک آزاری جنسى واقع شده، اما اثباتش برای آن شخص ممکن نشد، او فقط به سه ماه حبس مجازات شد، مجازاتش به یک ماه و نیم حبس تبدیل شد و بعد از آزادی، مجدداً سراغ آن کودک می‌رفت و او را تهدید می‌کرد.

نادی همچنین افزود: دادگاه تخصصی نداریم که قاضی متخصص و آگاه نسبت به ویژگی‌های کودکان به اینگونه موارد رسیدگی کند. بخشنامه‌هایی وجود دارد که بعضی از این موارد به دادگاه اطفال حواله داده می‌شوند ولی در کل می‌بینیم که این عمومیت به‌ضرر کودکان است. موردی داشتیم که کودکی مورد آزار جسمی عمیق از طرف پدر و نامادری واقع شده بود، این کودک پنج سال است در اثر این آزارها به یک موجود نباتی تبدیل شده است. در جریان رسیدگی چون در دادسرای عمومی بود، قرار وثیقه سبکی برای این دو نفر صادر شد، آنها آزاد شدند و فرار کردند و حتی وقتی حکم مناسبی برای مجازات آنها صادر شد، دسترسی به آنها مقدور نشد و درواقع هیچ مجازاتی انجام نشد، دیه‌ها قابل وصول نبود و این کودک حالا با کمک خیرین زندگی می‌کند. اینها همه نواقص قانونی هستند که وجود دارند و باعث می‌شوند قانون حمایت از کودکان کارایی خودش را از دست بدهد.

مشاور حقوقی پویش «بدرسرپرست تنهاتر است» در بیان این‌که برای بهبود این قوانین چه کاری می‌توان انجام داد، توضیح داد: لایحه حمایت از کودکان و نوجوانان در سال ۸۷ از سوى قوه قضاییه تدوین شد، همان سال به دولت فرستاده شد که سه سال بی دلیل معطل ماند، بعد از سه سال به مجلس رفت و با وجود این‌که تا آخرین روزهای مجلس نهم انتظار تصویب داشتیم، اما چنین اتفاقی نیفتاد و حداقل مطالبه نهادهای مردمی فعال در عرصه کودکان این است که مجلس دهم این لایحه را به تصویب برساند.

این وکیل دادگستری افزود: این لایحه تا حدود زیادی ایرادهایی که به آنها اشاره کردیم را برطرف کرده. این لایحه به جرایم علیه کودکان به‌طور دقیق اشاره کرده، مجازات‌ها را طبقه بندی و متناسب کرده، برای حرف کودک اعتبار قائل شده که نکته مهمی است، جرایم علیه کودکان را غیرقابل گذشت در نظر گرفته، نظام دادرسی تخصصی را پیش بینی کرده و گفته باید دادگاه های ویژه ای برای رسیدگی به این موارد در نظر گرفته شود و به نوعی می‌توان گفت این لایحه با مفاد پیمان نامه های جهانی منطبق است مثلاً در تعریف کودک، هر فرد زیر ۱۸ سال را کودک تلقی کرده است. در عین حال، این لایحه، کودکان در وضعیت مخاطره آمیز و در معرض خطر را هم مورد توجه قرار داده و به وجه پیشگیرانه تأکید کرده است که امیدواریم مورد توجه نمایندگان مجلس هم قرار بگیرد و هرچه زودتر تصویب شود.

**گیلان امروز** – کالری سوزاندن، یکی از راه‌های چاق نشدن است. معمولاً هم کار سختی است. اما شاید راه‌هایی هم باشد که شما در عین حال از آنها لذت ببرید و طی مدت کوتاه یکساعت کالری زیادی بسوزانید.

فکر می‌کنید بهترین راه برای اینکه بیشتری کالری را بسوزانید چه باشد؟
خب برای این مسئله راه‌های بسیاری وجود دارد، مثل ورزش کردن که البته می‌تواند در قالب‌های متفاوت به کمک شما بیاید. اما شاید راه‌هایی هم باشد که شما در عین حال از آنها لذت ببرید و طی مدت کوتاه یکساعت کالری زیادی بسوزانید.
بخصوص اگر از آن دست آدم‌هایی هستید که همیشه کمبود وقت دارید بهتر است بدانید چه فعالیت‌های ورزشی در مدت زمان کوتاه یکساعت، بیشترین کالری را در بدن شما می‌سوزانند.

با این فعالیت‌ها بیشتر آشنا شوید تا برنامه ریزی بهتری برای از بین بردن کیلوهای اضافی چربی بکنید؛ یکساعت پیاده روی آهسته؛ ۲۵۵ کالری برای یکساعت گشت و گذار سلاته سلاته از خانه بیرون بروید و مسافتی دود ۲ تا ۲/۵ کیلومتر راه بروید تا ۲۲۵ کالری بسوزانید.
یکساعت بولینگ؛ ۲۷۳ کالری
ورزش بولینگ درست مانند تایچی می‌تواند در هر یکساعت فعال خود ۲۷۳ کالری از بدن شما کم کند.
یکساعت تای‌چی؛ ۲۷۳ کالری

تای‌چی یک ورزش رزمی چینی است که اخیراً در ایران پرطرفدار شده. این ورزش اما با حرکت‌های آهسته برنامه‌ریزی شده همراه است که در هر یکساعت ۲۷۳ کالری می‌سوزاند.بنابراین بدون اینکه نفستان بند بیاید ۲۷۳ کالری می‌سوزانید.

یکساعت دوچرخه سواری آهسته؛ ۳۶۴ کالری
اگر دوچرخه را بردارید و برای یکساعت به صورت تفریحی مسیری حدوداً ۱۰ کیلومتری را با آن طی کنید چیزی معادل ۳۶۴ کالری می‌سوزانید.
یکساعت والیبال؛ ۳۶۴ کالری

حتی اگر در والیبال به آماتور به معنای واقعی کلمه هم باشید باز هم یکساعت بازی والیبال می‌تواند از شما ۳۶۴ کالری بسوزاند.

یکساعت یوگا قدرتی؛ ۳۶۴ کالری

شما در این یوگا، حرکت‌های قدرتی را تجربه می‌کنید که ورزش را برایتان کمی سنگین می‌کند ، البته این یوگا مختص آنهایی‌ست که در این ورزش به یک حرفه‌ای تبدیل شده‌اند.

## {اجتماعی}

# راه‌هایی برای اینکه در یکساعت بیشترین کالری را بسوزانید

یکساعت گلف؛ ۳۹۱ کالری

البته به شرط اینکه اول، حوصله‌تان از این ورزش سر نرود و دوم هم اینکه وسایل را خودتان حمل کنید بابت هر یکساعت ۳۱۹ کالری می‌سوزانید.

یکساعت اسکی در سراسیپی؛ ۳۹۱ کالری

اسکی از جمله ورزش‌های کالری سوز است که می‌تواند حسابی لاغرتان کند. یک ساعت اسکی در سراسیپی ۳۹۱ کالری از شما کم می‌کند.

ایروبیک سبک؛ ۴۵۵ کالری

ایروبیک سبک یا همان ورزش‌های هوازی از نوع سبک می‌تواند در یکساعت ۴۵۵ کالری از شما بگیرد که اتفاقاً



عدد قابل توجهی است.

یکساعت ورزش با دستگاه الیپتیکال؛ ۴۵۵ کالری

اگرچه همه آنهایی که با این دستگاه کار کرده‌اند معتقدند یکی از سخت‌ترین کارهاست اما شاید اگر این را بدانید که یکساعت ورزش با این دستگاه ۴۵۵ کالری از شما می‌سوزاند بیشتر انگیزه بگیرید.

ایروبیک در آب؛ ۵۰۱ کالری

خب قطعاً با ورزش سختی روبه رو هستید اما یکی از بهترین راه‌ها برای سوزاندن کالری هر چه بیشتر در یکساعت، ایروبیک در آب است. در یکساعت ۵۰۱ کالری

می‌سوزانید.

یکساعت پیاده‌روی (هایکینگ)؛ ۵۴۶ کالری

پیاده روی حرفه‌ای، پارو زدن و اسکی روی آب هر کدام به مدت یکساعت می‌توانند ۵۴۶ کالری از شما بسوزانند.

پس برای یک پیاده روی پر فراز و نشیب آماده شوید.

یکساعت ایروبیک سنگین؛ ۶۶۴ کالری

اگر مدت‌هاست ایروبیک کار می‌کنید و حالا آنقدر حرفه‌ای شده‌اید که سراغ هوازی‌های سنگین بروید پس بدانید که در هر یک ساعت ۶۶۴ کالری را از بین می‌برید.

یکساعت اسکیت؛ ۶۸۳ کالری

وقتی ورزش اسکیت را جدی بگیرید و سخت کار کنید، می‌توانید در یکساعت ۶۸۳ کالری بسوزانید.

یکساعت بسکتبال؛ ۷۲۸ کالری

اگر اهل یکی از این ورزش‌ها هستید، بسکتبال یا تنیس تک نفره پس باید بدانید که یکساعت از هر کدام این ورزش‌ها عددی معادل ۷۲۸ کالری از شما می‌سوزاند.

یکساعت دویدن؛ ۷۵۵ کالری

اگر یک مسیر حدود ۵ تا ۶ کیلومتری را در یکساعت بدوید می‌توانید ۷۵۵ کالری را بسوزانید و بابت شام سنگین شب قبل کمی خیالتان راحت شود.

یکساعت پلهنوردی؛ ۸۱۹ کالری

اگر به دنبال سوزاندن هر چه بیشتر کالری‌ها هستید و البته زانوهایتان هم مشکلی ندارد این را بدانید که پله‌ها را به سمت بالا دویدن به مدت یکساعت ۸۱۹ کالری از شما می‌سوزاند.

یکساعت شنای سخت؛ ۸۹۲ کالری

هر چقدر شنا کردن شدت بیشتری داشته باشد شما وزن بیشتری هم کم می‌کنید. یکساعت شنای سخت باعث می‌شود ۸۹۲ کالری بسوزانید.

یکساعت تکواندو؛ ۹۳۷ کالری

یکی از بیشترین کالری سوزی‌ها بین ورزش‌ها به تکواندو مربوط می‌شود ، یکساعت تکواندو به شما کمک می‌کند که ۹۳۷ کالری بسوزانید.

یکساعت طناب بازی؛ ۱۰۴۷ کالری

شاید باورتان نشود اما روزی یکساعت طناب بازی به شما کمک می‌کند تا روزانه ۱۰۴۷ کالری بسوزانید. با این تفاسیر شما می‌توانید با روزی یکساعت طناب بازی هرگز چاق نشوید. هم مفرح است هم کالری سوز.

**منبع: بی‌زنس اینسایدر**

### از خودتان در برابر آلزایمر و زوال عقل محافظت کنید

# خوب بخورید، درست بخورید

زمانی که پروتئین ، چربی و شکر در معرض حرارت قرار بگیرند ، ترکیب مضر قندی از آنها تولید می شود. شما این ترکیب را می توانید در سوسیس ، کالباس ، گوشت های فرآوری شده و غذاهای گریل و سرخ شده پیدا کنید.مصرف بالای این ماده مضر که مخفف آن (AGE) است می تواند باعث بروز تغییرات ناخوشایندی در مغز شود. با این حال راه ساده ای وجود دارد تا از مصرف این ماده مضر پرهیز کنید. قبل از طبخ گوشت تا می توانید آن را آبدار کنید. با جوشاندن گوشت قبل از پختن آن ، یا تفت دادن گوشت و یا مزه دار کردن پیش از طبخ . به این ترتیب اجازه داده اید رطوبت و آب به داخل منافذ گوشت قبل از گریل کردن یا پختن آن نفوذ کند که در نتیجه میزان ماده مضر AGE در گوشت مورد نظر شما کم می شود.

**۵- هفته ای یکبار ماهی آب های سرد بخورید**

ماهی هایی که در آب های سرد شنا می کنند لایه چربی در بدن خود دارند که آنها را گرم نگه می دارد. این لایه همان اسید چرب امگا۳ است. تحقیقات نشان داده است مصرف امگا۳ توسط انسان التهابات بدن را کاهش می دهد. در مطالعه ای که بر روی ۸۱۵ نفر انجام شد ، نتیجه ای که به دست آمد قابل توجه بود. از این تعداد آنهایی که هفته ای یکبار ماهی مصرف می کردند نسبت به آنهایی که به ندرت ماهی می خوردن یا اصلا مصرف نمی کنند ، ۶۰ درصد خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می دهند.

**۶- مغز و آجیل بخورید**

علاوه بر اینکه آجیل و مغزها از منابع غنی آنتی اکسیدان ها هستند ، همچنین درصد قابل توجهی سلنیوم و ویتامین E در آنها وجود دارد. این دو ماده مغذی سلامت مغز را افزایش می دهند. به طور خاص گردو شامل ماده قوی خوراکی محافظتی برای مغز است. علاوه بر اینکه گردو هم یکی از منابع آنتی اکسیدان است ، با توجه به آزمایشات انجام شده بر روی موش ها قابلیت کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را داراست.

**۷- روزانه چند فنجان چای بنوشید**

چای سیاه و سبز هر کدام از منابع ویژه آنتی اکسیدانی هستند که کاتچین نامیده می شود. آنتی اکسیدانی که قابلیت دفع کردن آثار مضر اکسیداتیو در بدن و همچنین مغز را داراست. ضمن اینکه چای همچنین قابلیت کاهش میزان چربی و فشار خون را داراست.

**۸- از قهوه هنگام صبح لذت ببرید**

مصرف کافئین در ساعات پایانی روز می تواند خواب راحت ما را مختل کند. با این حال خوردن قهوه در اول صبح و یا ابتدای ظهر "بسته به عادت کافئینی شما" می تواند ریسک بدخواهی شبانه را به حداقل برساند. قهوه حاوی ماده شیمیایی است که بنا به تحقیقات می تواند خطر ابتلا به آلزایمر را بسیار کم کند.

کافئین می تواند به تنهایی خاصیت محافظتی دارد. طبق تحقیقات جان هاپکینز ، ۲۰۰ میلی گرم کافئین مترادف یک لیوان پر از قهوه می تواند باعث تقویت قدرت حافظه و البته سبب به خاطر سپردن اطلاعات جدید شود.

**۹- شام تان را با شکلات سیاه تمام کنید نه کیک شکلاتی**

بیشتر مواد غذایی که به عنوان دسر و بعد از شام سرو می شوند خوراکی های پر شکر هستند. بنا بر جدیدترین تحقیقات ، بالا رفتن میزان قند خون با پروسه مضر اکسیداتیو در بدن و مغز دارد. این بین اما شکلات حاوی آنتی اکسیدانی به نام فلاوونویدز است که یک ماده محافظتیست. این ماده همچنین در میوه ها و سبزیجات با رنگ روشن وجود دارند.

افرادی که روزانه از شکلات سیاه و نوشیدنی های وابسته به این شکلات برای سه ماه استفاده کرده اند ، در تست های حافظه نتیجه موفق تری نسبت به جوان ترهای یک نسل بعد از خودشان داشته اند. همین تحقیقات نشان داده است استفاده از شکلات باعث تسهیل جریان خون در منطقه ای از مغز می شود که به حافظه مربوط است.

## گیلان امروز / سال شانزدهم / شماره ۴۴۹۲

## گزارش

## افزایش دو برابری معتادان

**گیلان امروز**– رییس سازمان بهزیستی کشور ضمن بیان آنکه هر روزه با تحولاتی که در محیط و فرهنگ جامع شاهد هستیم، مشکلات اجتماعی رو به افزایش می‌روند، گفت: در حال حاضر شاهد افزایش مشکلات اجتماعی هستیم در حالی که ابزار علمی، کار کارشناسی، سیستم کلان کل‌نگر و همچنین نبود اقدامات اثربخش و پیشگیرانه در حوزه سلامت اجتماعی، این نادرده‌انگاری‌ها باعث شیوع آسیب‌هایی چون اعتیاد، طلاق، اختلالات روحی و روانی، حاشیه‌نشینی و… شده است.

به گزارش ایسنا، انوشیروان محسنی‌بندی در آیین افتتاحیه طرح مشارکت اجتماعی دانش‌آموزان برای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی که دیروز در محل باشگاه فرهنگیان برگزار شد، با بیان اینکه پیشگیری، استراتژی اصلی سازمان بهزیستی کشور در مواجهه با آسیب‌های اجتماعی است، گفت: شناسایی، غربالگری، آموزش، توانمندسازی، مداخلات استاندارد و مبتنی بر شواهد در دستور کار بهزیستی است و درصدد هستیم با انسجام، ساماندهی و حمایت‌های اجتماعی و روانی با تکیه بر هویت انسانی سرمایه‌های اجتماعی را در کشور ارتقاء دهیم.

وی همچنین گفت: در حال حاضر برنامه‌های اجتماع‌محور عوامل محافظ را تقویت و عوامل خطر را کاهش می‌دهند، برنامه‌ریزی کردیم تا با برنامه‌ریزی مشخص نسبت به مهار و کنترل این پدیده ناخوشایند، در جامعه اقدام کنیم.

رییس سازمان بهزیستی کشور در ادامه ضمن بیان آنکه پس از پیروزی انقلاب اسلامی سالیانه ۶ ماه بر میزان امید به زندگی آحاد جامعه اضافه شده به طوری که در حال حاضر امید به زندگی در کشور به ۷۸ سال رسیده است، گفت: این در حالی است که درخصوص سلامت اجتماعی اقدامات اثربخش و تحول‌آفرینی را انجام نداده‌ایم به طوری که اگر بگیر و ببندها را کنار بگذاریم، هیچ نتیجه شاخصی در این حوزه شاهد نخواهیم بود و نتیجه همین نادرده انگاری‌ها و اقدامات غیرکارشناسی باعث افزایش روزافزون اعتیاد، طلاق، حاشیه‌نشینی، اختلالات روحی و روانی و… در کشور شده است.

بندی در ادامه به اجرای طرح نماد با همکاری وزارت کشور، وزارت بهداشت درمان و آموزش کشور، وزارت رفاه و سازمان بهزیستی کشور در مدارس اشاره کرد و گفت: در این طرح نظام مراقبت‌های اجتماعی دانش‌آموزان را در مدارس کشور مستقر خواهیم کرد زیرا دانش‌آموزان در سن حساسی بوده و از طرفی انتقال مفاهیم به آنها راحت‌تر از سایر گروه‌های در معرض خطر است.

وی ادامه داد: در این طرح نماد در سه محور شناسایی و غربالگری بهنگام، آموزش و توانمندسازی، مداخلات استاندارد و مبتنی بر شواهد تأکید داریم و آنچه را که در این طرح متصور هستیم و انتظار داریم، انسجام و ساماندهی حمایت‌های اجتماعی و روانی با هویت و کرامت انسانی و ظرفیت‌های جامعه هدف است این در حالی است که تاکنون نتوانستیم ساختار آموزشی خود را به‌طور منسجم شکل دهیم.

رییس سازمان بهزیستی کشور در ادامه با تأکید بر آنکه باید در اجرای طرح‌های مشارکتی به جامعه هدف خود اعتماد کنیم، گفت: چنانچه به جامعه هدف اعتماد کرده و آنها را به میدان بیاوریم، می‌توانیم مشارکت آنان را دریافت کرده و از این طریق سرمایه اجتماعی خود را افزایش دهیم و با افزایش این سرمایه‌های اجتماعی می‌توانیم شاهد نتایج مطلوب در کشور باشیم.

بندی در ادامه ضمن تأکید بر آنکه اولویت بهزیستی در دولت تدبیر و امید، پیشگیری است گفت: برهمن اساس به منظور تولد ۲۵ تا ۳۰ هزار معلول به‌طور سالیانه در کشور طرح اجباری کردن مشاوره‌های ژنتیک را به منظور پیشگیری از اختلالات ژنتیکی و معلولیت‌ها ارائه دادیم و همچنین غربالگری‌های شنوایی و بینایی را نیز توسعه داده‌ایم این در حالی است که اگر در آسیب‌های اجتماعی به همین شکل عمل کنیم می‌توانیم شاهد کاهش آنها در کشور باشیم.

وی در ادامه ضمن بیان آنکه کنترل و مهار آسیب‌های اجتماعی در حال حاضر به‌دغدغه مسوولان کشور بدل شده است، گفت: امیدوارم در سال‌های آتی با کاهش عوامل خطر و افزایش عوامل محافظت‌کننده در برنامه زمانی مشخص نسبت به کنترل و مهار آسیب‌ها اقدام کنیم.

رییس سازمان بهزیستی کشور ادامه داد: ناراحت نیستیم در حال حاضر ۲،۵ درصد جامعه معناد هستند بلکه ناراحتیم که ۹۷،۵ درصد دیگر جامعه در معرض شدید آسیب بوده و سال به سال به تعداد معتادان کشور اضافه می‌شود. در شیوع‌شناسی اعتیاد سال ۹۰ ، تعداد معتادان یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر و در شیوع‌شناسی سال ۹۴، ۲،۵ میلیون نفر ثبت شد. این در حالی است برخی معتقد هستند که این آمار حقیقی نبوده و آمار معتادان کشور بیش از اینها است.

رییس سازمان بهزیستی کشور در پایان گفت: امیدوارم با به کارگیری علم و تخصص، و رویکرد اجتماع‌محور، شاهد کنترل آسیب‌ها در سنوات آتی به‌ویژه در میان دانش‌آموزان که آینده‌سازان کشور هستند باشیم.