

Experten geben Rat zu Long-Covid

**Medizin** Expertinnen und Experten stellen morgen um 19.30 Uhr im Hörsaal im Haus 21 das «Long-Covid-Programm» am Kantonsspital St.Gallen vor. Fragen aus dem Publikum werden vor Ort gerne beantwortet. Der Eintritt ist frei, es ist keine Anmeldung erforderlich. Bitte beachten: Der Zutritt für alle Besuchende ab 16 Jahren ist nur mit gültigem Covid-Zertifikat und amtlichen Ausweis möglich. Die Anzahl Plätze im Hörsaal ist beschränkt. (pd/dwi)

Livestream:  
<https://vortragsreihe-kssg.mymeeeting.ch/>

Jodelclub sucht Sänger

**Offene Probe** Der Jodelclub St.Gallen lädt Männer ein, an der offenen Probe morgen um 19.30 Uhr im Kirchgemeindehaus Linsebühl, Flurhofstrasse 3, hereinzuschauen. Jodelkenntnisse oder eine Gesangsausbildung braucht es dafür nicht. (pd)

[www.jcssg.ch](http://www.jcssg.ch)

Schulschliessung mit Folgen

St. Gallerin musste ihre Schule in Kaschmir zwei Jahre schliessen. Kinder haben den Bezug zur Bildung verloren.

Christina Weder

Auf diesen Moment musste Christine Hüttinger Khuroo lange warten. Vor kurzem hat sie erfahren, dass die Schulen in Kaschmir nach einem langen Corona-Lockdown wieder öffnen dürfen. Die Meldung betrifft sie persönlich. Zusammen mit ihrem Mann Manzoor Khuroo hat die St. Gallerin vor zehn Jahren im indischen Teil Kaschmirs eine Schule gegründet. Doch seit zwei Jahren findet dort praktisch kein Unterricht mehr statt.

Zuerst war die Schule aufgrund der angespannten politischen Lage geschlossen – wie viele andere Schulen in Kaschmir auch. Dann kam Corona und legte das Schulsystem abermals lahm. Erst vor rund zwei Wochen hat die indische Zentralregierung die Schulschliessungen wieder aufgehoben.

Nun kehren Lehrpersonen und Kinder in die Klassenzimmer zurück – höchste Zeit dafür, findet Christine Hüttinger Khuroo. Die 60-Jährige beobachtet die Entwicklung von St.Gallen aus, wo sie seit sechs Jahren wie-

der wohnt und arbeitet. Davor hat sie über zehn Jahre in Dagpora, dem Heimatdorf ihres Mannes in Kaschmir, gelebt. Dort haben die beiden die Syed Sahab Memorial School aufgebaut. Ihr Ziel ist es, Kindern eine zeitgemässe und gewaltfreie Bildung zu ermöglichen. Unterstützung erhielten sie vom Schweizer Verein Freunde für Kaschmir.

Die Schulen blieben am längsten zu

Christine Hüttinger Khuroo kehrt regelmässig in den Kaschmir zurück. Zuletzt war sie im September dort. Ihr Eindruck: Während sich vieles normalisierte, die Läden offen waren und wieder Hochzeiten gefeiert wurden, blieben die Schulen zu. Sie kann nur den Kopf darüber schütteln. Die langen Schliessungen hätten Spuren hinterlassen. «Viele Kinder haben den Bezug zur Bildung verloren.»

Manche seien verhaltensauffällig geworden. Ihnen fehlte der geregelte Alltag, das Zusammensein mit Klassenkameradinnen und -kameraden, der Austausch mit Lehrpersonen.



In der Syed Sahab Memorial School kehrt wieder Leben ein. Bild: PD

Die meisten Eltern hätten keine Kapazitäten gehabt, sich besonders um die Kinder zu kümmern. Sie mühten sich ab, die Familie über Wasser zu halten. Manche Eltern meldeten ihre Kinder aus finanziellen Gründen von der Schule ab. Die Kinder nahmen kleinere Jobs an, um mitzuverdienen. Die Motivation für die Schule blieb zunehmend auf der Strecke. «Die Regierung hat der Bildung keine prioritäre Bedeutung zugemessen», sagt Hüttinger Khuroo.

«Diese Haltung hat auf die Bevölkerung abgefärbt.» Während der Monate der Schulschliessung sank die Schülerzahl an der Syed Sahab Memorial School von 250 auf 150 Kinder im Alter zwischen 4 und 14 Jahren.

Bereits steht die Winterpause vor der Tür

An Online-Unterricht sei nicht zu denken gewesen, da viele Kinder keinen Zugang zum Internet hätten, sagt die St. Gallerin. «Nun sind wir glücklich, dass die Schu-

le wieder offen ist.» Doch sie weiss: Es wird dauern, bis wieder ein normaler Schulbetrieb möglich ist. Die Kinder sind nicht mehr auf gleichem Wissensstand, haben Lernlücken und müssen ihr Plätzchen in der Klasse wieder finden. Dafür bleibt kaum Zeit. Bereits steht die Winterpause vor der Tür. In zwei, drei Wochen wird der Unterricht in den unbeheizten Räumen nicht mehr möglich sein.

Zudem bleiben Sorgen um die Zukunft der Schule, die während der Schliessung finanzielle Einbussen erlitten hat. «Wir hoffen auf Solidarität», sagt Christine Hüttinger Khuroo. Denn die Schule liegt ihr am Herzen. Gerade in einer Krisenregion sei es wichtig, Kindern einen Ort zu bieten, an dem sie sich gut aufgehoben fühlen. Doch ohne Unterstützung aus der Schweiz gehe es nicht. Am 27. November werden sie und ihr Mann Manzoor zu Gunsten der Schule einen Stand am Christkindlimarkt auf dem Gallusplatz betreiben.

**Hinweis**  
[www.freundefuerkashmir.ch](http://www.freundefuerkashmir.ch)

Mit kybun Joya erfolgreich gegen Schmerzen – jetzt testen!

Das Geheimnis der begehrten Wohlfühlschuhe – Interview mit kybun Joya Experte Benjamin Philipp



Geschwollene Füsse, Druckstellen und Rückenschmerzen - Wie wichtig bequeme Schuhe sind, wird häufig unterschätzt. Der richtige Schuh kann nämlich längerfristige, medizinische Folgen verhindern. Wir haben Gesundheits- und Fusspezialist Benjamin Philipp zum Interview gebeten. **Redaktion: Herr Philipp Sie als Profi für gesunde Bewegung und Biomechanik empfehlen kybun & Joya Schuhe. Warum?**



Wohltuende Entlastung - dank kybun Joya

**B. Philipp:** In meinem Berufsalltag analysiere ich täglich die Füße und Bewegung von Menschen mit Beschwerden am Bewegungsapparat. Mit kybun & Joya habe ich die Möglichkeit, diesen Menschen dabei zu helfen, wieder schmerzfrei gehen zu können! kybun Joya ist eine neue Generation der Komfortschuhe - unglaublich komfortabel und ganz anders als

alles bisher Dagewesene. Nicht selten berichten die Träger von den bequemsten Schuhen ihres Lebens.

**Redaktion: Was macht die Schuhe von kybun & Joya so besonders?**

**B. Philipp:** Die weich elastische Sohle, in die Füße regelrecht einsinken. Diese patentierte Technologie des Schweizer Unternehmens ist einzigartig. Die Sohle passt sich der Fussanatomie des Trägers an, verteilt den Druck, der durch Körpergewicht und Schritte entsteht, ganz gleichmässig und federt diesen sehr komfortabel ab. Schmerzhafte Druckstellen gehören damit endlich der Vergangenheit an! Ein herrlich entlastendes Gefühl.

**Redaktion: Was hat der Träger davon?**

**B. Philipp:** Endlich wieder Freude an der Bewegung und vor allem Entlastung für Rücken, Füße und Gelenke. kybun & Joya Schuhe stärken die Muskulatur und aktivieren das Stossdämpfersystem des Körpers. Beschwerden wie Rückenschmerzen, Fersensporn oder Hallux Valgus können gemindert oder gänzlich vermieden werden.

**Redaktion: Für wen empfehlen Sie die kybun & Joya Schuhe?**

**B. Philipp:** Menschen die viel Gehen oder Stehen und am Abend keine schmerzenden und schweren Beine möchten. Ärzte und Therapeuten empfehlen kybun & Joya Schuhe bei Rücken und Gelenkproblemen und sie werden erfolgreich bei diversen Beschwerden des Bewegungsapparates eingesetzt.

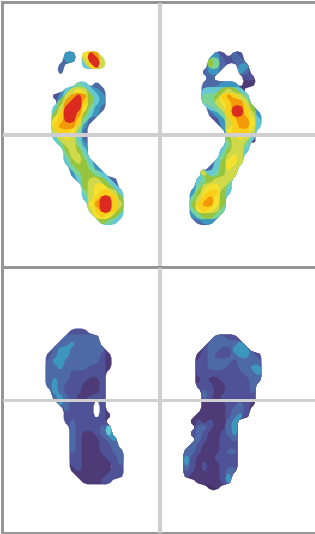
**Redaktion: Was unterscheidet kybun & Joya von anderen Gesundheitsschuhen?**

**B. Philipp:** Ich arbeite schon lange mit diversen Gesundheitsschuh Marken. Bei kybun Joya bekomme ich nie dagewesene positive Rückmeldungen. Schon



Fusspezialist & kybun Joya Experte Benjamin Philipp

nach den ersten paar Schritten spüren Sie es: Noch nie haben Sie einen vergleichbaren Schuh getragen.



Druckverteilung am Fuss

**Gratis Fussanalyse** Gesundheits- und Fusspezialist Benjamin Philipp analysiert am 25. + 26. November mittels Fussdruckmessung die Haltung und Füße der interessierten Besucher und gibt wertvolle Tipps zu Gangmuster, Bewegung und dem optimalen Schuhwerk.

Wir freuen uns auf Sie!

Entdecken Sie jetzt die gesunden kybun & Joya Schuhe!



kybun & Joya Erlebnistage

25.11.21 im kybun Joya Shop St. Gallen-Bahnhof  
26.11.21 im kybun Joya Shop Arbon-Hamel

Besuchen Sie uns an den **kybun Joya Erlebnistagen von 10.00 - 18.00 Uhr in St. Gallen und Arbon** und entdecken Sie die kybun & Joya Herbst/Winter Kollektion.

Grosses Sortiment auf Lager | kybun Joya Experte vor Ort | kybun & Joya Schuhe probetragen | Kennenlernen Angebote | innovatives Fussmassagegerät erleben



kybun | Joya

[www.kybun-joya.swiss](http://www.kybun-joya.swiss)

**kybun Joya Shop St. Gallen-Bahnhof** | Merkurstrasse 1 | 9000 St. Gallen  
**kybun Joya Shop Arbon-Hamel** | Stickereistrasse 4 | 9320 Arbon

**GUTSCHEIN**  
Kostenlose Fussdruck-Analyse im Wert von CHF 35,-