

تأثیر شیوه زندگی مادران باردار بر سلامتی مادر و جنین



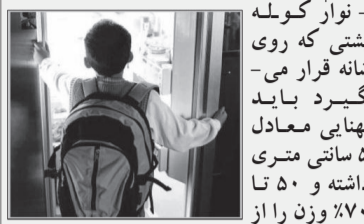
زنانی که تصمیم به بارداری دارند باید تغییرات مثبتی در شیوه زندگی خود از جمله تغذیه صحیح، کنترل استرس و انجام فعالیت بدنی ایجاد نمایند. زیرا دوران بارداری زمانی مناسب برای اصلاح شیوه زندگی از جمله فعالیت بدنی، تغذیه صحیح و دخانیات می باشد.

تغذیه: تغذیه در دوران بارداری از اهمیت خاصی برخوردار است، زیرا جنین رشد بسیار سریعی دارد و برای تکثیر سریع سلول های خود نیاز ویژه ای به انواع مواد مغذی دارد که باید از طریق تغذیه مناسب مادر تأمین شود. بنابراین گاهی مادر در زمینه تغذیه مناسب و رعایت تنوع و تعادل در این زمان نقش مؤثری در تأمین سلامت مادر و جنین دارد.

استفاده روزانه از چهار گروه اصلی غذایی: زنان باردار نیز مانند سایر افراد خانواده باید هر روز از چهار گروه غذایی اصلی (گروه نان و غلات، گروه میوه ها و سبزی ها، گروه شیر و لبنیات و گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها) استفاده کنند. **تنوع و تعادل در مصرف مواد غذایی:** تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی است و تنوع یعنی مصرف انواع مواد غذایی که در گروه های غذایی قرار دارند. برخی از توصیه های تغذیه ای مناسب در دوران بارداری عبارتند از:

- استفاده بیشتر از انواع حبوبات (لوبیا، عدس، ماش و نخود)
- استفاده از سبزی ها در اکثر غذاها (ماکارونی، باقالی، کلم پلو و سبزی پلو) ماست و خیار، ماست و سبزی و انواع سوپها
- مصرف بیشتر نان های سبوس دار (نان سنگک، نان جو)
- استفاده از مواد غذایی تازه و سالم به جای کنسروها
- کاهش مصرف غذاهای غیر خانگی مثل سوسیس، کالباس و پیتزا
- فعالیت بدنی:** انجام فعالیت بدنی متوسط (۲۰ دقیقه، ۳-۵ بار در هفته) از اوایل بارداری موجب رشد جنین می گردد. در حالی که انجام فعالیت بدنی از اواسط یا اواخر بارداری منجر به کاهش رشد جنین می شود. پیاده روی، شنا و یوگا از ورزش های مناسب این دوران هستند. مادران باردار با مشکلاتی نظیر خونریزی، بیماری قلبی، پرفشاری خون، چند قلبی و سابقه سقط قبل از اقدام به هر گونه فعالیت بدنی باید با پزشک خود مشورت نمایند. زیرا در این موارد اصولاً فعالیت بدنی محدود می گردد.
- مزایای فعالیت بدنی در دوران بارداری:**
 - وزن گیری مناسب در دوران بارداری
 - کنترل دیابت بارداری
 - کنترل افزایش فشار خون
 - کاهش استرس
 - تقویت عضلات و کاهش کمردرد
- نکات قابل توجه در ورزش مادران باردار:**
 - افزایش تدریجی ورزش
 - مصرف مایعات بیشتر
 - خودداری از ورزش در هوای گرم
 - شروع ورزش از اوایل بارداری
 - ۲۰-۳۰ دقیقه ورزش (۳-۵ بار در هفته)
- فرزانه مزارعی - کاردان مامایی در مانگاه المهدی**

ویژگیهای کوله پشتی مناسب بر اساس معیارهای علمی و توصیه های مفید



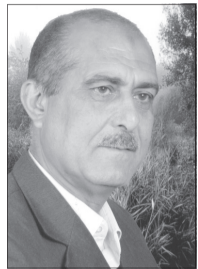
- کوله پشتی باید از سبکترین جنس و بادوام انتخاب شود.
- نوار کوله پشتی که روی شانه قرار می گیرد باید پهنایی معادل ۵ سانتی متری داشته و ۵۰ تا ۷۰٪ وزن را از روی شانه و ستون مهره ها به استخوان لگن انتقال دهد.
- کوله پشتی در ابعاد مختلف و متناسب با دانش آموز انتخاب شود.
- مطمئن باشید کوله پشتی درست در وسط کمر قرار گرفته و پایین تراز کمر نیست و بندهای کوله پشتی باید حالت آزاد داشته باشد تا حرکت آزادانه دست ها را بدون زخم شدن فقرات ممکن سازند.
- برای قرار دادن کتاب و وسایل در کوله پشتی و نیز در حمل آن به کودک کمک کنید.
- هر حرف کودک توجه کنید و اگر پیوسته از درد و ناراحتی شکایت دارد او را ملامت نکنید و او را برای معاینه وضعیت کمر نزد متخصص ببرید.
- تغذیه مناسب و ورزش منظم در جلوگیری از صدمات جسمی در طول زندگی نقش مهمی دارند به این دو فاکتور مهم سلامت کودکان توجه کنید.

جهت تناسب بدن دانش آموزان با میزان صندلی باید چه نکاتی رعایت شود

- ۱- کف پاها صاف بر روی زمین قرار گیرد.
- ۲- فضای بین پشت پاها و لبه جلویی نشنگاه وجود داشته باشد.
- ۳- هیچگونه فشاری از طرف قسمت جلویی سطح نشنگاه به سطح خلفی ران وارد نشود.
- ۴- فضای بین سطح بالایی ران و سطح زیرین میز برای حرکت آزادانه وجود داشته باشد.
- ۵- آرنج ها هنگامی که بازو عمودی است تقریباً در ارتفاع سطح روی میز قرار گیرد.
- ۶- فضای کافی بین تکیه گاه و پشت و سطح نشنگاه برای حصول اطمینان از حرکت آزادانه باسن وجود داشته باشد.

شهره خسروی
واحد بهداشت مدارس شهید اسماعیلی

از سوریه تا اوکراین



حالا در اجلاس امنیتی مونیخ می- خواهند چه بگویند وقتی شاه بیت این اجلاس باز زور آزمایی آمریکایی ها با روس هاست. قطعاً مفاد بیانیته این نشست همچون سال گذشته تأکید بر تلاش برای ایجاد امنیت و صلح جهانی و توجه به بحران ها و حل و فصل مشکلات در چارچوب قطعنامه های صلح سازمان ملل و شورای امنیت خواهد داشت. اما آیا این راهکار ناامنی های امروز در بسیاری از نقاط دنیاست؟
مثلاً بحران سوریه که در مذاکرات ژنو ۲ تنها توانست نیروهای درگیر را زیر یک سقف جمع کند، می تواند به این زودی ها به پایان شرافتمندانه ای برسد؟ آیا مردم مصر که امروز پشیمان از آزادی خواهی شده اند می توانند رنگ آزادی و دموکراسی واقعی را در دولت غیرنظامی تجربه کنند؟ آیا اوکراینی ها قربانی توافق روسیه و آمریکا نمی شوند و به یک استقلال واقعی می-رسند؟ آیا مردم کره شمالی از جنگال یک دیکتاتور و یا بهتر بگویم یک سیستم فاشیستی رهبری می یابند؟ آیا آفریقای جنوبی بعد از ماندلا کشور با ثباتی می ماند تا الگویی شایسته و مناسب برای ملتهای در بند و استعمار زده و استثمار شده آفریقا باشد؟ آیا پاکستانی ها و

واقعا جهان سومی ها را چه شده است که بسیاری از آنها یا درگیر جنگ داخلی اند و یا باید با برخی دیکتاتورهای بسوزند و بسازند؟ شاید وقتی به فجایع رخ داده در برخی از این کشورها بپردازیم، بیشتر متوجه عمق تحقیر و ضایع کردن حقوق آدمها می شویم. یقیناً مثله کردن آدمها در سوریه بسیار تکان دهنده بود.

اما همین چند روز پیش دنیا با صحنه های دلخراش دیگری در اوکراین روبرو شد. وقتی دیمیتری بولوتوف ناراضی اوکراینی بعد از یک هفته ربوده شدن در مقابل دوربین ها قرار گرفت بسیاری از مردم دنیا از مبارزات اوکراینی ها با روس ها بی خبرند که در قرن بیست و یکم و در کشوری شرافتمندانه ای برسد؟ آیا مردم مصر که امروز پشیمان از آزادی خواهی شده اند می توانند رنگ آزادی و دموکراسی واقعی را در دولت غیرنظامی تجربه کنند؟ آیا اوکراینی ها قربانی توافق روسیه و آمریکا نمی شوند و

شکجه می کنند. این همان درد و مصیبتی است که متأسفانه نیروهای امنیتی در برخی کشورها به آن مبادرت می-ورزند. زندان و اسارت و شکنجه های روحی و جسمی در ابعاد و به شکل های گوناگون هنوز رواج دارد.

وقتی تصاویر بریدن گوش و صورت و سوزاندن شکم و پشت بولوتوف را به نمایش گذاشتند، وقتی خودش از به صلیب کشیده شدن و میخ کوب کردنش می گفت، جای هیچ شک و تردیدی باقی نمی گذارد که در سیاه چال های اوکراین و برخی کشورهای جنایتاتی رخ می دهد. آن هم توسط نیروهایی که نه اوکراینی که روسی بودند.

البته مردم اوکراین تنها ملتی در دنیا نیستند که باید برای استقلال، قربانی دهند. فرار از دست روس ها چه بسا هولناک تر از رهایی از جنگال آمریکایی هاست.

برگزار می گردد نمی تواند به احقاق حقوق ملت های جنگ زده و در بند بینجامد.

چنگال آمریکایی هاست.



پذیرش دانشجو در مقطع کاردانی پیوسته بدون کنکور

دانشکده فنی و حرفه ای سما واحد کازرون

وابسته به دانشگاه آزاد اسلامی

دانشکده فنی و حرفه ای سما واحد کازرون، امکاناتی را فراهم نموده است که کلیه دیپلمه های نظام قدیم و نظام جدید دبیرستانی و هنرستانی کلیه رشته های تحصیلی (ریاضی فیزیک - تجربی - انسانی و تمامی رشته های فنی و حرفه ای و کاردانش) بدون گذراندن دوره پیش دانشگاهی و بدون کارت پایان خدمت بتوانند در هر کدام از رشته های دانشکده، به شرح ذیل، بنا به علاقه ثبت نام و ادامه تحصیل دهند:

- گرافیک - مکانیک خودرو - ساختمان - حسابداری - تربیت بدنی**
- نقشه کشی معماری - کامپیوتر - الکترونیک**
- ساخت تولید گرایش ماشین افزار - الکترونیک**

با توجه به محدودیت مهلت ثبت نام، داوطلبان بایستی سریعاً جهت ثبت نام به آدرس اینترنتی www.azmoon.org بخش ثبت نام دوره کاردانی پیوسته بدون آزمون نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۳-۹۲ مراجعه نمایند.

داوطلبان می توانند جهت مشاوره و کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن های ۲۲۴۳۴۵۷ - ۲۲۳۷۸۴۲ - ۲۲۴۳۴۶۶ - ۰۷۲۱ داخلی یک مدیریت تماس حاصل نمایند.

روابط عمومی دانشکده فنی و حرفه ای سما واحد کازرون