



تاریخ	۲۳
اسفند	۱۳۹۷
پنجشنبه	

## سخن بزرگان

# کارهای تکراری ما نشان دهندهی شخصیت ماست.

ارسطو

صفحه	۵
شماره	۲۴۷۸
سال	بیست و چهارم

## گوناگون



## نحوه شروع و معرفی غذاهای تکمیلی

### الهام سهراب پور، پروانه رستمی، نوشین درستکار، مریم خسرویان، شهره خسروی

– شیر مادر برحسب تقاضای شیرخوار به او داده شود. بلافاصله بعد از تغذیه شیرخوار با شیر مادر، غذای تکمیلی به او داده شود.

– از یک نوع ماده غذایی ساده شروع شود و کم کم به مخلوطی از چندین ماده غذایی افزایش یابد.

– بین اضافه کردن مواد غذایی جدید بین ۳-۵ روز فاصله گذاشته شود تا آلرژی شیرخوار به آن ماده غذایی یا داشتن تحمل به آن مشخص شود.

– در صورتی که شیرخوار به خوردن غذایی بی میلی نشان داد، مادر یا مراقب کودک پافشاری نکند. بلکه برای ۲ تا ۳ روز آن غذا را حذف و سپس دوباره شروع کند. می توان تا ۱۰ بار مجدداً این کار را تکرار کرد تا شیرخوار آن را بپذیرد ( به دلیل انتقال طعم های متنوع از طریق رژیم غذایی مادر به شیر او، پذیرش مواد غذایی در کودکی که شیر مادر می خوردن بیشتر است).

– غلظت و قوام غذای تکمیلی باید متناسب با سن شیرخوار باشد. به طوری که غلظت اولین غذای تکمیلی مانند فرنی شبیه ماست معمولی بوده؛ اما به تدریج برحسب سن شیرخوار غلظت غذا افزایش می یابد؛



به طوری که به تدریج غذای کودک از نیمه جامد به جامد تغییر می یابد.

– در ابتدا مواد غذایی به شکل پوره یک جزئی ( یک ماده غذایی) باید به شیرخوار داده شود. پوره غذایی است که مادران به دلیل داشتن تنوع زیاد، هزینه کم، تازه بودن و نداشتن افزودنی مایل به تهیه آن هستند؛ اما باید به ارزش غذایی آن توجه کنند تا پوره تهیه شده دارای انرژی و مواد مغذی مورد نیاز شیرخوار باشد.

– در صورت نداشتن نشانه ها و علائم آلرژی به مواد غذایی مانند کهیر یا ضایعات پوستی، تورم صورت، اسهال، استفراغ، خس خس سینه، تنفس مشکل، ضعف یا رنگ پریدگی پوست می توان ماده غذایی جدیدی را به غذای کودک اضافه نمود و غذای کودک را با اجزایی بیشتر تهیه کرد.

**منبع:** کتاب تغذیه کودک، دکتر خیراندیش ۷/۱۹۱۴

## فشارخون بالا و راه های پیشگیری آن

آسیه گشتاسبی، کارمند شبکه بهداشت

### تعریف فشارخون

فشارخون عبارت از نیروی است که در اثر برخورد خون با دیواره سرخرگ ها به وجود می آید و سبب جریان خون از قلب به قسمت های دیگر بدن می شود.

### علائم فشارخون بالا

مهم ترین علامت بیماری فشارخون بدون علامت بودن آن است و یا ممکن است با علائمی مانند درد ناحیه پس سر، به خصوص صبح ها هنگام بیدار شدن از خواب، سرگیجه، خستگی، تپش قلب همراه باشد. علائمی مانند تنگی نفس شبانه، خواب آلودگی و اغما در موارد حاد بیماری دیده می شود.

### عوامل مؤثر در تشدید فشارخون بالا



این علائم عبارتند از: بیماری قند سابقه فامیلی، فشارهای عصبی، چاقی، افزایش چربی خون، مصرف دخانیات، نداشتن فعالیت بدنی و ورزش.

**راه های پیشگیری از ابتلا به فشارخون بالا**

۱. کم کردن وزن و رساندن آن به حد مطلوب
۲. کاهش چربی غذا
۳. حیوانات بیشتری مصرف شود
۴. مصرف نمک کاهش یافته و محدود شود
۵. مصرف مواد قندی و نشاسته ای کاهش یابد
۶. ورزش و تحرک بدنی مناسب داشته باشد
۷. افراد سالم حداقل سالی یکبار فشارخون خود را اندازه گیری کنند

۸. افراد دارای فشارخون بالا زیر نظر پزشک معالج خود هر ۶ ماه یکبار آزمایش چربی، قند، اوره، اسید اوریک خون و آزمایش کامل ادرار انجام دهند. ۷/۱۹۳۳

## نقشه ذهنی

### روشنی قدرتمند برای تحلیل محتوای آموزشی

اختر رحیمی، دانشجوی مکتب پردیس باهنر فارس

با ویرایش دکتر سیده عبدالرحمنی اعتماد

به واقع نقشه ذهنی یک روش گرافیکی برای نشان دادن ایده ها و مفاهیم در طراحی آموزشی است. بهتر این است که یک نمودار تصویری و شبکه معنایی تلقی کنیم که ارتباطات معنادار را بین بخش های مختلف اطلاعات نشان می دهد.

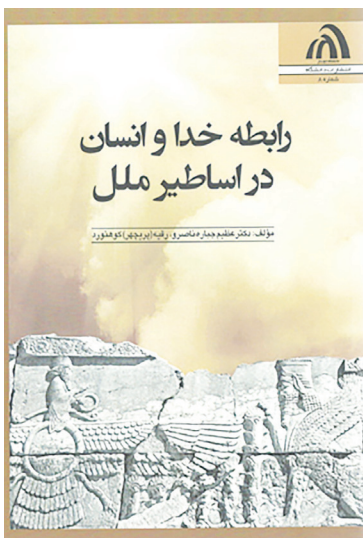
این روش یک ابزار تفکر تصویری است که در سازمان دهی اطلاعات، تجزیه و تحلیل و درک بهتر مفاهیم و نیز به یاد آوردن افکار و خلق ایده های نو به معلم کمک می کند. البته مثل هر ایده دیگر، قدرت نقشه ذهنی در سادگی آن است.

در نقشه ذهنی به عکس متون خطی، اطلاعات به روش مشابه عملکرد مغز انسان سازمان دهی می شود.

نقشه ذهنی روش مؤثری است که یادداشت نویسی را بهبود بخشیده و حل مشکلات را میسرتر می سازد. نقشه ذهنی حول کلمه کلیدی یا ایده اصلی ترسیم می گردد. با استفاده از این نقشه، معلم به سرعت ساختار یک موضوع را تشخیص می دهد و ارتباط بین اطلاعات مختلف مربوط به موضوع را درک می کند و نیز اطلاعات خامی که معمولاً حذف می گردند ثبت می شوند. نقشه ذهنی اطلاعات را در قالبی نگه می دارد که ذهن شما آنها را به سادگی به یاد آورده و به سرعت مرور می کند. رسم نقشه ذهنی ساده است و برای موضوعات مختلف قابل استفاده است. با توجه به اهمیت حل مشکل و ایده یابی در طراحی آموزشی این روش می تواند برای طراحان روش کاربردی باشد.

## معرفی کتاب رابطه خدا و انسان در اساطیر ملل

مجیدرضا جهان مبین اداره انتشارات دانشگاه جهرم



در اساطیر ملل، خدایان و تجلی آن در اساطیر ملل، خیر و شر در اساطیر ملل، سرنوشت قضا و قدر در اساطیر ملل، عذاب خدایان در اساطیر ملل، تطهیر در اساطیر ملل و مرگ در اساطیر ملل با شمارگان ۱۰۰۰ جلد و مبلغ ۲۵۰۰۰ تومان از جمله کتب کمک درسی دانشجویان کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری رشته زبان و ادبیات فارسی است که توسط انتشارات دانشگاه جهرم نشر گردیده است.

نویسندگان این کتاب، در پژوهش خود خدا را صرفاً وجودی مافوق بشری که انسان های اساطیری به آن قداست داده و در جایگاه نیروی برتر پذیرفته اند، منظور داشته و تلقی کرده اند.

گفتنی است پیش از این نیز آثار دیگری از دکتر جبار ناصر منتشر شده است از جمله کتاب مشترک درسی فارسی عمومی توسط انتشارات دانشگاه جهرم منتشر گردیده است.

کتاب رابطه خدا و انسان در اساطیر ملل با سرفصل هایی همچون اسطوره، آفرینش انسان

کتاب رابطه خدا و انسان در اساطیر ملل نوشته مشترک دکتر عظیم جبار ناصر، عضو هیئت علمی و معاون آموزشی- پژوهشی دانشگاه جهرم و همچنین رقیه (پرپچهر) کوهنورد دانش آموخته کارشناسی ارشد زبان و ادبیات فارسی دانشگاه جهرم از سوی اداره انتشارات دانشگاه جهرم منتشر شده است.

کتاب رابطه خدا و انسان در اساطیر ملل با یک پیشگفتار و ۱۰ فصل به همراه منابع تحقیق و پژوهش و فهرست واژگان لاتین در ۴۲۳ صفحه نگارش و منتشر شده است.

نگارندگان این اثر وزین، با توجه به ضرورت طرح مباحثی در علم انسان شناسی و خداشناسی در اساطیر به روشن کردن برخی از زوایای تاریک این مقوله پرداخته و هریک از مؤلف های مربوطه ارتباط خدا و انسان را در اساطیر ملل در یک فصل بحث نموده و در خلال مباحث از اندیشه ها و نظرات بزرگان اسطوره نیز برگرفته است.

## در ایام نزدیک به نوروز شهرداری کازرون چه اقداماتی را می تواند انجام دهد؟

داود معمار، کارشناس ارشد برنامه ریزی آمایش سرزمین



با یک بیوگرافی یک خطی در پایین مجسمه آن را در بازارچه های موقت و محل عبور و مرور مسافران به فروش می رساندیم و این گونه می توانستیم به نواحی یک فضای تبلیغاتی مناسب را برای شهرستان کازرون فراهم آوریم و البته افسوس که گوش شنوایی در این باره وجود نداشت و امیدواریم در آینده ای نزدیک شهرداری بتواند با ایجاد پارک مشاهیر به همراه تندیس های آنها یک فضای مناسب فرهنگی و تبلیغاتی را فراهم آورد.

در این ایام باقی مانده به سال جدید و ورود مسافران و مهمان های نوروزی چندین پیشنهاد دارم که می توان حداقل به صورت موقت گره گشا بوده و خاطره ای نسبتاً خوب از شهرستان کازرون را در یاد مسافران متصور شود که به عرض مردم عزیز و مسئولان گرامی شهرداری و شورای شهر می رسانم.

### برپایی بازارچه های موقت در سطح شهر کازرون

همواره صنایع دستی و سوغاتی های یک شهر یکی از جذاب ترین مواردی است که همواره خاطرات خوب و همواره شیرینی را برای مسافران رقم خواهد زد و البته می توان با دایر کردن این بازارچه ها در سطح پارک های محل اسکان مسافر هم به نوعی تبلیغ خوب و مناسب نمود و هم اینکه می توان به اقتصاد محلی کازرون کمک نمود.

### معرفی بزرگان و فرهیختگان کازرونی

یکی از موارد حیاتی که متأسفانه شهرستان کازرون از آن بسیار عقب مانده است معرفی نکردن بزرگان و فرهیختگان کازرونی است؛ به طوری که وقتی از سرگذشت این بزرگواران برای دیگر شهرها و حتی شهروندان خود تعریف می کنیم به خاطر عدم تبلیغات و غفلت ما کمتر کسی آن را باور کرده و یا به دیدگاه شک برانگیز به آن توجه می کنند (مثلاً ما از اولین نگارنده روزنامه ایران یعنی میرزا صالح کازرونی که بنام شیرازی ها مصادره شده است چه می دانیم؟ یا از شیخ امین الدین بیانی باین همه کتاب و قصیده ... چه می دانیم یا از قطب الدین کازرونی شاگرد خواجه نصیرالدین طوسی و از نخستین کسانی که موسیقی را نت دار کرد و یا میرزا حسن عکاس باشی اولین عکاس جنوب ایران چه می دانیم) و الی آخر.

شهرداری می تواند با ایجاد نمایشگاه های موقت عکس فرهیختگان به همراه بیوگرافی آنها در پارک های محل اسکان مسافران، مردم شهرهای دیگر را نسبت به وجود این فرهیختگان آگاه کند که البته پارک های مردانی و بوستان رفیع در این مورد به نظر مناسب است؛ البته می توان با عکس های رنگی در ابعاد کوچک و به همراه معرفی آثار طبیعی و تاریخی کازرون آن را به صورت کتابچه یا بروشور منتشر کرده و سپس باقیمت نازل (و یا در صورت امکان با تأمین هزینه توسط اسپانسر تبلیغاتی) آن را به صورت رایگان میان مسافران توزیع کنیم.

نکته قابل توجه این است که من قبلاً در فضاهای مجازی و رسانه های دیگر عرض کردم که ای کاش بزرگان کازرونی و یا حتی شخصیت های تاریخی مثل مجسمه شاهپور یا صورت تندیس های کوچک درمی آوریم و به صورت

تلخ برای مسافران جلوگیری به عمل آوردن که می تواند در کنار جایگاه های پلیس برای امنیت مردم اسکان یافته و از خطرات احتمالی پیشگیری نمایند.

### ایجاد جنگ شادی و فضای فرح بخش برای مسافران

همیشه به یاد داشته باشیم اگر بتوانیم مسافر را اسکان داده آن وقت در جذب توریسم موفق عمل کرده ایم؛ و گرنه عبور و مرور مسافران صرفاً نمی تواند باعث موفقیت ما در این امر شود؛ بنابراین یکی از راه های جذب مسافر در این مورد برگزاری جنگ های شادی و برپایی سفره های هفت سین و اجرای برنامه های هنری در قالب اجرای نمایش، برنامه های طنز و اجرای موسیقی محلی و پخش مستندهای گردشگری در صداوسیما اشاره نمود.

### پاکیزگی و بهداشت مسافران در اولویت باشد

در این ایام شهرداری محترم باید با حذف زشتی های بصری در شهر و حفظ پاکیزگی در بهداشت دقت لازم را به عمل آورد و در مسافران را برطرف نماید که البته مناسب است شهردار محترم با برنامه ریزی از ورود مسافر به پارک های غیرقابل اسکان جلوگیری کند و چندین پارک را برای اسکان و مدیریت مسافران در نظر بگیرد.

در آخر چه خوب است که انجمن های دلسوز در شهرستان اعلام آمادگی نمایند و قبل از نوروز در اقدامی هماهنگ نسبت به پاکیزگی و جمع آوری زباله ها در پارک ها و مرکز شهر و مکان های مهم گردهم آیند تا هم باعث زیبایی شهر شود و هم اینکه باری از دوش پاکبان های عزیز برداشته شود.

برای همه شهروندان کازرون و کشور عزیزم ایران، اسما را سالی مملو از شکوفه های بهاری و سرونوشتی به زیبایی گل های رنگس آرزو مندم.

## تزریق ایمن در خانه های بهداشت

تهیه کننده: گشتاسب اژدری سرپرست بیماری های واگیر منطقه بهداشت و درمان قائمیه

فضل اله پرون کاردان بهداشت محیط مرکز جامع سلامت انارستان

سوسن جمالی بهروز خانه بهداشت انارستان

**موازین تزریقات ایمن:** ۱. محل تمیز: در هر مرکز برای واکسیناسیون باید مکان خاصی را در نظر گرفت که محل آماده سازی و تزریق واکسن باشد. وسایل لازم مثل پنبه الکل و سرنگ باید روی میز مختص به این امر قرار گیرد و میز باید تمیز و مرتب باشد. همچنین SafetyBox باید در نزدیک ترین محل تزریق جهت دفع سرنگ و سرسوزن قرار گیرد. ۲. شست و شوی دست: دست های فرد تزریق کننده جهت جلوگیری از انتقال عفونت قبل از تزریق باید با آب و صابون شسته شود. ۳. سرسوزن و سرنگ استریل: سالم بودن بسته بندی سرنگ و سرسوزن باید بررسی شود. استفاده از سرنگ و سرسوزن بعد از اطمینان از استریل بودن آن باشد. دست نزدن به هیچ قسمت از سرسوزن قبل و بعد از تزریق واکسن، پرہیز از سروپوش گذاری مجدد و در صورت نیاز به سروپوش گذاری مجدد به هر علت، استفاده از روش یکدست، دور انداختن سرسوزنی که با سطح غیر استریل تماس داشته و بررسی تاریخ انقضا از جمله دیگر موارد ایمنی است. ۴. ویال و حلال مناسب ۵. تمیز کردن محل تزریق ۶. جمع آوری صحیح اجسام نوک تیز ۷. دفع صحیح ضایعات.

**تجهیزات قابل قبول برای تزریقات:** در خدمات ایمن سازی کشوری توصیه می شود فقط از سرنگ AD استفاده و بعد از تزریق در SafetyBox ریخته و به روش صحیح امحا شود. سرنگ های AD خودبه خود قفل می شوند و انواع مختلف و حجم های مختلفی دارند. بیشتر آن ها دارای سرسوزن ثابت هستند و تعدادی از آن ها دارای سرسوزن های جداشدنی هستند که تنها به سرنگ های AD خاص خودشان متصل می شوند.

**راهکارهای اجرای تزریقات ایمن:** ۱. تأمین و توزیع سرنگ (AD/Auto Disable) یا خود ایستا برای همه مراکز واکسیناسیون ۲. تأمین و توزیع SafetyBox برای همه مراکز واکسیناسیون ۳. ایجاد هماهنگی های برون بخشی برحسب نیاز ۴. سوزاندن همه ضایعات در مراکز شهری در زباله سوز ۵. سوزاندن همه ضایعات در مناطق روستایی در گودال ها یا کوره های محلی ۷. آموزش کارکنان ۸ آموزش و اطلاع رسانی به جامعه.

**منبع:** دستورالعمل تزریقات ایمن، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی ۷/۱۹۳۴

تزریقات یکی از شیوه های رایج در تجویز داروها و اجرای نمونه گیری ها است که در صورت رعایت نکردن استانداردهای ایمنی، خطرات زیادی را برای ارائه کنندگان خدمت، مصرف کنندگان و عموم افراد جامعه به همراه دارد. خطر تزریقات غیر ایمن یک تهدید جدی است و استفاده نامناسب از سرنگ ها و سوزن ها می تواند باعث انتقال عفونت و تهدید زندگی شود.

هرسال تزریقات غیر ایمن موجب حدود ۸ تا ۱۰ میلیون ابتلا به هیپاتیت B، ۲ تا ۵ میلیون ابتلا به هیپاتیت C و ۸۰ تا ۱۶۰ هزار مورد HIV می شود.

**تزریقات در خانه بهداشت:** جز تلقیح واکسن، انجام تزریقات دیگر توسط بهروزان با رعایت شرایط باید انجام شود. تزریقات زیر جلدی و عضلانی نیز برای هر بیمار و بار اول هر دارو، حتماً باید با حضور پزشک انجام شود.

تکرار تزریقات بدون حضور پزشک مشروط به این است که تزریق اول با حضور پزشک انجام شود و دستور ادامه تزریقات به شکل کتبی در نسخه قید شده و در اختیار بهروز قرار گرفته باشد.

### ایمنی تزریقات با تکیه بر چهار محور بنیادی تأمین می شود:

۱. کاهش رفتار پرخطر کارکنان بهداشتی درمانی به منظور پیشگیری از جراحات ناشی از وسایل تیز و برنده آلوده. ۲. افزایش سطح ایمنی کارکنان در حین کار با وسایل تیز و برنده درمانی. ۳. جمع آوری، نگهداری، انتقال و دفع مناسب و بهداشتی زباله های آلوده و پرخطر. ۴. تغییر رفتار و نگرش افراد جامعه و پزشکان نسبت به مقوله تقاضا و تجویز دارو به روش تزریقی.

**تزریقات غیر ایمن:** تزریقات غیر ایمن شامل: روش غلط تزریق، محل نامناسب تزریق، داروی نامصحیح، حلال اشتباه، دوز اشتباه دارو، دسترسی افراد جامعه به سرنگ و سرسوزن استفاده شده است.

**تزریقات ایمن:** یک تزریق ایمن به گیرنده خدمت آسیب نمی رساند و تزریق کننده را در معرض هیچ خطری قرار نمی دهد و باعث تجمع ضایعاتی که خطر برای جامعه داشته باشد، نمی شود. به عبارتی: استفاده از سرنگ AD در تزریقات؛ استفاده از SafetyBox برای جمع آوری سرنگ و سرسوزن مصرفی، جمع آوری SafetyBox های پر شده و سوزاندن آنها در زباله سوز، آموزش و ارائه آگاهی های لازم به ارائه دهنده و گیرندگان خدمت از عوامل تأمین کننده تزریق ایمن هستند.