

توصیه های پزشکی حج-۷

«بیماری های غیر واگیردار»

دکتر اسماعیل نصرت آبادی:

۱- گرما زدگی:

یکی از بیماری های غیر واگیردار و نسبتاً شایع در مراسم حج بویژه زمانی که مناسب حج در فصول گرم سال برگزار می گردد «گرمازدگی» می باشد. پیش زمینه گرما زدگی، عدم تعادل بین تولید حرارت و از دست دادن آن در بدن می باشد. به عبارتی هر گاه تولید حرارت در بدن نسبت به از دست دادن آن پیشی بگیرد شخصی دچار «گرمازدگی» می شود. مثل: فعالیت بدنی شدید در هوای گرم، تب بالا، بیماری تیروتوکسیکوز و...

در گرمازدگی به علت تعرق فراوان، علاوه بر آب، برخی املاح بدن هم از دست می رود که منجر به یکسری اختلالات می شود.

■ علائم گرمازدگی: افزایش حرارت بدن، افزایش ضربان قلب، سر درد، اختلال هوشیاری و در موارد شدید بی هوشی و کوما

■ اقدامات درمانی می بایست زیر نظر پزشک با اصلاح آب و املاح بدن باشد.

■ پیشگیری: پیشگیری شامل نوشیدن مکرر آب خنک، مصرف نوشیدنی های حاوی نمک یا افزایش نمک به غذا جهت جبران نمک از دست رفته هنگام فعالیت، حتی الامکان هنگام ایاب و ذهاب از مسیرهای سقف دار (مسقف) استفاده شود، استفاده از پوشش لباس نخی و با رنگ روشن، قرار نگرفتن در معرض تابش مستقیم نور خورشید، انجام اعمال مثل طواف، سعی و... در ساعات شب.

۲- بیوست:

یکی دیگر از بیماری ها که عمدتاً افراد مسن به آن مبتلا می شوند بیوست است. پیش زمینه ایجاد این بیماری به دو چیز بر می گردد: ۱- رژیم غذایی کم فیبر (برنج، ماست، نوشابه و...) ۲- کم نوشیدن آب و برعکس از دست دادن آن در هنگام فعالیت جسمی در هوای گرم.

■ اقدامات پیشگیرانه: مصرف سبزیجات، زیتون و سوپ به همراه غذا نقش بسزایی در پیشگیری از بیوست دارد. در هنگام خارج شدن از هتل هم یک بطری آب معدنی جهت نوشیدن به همراه داشته باشید.



آموزش حروف الفبا در پیش دبستانی ها خلاف بخشنامه است

پیش دبستانی ها و انتخاب والدین

■ احمد مسلمی زاده*

دچار مشکل شود چرا که مربی پیش دبستانی که دوره ی مخصوص اول ابتدایی را ندیده است نمی تواند حروف الفبا را درست آموزش دهد و این خلاف بخشنامه وزارتخانه است. زبان انگلیسی هم تا زمانی کودک زبان مادری را نیاموخته و گنجینه ی لغات فارسی اش کامل نشده باشد توصیه نمی گردد، زیرا تأثیر منفی روی ذهن کودک می گذارد. آموزش حروف الفبا و زبان انگلیسی از مواردی است که خانواده ها را برای انتخاب مرکز پیش دبستانی به اشتباه می اندازد. متأسفانه مراکز که الفبای فارسی را ادر پیش دبستانی ها به بچه ها آموزش می دهند، باعث می شوند تا کودک در کلاس اول دبستان

با رویکردی قرآنی و انس با قرآن براساس جدیدترین و علمی ترین شیوه ها طراحی شده و کفایت می کند. مشاهده شده برخی از پیش دبستانی ها از کتاب ها و برنامه هایی استفاده می کنند که خارج از محدوده بوده و مورد تأیید آموزش و پرورش نمی باشد، زیرا از نظر برنامه ریزی و پیشرفت نواوزان مفید نبوده و دلیل برتری نمی باشد. والدین باید بعد از مراجعه به مرکز مورد نظر، مجوز پیش دبستانی، نرخ نامه ی شهریه و تاییدیه ساختمان را مشاهده کرده، سپس به هر گونه اقدامی مبادرت ورزند، زیرا با توجه به بخشنامه ی اداره کل آموزش و پرورش استان

کرم از ادامه فعالیت مراکز پیش دبستانی فاقد مجوز آموزش و پرورش در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ جلوگیری به عمل خواهد آمد. طبق نظریه ی روانشناسان، فضای آموزشی پیش دبستانی مستقل (که باید جدای از فضای دبستان ها باشد) بهترین مکان برای کودکان ۴ تا ۶ ساله است که محیط شاد، خلاقانه و به دور از آموزش های مستقیم در این سن نیاز کودکان به شمار می رود البته با دقت بیشتر و دید وسیع تر می توان به سرمایه گذاری و فضا سازی مناسب در مراکز مستقل برای این گروه سنی پی برد.

بین خانه و دبستان باشد. والدین موظفند با تحقیق در مورد مراکز، سوابق آنها و مدیریت که تأثیر مهمی در آموزش دارد، پیش دبستانی مورد نظر خود را انتخاب نمایند و تحت تأثیر تبلیغات بی اساس و ناجبا قرار نگیرند. بعضی از پیش دبستانی

مراکز که الفبای فارسی را ادر پیش دبستانی ها به بچه ها آموزش می دهند، باعث می شوند تا کودک در کلاس اول دبستان دچار مشکل شود چرا که مربی پیش دبستانی که دوره ی مخصوص اول ابتدایی را ندیده است نمی تواند حروف الفبا را درست آموزش دهد و این خلاف بخشنامه وزارتخانه است.

ها با گرفتن مجوز مهد کودک از اداره بهزیستی، بر روی تابلوی خود

عنوان «مهد کودک و پیش دبستانی» را درج نموده اند و در یک ساختمان هر دو مرکز را دایر کرده اند که این نیز خلاف است زیرا مهدکودک جزء آموزش و پرورش نیست و زیر مجموعه ای از اداره بهزیستی به حساب می آید و ادغام آن با پیش دبستانی در یک محیط اثر منفی دارد. پیش دبستانی هایی که شهریه ی بالاتری برایشان تعیین شده، دارای کیفیت و سابقه بهتری می باشند. قابل توجه اینکه شهریه ی تعیین شده ی هر مرکز توسط مدیریت آموزش و پرورش باید در معرض دید والدین قرار گیرد و گرفتن هر مبلغ اضافه تحت عنوان کلاس های فوق برنامه خلاف می باشد. با توجه به موارد ذکر شده شایسته است والدین در هنگام ثبت نام، برای پیشرفت فرزندان خود دقت بیشتری مبذول دارند.

* کارشناس مسوول آموزش ابتدایی و پیش دبستانی مدیریت آموزش و پرورش

مربیان گفت: حقوق و مزایای مربی توافقی بین مدیر و مربی است. بعضی از مراکز تازه تأسیس هستند و نمی توانند حقوق قانون اداره کار را بپردازند. ولی در صورت مربیان رضی هستند. در ادامه گزارش به سراغ مسوول آموزش ابتدایی آموزش و پرورش رفتیم. احمد مسلمی زاده از وجود ۵۴ مرکز پیش دبستانی در سیرجان خبر داد و گفت: مراکز پیش دبستانی زیر نظر آموزش ابتدایی آموزش و پرورش هستند و مهد کودک ها زیر نظر بهزیستی می باشند. وی خاطر نشان کرد: یک مربی باید خلاقیت و ابتکار داشته باشد و هر روز کار جدیدی به نونهالان آموزش دهد. مسلمی زاده با بیان اینکه بعضی خانواده ها تأکید دارند که به کودکان زبان انگلیسی آموزش دهند گفت: هیچ مرکز مستقلی حق تدریس زبان های خارجه، حروف الفبای فارسی و آموزش کامپیوتر را ندارد. وی در ادامه افزود: آموزش مربیان کیفیت کار آنها را بالا می برد که هر ساله آموزش هایی را در قالب نحوه تدریس و مشاوره برگزار می کند. وی خاطر نشان کرد: شهریه هر پیش دبستانی از ۱۵ هزار تومان تا ۴۰ هزار تومان می باشد. وی در پایان گفت: هر مربی باید بیمه و حقوق آن نیز منطبق با قانون اداره کار باشد.

بعضی پیش دبستانی ها حروف فارسی را آموزش و مشق می دهند که صحیح نیست. مدیر مرکز مستقل پیش دبستانی نهال در رابطه با این موضوع گفت: آموزش و پرورش برای مربیان برگزار می شود و کتاب هایی را برای آموزش معرفی می کنند. فاطمه حسینی در ادامه افزود: سال های گذشته مراکز پیش دبستانی با مکتب قرآن همکاری داشتند و دروس آموزشی برای نونهالان بسیار سخت بود ولی امسال این ارتباط وجود ندارد و اگر والدینی بخواهند فرزندانشان به صورت حرفه ای قرآن یاد بگیرند باید فرزندانشان را به مراکز مکتب القرآن بفرستند. وی اذعان داشت: مربیان باید بیمه باشند و از

یکی از مربیان پیش دبستانی در این رابطه گفت: بچه ها چون در مرحله نواوزی هستند باید تلاش بیشتری برای بهتر آموزش دادن آنها انجام شود. وی درباره روش تدریس مراکز پیش دبستانی گفت: روش تدریس مکتب القرآن برای کودکان سنین ۴ تا ۶ سال بسیار سخت است اما کتاب های آموزش و پرورش متنوع و مناسب تر است. این مربی که نمی خواهد نامی از او برده شود می گوید: وضعیت بیمه مربیان هنوز مشخص نشده است و اکثر مربیان بیمه نیستند. یکی دیگر از مربیان در این رابطه گفت: آموزش و تدریس برای بچه هایی در این سن دردسرها و مشکلات خاصی خود را دارد. وی خاطر نشان کرد: در برابر وقت و حوصله ای که مربیان می گذارند مزایا و حقوق مناسبی دریافت نمی کنند. این مربی با اشاره به اینکه نحوه آموزش را آموزش و پرورش اعلام می کند گفت: هر سال جلساتی برای مربیان برگزار می شود و نحوه تدریس را برای مربیان آموزش می دهند. وی افزود: دروس قرآن، علوم، ریاضی، فارسی و آموزش های شعر، سرود، کاردستی و ورزش های متنوع در محیط پیش دبستانی برای بچه ها در نظر گرفته شده است. وی اظهار داشت:



آموزش در پیش دبستانی ها را دست کم نگیریم

خلاقیت و ابتکار لازمه کار مربی است

پیش دبستانی ها و اینکه چقدر مربیان وقت و حوصله می گذارند تا برای شکوفا شدن استعدادها مربیان مجرب هستند اما وضعیت



وضعیت بیمه مربیان هنوز مشخص نشده است و اکثر مربیان بیمه نیستند در حالی که مربیان باید بیمه باشند و از طرف اداره کار اعلام شده که به کارایی ها معرفی شوند.

طرف اداره کار اعلام شده که به کارایی ها معرفی شوند. وی در رابطه با حقوق

فرزندم: در آغاز تربیت تو بر آن شدم که کتاب خدا، قرآن را به تو بیاموزم. از فرمایشات امام علی (ع) به امام حسن (ع)

جمعی از نخبگان قرآنی و دانش آموزان برتر و ممتاز دبستان های دخترانه و پسرانه مکتب القرآن شهرستان سیرجان



دخترانه: خیابان فردوسی شمالی، کوچه شهید سعیدپور تلفن: ۳۲۳۱۳۸۸

دبستان والفجر
 مؤسین: علی اندرز ۰۹۱۳ ۳۴۵ ۳۹۵۵
 اعظم ایران نژاد ۰۹۱۳ ۵۳۲ ۰۴۳۰



پسرانه: خیابان بروجردی، کوچه شهید سرفراز (کوچه شماره ۸) تلفن: ۳۲۳۸۵۲۴

دبستان شهید اندرز
 مؤسین: علی اندرز ۰۹۱۳ ۳۴۵ ۳۹۵۵
 مدیر: یوسف علی یاری ۰۹۱۳ ۲۴۵ ۴۱۱۲

این مدارس، اولین و تنها دبستان های قرآنی در سطح استان می باشند.

ویژگی ها:

- دارا بودن معلمین متخصص و مجرب
- علاوه بر آموزش کتاب های درسی ابتدایی، آموزش تخصصی قرآن کریم، تحت نظر مکتب القرآن الکریم قم (روخوانی، ترجمه و مفاهیم، حفظ و...) روزانه یک ساعت، به طور رایگان
- آموزش های دروس پیش دبستانی و پایه های اول تا چهارم ابتدایی تحت نظارت مدیریت آموزش و پرورش و تقویت علمی دانش آموزان
- آموزش حرفه ای ورزش ژیمناستیک، ووشو و فوتبال در رنگ ورزش

دارای سرویس ایاب و ذهاب مناسب به تمامی نقاط شهر و حومه