

رشد سالم اطفال



سازمان تعلیمی، علمی و فرهنگی ملل متحد (یونسکو)

به همکاری

اداره پروگرامهای تعلیمی و تربیتی مهاجرین افغانی و عودت کننده کان

و UNHCR

پروژه ابتکاری ازروه بزرگ، به کمک مالی حکومت جاپان



نومبر، سال ۲۰۰۱

همکاران قلمی:

نویسنده گان:

پوهندوی غلام دستگیر خاورین
محترم عبدالبصیر بابی

تصحیح کننده گان:

پوهاند ډاکټر الف شاه خدران
پوهنمل اسمعیل یون
پوهندوی غلام دستگیر خاورین
پوهنمل عبدالحق دانشمل

کمپوزر:

عبدالصبور کریمی

مشاورین تخنیکي:

محترم ارشد سعید خان
پوهنوال لطف الله صافی

فهرست

۱

پیشگفتار

۳

نموی سالم شاگردان مکتب

۵

رشد سالم ذهنی

۵

نموی سالم جسمی

۶

ساختار بدن

۸

روشهایی که توان زنده گی انسان را بالا میبرد

۹

نظافت

۹

الف : نظافت بدن و لباس

۱۰

ب : نظافت خانه

۱۰

ج : پاکی و نظافت در خوردن و نوشیدن

۱۱

۲. غذای مفید و مناسب

۱۵

۳. ورزش

۱۶

۴. واکسین

۲۰

کمکهای اولیه

۲۰

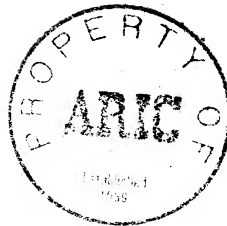
استفاده از کمکهای اولیه

۲۱

زخمی شدن

۲۲

جرح



- آسیبهای ناشی از سوخته گی ۲۵
- ضربه ۲۷
- گزیدن ۲۸
- دریدن ۳۲

۳۴ استخوانهای بیجا شده و شکسته

- ۱. استخوانهای برآمده ۳۴
- ۲. بند های بیجا شده ۳۶
- ۳. استخوانهای شکسته ۳۷

پیشگفتار

شرایط تعلیم و آموزش در افغانستان، بسیار ضعیف شده است. تحقیقات کنونی یونسکو، واضح ساخته است که درین کشور جنگ زده، شاگردان مکاتب، کتابهای درسی، کافی ندارند. نه تنها کتابهای درسی، کم است، بلکه کتابها ناقص نیز میباشند. به همین اساس ضرورت‌های شاگردان و اطفال را در قرن ۲۱ برآورده کرده نمیتوانند.

در افغانستان نشرات تلویزیونی، جراید، روز نامه ها و دگر منابع جهت به دست آوردن معلومات موجود نمیباشند. بنابراین اطفال و شاگردان به صورت عموم از آن پیشرفتهای که در جهان خارج صورت میگیرد، بی اطلاع مانده اند. این سلسله مواد ممد درسی که به ابتکار یونسکو، به نشر سپرده میشود. آن بخش معلومات اطفال افغانی را تقویت میکند که بسیار مهم بوده و آن مطالب در کتابهای درسی، موجود نمیباشد.

موضوعات مواد ممد درسی این سلسله قرار ذیل است.

- ۱- ساینس - اعجاز ساینس (اختراعات جدید)
- ۲- تعلیمات صحی - رشد سالم طفل و رهنمود کمکهای اولیه
- ۳- اجتماعی شدن - زنده گی مشترک (خانواده و همسالان)
- ۴- انفجار نفوس - تاثیر رشد سریع نفوس بالای سویه زنده گی.

این مواد آموزشی به زبانهای پشتو و دری نشر شده است. این کتابها، توسط دانشمندان، متخصصین تعلیم و تربیه و نویسندگان افغانی، تحریر شده است. اداره تعلیم و تربیه مهاجرین و عودت کننده گان افغان (AREP) که یک موسسه افغانی غیر دولتی است، در نتیجهء مساعی مشترک با یونسکو، تسهیلات تهیهء مسوده، آزمایش مقدماتی، کمپوز و نهای ساختن آن را فراهم نموده است.

این سعی و تلاش بر اساس ابتکار پروژهء "ازر بزرگ" که به کمک مالی حکومت جاپان، صورت گرفته است، به کار انداخته شده است. ما از مساعدت متخصصین افغانی و از همکاری موسسهء AREP صمیمانه تشکر میکنیم. آرزو داریم که این کتابها برای شاگردان افغان، راه و روشهای را روشن سازد که در جهان، جدیداً به وجود آمده است. امید است این کتابها سطح دانش شاگردان را بلند برده و زاویه دید شان را وسعت بخشند. مواد ممد درسی به شکل آزمایشی نشر گردیده و در امر اصلاح و بهتر ساختن آن از پیشنهادات و نظریات شما استقبال میکنیم.

خانم انگبورگ براینس

مدیرهء دفتر یونسکو

اسلام آباد

۳۰ اکتوبر، سال ۲۰۰۱ م

یادداشت نخستین :

این نوشته به سویه مکاتب ابتدایی برای صنوف چهارم ، پنجم و ششم ترتیب شده، بناً برای شاگردان صنف های یاد شده و هم برای آنانی که به همین سویه تعلیم دارند مفید میباشد. از خواننده گان سویه های یاد شده توقع داریم که این نوشته را دقیقاً، مطالعه کنند و خود را به مطالب آن آشنا سازند، درین مجموعه هم برای حال و هم برای آینده شان معلومات مفید و ارزنده گنجانیده شده است

نموی سالم شاگردان مکتب

نموی سالم چیست؟

انسان از بدو تولد تا مرگ در حال تغییر میباشد. یعنی وقتی طفل يك ساله باشد ، خوی ، عادات ، جسم و شکل او يك قسم میباشد. هنگامی که به دوساله گی میرسد در جسمها ، شکل ، عادات، و خصلتهایش تغییرات رونما میشود. این گونه تغییرات و تفاوتها تا آخر زنده گی ادامه مییابد، ولی بیشترین ، تغییرات در سالهای اول زنده گی به میان میآیند. این تغییرات

هم در جسم و قیافهٔ انسان و هم در خوی ، عاداتها و خصلتهای او
 بروز میکنند. که همهء اینها نمو خوانده میشود.
 انسان حتماً رشد و نمو میکند. به طور مثال هیچ جوان بیست
 ساله را ندیده باشید که چهره ، شکل ، جسم ، خوی و عادت او
 همانند عمر ده سالگی او باقی مانده باشد و در آن هیچ گونه
 تغییر به وجود نیامده باشد.



شکل ۱: نمو سالم

هدف از تعلیم و تربیه این است که نموی جسمی و رشد ذهنی ، هیجانی و اجتماعی شاگرد ، استقامت سالم را طی کند .

رشد سالم ذهنی :

از راه آموختن عاداتهای مفید از دیگران ، فراگرفتن علم و دانش در مکتب و از طریق توجه کردن و عمل کردن به نصایح و رهنمایهای بزرگان ، عالمان ، معلمان و عملیهء اجتماعی ساختن ، صورت میگیرد .

نموی سالم جسمی :

نموی سالم جسمی از طریق خوردن غذاهای مفید و مناسب ، مراعات پاکی و نظافت ، محفوظ نگه داشتن خود از بیماریها و اجرای فعالیتهای سپورتی و ادمان میسر و ممکن است .

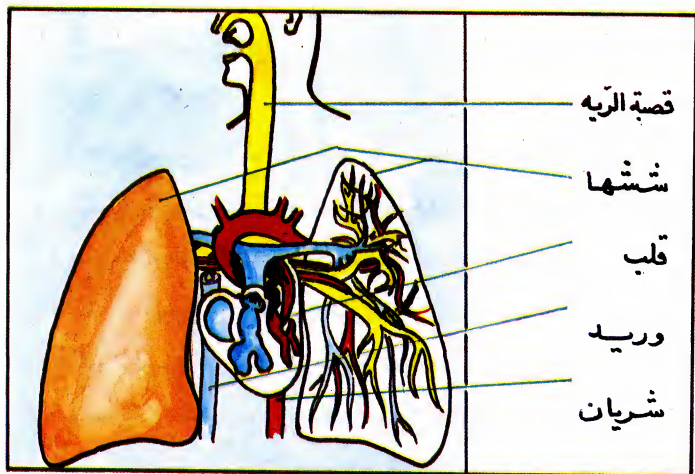
نموی سالم جسمی ، اساس و بنیاد نموی ذهنی ، شمرده میشود . به همین اساس بزرگان ، فرموده اند که " عقل سلیم در بدن سالم است " برای این که نموی بدن ما سالم باشد ، مهمتر از همه این است که ما باید با خصوصیات و چگونه گی بدن خویش آشناشویم .

ساختار بدن :

هر عضو در بدن انسان، وظایف جداگانه را انجام میدهد. به گونهء مثال: استخوانها و غضروف، برای بدن انسان، چوکات مقاوم را تشکیل میدهند که برای اعضای بدن، تکیه گاه خوبی شمرده شده و هم برای بعضی از اعضای مهم مثل قلب، ششها و مغز يك صندوق خوب را میسازد که هر يك از اعضای یاد شده در آن به خوبی نگهداری میشوند. همچنان چشم، در کاسهء چشم و زبان در دهان محفوظ میباشند، اگر اسکلت انسان که از استخوانها و غضروفها تشکیل شده است، وجود نداشت، انسان دارای قد و قامت زیبای موجوده اش نمیبود.

• در بین قفس سینه، قلب جای دارد که خون را در رگها، تقسیم میکند. خون برای زنده گی، بسیار مهم است. اگر خون از انسان زیاد ضایع شود، ناتوان گردیده و امکان دارد بمیرد.

• اعضای مهم دیگری که در بین قفس سینه، جا دارند ششهاست. وظیفهء ششها این است که هوای تازه و پاک را از راه دهن و بینی بگیرد و به خون بدهد و هوای ناپاک را از خون گرفته از راه دهن و بینی خارج سازد.



شکل ۲: سیستم تنفسی انسان

- سیستمی که در بدن انسان وظیفه هضم غذا را دارد به نام جهاز هاضمه یاد میشود که در آن دهن ، حلق، مری ، معده و روده شامل است. در دهن ، دندانها و زبان جای دارد که هر دوی آن به نوبت خود در عمل میده کردن و تر کردن غذا نقش مهمی را ایفا میکنند. خوب میده کردن و جویدن غذا در عملیه هضم غذا خیلی مفید تمام میشود.
- سیستم دیگری که وظیفه خارج ساختن مواد ناپاک را از خون دارد، به نام سیستم اطراحی یاد میشود. این

سیستم ، مواد بیکاره و ناپاک را از خون به شکل ادرار بیرون می‌کشد .

• سیستم مهم دیگر در بدن به نام سیستم اعصاب یاد میشود که در بدن به شکل شبکهء مخابرات کار میکند و معلومات تمام اعضای حسی ، مثل سردی ، گرمی ، درد ، فشار و غیره را به مغز میرساند . همچنان ، دیدن به ذریعه چشم ، شنیدن ذریعه گوش ، و ذایقهء غذا توسط زبان معلوم شده و بو کردن به واسطهء بینی صورت میگیرد که همهء اینها اعضای جداگانهء سیستم اعصاب اند . علاوه بر آن فکر کردن ، فهمیدن و تمیز خوب و بد هم کار سیستم اعصاب میباشد .

روشهایی که توان زنده کی انسان را بالا میبرد:

چی گونه میتوان از مبتلا شدن به بیماریها جلو گیری کرد؟
اگر ما غذای پاک و مناسب بخوریم ، خود ، خانه و قریه و کوچهء خود را پاک نگهداریم ، اطفال را به وقت معین واکسین کنیم ، از انتشار بسا امراض میتوان جلو گیری کرد .

۱. نظافت :

نکات اساسی در مورد نظافت :

الف : نظافت بدن و لباس :

- هر صبح که از خواب بیدار میشوید، دهن، روی و دست های تان را بشویید.
- زمانی که گرمای هوا زیاد میگردد، بعد از کار کردن و عرق کردن، غسل کنید. کسی که هر دو یا سه روز بعد، يك بار غسل کند و خود را با صابون بشوید، از امراض جلدی، مثل بخار، دانه، خارش و سبوسك سر نجات مییابد.
- دندانهای خود را بعد از خوردن غذا و خاصتاً بعد از خوردن شیرینی باب، همیشه با برس دندان یا مسواك پاك بشویید.
- کوشش کنید تا لباس پاك بپوشید، زیرا نظافت لباس شرط اول نظافت بدن به شمار میآید.

ب : نظافت خانه:

- نگذارید که سگها ، پشکهای کثیف ، موشها و دگر حیوانات به اتاقها و یا به محل بازی اطفال داخل شوند .
- نگذارید سگها شما را بلیسند و یا به جای خواب تان راه یابند . زیرا يك عده امراض ذریعه سگها سرایت میکنند .
- شپشها و کیکها ، باید از خانه گم شوند ، زیرا سبب نشر بعضی از امراض میگردند .
- اگر در اتاقها ، سوراخها موجود باشند آن را بند کنید ، شاید که در آن خزنده گان و حشرات جای گرفته باشند .
- اتاقها را پاک نگه دارید .

ج : پاکی و نظافت در خوردن و نوشیدن :

درین رابطه نکات آتی را به یاد داشته باشید :

- کوشش کنید که از آبهای پاک ، مثل کاریز ، چاه و چشمه استفاده کنید .
- اگر آب پاک به دسترس تان نباشد و مجبور باشید از آب نهر و جوی استفاده کنید ، باید در قدم اول آن را جوش بدهید . مهمتر این که هرگاه امراضی مثل کولرا

، اسهالات و محرقه در منطقه شیوع یافته باشد ،
نکات یاد شده اهمیت زیادی دارد .

▪ نگذارید که مگسها و سایر حشرات بالای غذا های
تان بتشینند ، زیرا سبب انتشار میکروبها و امراض
زیاد میگردند .

▪ میوه هایی که با پوست خورده میشوند و هم آن عده
سبزیهایی را که خام خورد میشوند ، حتماً باید با آب
پاک خوب شسته و بعداً آن را بخورید .

▪ هر گوشتی را که میخورید باید خوب پخته شده
باشد ، خاصتاً گوشت گاو و گاو میش ، باید به صورت
درست پخته و نرم گردند .

۲. غذا های مفید و مناسب :

برای این که انسان نمو کند ، زنده گی و کار های روزمره خود
را به صورت درست پیش ببرد و با صحت سالم زنده گی کند ، به
خوراکهای مناسب و مفید ضرورت دارد . غذا های مناسب ، آن
عده غذاهایی اند که تمام مواد مورد ضرورت بدن در آن موجود
باشند .

تمام غذا هایی که انسان به آن ضرورت دارد ، به شش دسته تقسیم میگردند که عبارت اند از :

- پروتینها
- روغنیات
- مواد قندی
- مواد معدنی
- ویتامینها
- آب

شاید برای شما سوال پیدا شود که مواد یاد شده در کدام مواد غذایی بیشتر پیدا میشوند ؟

پروتینها: در گوشت ، شیر ، لوبیا ، نخود و حبوبات دگر به اندازهء وافر پیدا میشوند. که برای وجود انرژی داده و هم باعث نموی بدن میگردند.

روغنیات (شحمیات) : هم به طور خالص در پخت و پز و هم در مواد خوراکی دگر شامل اند. مثل (شیر ، چار مغز ، بادام، پسته) و غیره.

روغنیات یا شحمیات هم برای بدن انرژی داده و هم در نمو
بدن نقش دارند. اما در خوردن روغن باید زیاده روی نشود که
خوردن زیاد آن برای صحت مضر است.
مواد قندی: در میوه ها، نیشکر، نان گندم، جوار، برنج و
شیربه پیمانه زیاد وجود دارند که برای بدن انرژی بخشیده و هم
باعث نمو بدن میگردند.

مواد معدنی (منرالها): این مواد به مقدار وافر در شیرینیا،
میوه ها و سایر مواد غذایی یافت میشوند. وجود انسان به
مقدار کم مواد معدنی، ضرورت دارد. مگر در اثر فقدان آن
انسان به امراض خطرناک، مثل مرض جاغور و کم خونی،
مبتلا میگردد.

ویتامینها: ویتامینها هم به مقدار وافر در سبزیها، میوه ها
، شیر و دگر مواد خوراکی یافت میشوند. این مواد هم به مقدار
بسیار کم برای وجود ضرورت اند، مگر موجودیت آنها بسیار
مهم میباشد.

آب : ما آب مورد احتیاج بدن خویش را هم به صورت مستقیم از راه نوشیدن آب خالص و هم آن را همراه با سایر خوردنیها حاصل میکنیم. یعنی زمانی که شیر را مینوشیم و یا تربوز را میخوریم يك مقدار آب هم همراه با آن حاصل میکنیم. درین جا از وظایف و مفاد مواد غذایی برای بدن به صورت مختصر یاد آور میشویم :

- در اثر خوردن خوراکیهای مناسب، انسان نمو میکند.
- مواد خوراکی برای صحت سالم و زنده گی بهتر ضروری است.
- مواد خوراکی برای کار و فعالیت انرژی، آماده میکند.
- مقاومت وجود را در مقابل بیماریها بلند میبرد.
- از لاغری، جلوگیری میکند.



شکل ۳: فواید غذای مناسب

۳. ورزش:

برای این که بدن ما سالم باشد و توانمندی فعالیت زیاد را پیدا نماییم، باید روزانه به طور منظم از طرف صبح و عصر ورزش کنیم.

اطفال عزیز!

میدانید که جسم شما در حال نمو است. لهذا باید در بعضی بازیهای ورزشی مانند والیبال، فوتبال، هاکی، کرکت و غیره چی در داخل مکتب و یا خارج از آن سهم بگیرید.

امكان دارد در ميان شما اطفالى هم يافته شوند كه در بعضى از بازىهاى ورزشى چنان قابليتى را از خود نشان دهند كه در آينده براى افغانستان عزيز در ساحهء ورزش كپهائى قهرمانى، كمائى كنند.

▪ ورزش مقاومت وجود را در مقابل امراض، بلند ميبرد.

▪ ورزش انسان را از مبتلا شدن به اعمال نا شايسته و خاصتاً مصاب شدن به مواد نشه آور نجات ميدهد و روحيهء اعتماد بخود را در انسان افزايش ميدهد.

▪ در اثر ورزش، خون صاف شده و انسان روز به روز تندرست ميگردد.

▪ در اثر ورزش، عضلات بدن، نمو ميكند.

۴. واكسين :

به ارتباط اهميت واكسين، شايد بار، بار از طريق راديو و زبان مردم، چيزهايى را شنيده باشيد كه در اثر آن از بسا امراض خطرناك ميتواند جلو گيرى شده بنابران، واكسين كردن اطفال يك امر ضرورى ميباشد.

▪ واکسین (دی ، پی ، تی) :

این واکسین به منظور جلوگیری از بیماریهای (دفتري ، سیاه سرفه و تیتانوس) به کار برده میشود و باید سه مرتبه تطبیق شود. واکسین بار اول به عمر دو ماهه گی ، بار دوم به عمر سه ماهه گی و مرتبهء سوم به عمر يك ساله گی تطبیق میشود.

▪ پولیو (واکسین فلج اطفال) :

این واکسین برای طفل در سه ماه اول بعد از تولد هر ماه يك قطره در دهن چکانده میشود.

▪ واکسین توبرکلوز (بی ، سی ، جی) :

این واکسین به منظور وقایه از مرض توبرکلوز، تطبیق میگردد و بعد از تولد اطفال، هر وقت امکان تطبیق آن وجود دارد.

▪ واکسین سرخکان :

واکسین سرخکان، صرف يك بار در عمر نه ماهه گی طفل، تطبیق میگردد.

▪ واكسين تيتانوس :

الف : برای زنهای حامله :

بار اول در ماه نخستین حامله گي، يك زرق تطبيق ميشود و زرق دوم آن يك ماه قبل از ولادت، تطبيق ميگردد.

ب : برای اطفال :

در سال اول عمر، سه زرق در وقتهاي معين آن تطبيق ميگردد.

ج : برای زنهای ۱۵ تا ۴۵ ساله :

زرق نخستين، زمانی تطبيق ميشود كه زن به كلينك، مراجعه كند.



شكل ۴: فوايد واكسين

زرق دوم، یکماه، بعد از زرق اولی، تطبیق میگردد .
زرق سوم، شش ماه، بعد از زرق دوم، تطبیق میگردد .
زرق چهارم، يك سال، بعد از زرق سوم، تطبیق میگردد .
زرق پنجم، يك سال، بعد از زرق چهارم، تطبیق میگردد .

▪ واکسین چیچک :

این واکسین به خاطر وقایه از مرض چیچک، تطبیق میشود .
در اکثر نقاط دنیا، در اثر تطبیق این واکسین، مرض چیچک از
بین رفته است و فعلاً کدام واقعه چیچک به مشاهده نمیرسد . لذا
ضرورت به تطبیق این واکسین محسوس نمیشود .
علاوه بر واکسینهای متذکره، در بعضی از مناطقی که نشانه
های امراضی از قبیل کولرا، زردی، کله چرك، بملاحظه برسد
به كمك سازمان صحتی جهان (دبلیو، ایچ، او) حکومت‌های
منطقه، آماده گی تطبیق این واکسین را میگیرند .

کمکهای اولیه

استفاده از کمکهای اولیه :

هر گاه وقایع تصادفی دور از کلینیکهای صحنی و شفاخانه ها به وقوع بپیوندد، امکان دارد که مریض قبل از رساندن به شفاخانه و کلینیک در اثر بیهوشی از بین برود، یا حالت او بیشتر از آن خراب شود. لذا هر کدام ما در برابر اقارب و برادران هموطن، خویش و جیبه دینی و اخلاقی، داریم که در حالتی دشوار به کمک شان بشتابیم. هر گاه چنین احساس هم داشته باشیم اما ندانیم که چی کنیم این احساس نیک ما بیفایده خواهد بود. برای این که بتوانیم به دیگران کمک کنیم، لازم است قدرت و مهارتهای کمک و یاری رساندن را نیز کسب کنیم و مقاصد آتی را از راه آن به دست آوریم.

- شخص آسیب دیده را از خطر مرگ نجات دهیم.
- از ازدیاد تکلیف و مشکل پیش شده یا جرح جلوگیری نماییم که بیمار یا شخص آسیب دیده به زودی صحت یابد و به این ترتیب رضای الله (ج) را حاصل کنیم.

- چی وقت به کمکهای اولیه ضرورت پیدا میشود؟
- انسانها زمانی به کمکهای اولیه ضرورت پیدا میکنند که در اثر وقایع غیر مترقبه حیات شان به خطر مواجه شده باشد. مانند:
- آسیب دیده گان حوادث ترافیکی.
 - زخمهای سوخته گی.
 - اشخاص بیهوش.
 - اشخاص غرق شده در آب.
 - اشخاص مار یا گزدم گزیده.
 - اشخاصی که نفس شان در اثر گاز ذغال و سایر گازات بند شده باشد.
 - اشخاصی که از کوه، دیوار یا درخت افتیده باشند.
 - کسانی که در اثر استعمال ادویهء غلط متضرر شده اند.
 - سایر حالات، همانند حالت های یاد شده.

زخمی شدن

هر قوهء خارجی که بالای بدن ما تاثیر ناگوار کند، باعث آسیب رساندن بدن ما میگردد. امکان دارد که انسان در نتیجهء

يك حادثه ترافیکی، آسیب ببیند یا در نتیجه بی احتیاطی کدام عضو بدن او در اثر آب جوش، آتش، روغن داغ و یا امثال آن بسوزد، یا از کدام بلندی به پایین بیفتد، که سبب آسیب رسیدن به پاها و یا دستهای او شود.

در این جا از يك تعداد حوادث مهم و طرز العمل اجرای کمکهای اولیه ذکر به عمل میآید، که فهمیدن آن برای هر کس ضرور است :



شکل ۵: پانسمان کردن زخم

جرح :

امکان دارد که عضوی از بدن بریده شود و همراه با آن رگهای کوچک و بزرگ قطع شوند. هرگاه رگهای قطع شده، رگهای

کوچک باشند، مثل رگهای جلد بدن، خون از آن کم کم جریان خواهد کرد. اما اگر رگهای بزرگ، قطع شده باشند، خون به مقدار زیاد از آن جریان خواهد یافت که به همان تناسب خطر آن نیز زیاد خواهد بود. در هر دو حال اگر خون، متوقف نشود، شخص آسیب رسیده در اثر ضیاع زیاد خون، بیهوش خواهد شد. یعنی در اثر خونریزی زیاد به بیهوشی منتج گردیده و قبل از آن که به داکتر و کلینیک رسانده شود، سبب مرگ او خواهد گردید.

پس درین حال چی کاری باید انجام شود؟

قبل از همه لازم است تا عضوی که از آن خون جریان دارد، بلند نگاه داشته شود. اگر خون از ناحیهء سر شخص آسیب رسیده جریان داشته باشد، او باید در حالت نشسته در آورده شود تا سرش در موقعیت بلند قرار گیرد و هرگاه از ناحیهء دست او خون جریان داشته باشد، باید دستش بلند نگاه داشته شود و اما اگر استخوان ناحیهء آسیب رسیده شکسته باشد، باید حرکت داده نشود. سپس بالای قسمتی که خون از آن جریان دارد، یک تکهء پاك گذاشته شده و محکم گرفته شود و هرگاه تکه به طور عاجل در اختیار نباشد، به کمک دست، بالای ناحیه یی که از آن خون جریان دارد، فشار آورده شود.

فشار مستقیم چارهء بسیار خوب متوقف ساختن جریان خون میباشد.

در مرحلهء سوم، باید ناحیه یی که از آن خون، جریان دارد با يك تکهء ضخیم، محکم بسته شود. دگر با فشار دست ضرورت نیست. زیرا بند اژی که بالای محل خون ریزی بسته شده عمل یاد شده را انجام میدهد. عضو زخمی شده باید هنگام محکم بستن بلند نگاه داشته شود.

هرگاه عضوی از بدن جدا شده باشد، در این مورد چی کمکی را میتوان انجام داد؟

اگر دست یا پا یا انگشتان دست یا پا قطع و از محل اصلی خود جدا شده باشند، در این حالت خون به پیمانهء زیاد ضایع میگردد. هرگاه وقت زیاد سپری شود، سبب مرگ انسان میشود. در این حالات از تورنیکیت استفاده به عمل میآید. تورنیکیت، يك بند اژ پهن را گویند که گرداگرد ناحیهء آسیب دیده محکم بسته میشود.

تورنیکیت آن قدر محکم بسته میشود که در نتیجهء، آن راه جریان خون وریدی و شریانی به ناحیهء بعدی منقطع میگردد تا

شخص آسیب رسیده قبل از ضایع کردن خون زیاد به شفاخانه رسانده شود.

آسیبهای ناشی از سوخته گی :

اگر بالای کدام ناحیه بدن انسان، آب جوش یا روغن داغ شده بریزد و یا در اثر تماس با آتش بسوزد، باعث آسیب رسیدن بدن میگردد. این نوع آسیبها به نام آسیبهای سوخته گی یاد میگردند.

کمکهای اولیه :

کمکهای اولیه در مورد تمام انواع آسیبهای سوخته گی تقریباً يك سان صورت میگیرند.

برای انجام کمکهای اولیه در مورد آسیبهای ناشی از سوخته گی باید سه نکته ذیل در نظر گرفته شود:

- کم ساختن درد شخص آسیب رسیده.
- جلوگیری از بیهوش شدن.
- جلوگیری از میکروبی شدن زخم.

۱ - کم ساختن شدت درد :

بخاطر این که از شدت درد شخص مبتلا به سوخته گی، کاسته شود، ناحیهء سوخته گی بدن، باید در بین آب سرد گرفته شود و اگر تحت جریان آب قرار داده شود، بهتر خواهد بود. زیرا به وسیلهء جریان آب قسمتهای که سوخته است، شسته شده و چرك اطراف زخم از بین میرود.

۲ - جلوگیری از بیهوش شدن:

شخصی که سوخته است ممکن است از اثر درد شدید بیهوش گردد. در این حالت برای چنین شخص، دادن مایعات از قبیل آب و شربت مفید تمام میشود.

۳ - جلوگیری از میکروبی شدن ناحیهء آسیب رسیده :

امکان میکروبی شدن زخمهای عمیق، بسیار است. باید کوشش شود تا زخمها میکروبی نشوند. در غیر آن معالجهء آن مشکل خواهد شد.

چی باید کرد که زخمها میکروبی نشوند؟

بہتر است زخمها پاک نگاه داشته شوند. یعنی در قدم اول باید زخم با محلول ضد میکروب، از قبیل (دیتول، یا آیودین) یا توسط چنان محلول دیگری شست و شو گردد کہ در تمام دواخانہ ہا یافت میشوند و بعداً توسط یک بنداژ بسیار پاک کہ در دواخانہ ہا بنام "گازململ" یاد میگردد بہ شکل سست پیچانیدہ شود و بعد از وقفہء یک تا دو روز با مواد متذکرہ شست و شو و بنداژ آن تبدیل شود.

قابل تذکر است کہ آبلہ ہا نباید ترکانیدہ شوند. آبلہ ہایی کہ ترکیدہ اند باید در زیر آب گرفته نشوند.

ضربہ :

علاوہ بر قطع شدن و سوختن اعضا، امکان دارد کہ انسان در اثر ضربہ دیدن، ہم آسیب ببیند. بہ گونهء مثال انسان در اثر لگد زدن مرکب، اسپ و یا شاخ زدن گاو و افتیدن از بالای دیوار و یا درخت نیز ممکن است، طوری آسیب ببیند کہ ناحیہء آسیب رسیدہ خون ریزی نداشته باشد. مگر رنگ قسمت زیر جلد سرخ و یا کبود گردد کہ نشان دہندہء دمہ شدن خون در زیر جلد میباشد. این حالت نشانہ از ضربہ بودہ و در ناحیہء آسیب رسیدہ

گزنك پيدا شده و حتى امکان دارد كه در آن قسمت كدام استخوان شكسته و يا بيجا شده باشد.

كمكهاى اوليه:

در ناحيه يى كه ضربه وارد شده است بايد از موادى استفاده گردد كه هم خاصيت ضد ميكروبي داشته و هم از درد بكاهد. مثل الكول يا تينچر و غيره. بعداً اين ناحيه بايد توسط واسلين يا كريم چرب شده و توسط يك تکهء پاك ، سست بسته شود. براى اين كه معلوم گردد، كه آيا استخوان شكسته است و يا بيجا شده است، شخص آسيب رسيده بايد حتماً به كلينيك صحى، رسانيده شود.

گزيدن :

يك تعداد زياد خزنده ها و حشرات مثل غوندلها ، مارها ، زنبورها و گژدمها، براى انسان خطر گزيدن را دارند. درين جا تنها در مورد گزيدن مار و گژدم و انجام كمكهاى اوليهء مربوطه بحث ميكنيم:

مارها :

در زمره تمام موجودات زهر دار، مارها خطرناک ترین انهاست. گرچی تمام مارها زهر دار نیستند، با آنهم در قسمت مارها بی تفاوتی لازم نیست، زیرا اگر انسان توسط کدام مار زهر دار گزیده شود، حیات او به خطر مواجه خواهد گردید. در ناحیه گزیده گی مار بر علاوه نشانه های نیش، سرخی، کبودی و پندیده گی نیز دیده میشود. علامات آن دل بدی، سر چرخ، استفراغ و عرق و پیدا شدن درد در ناحیه شکم و سینه و هم چنان در اثر ترس و وهم ممکن است انسان گزیده شده بیهوش گردد.

کمکهای اولیه :

در راس تمام کمکهای اولیه در مورد مار گزیده گی، جلوگیری از انتشار زهر، قرار دارد. باید تمام تلاشها به کار برده شود تا زهر مار، در بدن منتشر نشود. برای این کار باید مواد آتی در نظر گرفته شوند.

▪ ناحیه گزیده گی باید پایینتر از سطح قلب قرار داده شود.

▪ اگر ناحیهء گزیده گی دست و یا پای باشد باید از ناحیهء گزیده گی کمی بالاتر توسط يك تکه یا دستمال محکم بسته شود تا زهر از راه وریدها به سوی قلب راه پیدا نکند.

▪ ناحیهء گزیده گی باید زیاد حرکت داده نشود.

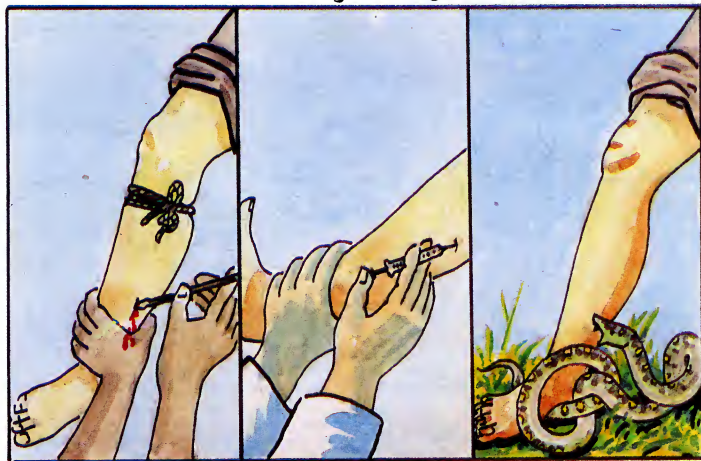
▪ اگر وقت زیاد نگذشته باشد باید ناحیهء گزیده گی توسط چاقو یا پل پاك ریش کمی بریده شود و شخص كمك کننده توسط دهن خود زهر را بمکد تا زهر از جریان خون خارج گردد. به شرط آن که دهن شخصي که محل گزیده گی را میمکد جراحات نداشته باشد.

▪ مریض باید آرام خوابانده شود و برایش اطمینان داده شود تا از اثر ترس بیهوش نگردد.

▪ اگر مریض نتواند درست تنفس کند، باید بر رویش آب پاشیده شود و تنفس مصنوعی داده شود.

▪ شخص گزیده شده نباید گذاشته شود تا به خواب برود.

▪ با وصف تمام این کوششها مریض باید حتماً به شفاخانه انتقال داده شود.



شکل ۶: تداوی مار گزیده گی

گژدمها :

دسته دیگری از گزنده های است که بیشتر از طرف شب به تلاش غذا میپردازند و از این لحاظ امکان دارد با انسان مواجه شده و او را بگزد.

بنائاً لازم است که هیچ وقت پای برهنه گشت و گذار نکنید. مخصوصاً از طرف شب و هم در تاریکی به چیزی که قابل تشخیص نیست دست نزنید.

زهر گژدمها به مقایسهء مارها آن قدر خطرناك نمیباشد اما
درد بسیار شدید دارد.

كمكهای اولیه :

كمكهای اولیه برای انسانی که او را گژدم گزیده است همانند
مار گزیده گی اجرا میگردد.

دریدن:

يك عده درنده ها مثل شیرها ، پلنگها ، گرگها و سگها برای
انسانها ، خطر درنده گی دارند . اما انسانها جز سگها با سایر
درنده ها چندان مواجه نمیشوند . تعداد زیاد سگهای وجود دارند
که به انسان ، حمله نمیکنند . اما يك تعدادشان چنین نیستند .
در بین این سگها ، خطرناکتر از همهء سگهای دیوانه اند . اینها
سگهای اند که به مرض سگ دیوانه مبتلا شده اند . سگهای
ولگرد بیشتر به این مرض مبتلا میشوند . انسان این سگها را به
ساده گی از روی حرکات شان شناخته میتواند که بی اختیار راه
میروند ، جف نمیزنند ، هر چیز چون چوب ، بته ها و غیره را

می‌جوند و هرگاه با انسان مواجه شوند حمله نموده او را میدرد، که همراه با دندانها، لعاب دهنش به خون انسان راه یافته و همراه با آن میکروب بیماری به انسان داخل میشود که در نتیجه آن انسان دیوانه شده و سپس در مدت کوتاهی میمیرد. برای جلوگیری از چنین خطر بزرگ، قدم مهم و اساسی این است که سگهای دیوانه از بین برده شوند.

یادداشت:

کسانی را که سگ دیوانه گزیده باشد باید در جای تاریک دور از روشنی نگاه داری شوند.

کمکهای اولیه:

بهترین کمک برای شخصی که توسط سگ دیوانه دریده شده است، این است که هرچی زودتر به شفاخانه رسانیده شود تا در آن جا بالایش واکسین ضد مرض سگ دیوانه تطبیق و سایر مساعدتهای کلینیکی صورت گیرد.

استخوانهای بی جا شده و شکسته:

بیجا شدن ، بر آمدن و شکستن استخوانها حالت‌های جداگانه
یی اند که باید در مورد هر کدام به طور جداگانه معلومات ارائه
شود.

۱. استخوانهای برآمده :

استخوانها در ناحیهء بند ها با هم اتصال دارند. در نواحی
بعضی بندها استخوانها نمیتواند حرکت کنند. مثل بند های
استخوانهای سر. اما در سایر بندها، استخوانها، قدرت حرکت
را دارا میباشند. مثل بند های انگشتان ، آرنج ، زانو و بند های
مهره های کمر.

رشته های یی استخوانها را در ناحیه مفاصل متحرك محکم
نگاه میدارد.

اگر پی يك بند بیش از حد کش و یا بسکلد، این وضع را بر
آمدن بند، گویند. محل برآمده گی به شدت درد پیدا میکند .
اگر بند حرکت داده شود، درد بیشتر میگردد و در ناحیهء بند،
پنیده گی پیدا شده و کبود میگردد. بدین حالت بیمار نمیتواند
استخوان مربوطه را حرکت دهد.

کمکهای اولیه:

به منظور اجرای کمکهای اولیه باید هدایات ذیل رعایت شود:

▪ ناحیهء آسیب رسیدهء بدن بیمار باید بلند نگاه داشته شود.

▪ تا بیست و چهار ساعت، تکه یی که با آب سرد، تر شده باشد، بالای آن گذاشته شود.

▪ بالای ناحیهء برآمده، باید پنبه گذاشته شده و گرداگرد آن پیچانیده شود.

▪ بعد از بیست و چهار ساعت در محل برآمده گی استخوان، تکر و گرم نگاه داشتن مفید تمام میشود.

▪ محل برآمده گی استخوان، باید مالش داده نشود.

▪ اگر دست از جا برآمده باشد باید به وسیلهء يك دستمال بگردن بسته شود.

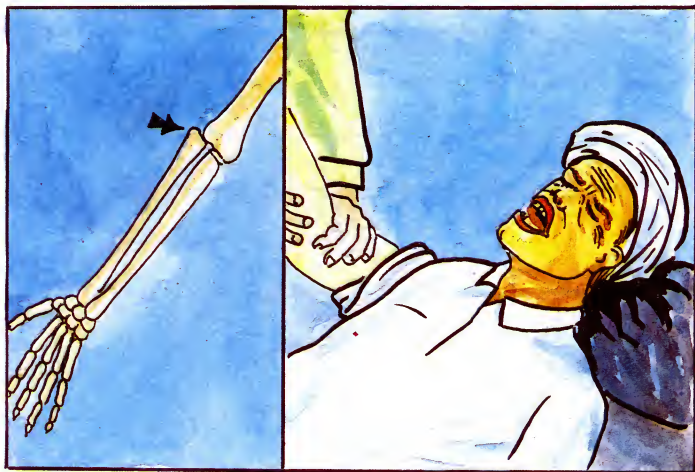
▪ بعد از اجرای فعالیتهای یاد شده، بیمار باید به کلینك، رسانده شود.

۲. بند های بیجا شده:

هرگاه در نتیجهء کدام حادثهء پی مفصل قطع شود و انجامهای استخوانها در ناحیهء مفصل از جای خود بیجا شوند، گفته میشود که استخوان بیجا شده است. در چنین حالت در محل بیجا شده گی استخوان، درد شدید پیدا میشود.

کمکهای اولیه :

زمانی که برای شخص کمک دهنده معلوم شود که استخوان از



شکل ۷: بیجا ساختن استخوان بیجا شده

جای خویش بیجا شده است، باید بدون تاخیر اطراف بند، بیجا شده را با پنبه، پیچانده و ذریعهء بنداز، سست ببندد و او را به داکتر استخوان برساند.

۳. استخوانهای شکسته :

هر گاه وزنی که از توان برداشتن استخوان، زیاد باشد، بر آن وارد شود، آن استخوان خواهد شکست. به گونه مثال، اگر دیواری بالای انسان چپه شود و یا از اسپ، مرکب و یا شتر بیفتد و یا در کدام حادثهء ترافیکی تصادف کند، استخوانهایش خواهد شکست.

شکسته گی استخوانها، امکان دارد که آشکار باشد یا پنهان. چي گونه میتواند معلوم شود که استخوان شکسته است؟ نخستین نشانهء شکستن استخوان، این است که ناحیهء مربوط به شدت درد، میکند و هم عضو شکسته، پندیده گی، پیدا میکند. در بعضی از حالات همزمان باشکستن استخوان، شکل عضو مربوط هم تغییر مییابد. که اهل تجربه آن را بخوبی در مییابند.

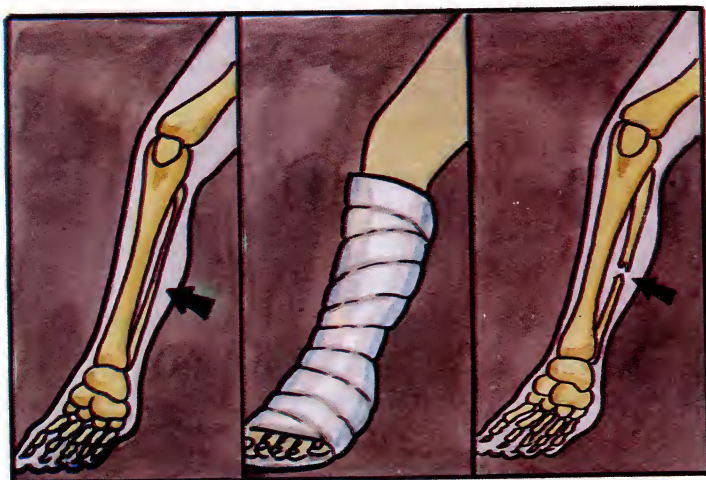
کمکهای اولیه :

قبل از همه باید استخوان، شکسته و عضو مربوط آن بی حرکت ساخته شود. به این منظور به تختهء چوب صاف و ستره ضرورت است تا بالای عضو مربوط بسته شود. عضوی که به خاطر شکستن استخوان مربوط در آن تغییری دیده میشود، باید قبل از همه به حالت طبیعی (اصلی) بازگردانیده شود. این کار را میتوان از راه کش کردن عضو مربوط، با دقت از دو طرف انجام داد. در این مورد به مساعدت شخص دیگر نیز ضرورت احساس میشود. زمانی که تختهء چوب بالای ناحیهء مربوط استخوان شکسته، بسته میشود باید میان عضو مربوط و تختهء چوبی، یک مقدار پنبه، نیز گذاشته شود. تخته باید در امتداد استخوان، بسته شود.

بی حرکت ساختن استخوانهای شکسته و مفاصل دارای فواید ذیل میباشد :

- از قطع شدن بیشتر رشته های اعصاب و رگها، جلوگیری میکند.
- از جریان خون جلوگیری میکند.

- از خراب شدن بیشتر گوشت در ناحیه عضو مربوطه جلوگیری میکند.
- شدت درد را کم میکند.



شکل ۸: کمکهای اولیه برای استخوان شکسته

FOREWORD

The conditions for learning in Afghanistan are pitifully poor. A recent study conducted by UNESCO reveals that not all the school children in this wartorn country will have complete sets of textbooks, while they sit in the classrooms. Not only are textbooks in short supply, their contents are outdated and limited, and fail to meet the educational needs of children in the 21st century. In the absence of television, newspapers, and other sources of information, Afghan children are generally ignorant of developments taking place in the outside world. This series of supplementary readers, is an initiative by UNESCO to reinforce the cognitive level of Afghan children by providing information to them in areas, which though important, are not covered in the textbooks presently in use. The set comprising four supplementary readers, is based on the following themes:-

- i. Science – Miracles of Science (new inventions)
- ii. Health Education – Tips for healthy growth of children
- iii. Socialization – Living together (family, peers, and peace education)
- iv. Population explosion – Effects of rapid population growth on quality of life.

The subject readers have been produced, both in Pashtu and Dari languages. While eminent Afghan educationists and writers were involved in the process, AREP, an Afghan NGO, worked with UNESCO to facilitate the process of script writing, pre-testing, composing and finalization. The activity has been carried out under the Greater Azra Initiative (GAI) Project, funded by the Government of Japan. We acknowledge and value the contribution of Afghan experts, and support of AREP, in bringing out these materials. We hope these readers would contribute in exposing Afghan children to the new emerging trends around the globe, and widen horizons for them.

This is a trial edition. Suggestions and comments for their improvement will be welcomed.

31st October, 2001

Mrs. Ingeborg Breines
Director, UNESCO Office
Islamabad

- **First Aids Box**
- **Wound/Injury**
 - **Cut**
 - **Burn**
 - **Stroke**
 - **Bite**
 - **Sprained Joints/Bones**
 - **Broken/Fractured Bones**

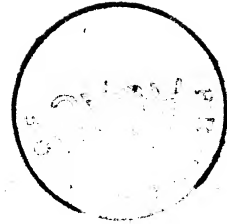
Table of Contents

Healthy Growth of Children

Foreword

Healthy growth of the school children

- Healthy Intellectual Growth
- Healthy Physical Growth



Structure, Functions and Care of the human body

Measures Strengthening the Resistance Capacity of the Body

Cleanliness

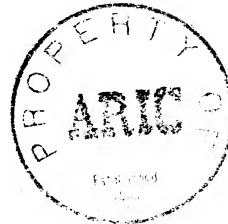
- Cleanliness of the Body
- Cleanliness of the house
- Cleanliness of the food and Water

Balanced Diet

- Protein
- Ghee
- Glucose
- Minerals
- Vitamins
- Water

Exercise

- Morning Walk
- Games
- Simple Exercise
- Evening Walk



Vaccination

- D. P. T. Vaccine
- Polio (Poliomyelitis) Vaccine
- B. C. G. (Tuberclose) Vaccine
- Measele Vaccine
- Tetanus Vaccine
- Smallpox Vaccine
- etc.

Utilizing First Aid

- Concept of First Aid

Contributions:

Writers:

**Prof. Ghulam Dastagir Khawrin
Mr. Abdul Baseer Babai**

Editing:

**Dr. Alef Shah Zadran
Prof. Ismael Yoon
Prof. Ghulam Dastagir Khawrin
Prof. Abdul Haq Danishmal**

Composer:

Abdul Saboor Karimi

Coordinator:

**Mr. Arshad Saeed Khan
Prof. Lutfullah Safi**

ARIC

B

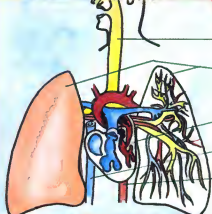
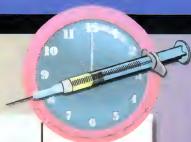
3.168

KHA

9876

cop

Healthy Growth of Children



قصه الریه
ششها
قلب
ورید
شریان



UNITED NATIONS EDUCATIONAL, SCIENTIFIC AND CULTURAL ORGANIZATION (UNESCO)

IN COLLABORATION WITH

UNHCR AND AFGHAN REFUGEES/RETURNEES EDUCATIONAL PROGRAMS (AREP)



PUBLISHED UNDER
Greater Azra Initiative (GAI) Project
Funded by Govt. of Japan

November 2001

