

## چند کلمه از حفظ‌الصحه در مدارس ابتدائی

بقلم آقای دکتر علیخان (حکیم اعظم) معاون کل صحیه مملکتی

موضوع بحث ما حفظ‌الصحه محصلین است و از محل و بنای مدرسه و اثاثیه و روشنائی و گرم کردن کلاس ها در زمستان و امثال آن ذکری نکرده باینه محمول میداریم

اولا باید این نکته را متذکر شویم که کلمه حفظ‌الصحه در يك قسمت مهم اطفال ماناچار بطور مجاز باید استعمال شود زیرا اکثر کودکان ما مزاج صحیح و بدن سالم ندارند و صحت بمعنای حقیقی خود در آنان موجود نیست و اگر طبیبانه وارد کلاس های مدارس ما شوید ازرنك چهره و سینه های تنك و پشت های خمیده و قیافه های افسرده و هزاران علائم دیگر در همان نظر اول درك خواهید فرمود که اغلب آن اطفال مبتلا بامراض مزمنه هستند و اعتراف خواهید کرد که صحت کامل در کمتر از نوباوگان ما یافت میشود چه که مادرانشان نه تنها بواسطه عدم اطلاع حفظ‌الصحه از روز تولد اطفال را بطور غیر منظم شیر داده و بعد هم بی ترتیب غذا خورانیده جهاز هاضمه اطفال و ضامم آنها خراب میکنند بلکه کیف یاترباك و امثال آنها نیز علاوه نموده بالاخره يك بدن ضعیف و غیر قابل مدافعه را بمعرض مخاطره پشه های مالاریا و طفیلی های مختلفه و میکرب های گوناگون هوائی و زمینی و آبی میگذارند

ایندك بچنین اطفالی باید بیاموزیم که هدین صحت غیر کامل خود را چگونه باید محفوظ دارند و البته بدو لازم است سن اطفال را در نظر گرفته به شاگردان هر کلاس بقدر فهم و استعداد آنان مطالب سودمند را بیان نمائیم

ضمناً خاطر نشان میکنیم که يك قسمت از تکالیف صحیحی بهعهده

اولیای اطفال است که آن نیز خارج از بحث ما خواهد بود  
خطراتی که متوجه اطفال میشود از طریق ذیل است

۱ - اکل و شرب

۲ - معاشرت

۳ - مشغولیات مختلفه

در باب اکل و شرب باید بطور ساده باطفال مدارس ابتدائی  
فهمانید که ظرفیت معده و کنجایش امعا و بدن انسان مانند هر ظرفی  
محدود است و تجاوز از آن باعث ضرر و مولد امراض گوناگون میشود  
این نصیحت برای کودکانیکه اشتیای کاذبه دارند مفید است ولی عدّه  
اطفال هستند که بواسطه کم اشتیائی و تقلیل در غذا یا انصراف حواس  
در موقع تغذیه خود را ضعیف البنیه میکنند باینجهت لازم است نصایح  
اولیه را با شرایط ثانویه توأم ساخت و باطفال حالی کرد که در ساعت  
معینه ولو اینکه گرسنگی یا اشتها هم نباشد باید مقدار کافی خورد و  
آشامید و فهمانید که همانطور که گای که در باغچه منزل شماست  
اگر بقدر کفایت آب ندهند پژمرده و بالاخره خشک میشود انسان هم  
بدون اکل و شرب کافی سلاعتی و بالاخره حیات خود را از دست میدهد  
البته شستن دست قبل از غذا را باید بادلائلی که درخورفهم  
طفل است اکثر اوقات گوش زد نموده و تذکر داد که این مسئله  
بدون گرفتن ناخن و تمیز نگاهداشتن آن مفید نتواند بود باید با کمال  
سادگی برای اطفال بیان کرد که بهترین طریقه برای محفوظ ماندن از  
اجسام مضره و طفیلی های ذره بینی که در زیر ناخن های ما هستند  
و خارج کردن آنها سهل نخواهد بود آنست که غذا را بادست نخورده  
اگر کارد و چنگال هم حاضر نباشد لا اقل با قاشق صرف نمایند پس از  
آن نکات ذیل را باید خاطر نشان اطفال نمود

- ۱ - غذا را باید بقدر کفایت جوید زیرا علاوه بر اینکه لازم است مواد غذایی خرد شوند باید با بزاق که دارای مواد هضمی است آلوده شده و مواد نشاسته آنها تبدیل بقند شود تا قابل جذب گردد
- ۲ - گرمی و سردی غذا و مشروب باید بحد اعتدال باشد غذاها یا آشامیدنی های فوق العاده داغ به مخاط دهان و مری و معده آسیب میرسانند و مأكولات و بخصوص مشروبات خیلی سرد اسباب اختلال هاضمه میشوند خصوصاً در موقع هضم که تقریباً دو الی چهار ساعت بعد از غذا است از آشامیدن آب یخ باید احتراز نمود
- ۳ - آشامیدن آب خیلی سرد پس از راه رفتن زیاد یا دویدن یا ورزش کردن ممکن است مخاطرات عظیمه تولید نماید و در این موارد برای رفع عطش باید مایعات گرم یا نیم گرم استعمال نمود
- ۴ - مضرات دخانیات را در خاطر اطفال باید منقش ساخت و با عبارات ساده فهمانید که همان قسم که دوده چراغ نفت یا هیزم در دیوارهای مطبخ و دودکش ها و بخاریها متراکم شده ثقات را مسدود می کند همانقسم هم خلل و فرج مجاری تنفس و خانه خانه های ریه از دود سیگار و قلیان مفروش گردیده تدریجاً دخول هوا رادشوار میکند و تنفس که مبنای حیات است مختل شده بتدریج ممکن است اورامی در نسج آنها تولید و رفته رفته نتایج وخیم تری در قلب و سایر اعضاء بدن حاصل شود مخاطرات استعمال تریاک را اکیداً و شدیداً باید متذکر شد
- ۵ - با تصاویری که امروزه در تمام مدارس اروپا معمول و بديوارهای کلاس ها نصب شده است امراض و جنایاتی را که مشروبات الکلی باعث میشوند برای اطفال مجسم نمود و اگر بتصاویر مذکوره دست رسی نباشد با عبارات جلب کننده ضرر های آبی و مالی بدنی و

مالی الکل را شرح داد اما در باب معاشرت باید مختصراً به اطفال فهمانید که اکثر امراض از شخص به شخص دیگر منتقل میشود و بهمین جهت خیلی از ناخوشیهارا ناخوشی دای مسری میگویند مثلاً انواع بشورات و جوش های بدن و کچلی و زرد زخم و جرب و سیفلیس و سل و غیره همه مسری هستند یعنی اگر طفلی یا شخصی مبتلا بیکی از آن امراض بوده دست او به بدن طفل دیگر بخورد یا چنانچه از ظرفی که مریض آب خورده است سالمی بیاشامد یا کلاه طفل کچلی را طفل صحیح المزاجی بسر نهد یا از ظرفی که شخص سیفلیسی غذا خورده کسی غذا بخورد احتمال قوی آنست که مرض از اولی بدومی سرایت خواهد کرد پس لازمست که طفل از هر کاسه آب نیاشامد و از هر بشقابی غذا نخورد و با هر کس که اطمینان بصحت او ندارد معاشرت نشود اگر باشخص مظنون دست داد دست خود را با صابون بشوید از سقا خانه ها آب نخورد و لب بجام سقا نکند و ملتفت باشد که سیکار و غلیان علاوه بر ضرر روحانی وقتیکه از دهانی بدهانی رفت خطرناک خواهد بود

مشغولیات مختلفه اطفال خطرات عدیده دارد که باید همه را متوجه نمود - : يك قسمت بازی اطفال خرد سال با خاک و گل است که انواع ضرر هارا متوجه بدن طفل میکند اولاً قسمت عمدۀ از حیوانات ندره بینی مضره در گل زندگانی میکنند ثانیاً تخم کرمها و طفیلی های مختلفه امعائی در خاک و گل موجود است و در ضمن بازی زیر ناخن ها رفته با غذا بلعیده میشوند و اکثر اطفال ما زردی رنگ و نفخ شکم و ضعف مزاج خود را بانها مدیون اند و میل مفرط اطفال بخاک و گل بازی هم طوری است که نمیتوان آنان را از این اشتغال ممنوع داشت . همه کس قصه آن پادشاه بزرگ فرانسه را شنیده است که برای پسر خرد انواع اسباب بازی های بچلر را آماده فرموده بود مع ذلك پسر از پشت پنجره لوور در کمال تأسف و تأثر بکوچه

مینگریست و بهیچوجه توجهی بالات سرگرمی خود نداشت شاه پرسید. «فرزند عزیزم علت ملالت تو چیست و چرا شاد و خرم نیستی و بازی نمیکنی؟» پسر گفت «آرزوی من این است که در این کوچه رفته بآن اطفالیکه می‌بینید گل بازی کنم.» پس باید با بیانات ساده فهمانید که حتماً پس از اتمام بازی دست و ناخن‌ها را بشویند و در موقع بازی دست آلوده بگل را بدهان و بینی نبرند و از بروز (باد سرخ) و تولید کرم‌ها و دیدان - احتراز کنند دویدن، جهیدن و تاب خوردن و از طناب و چوب و درخت بالا رفتن و بالاخره انواع حرکات ورزش غالباً اسباب تولید جراحات در بدن میشود میکروب مرض کزاز که دردناک‌ترین و مهلک‌ترین امراض است در کل و لای و سرگین زندگی میکند خود نگارنده مکرر بروز مرض مذکور را در کسانیکه معتاد بسواری اسب بوده و در اصطبل رفت و آمد کرده یا در خیابانهای طهران زمین خورده مجروح شده بودند و در اطفال ده ساله و دوازده ساله که در حین دویدن زخمی سر زانو پیدا کرده و اولیای آنان ابداً اهمیتی بان نداده بودند مشاهده کرده‌ام باید این مخاطره عظیم را باطفال حالی کرده فهمانید که باید هر زخم کوچکی را یک در بازی برای دخول میکروب‌های مضره در بدن دانست لهذا اولاً باید جراحت را فوراً باندازه فشرد که مقداری خون از آن خارج و جاری شود تا اگر اجسام مضره وارد شده باشند فوراً خارج گردند پس از آن باید زخم را با بعضی مواد ضد عفونی از قبیل طنپورید و الکل و پرمکنات دو پتاس و امثال آن یا لاقبل باصابون و آب داغ و پنبه تمیز شست و بست و بالاخره در مواردیکه در بدن جراحتی پیدا شده باشد که آلوده بخاک و گل یا سرگین شده باشد در صورت وجود انستیتوپاسطور باید بطور حتم بانجارفته و سرم ضد کزاز استحفاظی تزریق نمود

شکستگی و در رفته گی‌ها را هرگز جز بدست جراح عالم نسپرد

از قصابها و کله پزه‌ای شکسته بند اجتناب کرد و این عادت که هنوز معمول به اکثر خانواده‌هاست رفته رفته متروک داشت  
 بالاخره کفتمی بسیار است ولی آنچه بخواهیم بیش از این راجع  
 بحفظ الصحه اطفال بیان کنیم نظر بقفدان وسایل عملی نخواهد بود



### عده معلمین در انگلستان

— بموجب راپورت رسمی وزارت معارف انگلستان در سنه ۲۳  
 ۱۹۲۲ عده آموزگاران در مدارس ابتدائی عمومی (دولتی) متجاوز از  
 ۱۷۰۰۰۰ نفر بوده و از این عده ۱۲۰۰۰۰ نفر آنها تصدیقنامه  
 معلمی داشته اند. در همان سال در مدارس متوسطه که از طرف دولت  
 بانها مساعدت میشود تقریباً ۱۷۰۰۰ نفر مشغول تدریس بوده و صدی  
 ۷۴۵ آنها مرد و صدی ۵۶۶ زنانی بوده اند که دوره تحصیلات خود  
 را خاتمه داده ولی تصدیقنامه آموزگاری در دست نداشته‌اند. در مدارس  
 فنی و صنعتی و دارالعلومها (اونیورسیته) و سایر مدارس خصوصی  
 و ابتدائی و متفرقه نیز ۲۰۰۰۰۰ نفر معلم بتدریس اشتغال داشته‌اند

شکوه علم انسانی و مطامع فزینگی

بخشش

— یکنفر امریکائی موسوم به (کاکین هیم) باتفاق عیالش برای بقاء  
 نام پسر خودشان که اخیراً وفات یافته است مبلغ سه میلیون دلار برای  
 اعطاء جوایز بمحصلین تخصیص داده و مقصود خریدار بدین طریق اعلام  
 داشته اند: این مبلغ برای ترقی تربیت و فنون و مشاغل و تحقیقات  
 علمی و تعالی روابط بین‌المللی تخصیص داده شده است