



خواب کافی و باکیفیت برای دانش‌آموزان و تأثیرات آن بر رشد جسمی و یادگیری آن‌ها در آستانه آغاز سال تحصیلی اهمیت دارد. با توجه به اینکه دانش‌آموزان در سنین رشد و یادگیری قرار دارند، تأمین خواب کافی برایشان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ خواب باکیفیت به طور مستقیم بر تمرکز، یادگیری، رفتار و حتی رشد جسمی آن‌ها تأثیر می‌گذارد. حتی دانش‌آموز دبستانی‌ها ممکن است به ۹ تا ۱۱ ساعت و یک نوجوان به حدود ۹ ساعت خواب شبانه نیاز داشته باشد و کمبود یا کیفیت پایین خواب می‌تواند منجر به بروز اختلالاتی مانند پرخاشگری، بی‌قراری، اختلال در تمرکز، افت تحصیلی و حتی مشکلات خلقی نظیر اضطراب و افسردگی در فرد شود. راهکارهای تنظیم خواب با کیفیت عبارتند از:

- ۱- از هم‌آغاز خواب، خوابنده‌ها باید به تدریج هر شب زمان خواب کودک را نیم ساعت زودتر تنظیم کنند تا به ساعت مطلوب برسند. بهترین زمان خواب برای کودکان قبل از ساعت ۱۲ شب است؛ زیرا هورمون‌های مهم بدن از جمله هورمون رشد در ساعات اولیه شب ترشح می‌شوند. استفاده از تبلت، موبایل و تلویزیون به خصوص در ساعات پایانی شب، خواب را به تأخیر می‌اندازد. نور آبی این وسایل باعث اختلال در چرخه خواب و بیداری افراد می‌شود، بنابراین بهتر است استفاده از این وسایل حداقل دو ساعت پیش از خواب متوقف شود.
- ۲- اتاق خواب باید تاریک، آرام و با دمای مناسب باشد. استفاده از نور زرد به جای نور آبی در محیط خانه نیز می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند. شام باید سبک و حداقل ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب میل شود. غذاهای سنگین، فست‌فود و نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند چای، قهوه و نوشابه‌های انرژی‌زا باعث اختلال در خواب می‌شوند. در مقابل، برخی مواد غذایی مانند شیر، ماست، موز و آجیل‌ها به دلیل داشتن تریپتوفان و منیزیم می‌توانند به داشتن خوابی آرام‌تر کمک کنند. بهترین زمان برای فعالیت‌های ورزشی پیش از ساعت ۵ عصر است. همچنین ورزش‌های سنگین نباید در ساعات پایانی انجام شوند.
- ۳- در مورد بی‌خوابی، بی‌خوابی تنه‌زمانی یا اختلال تلقی می‌شود که بیش از سه بار در هفته پیش از سه شب تکرار شود. داروها و مکمل‌های خواب باید تنها با تشخیص و تجویز پزشک مصرف شوند.

راه‌های ساده برای افزایش ویتامین D



ماهی‌های چرب



کارشناسان تغذیه می‌گویند: «دریافت کافی ویتامین D از غذا به تنهایی کار آسانی نیست»، اما با برنامه‌ریزی غذایی می‌توان کمبود نور خورشید را جبران کرد. ماهی‌های چرب مثل سالمون و ماکارل بهترین منبع هستند؛ تنها ۸۵ گرم سالمون می‌تواند تا ۷۰ درصد نیاز روزانه را تأمین کند.

بعد از ظهرها آفتاب بگیرید



با شروع فصل سرما و پوشیدن لباس های ضخیم، تولید طبیعی این ویتامین کاهش می یابد. متخصصان توصیه می کنند ۵ تا ۳۰ دقیقه قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ عصر، ۲ بار در هفته بدون استفاده از آفتاب کافی است.

قارچ را فراموش نکنید



قارچ یکی از محدود منابع گیاهی ویتامین D است. نصف فنجان قارچ خام (اگر در معرض نور UV رشد کرده باشد، می‌تواند نیمی از نیاز روزانه را تأمین کند. قارچ را به املت یا سبزیجات کبابی اضافه کنید. حتی می‌توانید سالمون و قارچ را، فریزید تا دو منبع ویتامین D در یک وعده داشته باشید.

یک تخم مرغ اضافه در صبحانه



تخم مرغ ها مقدار کمی ویتامین D دارند، اما می توانند کمک کننده باشند. هر زرده تخم مرغ حدود ۶ درصد نیاز روزانه تأمین می کند. برخی تخم مرغ ها غنی شده با ویتامین D هستند. اگر معمولاً یک تخم مرغ می خورید، خوردن ۲ عدد تخم مرغ می تواند مفید باشد (مگر اینکه پزشک محدودیت کلسترول توصیه کرده باشد).

واکسن آنفلوآنزا سیستم ایمنی را تقویت می کند

یابد سالانه تکرار شود. حتی افرادی که در گذشته به آنفلوآنزا مبتلا شده‌اند، به دلیل تغییرات مداوم این ویروس و پیروس همچنان نیاز به واکسن دارند. «توقی می‌تواند با تأکید بر اینکه واکسن به هیچ عنوان سیستم ایمنی بدن را ضعیف نمی‌کند، گفت: این واکسن سیستم ایمنی را برای مقابله با ویروس آنفلوآنزا تقویت می‌کند. این پزشک متخصص گفت: واکسن یا سایر علائم و زائراس سویه‌هایی که سازمان بهداشت جهانی اعلام می‌کند، تزریق شود.

و آلودگی عضوهای علمی دانشگاه درباره
کرد؛ این واکنس از نوع وروس غبرفعال
برای ابتلا به آنفلوآنزا ندارد؛ تزریق این
دآسیب‌پذیر مانند سالمندان و بیماران
ی مزمن تنفسی به طور جدی توصیه
ند و ثوقی مطلق اظهار داشت: واکنس
بویه‌های فعال وروس هر سال توسط
های تعیین می‌شود، بنابراین تزریق آن

تحویلی در درمان میگرن با داروی فشارخون

شود. «لایز ریستاد او»، محقق ارشد گفت: این دارو بهنام «کاندسازتان» است. در این مطالعه نزدیک به ۵۰۰ شرکتکننده مورد ارزیابی قرار گرفتند. نتایج نشان داد که این دارو می‌تواند از حملات میگرن در افرادی که کمتر از ۱۵ روز در ماه سردرد دارند، جلوگیری کند. این متخصصان در وهله‌ی خازد نشان کردند اثر «کاندسازتان» به‌اداروی جدیدتر و گران‌تر می‌گرن قابل مقایسه است و البته بدون عوارض جانبی شدید.

متخصصان می‌گویند نوعی داروی فشارخون می‌تواند درمان میگرن را در سراسر جهان متحول کند. «رادیو» تلویزیون دولتی «نروژ» اعلام کرد که متخصصان این کشور دریافته‌اند که یک داروی موجود برای درمان فشارخون می‌تواند تأثیر مثبتی بر بهبود میگرن داشته باشد. آنها همچنین تأکید کردند: این دارو که پیش‌تر برای درمان فشارخون بالا استفاده می‌شد، اکنون می‌تواند به یک درمان مقرون به صرفه میگرن در سراسر جهان تبدیل

دانشتني ها

کبد چرب بابی تحرکی و اضافہ وزن

فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد بزرگسالان، بیماری‌
کبد چرب رانیتیجه مستقیم زندگی شهری و سبک نادرست
زندگی دانست و گفت: بی‌حرکتی و اضافه‌وزن ریشه‌های اصلی
این بیماری به شمار می‌روند. دکتر پژمان علوی نژاد با تأکید
بر نقش کبد در تنظیم میل‌ولیسیم بدن، این‌طور به بیان
«کارخانه پیچیده» تشبیه کرد که برای بقای بدن ضروری
است و افزود: هنگامی که بیش از ۵ درصد وزن کبد توسط
سلول‌های چربی اشغال شود، اصطلاحاً به آن کبد چرب یا
کبد چرب غیر الکلی گفته می‌شود؛ در این حالت، بافت کبد
به دلیل تجمع بیش از حد چربی، عملکرد صحیح خود را از
دست داده و آسیب می‌بیند. وی بیان داشت: در حال حاضر
کبد چرب تبدیل به یک همه‌گیری جهانی شده و در بسیاری
از جوامع، از هر سه تا چهار نفر، یک نفر به آن مبتلاست.
چون بیماری کبد چرب در اغلب موارد بدون نشانه‌است،
آین به عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود و آرام آرام بدن را از
بین می‌برد. فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد به بیان
اینکه کبد چرب، یک بیماری ناگهانی نیست، تصریح کرد:
وقتی فردی به کبد چرب مبتلا می‌شود، ممکن است عملکرد
کبد خود را در یک دوره ۱۰ تا ۱۵ ساله از دست بدهد و به سمت
بیماری‌های پیشرفته‌ای مانند سیروز کبدی پیش برود.
مطالعات نشان می‌دهد در آینده، بیشترین نیاز به پیوند کبد،
ناشی از عوارض همین بیماری خواهد بود.

◀ کبد چرب علامت خاص ندارد

عضویت علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز درباره علائم این بیماری توضیح داد: کبد چرب علامت خاصی ندارد و معمولاً فقط از طریق آزمون‌های غربالگری و چکاپ‌های مناسباتی می‌شود. وی افزود اما تب کبدی که برخی شواهد می‌توانند رنگ خطر را به صدا درآورند؛ افرادی که اضافه‌وزن، قند خون بالا یا سابقه چربی خون بالا دارند، بیشتر در معرض ابتلا به کبد چرب هستند. این بیماری ممکن است همراه با سایر بیماری‌ها مانند دیابت و نقرس، به هیات خودایمنی یا کبد چرب الکلی (در مصرف‌کنندگان الکل) نیز مشاهده شود. علوی نژاد خاطرنشان کرد: معمولاً بروز علائمی مانند درد شکم، اسهال یا یبوست، نگرانی برای ابتلا به کبد چرب ایجاد می‌کند، در حالی که این علائم هیچ ارتباطی با این بیماری ندارند. تشخیص قطعی کبد چرب صرفاً از طریق آزمایش خون و سونوگرافی‌های مانند سونوگرافی یا الاستوگرافی امکان پذیر است. فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد، اظهار داشت: افزایش قند یا چربی خون نشان‌دهنده اختلال در متابولیسم بدن است و محل اصلی متابولیسم این موارد در کبد است، بنابراین وقتی این قندها متخلل شود، به مرور سلول‌های چربی در کبد تجمع یافته و جایگزین سلول‌های سالم می‌شوند. این تجمع در نهایت می‌تواند به سیروز کبدی و از بین رفتن ساختار طبیعی کبد منجر شود. وی گفت: چنانچه افراد دارای اضافه‌وزن بودند ۵ تا ۸ کیلوگرم از وزن خود کم کنند و به جلسه در هفته ورزش‌های منظم داشته باشند، تب کبدی این افراد از هر دروازه‌ای بدن مؤثرتر خواهد بود. داروها به بهبود شرایط کمک می‌کنند اما نجات جان انسان در این شرایط به خوددرد و تغییر سبک زندگی بستگی دارد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بیان کرد: ریه‌یز از چربی‌ها، شوره‌ها و غذاهای چرب و پرکالری بسیار توصیه می‌شود، همچنین داشتن فعالیت بدنی کافی، به ویژه در کودکان و نوجوانان نیز اهمیت دارد. وی در مورد باورهای رایج، به ویژه در خصوص تأثیر آب سرد بر کبد، تصریح کرد: این باور پایه علمی ندارد، نمای بدن، آب و مواد غذایی را با دمای خود همسان می‌سازد، بنابراین آب سرد با جوش هیچ تأثیری بر کبد ندارد. فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد تب کبدی کرد: خواب منظم شبانه به ارگان‌های بدن از جمله کبد کمک می‌کند تا وظایف خود را به درستی انجام دهند. نوشیدن روانه یک یا دو فنجان قهوه، مصرف شکلات تلخ و استفاده از زردچوبه و مرکبات می‌تواند به بهبود عملکرد کبد کمک کند.

نکته

تأثیر موسیقی در تنظیم فشار خون

یک مطالعه کوچک نشان داد که به نظر می‌رسد فشار خون بالا با الگوهای موسیقی هماهنگی می‌شود. محققان می‌گویند که این هماهنگی ممکن است به افزایش حساسیت بارورفلکس بدن - توانایی بدن در تنظیم فشار خون - کمک کند. به گفته‌ی نویسنده اصلی، «الین چو»، «این یافته‌های جدید می‌تواند پیامدهای گسترده‌ای برای سلامت داشته باشد.»^۱ چو توضیح داد: «این تحقیق این احتمال جذاب را مطرح می‌کند که ما می‌توانیم در آینده موسیقی درمانی‌هایی را طراحی کنیم که پاسخ‌های بیولوژیکی خاصی را ایجاد کنند. این فرایند می‌تواند به‌طور خاص برای افراد تنظیم شود.» و مارا به موسیقی به عنوان پزشکی دقیق نزدیک کرد. در رادامستر، روزی ممکن است توانییم از موسیقی برای پیشگیری از بیماری‌ری یا کند کردن آن، متوقف کردن یا معکوس کردن روند پیشروی آن استفاده کنیم.»^۲ تحقیقات چو بر جنبه‌ای از موسیقی به نام «ساختار عبارات» متمرکز بود. در طول یک اجرا، نوازندگان سرعت و طول موسیقی را تغییر می‌دهند تا همراهی عبارات درون قطعه را مشخص کنند و الگوهای موسیقی دلپذیری ایجاد کنند که مردم به آنها جذب شوند. محققان خاطرنشان کردند که برخی از قطعات موسیقی ساختار عبارت قابل پیش‌بینی‌تری نسبت به سایرین دارند. چو همکارانش فعالیت بین ۹۲ نفر را هنگام گوش دادن به ۹ قطعه از ۴۰ قطعه موسیقی پیانو ضبط شده که توسط پیانیست‌های مشهور اجرا شده بود، ردیابی کردند. شرکت‌کنندگان به طور متوسط ۴۲ سال سن داشتند. محققان در یک بیانیه خبری توضیح دادند که یک الگوریتم کامپیوتری رمایه‌های ضرب آهنگ و بلندی صدای موسیقی هر انتخاب را مشخص کرد. آنها به‌طور خاص به دنبال هماهنگی بودند: توانایی بدن در هماهنگ‌سازی رتم‌های فیزیولوژیکی با محرک‌های خارجی، مانند موسیقی. این مطالعه نشان داد که در بیشتر موارد، فشار خون با تغییرات بلندی صدای موسیقی راحت‌تر از تغییرات در سرعت هماهنگی می‌شود. چو توضیح داد: در طول زمان و در فرهنگ‌های مختلف، انسان‌ها با موسیقی حرکت کرده و هماهنگ شده‌اند.

جدول کلمات متقاطع

آ	ر	م	ا	ن	م	ل	ی
---	---	---	---	---	---	---	---

« افقی

- ۱- کاهن- جلگه‌ای رسوبی هموار در ایران
- ۲- صمیمیت- فرشته نوکل بر زمین- بالای فرنگی
- ۳- رفوزه- پیکان- میوه‌ای از نوکل بر زمین- روش و شیوه
- ۴- خورس ماندن‌زایی- برپنده‌ای خوشه‌آواز- شهری در
- ۵- ایالت واشنگتن- رخنه و شکاف- حس بویایی- امیر
- ۶- نام سبکی از کشتی محلی در ایران- غول
- ۷- پاشه افتادن- «یار» «هوی»- «القای موسیقی»
- ۸- تندیس- خوش کتف- ۸- زندیکان- سلطان- شریک
- ۹- طاقچه بالا- مردگانی خوش خیر- بخیه درشت-
- ۱۰- کوری- مرد پدافنده- درخت تسبیح- از
- ۱۱- سبیل جنگی جدید- عیون- دشمن تسبیح- از
- ۱۲- سوغاتی‌های کرمان- ۱۲- بنوستان جلدی از کتاب‌ها- از
- ۱۳- تاراج‌های آفت گندم‌جو- صف وردیف- ۱۳- ناشنوایی-
- ۱۴- یلانی در آمریکا- درخت انگور- خاندان وقوم- ۱۴- بانگ
- ۱۵- نمبری- عریکوت- سرطان خون- ۱۵- اثری از ویلیام
- ۱۶- کسبیک- کاز

حل جدول

[illegible]

جدول سودو کو

	9			4	3			8
	5	8			9	4		6
	3		5	1	8			2
	6	1				8		
	2			6	4			9
8	4	9	3	5			2	
	1	3	7				8	
		5	1		2		6	3
	8		4			2	7	1

l	l	l	♥	ml	al	s	v	b
ml	s	b	l	v	l	♥	l	al
al	v	♥	s	b	l	ml	l	l
l	l	s	l	♥	ml	b	al	v
b	l	ml	al	s	v	l	l	♥
♥	al	v	l	l	b	l	s	ml
l	b	l	v	l	♥	al	ml	s
s	ml	al	b	l	l	v	♥	l
v	♥	l	ml	al	s	l	b	l