

شیوع آنفلوآنزا امسال به نسبت سال قبل شدیدتر شده و مردم باید رعایت فاصله و استفاده از ماسک را جدی بگیرند. ویروس آنفلوآنزا در روزهای اخیر شیوع بالایی پیدا کرده و اگر چه علائم این بیماری شبیه سرماخوردگی است، اما انتقال آن بسیار سریع‌تر صورت می‌گیرد. رعایت فاصله، استفاده از ماسک و شست‌وشوی مداوم دست‌ها سه عامل کلیدی در پیشگیری از ابتلاء هستند. ویروس آنفلوآنزا معمولاً حدود دو روز قبل از بروز علائم شروع به انتقال می‌کند و پنج تا هفت روز هم پس از ظاهرشدن علائم ادامه دارد. درواقع در زمانی که فرد علامت‌دار است، اوج قدرت انتقال بیماری را داریم. می‌دانیم که در خانه، رعایت فاصله فیزیکی کار ساده‌ای نیست اما بهتر است اعضای خانواده تا حد امکان حداقل یک متر فاصله را رعایت کنند. فرد بیمار نیز باید از ماسک استفاده کند حتی یک ماسک جراحی ساده هم می‌تواند شدت سرایت را به شکل قابل توجهی کاهش دهد. افرادی که از وسایل نقلیه عمومی مانند مترو یا BRT استفاده می‌کنند، باید ماسک‌زدن را جدی بگیرند.

اصولی‌ترین راه انتقال تصور نکنیم که چون دوران کرونا تمام شده، دیگر نیازی به ماسک نیست. همان ماسک‌های معمولی هم در مقابل آنفلوآنزا نقش محافظتی خوبی دارند. دست‌ها در انتقال بیماری نقش مهمی دارند، لمس مکرر سطوح آلوده و تماس دست با دهان و بینی یکی از اصلی‌ترین راه‌های ورود ویروس به بدن است. بنابراین شست‌وشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون یا محلول‌های الکلی از ساده‌ترین اما مؤثرترین راه‌های پیشگیری است. اگر فردی علائم آنفلوآنزا مانند تب، بدن درد، گلودرد یا سرفه دارد، بهتر است استراحت کرده و از حضور در محل کار یا مدرسه خودداری کند تا از انتقال بیماری به دیگران جلوگیری شود. انجام اقدامات ساده‌ای که شاید کم‌هزینه به نظر برسند، در مجموع می‌توانند جلوی موج گسترده شیوع آنفلوآنزا را بگیرند.



## تأثیر شگفت‌انگیز شیر مادر در ایمنی نوزاد



**رئیس بیمارستان کودکان مفید با اشاره به توصیه اکید اسلام و مکاتب علمی به تغذیه با شیر مادر، گفت: تغذیه انحصاری با شیر مادر در شش ماه اول تولد، سپری محکم در برابر عفونت‌ها برای نوزاد است. شمس‌ال... نوری پور، بیان داشت: مطالعات نشان می‌دهد تغذیه نوزاد در شش ماه با شیر مادر میزان آلرژی‌های غذایی، پوستی (مانند اگزما) و تنفسی را به‌طور چشمگیری کاهش می‌دهد.**

### سپر دفاعی در برابر عفونت‌ها

**دکتر نوری پور افزود: شیر مادر حاوی پادتن‌ها (آنتی‌بادی‌ها) و باکتری‌های مفید است، این ترکیبات از رشد میکروب‌ها در دستگاه گوارش، تنفسی و ادراری نوزاد جلوگیری می‌کنند. وقتی نوزاد، شیر مادر دریافت می‌کند، میلیون‌ها باکتری مفید وارد دستگاه گوارش او می‌شوند که مانع تکثیر باکتری‌های مضر می‌گردند.**

### پیشگیری از آلرژی

**رئیس بیمارستان کودکان مفید در «رادیوگفت‌وگو» توضیح داد: در شیر مادر موادی وجود دارد که مانند یک محافظ روی سطح مخاط‌ها عمل می‌کند و مانع نفوذ مواد آلرژن می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد اگر در شش ماه اول تغذیه انحصاری با شیر مادر انجام شود، میزان آلرژی‌های غذایی، پوستی (مانند اگزما) و تنفسی کاهش می‌یابد. نوری پور متذکر شد: هر مدتی که مادر بتواند شیردهی را انجام دهد، برای شیرخوار مفید است. حداقل مدت توصیه‌شده چهارماه است، اما سازمان بهداشت جهانی و مراجع علمی، تغذیه انحصاری با شیر مادر در شش ماه اول و سپس تداوم شیردهی همراه با غذای کمکی تا دو سالگی را سفارش می‌کنند. این کارشناس خاطرنشان کرد که در موارد خاص پزشکی که مادر قادر به شیردهی نیست، باید تغذیه جایگزین تحت نظر پزشک انجام شود.**

### خطر آلودگی رسیدهای خرید را جدی بگیرید

رنگ استفاده می‌شود و از طریق تماس پوستی جذب بدن می‌شوند. این موضوع برای کارکنان فروشگاه‌های که روزانه با رسیدها سروکار دارند، یک ریسک شغلی است. کاخکی ادامه داد: تا حد امکان از دریافت رسید کاغذی خودداری و پس از تماس با رسیدها دست‌ها را با آب و صابون بشوید و استفاده از ظروف پلاستیکی را محدود کنید. کنترل و کاهش مواجهه با بیسفنول‌ها نیازمند همکاری مصرف‌کنندگان، واحدهای صنفی و... است.

### باغبانی، خطر درد زانو و آرتروز را کاهش می‌دهد

باغبانی، کارکردن با خاک برای ایجاد باغچه‌های گل زیبا و باغ‌های سرسبز پر از سبزیجات خوشمزه، سرگرمی مورد علاقه سالمندان است. مطالعه جدید نشان می‌دهد که این کار در حیات‌مزیای پنهانی نیز برای افراد مسن دارد. دکتر «گریس لو»، محقق ارشد صابون بشوید و استفاده از ظروف پلاستیکی را محدود کنید. کنترل و کاهش مواجهه با بیسفنول‌ها نیازمند همکاری مصرف‌کنندگان، واحدهای صنفی و... است.

#### جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- پیروان بابک خرم‌دین - به کاری دست‌زدن ۲- ارزبایی مالیاتی - استخوان بالای ران- آفات و صدمات ۳- حرف دهن‌کچی - توضیح خواستن نمایندگان مجلس از وزیران- دوران‌دیش ۴- تابع و پیرو- جوال کوچک- نوعی اینه - چهارمین تیریزی ۵- جاوید- پاروی قایق‌رانان- از شهرهای فارس - معجزه الهی ۶- بهشت‌ها- از ایالت‌های غرب میانه آمریکا ۷- ماه هفتم میلادی - مخلوط و درهم- تبلیغ‌کننده ۸- جواب مثبت- نوگرایی - کلمه‌ای در خطاب به مردان ۹- سخن چین- بی‌حرکت- عقب‌پایس چیزی ۱۰- استاده اقتصاد سیاسی انگلیسی- هرکدام ۱۱- پدرآزادی - حسد- گلسرخ- سیاست‌گزاری ۱۲- می‌دهند تا رسواکنند- از جوانان زیباچشم - کله‌بز - یارمشهدی ۱۳- چکش - نوعی شامی- گشوده ۱۴- خبرگزاری رسمی ایران - جاده و مسیر- از روی دستپاچگی ۱۵- ساززن - نویسنده‌گی

#### حل جدول

۲۲۹۸

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹  | ۸  | ۷  | ۶  | ۵  | ۴  | ۳  | ۲  | ۱  |
| ۱  | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹  | ۸  | ۷  | ۶  | ۵  | ۴  | ۳  | ۲  |
| ۲  | ۱  | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹  | ۸  | ۷  | ۶  | ۵  | ۴  | ۳  |
| ۳  | ۲  | ۱  | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹  | ۸  | ۷  | ۶  | ۵  | ۴  |
| ۴  | ۳  | ۲  | ۱  | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹  | ۸  | ۷  | ۶  | ۵  |
| ۵  | ۴  | ۳  | ۲  | ۱  | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹  | ۸  | ۷  | ۶  |
| ۶  | ۵  | ۴  | ۳  | ۲  | ۱  | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹  | ۸  | ۷  |
| ۷  | ۶  | ۵  | ۴  | ۳  | ۲  | ۱  | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹  | ۸  |
| ۸  | ۷  | ۶  | ۵  | ۴  | ۳  | ۲  | ۱  | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹  |
| ۹  | ۸  | ۷  | ۶  | ۵  | ۴  | ۳  | ۲  | ۱  | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ |
| ۱۰ | ۹  | ۸  | ۷  | ۶  | ۵  | ۴  | ۳  | ۲  | ۱  | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ |
| ۱۱ | ۱۰ | ۹  | ۸  | ۷  | ۶  | ۵  | ۴  | ۳  | ۲  | ۱  | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ |
| ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹  | ۸  | ۷  | ۶  | ۵  | ۴  | ۳  | ۲  | ۱  | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ |
| ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹  | ۸  | ۷  | ۶  | ۵  | ۴  | ۳  | ۲  | ۱  | ۱۵ | ۱۴ |
| ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹  | ۸  | ۷  | ۶  | ۵  | ۴  | ۳  | ۲  | ۱  | ۱۵ |
| ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹  | ۸  | ۷  | ۶  | ۵  | ۴  | ۳  | ۲  | ۱  |

#### جدول سودوکو

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |   |  |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|---|--|
| ۴ | ۱ | ۳ | ۹ | ۷ |   | ۲ |   |   |   |  |  |  |   |  |
|   |   |   |   |   |   | ۴ |   |   |   |  |  |  |   |  |
| ۵ | ۸ |   | ۴ | ۳ |   | ۶ | ۷ |   |   |  |  |  |   |  |
| ۳ |   | ۷ |   | ۹ |   | ۲ | ۵ |   |   |  |  |  |   |  |
| ۱ | ۵ | ۴ |   |   | ۶ |   |   | ۸ |   |  |  |  | ۳ |  |
| ۹ | ۲ |   |   |   |   | ۱ |   |   |   |  |  |  | ۶ |  |
| ۳ |   | ۶ |   | ۹ |   | ۴ |   |   |   |  |  |  |   |  |
|   |   | ۷ |   | ۱ | ۵ | ۸ |   | ۶ | ۳ |  |  |  |   |  |
| ۸ |   | ۴ |   |   | ۲ |   |   |   |   |  |  |  |   |  |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۷ | ۴ | ۱ | ۳ | ۹ | ۷ | ۲ | ۵ | ۸ | ۱ | ۳ | ۹ | ۷ | ۲ | ۵ | ۸ |
| ۸ | ۶ | ۱ | ۳ | ۹ | ۷ | ۲ | ۵ | ۸ | ۱ | ۳ | ۹ | ۷ | ۲ | ۵ | ۸ |
| ۴ | ۱ | ۳ | ۹ | ۷ | ۲ | ۵ | ۸ | ۱ | ۳ | ۹ | ۷ | ۲ | ۵ | ۸ | ۱ |
| ۶ | ۴ | ۱ | ۳ | ۹ | ۷ | ۲ | ۵ | ۸ | ۱ | ۳ | ۹ | ۷ | ۲ | ۵ | ۸ |
| ۱ | ۳ | ۹ | ۷ | ۲ | ۵ | ۸ | ۱ | ۳ | ۹ | ۷ | ۲ | ۵ | ۸ | ۱ | ۳ |
| ۳ | ۹ | ۷ | ۲ | ۵ | ۸ | ۱ | ۳ | ۹ | ۷ | ۲ | ۵ | ۸ | ۱ | ۳ | ۹ |
| ۵ | ۸ | ۱ | ۳ | ۹ | ۷ | ۲ | ۵ | ۸ | ۱ | ۳ | ۹ | ۷ | ۲ | ۵ | ۸ |
| ۲ | ۵ | ۸ | ۱ | ۳ | ۹ | ۷ | ۲ | ۵ | ۸ | ۱ | ۳ | ۹ | ۷ | ۲ | ۵ |
| ۹ | ۷ | ۲ | ۵ | ۸ | ۱ | ۳ | ۹ | ۷ | ۲ | ۵ | ۸ | ۱ | ۳ | ۹ | ۷ |
| ۷ | ۲ | ۵ | ۸ | ۱ | ۳ | ۹ | ۷ | ۲ | ۵ | ۸ | ۱ | ۳ | ۹ | ۷ | ۲ |
| ۳ | ۹ | ۷ | ۲ | ۵ | ۸ | ۱ | ۳ | ۹ | ۷ | ۲ | ۵ | ۸ | ۱ | ۳ | ۹ |
| ۵ | ۸ | ۱ | ۳ | ۹ | ۷ | ۲ | ۵ | ۸ | ۱ | ۳ | ۹ | ۷ | ۲ | ۵ | ۸ |
| ۲ | ۵ | ۸ | ۱ | ۳ | ۹ | ۷ | ۲ | ۵ | ۸ | ۱ | ۳ | ۹ | ۷ | ۲ | ۵ |
| ۹ | ۷ | ۲ | ۵ | ۸ | ۱ | ۳ | ۹ | ۷ | ۲ | ۵ | ۸ | ۱ | ۳ | ۹ | ۷ |
| ۷ | ۲ | ۵ | ۸ | ۱ | ۳ | ۹ | ۷ | ۲ | ۵ | ۸ | ۱ | ۳ | ۹ | ۷ | ۲ |

#### دانستنی‌ها

##### کم‌خوابی؛ دشمن پنهان تمرکز

فلوشیپ طب خواب بیمارستان شهدای تجریش ضمن تشریح نقش خواب در یادگیری و عملکرد تحصیلی فراگیران بر ضرورت رعایت بهداشت خواب در ایام امتحانات تاکید کرد. دکتر لیلا امامی بر اهمیت بهداشت خواب و نقش آن در یادگیری دانشجویان و دانش‌آموزان تاکید کرد. این عضو هیات علمی گروه بیهوشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: در فصل امتحانات دانش‌آموزان و دانشجویان در تلاش هستند تا خود را برای امتحانات پایان ترم آماده سازند و برخی از آنان برای کسب آمادگی و مطالعه بیشتر دروس از خواب شبانه صرف‌نظر کرده و دچار کمبود خواب در ایام امتحانات می‌شوند. به گفته امامی، افزایش ساعت کار نیمه‌وقت، حجم بالای مطالب درسی، عادات اشتباه (تماشای تلویزیون و استفاده از وسایل الکترونیکی مثل کامپیوتر و موبایل قبل از خواب) را برخی از دلایل این تغییر الگو و کمبود خواب در دانشجویان و دانش‌آموزان است. به گفته این متخصص بیهوشی، خواب در فرآیندهای شناختی که برای یادگیری و عملکرد تحصیلی ضروری هستند، نقش حیاتی ایفا می‌کند و براساس یافته‌ها مطالعه و خواب مناسب شبانه دو عامل مهم برای افزایش عملکرد تحصیلی در دانشجویان و سایر فراگیران است. امامی با اشاره به نظر متخصصان و اساتید بین‌المللی درخصوص تأثیر خواب در یادگیری بیان داشت: طبق نظر یکی از برنامه‌ریزان تحصیلی دانشگاه هاروارد، محرومیت از خواب باعث خواب‌آلودگی در کلاس درس و اثرات منفی بر عملکرد کلی تحصیلی دانشجوی می‌شود. همچنین طبق گفته یکی از اساتید گروه خواب دانشگاه استنفورد میزان هوشیاری فرد در طول روز حساس‌ترین معیار برای تعیین میزان نیاز اختصاصی هر فرد به خواب است. خواب‌آلودگی و کاهش عملکرد تحصیلی و روزانه دانشجویان، کسب نمرات پایین در ریاضی و خواندن و نوشتن، مشکلات سلامت روان، کیفیت خواب پایین در دانشجویان رشته‌های پزشکی و پیراپزشکی، کسب معدل پایین‌تر در دانشجویانی که «تمام شب» بیدارند و مطالعه می‌کنند برخی از نتایج مطالعه مذکور بود. به گفته وی، دانش‌آموزانی که شب‌ها تا دیروقت بیدار می‌مانند و آخر هفته‌ای کمبود خواب را جبران کرده و بسیار دیر بیدار می‌شوند، عملکرد ضعیفی در کلاس درس پیدا می‌کنند. زیرا ساعت بیولوژیک بدنشان مجبور است مرتب خود را ساعت متغیر خواب و بیداری آنها تنظیم کند و این موضوع باعث کاهش توانایی آنها در بیدار شدن زود هنگام برای کلاسهای صبح ابتدای هفته می‌شود. وی با اشاره به اثر خواب بر توانایی حل مساله گفت: خواب به بهبود تفکر انتقادی و توانایی حل مساله کمک می‌کند و به دانشجویان کمک می‌کند تا به طور مؤثرتری به مدیریت چالش‌ها بپردازند. این فلوشیپ دانشگاه با اشاره به نقش خواب در تنظیم احساسات و مدیریت استرس افزود: خواب با کیفیت به تنظیم احساسات و کاهش استرس کمک می‌کند و بر کیفیت یادگیری و عملکرد تحصیلی تأثیرگذار است. این متخصص بیهوشی ثبات خلق و خو را از دیگر آثار خواب با کیفیت برشمرد و خاطرنشان کرد: دانش‌آموزانی که به خوبی استراحت کنند، معمولاً خلق و خوی بهتری دارند و این امر بر تعاملات آنها با همکلاسی‌ها و معلمان تأثیر مثبت می‌گذارد. امامی نقش خواب را در رشد و تکامل جسمی به ویژه در نوجوانان بسیار مهم و ضروری عنوان کرد و با اشاره به اثر خواب در عملکرد ایمنی بدن تاکید کرد: خواب کافی باعث تقویت سیستم ایمنی فرد می‌شود و احتمال ابتلا به بیماری‌های گوناگون را در وی کاهش می‌دهد، در نتیجه فراگیران وقت بیشتر و مؤثرتری برای مطالعه دارند. وی کاهش غیبت را از دیگر آثار خواب کافی در فراگیران برشمرد و یادآور شد: الگوی خواب سالم می‌تواند به کاهش غیبت از مدرسه منجر شوند و فرصت‌های یادگیری را تضمین کند. وی در ادامه به بیان برخی از قوانین بهداشت خواب و توصیه‌هایی به فراگیران پرداخت و گفت: بزرگسالان به هفت تا هشت ساعت و نوجوانان به هشت تا ۱۰ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. زود به رختخواب بروید تا زمان کافی برای خواب شبانه مناسب داشته باشید. اگر در به خواب رفتن (شروع خواب) مشکل دارید، از تختخواب خارج شوید و تا زمانی که احساس خواب‌آلودگی کنید، یک کار آرامبخش مانند مطالعه کتاب یا گوش دادن به موسیقی انجام دهید. از تختخواب فقط برای خواب استفاده کنید و از انجام مطالعه، تماشای تلویزیون یا صحبت با تلفن در تخت اجتناب کنید. افزوده: چرت روزانه باید محدود باشد و در صورت نیاز به خواب کوتاه روزانه باید مدت آن کمتر از نیم ساعت و حتماً قبل از ساعت ۱۵ بعدازظهر باشد. ساعت خواب و بیداری خود را در تعطیلات آخر هفته نیز همانند سایر روزهای هفته تنظیم کرده و سعی کنید همان ساعت روئین همیشگی به رختخواب بروید و از خواب بیدار شوید. اگر در طول هفته دچار کمبود شدید خواب هستید، می‌توانید در تعطیلات آخر هفته آن را جبران کنید. اما ساعات خواب شما باید به گونه‌ای باشد که مانع زود خوابیدن شما در شب نشود. به یاد داشته باشید که دیر خوابیدن در آخر هفته باعث دشوار شدن بیداری برای کلاس‌های صبح روز شنبه می‌شود. این فلوشیپ خواب عنوان کرد: بعدازظهر و شب از مصرف کافئین خودداری کنید. کافئین ساعت‌ها در بدن باقی‌مانده و باعث ایجاد اختلال در به خواب رفتن می‌شود. نور و روشنایی منزل را در شب کم کنید تا بدن شما بداند به زودی زمان خواب فرا خواهد رسید. برای تقویت هوشیاری خود، صبح‌ها در معرض نور خورشید قرار بگیرید. قبل از رفتن به تختخواب، مدتی را به «آرام کردن ذهن» خود اختصاص دهید. قبل از خواب کامپیوتر، تلویزیون و تلفن همراه را خاموش کنید و ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از خواب در آرامش باشید. هرگز قبل از خواب وعده غذایی سنگین نخورید. شام به اندازه کافی بخورید و گرسنه به تختخواب نروید. اگر با عمل به توصیه‌های مذکور هنوز دچار اختلال خواب هستید یا پزشک یا متخصص خواب مشورت کنید. او خاطرنشان کرد: خواب تنها یک حالت استراحت جسم و ذهن نیست، بلکه یک فرآیند فعال است و تأثیر قابل توجهی بر یادگیری و موفقیت تحصیلی دارد و تشویق دانشجویان و دانش‌آموزان به رعایت بهداشت خواب باعث نتایج تحصیلی بهتر و بهبود سلامت آنها می‌شود.