

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی

دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدابادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۰۰۷، واحد ۵ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etchademelat.ir / ایمیل: etchademelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۳۳۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

در آستانه بازگشایی مدارس بررسی شد

حال و هوای متفاوت دانش آموزان



ایجاد شد؛ عده‌ای مشتاق بودند و برخی دیگر همچنان دل‌پسته تعطیلات و خواب بیشتر بودند،

اما همگی بر این باور بودند که باز شدن مدارس در مهرماه بهترین زمان است.

در ادامه صحبت‌ها، وقتی درباره هدفشان از درس خواندن سؤال شد، بچه‌ها رویای خود را به زبان آوردند. یکی می‌خواهد روزی فوتبالیست شود، دیگری آرزوی فضانورد شدن دارد، و بعضی نیز برنامه دارند که دانشمند یا فرد باسواد شوند تا کشورشان را موفق و بزرگ کنند.

برای کلاس اولی‌ها ماجرا کمی متفاوت است؛ هیجانی توأم با نگرانی دوچندان در چهره‌شان دیده می‌شود. خانواده‌های آن‌ها نیز با احساسی مشابه، روزهای پیش رو را تصور می‌کنند. برخی والدین در گفت‌وگو با خبرنگار برنا اظهار کردند که از یک سو خوشحالتد فرزندشان وارد مرحله

جدیدی از یادگیری شده و از سوی دیگر کمی نگران آینده او هستند.

علم بهتر است یا ثروت؟

فارغ از تمامی هیاهوی آغاز سال تحصیلی و احساسات والدین و دانش‌آموزان، یکی از پرسش‌های کلاسیک که به ذهن می‌آید این است: علم برتر است یا ثروت؟

پاسخ بچه‌ها به این سوال بسیار جالب بود. اکثر دانش‌آموزان معتقد بودند که علم ارزشمندتر از ثروت است، اما برخی نیز ثروت را انتخاب کردند. یکی از جذاب‌ترین دیدگاه‌ها مربوط به کودکی بود که گفت: "قطعا علم بهتر است، چراکه با علم می‌توانیم ثروت خلق کنیم."

در کنار نظرات دانش‌آموزان، گفت‌وگوی کوتاهی با والدین انجام دادیم که نشان می‌دهد روند ثبت‌نام سال جاری بی‌دردسر پیش رفته

کوناکون

یکشنبه ۳۰ شهریور ۱۴۰۴

شماره ۲۰۴۴

۲۸ ربیع‌الاول ۱۴۴۷

۲۱ سپتامبر ۲۰۲۵

زندگی بهتر

حالت خوابیدن چه تأثیری بر سلامت قلب و معده دارد



یافته‌های جدید نشان می‌دهد حالت خوابیدن تأثیری مستقیم بر سلامت قلب و دستگاه گوارش دارد. خوابیدن به پهلوی چپ می‌تواند علائم بیماری رفلاکس معده را کاهش دهد، در حالی که برای افراد مبتلا به نارسایی قلبی، خوابیدن به پهلو راست ممکن است گزینه بهتری باشد.

بیشتر ما کیفیت خواب را فقط

با مدت‌زمان آن می‌سنجیم؛ اما

مطالعات تأیید می‌کنند که حالت خوابیدن نیز نقشی مهم در سلامت بدن، به‌ویژه معده و قلب دارد.

ایرنا در خبری نوشت:حالت بدن، مسیر حرکت اسید در مری، حرکت ریه‌ها و دیافراگم و حتی تعادل سیستم عصبی را تغییر می‌دهد. تغییرات کوچک باعث افزایش راحتی و سلامت می‌شوند.

پژوهش درباره رفلاکس معده

یک گروه پژوهشی به سرپرستی دانیل مارتین سیمادیراتا (Daniel Martin Simadibrata) از دانشگاه اندونزی، بهترین شواهد موجود درباره حالت خوابیدن و علائم رفلاکس را بررسی کردند. آن‌ها خوابیدن به پهلو چپ را با پهلو راست و خوابیدن به پشت مقایسه کردند و پی بردند خوابیدن به پهلو چپ، معده را زیر مری نگه می‌دارد که باعث کاهش احتمال رفلاکس می‌شود.

یک فراتحلیل در سال ۲۰۲۳ میلادی نشان داد که خوابیدن به پهلو چپ در مقایسه با خوابیدن به پهلو راست و به پشت، زمان مواجهه با اسید را حدود ۲ درصد کاهش می‌دهد و پاکسازی اسید را تقریباً ۷۵ تا ۸۲ ثانیه کوتاه‌تر می‌کند.

دستگاه‌های کمکی

پژوهشگران همچنین آزمایش کردند که آیا یک دستگاه پوشیدنی ملایم می‌تواند حالت خواب را آموزش دهد یا خیر. در یک کارآزمایی تصادفی دوسوکور، یک دستگاه کوچک، با لرزش، افراد را از خوابیدن به پهلو راست منصرف و به خوابیدن به پهلو چپ تشویق می‌کرد. پس از دو هفته، موفقیت درمانی در ۴۴ درصد از گروه دستگاه در مقایسه با ۲۴ درصد از گروه کنترل ساختگی مشاهده شد.

سلامت روده و حالت خواب

خوابیدن به پهلو راست باعث می‌شود اسید در نزدیکی محل اتصال مری و معده جمع شود. خوابیدن به پشت، یعنی حالت طاق‌پاز، هم از نظر علائم رفلاکس بهتر از خوابیدن به پهلو راست نبود. اگر رفلاکس شما را از خواب بیدار می‌کند، غلتیدن به سمت چپ حرکتی ساده و اغلب مفید است. میکروب‌های روده هم در طول خواب ما، بی‌کار نیستند و کیفیت خواب بهتر با باکتری‌های ضدالتهاب ارتباط دارد.

زخم معده و شیفت کاری

کار شیفتی، ساعت داخلی بدن را مختل می‌کند و معده هم به این بی‌نظمی حساس است. یک مطالعه مروری در سال ۲۰۲۴ میلادی نشان داد که پنج مورد از هشت مطالعه، خطر ابتلا به زخم معده را در کارکنان شیفتی گزارش کرده‌اند.

سلامت قلب و حالت خوابیدن

از آنجا که در نارسایی قلبی، قلب اغلب بزرگ می‌شود، خوابیدن به پهلو چپ می‌تواند برای بیماران ناخوشایند باشد. یک مطالعه کلاسیک در سال ۲۰۰۱ میلادی نشان داد بیماران مبتلا به نارسایی قلبی حدود دو برابر بیشتر به پهلو راست می‌خوابند و این حالت، سیستم عصبی خودکار نامتعادل را به حالت عادی برمی‌گرداند. خوابیدن به پهلو، خروپف را نیز کاهش می‌دهد. خوابیدن به پشت می‌تواند اختلالات تنفسی خواب را بدتر کند که به مرور زمان به قلب فشار وارد می‌کند.

روش‌های کاربردی برای خواب راحت‌تر

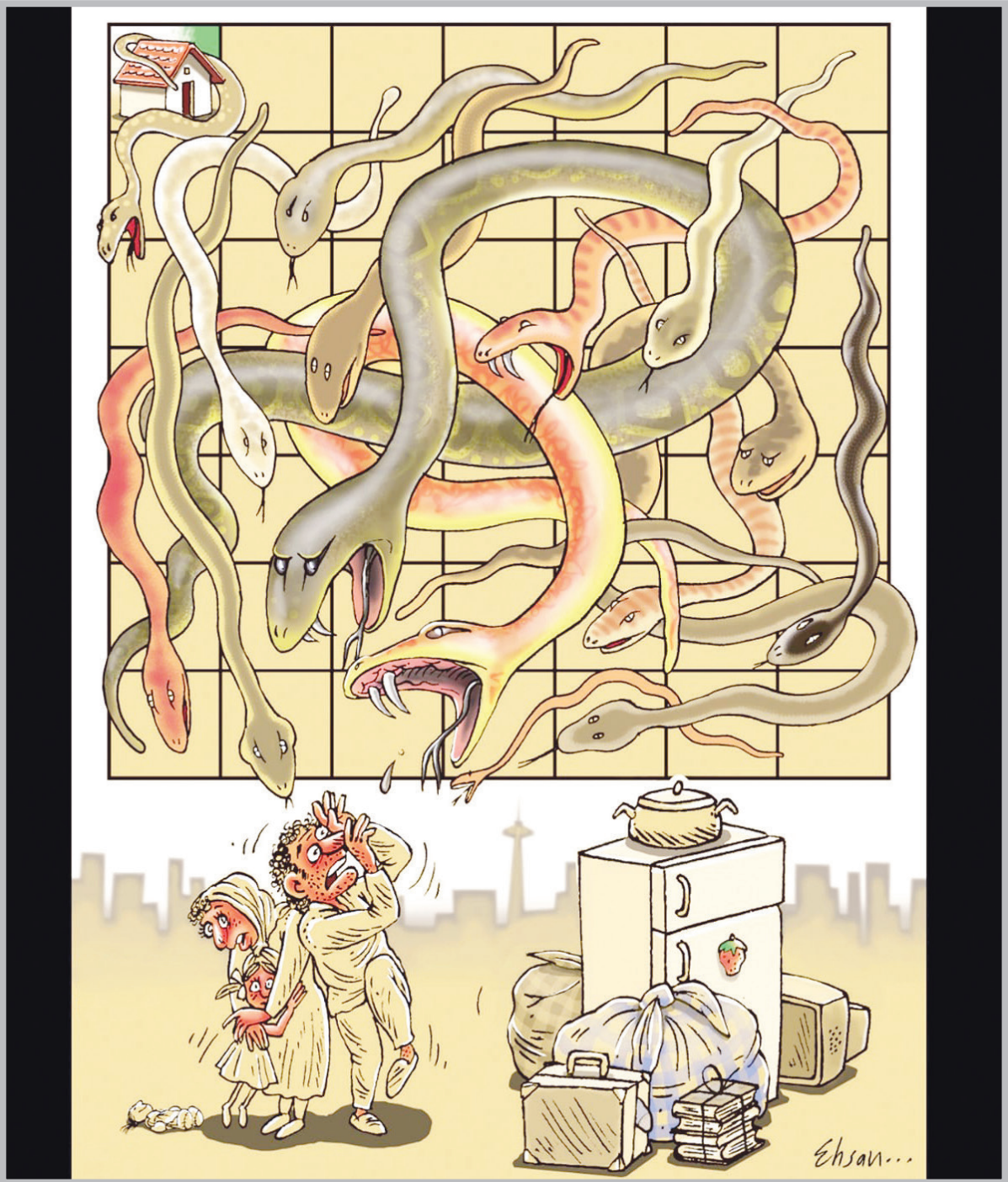
اگر رفلاکس شما را بیدار می‌کند، به پهلو چپ بخوابید و شام را حداقل ۳ ساعت قبل از وقت خواب میل کنید؛

اگر نارسایی قلبی دارید، خوابیدن به پهلو راست احتمالاً انتخاب بهتری است؛

در اتاقی تاریک، ساکت و خنک بخوابید و برنامه خواب منظمی داشته باشید.

داستان مصور

مار و بی‌پله!



فعالی در این حوزه معرفی شود؛ ثبت نام شده است و حتی یک مورد ثبت نام نشده نداریم. سخنگوی آموزش و پرورش افزود: آموزش و پرورش در بخش مشاوره و هم در بخش‌هایی که خیرین تمایل دارند، در حوزه کودکان کار فعالیت کنند، نهایت برنامه ریزی را داشته و خواهد داشت.
فرهادی عنوان کرد: بحث کودکان کار مسئله چند

وجهی و بین دستگاهی است، یعنی آموزش و پرورش نمی‌تواند به تنهایی مسائل این کودکان را حل کند، حتما باید دستگاه‌های دیگر هم در این راستا کمک کنند و وظایف خود را به موقع انجام دهند تا این کودکان در فضا مدرسه قرار بگیرد و از تحصیل بازمانند. در این راستا با وزارت رفاه تعامل داریم.

اینفوگراف

هنرمند: احسان گنجی

افزایش تولید روزانه نفت اوپک در ماه اوت ۲۰۲۵

