

**ارباب افصلی** - فصل امتحانات یادآور دغدغه‌ها و نگرانی هایی است که نه تنها دانش‌آموزان درگیر آن می شوند، بلکه فضای خانه و خانواده را نیز در بر می گیرد. گویی والدین و دیگر اعضای خانواده هم امتحان دارند. دانش‌آموز برای رهایی، گاه به مطالعه بیشتر روی می آورد و گاه درس و کتاب را به کناری می گذارند و در برابر آن تسلیم می شوند. شب بیداری و تا صبح درس خواندن نیز یکی دیگر از اقدام هایی است که برای جبران کم کاری در طول سال تحصیلی از سوی برخی دانش‌آموزان به کار گرفته می شود.
بیدار ماندن و دیرتر خوابیدن برای عده ای دانش‌آموزان در شب های امتحان به یک عادت تبدیل شده است. عاداتی که نتیجه کوتاه مدت آن ممکن است موفقیت نسبی در امتحان باشد، اما آثاری بلندمدت بر سلامت روح و جسم نوجوانان به جای خواهد گذاشت. در این میان دانش‌آموزانی که با برنامه ریزی قبلی در طول سال تحصیلی به مطالعه درس ها پرداخته اند دغدغه کمتری نسبت به دیگران دارند و می توانند با سبری کردن روزهای امتحان، نتیجه خوبی را برای خود رقم بزنند.
یکی از دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول با اشاره به اضطراب و نگرانی بیش از حد خود با نزدیک شدن به زمان امتحانات می گوید: با شنیدن نام امتحان استرس تمام وجودم را فرا می گیرد. حتی برای امتحان درس های ساده ای که توانایی زیادی در آن دارم باز هم دچار استرس و نگرانی می شوم. «معمری» اضافه می کند: تذکرها و تأکیدهایی در پی والدینم در زمان امتحانات از همان دوران ابتدایی موجب شده است امتحان را مانند غولی در نظر بگیرم و همواره از آن هراس داشته باشم! این امر هنگامی که در جلسه امتحان می نشینم بیشتر موجب کاهش تمرکز فکرم می شود. از طرفی وقتی به مدرسه می روم و دوستانم می گویند ۲ بار یا حتی بیشتر کتاب را مرور کرده اند بیشتر استرس می گیرم و احساس می کنم کم کاری کرده ام. یکی دیگر از دانش‌آموزان می گوید: شب های امتحان چهار وسواس می شوم. به طوری که با این که چندین بار مطالب را مرور کرده ام، احساس می کنم باز هم باید مطالعه کنم. حتی وقتی به رختخواب می روم مدام مطالب کتاب را در ذهنم مرور می کنم. اگر نکته ای را به یاد نیآورم بلند می شوم و دوباره کتاب را نگاه می کنم و نسبت به حفظ کردن تک تک کلمات هم وسواس پیدا کردم. اگر کلمه ای را جا بیندازم دیگر تمرکز به هم می ریزد. مادر یکی از دانش‌آموزان از بیدار ماندن فرزند خود در شب های امتحان گلایه می

کند و می گوید: هر چه قدر برای دخترم توضیح می دهم که در زمان امتحانات علاوه بر مطالعه به خواب کافی هم احتیاج دارد، به حرفم گوش نمی دهد و تا نزدیک صبح با نوشیدن نسکافه و قهوه بیدار می ماند.

**آن چه والدین باید بدانند**

«منصوری» معلم ریاضی پایه دهم معتقد است: مقایسه دانش‌آموزان، ترساندن از شکست تحصیلی و توقع بی جا و بیش از توان آن ها برای درس خواندن، دغدغه و استرس زیادی ایجاد می کند. والدین و برخی از معلمان باید بدانند که نقش بسیار مؤثری در القای اعتماد به نفس و آرامش خاطر به دانش‌آموزان دارند. وی ادامه می دهد: هر سال با توزیع سؤالات مشابه امتحان بین دانش‌آموزان و مرور کردن درس ها سعی می کنم آن ها را با محیط و نحوه بر گزاری آزمون آشنا کنم چرا که این امر در کاهش اضطراب آن ها بسیار مؤثر است. در طول مدت خدمتم متوجه شده ام که ۱۵ تا ۲۰ درصد افت تحصیلی دانش‌آموزان به دلیل استرس و اضطراب در جلسه امتحان است. یکی دیگر از معلمان نیز بیان می کند: محیط خانه باید در ایام امتحان از تنش و مشاجره ها دور باشد و رفت و آمدها و مهمانی ها به حداقل کاهش یابد تا دانش‌آموز بتواند با تمرکز حواس و در محیطی آرام مطالعه کند. «رحیمی» ادامه می دهد: بعضی از والدین در فصل امتحان، فرزندان خود را برای مطالعه بیشتر تحت فشار قرار می دهند در حالی که باید از ابتدای سال تحصیلی آن ها را به درس خواندن ترغیب می کردند. هر دانش‌آموزی استعداد و توانایی های خاصی دارد بنابراین انتظار والدین و معلمان باید بر همین اساس باشد تا دانش‌آموز بتواند به راحتی و به دور از اضطراب در جلسه امتحان شرکت کند. وی اضافه می کند: در مدت خدمت خود در آموزش و پرورش، بارها شاهد افت فشار، تهوع، سرگیجه، لرزش و حتی گریه دانش‌آموزانی بوده ام که به دلیل ترس از امتحان دچار آن شده اند.

**توجه به تغذیه دانش‌آموزان در ایام امتحانات**

یکی از مشاوران مدارس در این باره می گوید: موفقیت در امتحانات با نهایت سلامت و آرامش امری است که به تنهایی از عهده دانش‌آموزان بر نمی آید. به همین دلیل بسیاری از مسائل ابتدا باید به والدین توصیه شود تا آن ها اوضاع را به بهترین نحو مدیریت کنند. یکی از عوامل مهم آرامش در ایام امتحان تغذیه مناسب است. «معصومه مرعشی» ادامه می



دهد: دانش‌آموزان در شب امتحان باید شام سبک و کم حجم بخورند همچنین مصرف میوه نیز به دلیل اثر مثبت بر سوخت و ساز بدن توصیه می شود. مصرف غذاهای شیرین، مواد دارای گلুকز، فسفر، غذاهای دریایی، عسل، خرما و کشمش در این ایام ضروری است. وی با بیان این که دانش‌آموزان باید در ایام امتحانات از مصرف تنقلاتی که ارزش غذایی ندارد جلوگیری کنند می گوید: دانش‌آموزان قبل از امتحان باید از مواد غذایی مانند دوغ و ماست که موجب خواب آلودگی می شود خودداری کنند. وی با تأکید بر صرف غذاهایی که آسان هضم می شود ادامه می دهد: دانش‌آموزان می توانند با رعایت رژیم غذایی در ایام امتحانات، موفقیت بیشتری کسب کنند.

**خواب کافی و به موقع**

وی تصریح می کند: والدین باید دانش‌آموزان را توجهیه کنند که زیاد بیدار ماندن و خستگی مفرط در شب های امتحان اصلا نقطه افتخاری برای آنان محسوب نمی شود و نه تنها تأثیری در موفقیت شان ندارد بلکه باعث پایین آمدن قدرت تمرکز در جلسه امتحان می شود. همچنین در طول روز که دانش‌آموزان مشغول مطالعه هستند استراحت کوتاه ۲۰ دقیقه ای برای تثبیت مطالب و رفع خستگی مفید است. اما والدین باید مراقب باشند دانش‌آموزان برای مدت طولانی چرت نزنند چرا که استراحت بیشتر از این میزان چرخه طبیعی خواب آن ها را به هم می زند. وی خاطر نشان می کند: برنامه خواب آخر هفته دانش‌آموزان نیز باید مثل سایر روزها باشد بسیاری از نوجوانان تمایل دارند با خوابیدن زیاد در آخر هفته خستگی

نیازمندان و کمک هزینه تحصیلی مددجویان از جمله مشکلات معیشتی است که از محل زکات تأمین می شود.وی با بیان این که زکات جمع آوری شده وارد خزانه کمیته امداد نمی شود، تصریح کرد: زکات بنا به نیت پرداخت کننده و در مکانی که او مشخص می کند هزینه می شود که در این میان بنا به درخواست پرداخت کنندگان زکات تاکنون پروژه های عمرانی شامل ۶ مسجد، یک باب کتابخانه و یک باب خانه عالم از ابتدای اسمال در محل مشخص شده، احداث شده است.وی با اشاره به اهمیت پرداخت زکات و منافع اجتماعی آن خاطر نشان کرد: هزارو۲۲۲ عامل افتخاری زکات به همراه هزارو۴۴۴ مبلغ افتخاری زکات در استان در زمینه احیای زکات فعالیت می کنند.همچنین از ابتدای اسمال هزار و۲۲۱ نفر از پرداخت کنندگان زکات در کلاس های آموزشی که توسط ستاد احیای زکات برگزار شده

## ک

**مشاوره تغذیه**
**مصرف نمک دریا**

**آیا مصرف نمک دریایی که در عطاری ها به فروش می رسد بهتر از نمک های ید دار است؟**
**مسعود فیروز کوهی- کارشناس تغذیه:** مصرف مجاز روزانه نمک حدود ۳ تا ۵ گرم است. از عادات غذایی بد ما ایرانی ها، شور کردن بیش از حد غذاست به طوری که برآورد می شود، هر ایرانی روزانه ۹ تا ۱۵ گرم نمک مصرف می کند. امروزه توصیه بر این است که نمکدان از سر سفره ها جمع شده و به بهترین



www.khorasannews.com  
e-mail: info@khorasannews.com

<b>سرپرستی زاهدان:</b> <p>تلفن آگهی و اشتراک: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶</p> <p>تلفن مسئول تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹</p> <p>نمابر تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴</p> <p>تلفن های تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲، ۳</p> <p>تلفن و نمابر سرپرست دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵</p> <p>شهرچاب خراسان چاپخانه:</p>	<b>صاحب امتیاز:</b> <p>مدیر مسئول: محمد سعید احدیان</p> <p>سرمدیر: علی ولی زاده</p> <p>دفتر مرکزی: مشهد، بلوار سازمان آب ۵۱۱-۹۱۷۳۵</p> <p>تلفن: ۰۵۱- ۳۷۶۴۴۰۰۰</p> <p>نمابر شهرستان ها: ۰۵۱ ۳۷۶۴۳۳۴</p> <p>پاکت: ۳۰۰۰۹۹۹</p>	<b>خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱</b> <p>۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶</p> <p>۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹</p> <p>۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴</p> <p>۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲، ۳</p> <p>۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵</p> <p>شهرچاب خراسان</p>
--	---	---

امروز	لوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۵۴	اذان صبح	۰۴:۵۴			
۰۶:۱۷	طلوع آفتاب	۰۶:۱۸			
۱۱:۳۵	اذان ظهر	۱۱:۳۵			
۱۶:۳۲	غروب آفتاب	۱۶:۳۲			
۱۶:۵۱	اذان مغرب	۱۶:۵۲			

امروز	لوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
۰۴:۵۴	اذان صبح	۰۴:۵۴
۰۶:۱۷	طلوع آفتاب	۰۶:۱۸
۱۱:۳۵	اذان ظهر	۱۱:۳۵
۱۶:۳۲	غروب آفتاب	۱۶:۳۲
۱۶:۵۱	اذان مغرب	۱۶:۵۲

امروز	لوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
۰۴:۵۴	اذان صبح	۰۴:۵۴
۰۶:۱۷	طلوع آفتاب	۰۶:۱۸
۱۱:۳۵	اذان ظهر	۱۱:۳۵
۱۶:۳۲	غروب آفتاب	۱۶:۳۲
۱۶:۵۱	اذان مغرب	۱۶:۵۲

از ۲ ماه پیش تا کنون دچار نفخ و سوزش در معده شده ام به پزشک داخلی مراجعه کردم. پزشک با احتمال این که دچار زخم گوارشی شده ام برایم آندوسکوپیی تجویز کرد که بعد از انجام آن هیچ گونه زخمی تشخیص داده نشد. علایم ذکر شده همچنان ادامه دارد. لطفا راهنمایی کنید.

**دکتر مهران بابایی، متخصص داخلی:** به احتمال زیاد مشکل شما وجود هلیکوباکترپیلوری در معده است که وجود آن می تواند با استقرار در بخش انتهایی معده که دارای ماهیچه های ضخیم و قوی است، سبب عفونت طولانی مدت این ناحیه شود. در واقع تنها با کتری که می تواند در محیط خشن معده و درمقابل حضور شیره معده زندگی و رشد کند هلیکوباکترپیلوری است. این باکتری با استفاده از غذا یا آب آلوده از راه دهان وارد معده می شود و کافی است یک بار بتواند در موکوس معده پنهان شود. در این حال باکتری مذکور در لایه مخاطی معده مستقر می شود و توسط تازک های برآمده خود را در میان سلول های لایه مخاطی جای می دهد یا در صورت بروز زخم معده در ناحیه فاقد لایه مخاطی استقرار می یابد و تازک های خود را در آن لایه فرو می برد. هنگامی که لایه موکوسی تازک و گلبول های سفید وارد این ناحیه می شود نم می تواند از آن خارج شود و به سبب درگیری سلول های ایمنی با هلیکوباکتر آنتی بادی های موجود در سم خون بالا می رود. سوءهاضمه، سوزش سردل، نفخ، حالت تهوع، التهاب معده، بروز زخم اثنی عشر، درد در ناحیه بالای شکم که یک ساعت یا بیشتر بعد از صرف غذا مشاهده می شود از جمله علایم بالینی وجود این باکتری است. در صورتی که زخم گوارشی بعد از انجام بیوپسی یا آندوسکوپیی مشاهده نشد، می توان درمان ۱۴ روزه با آنتی بیوتیک ها و داروهای آنتی اسید را انجام داد. داروهای آنتی بیوتیکی متداول عبارت است از کلاریترومایسین، نتراسیکلین، مترونیدازول و آموکسی سیلین. در کنار آنتی بیوتیک درمانی باید از داروهایی همچون بیسموت و نیز داروهای کاهنده اسیدیتی معده مثل رانیتیدین، سایمتیدین، فاموتیدین، امپرازول، پنتوپرازول و لانزوپرازول استفاده کرد. به یادداشته باشیدمصرف داروی بیسموت می تواند موقتا به خاکستری رنگت دهان و دندان و ایجاد بیوسمت و اسهال و سیاه زنگی مدفوع منجر شود. برخی آنتی بیوتیک ها مثل کلاریترومایسین نیز سبب ایجاد مزه بد دهان می شود. در هنگام درمان آلودگی هلیکوباکتر به این نکته باید توجه کرد که هلیکوباکتر به راحتی نسبت به کلاریترومایسین و مترونیدازول مقاوم می شود و نباید بعد از یک دوره درمانی برای دوره های بعد از آن ها بلافاصله استفاده کرد. به عبارتی بعد از ۲ هفته آنتی بیوتیک تریایی، ۴ هفته می بایست از درمان اجتناب کرد. ۲ نوع تست تشخیصی برای شناخت آلودگی هلیکوباکتر وجود دارد. ۱- تست های غیرمهاجم، به بافت ها شامل تست تنفسی اوره، تست آنتی ژنی مدفوع، سرولولژی، تست بزاقی، تست ادراری. ۲- تست های مهاجم به بافت ها که عبارت است از تست بیوپسی اوره از آندوسکوپیی، بافت شناسی، کشت باکتریایی و تست های حساسیتی.

امروز	لوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
۰۴:۵۴	اذان صبح	۰۴:۵۴
۰۶:۱۷	طلوع آفتاب	۰۶:۱۸
۱۱:۳۵	اذان ظهر	۱۱:۳۵
۱۶:۳۲	غروب آفتاب	۱۶:۳۲
۱۶:۵۱	اذان مغرب	۱۶:۵۲

امروز	لوقات شرعی به اقلی زاهدان	فردا
۰۴:۵۴	اذان صبح	۰۴:۵۴
۰۶:۱۷	طلوع آفتاب	۰۶:۱۸
۱۱:۳۵	اذان ظهر	۱۱:۳۵
۱۶:۳۲	غروب آفتاب	۱۶:۳۲
۱۶:۵۱	اذان مغرب	۱۶:۵۲

**دختری ۶ساله دارم که خواسته هایش حد و اندازه ندارد. کافی است چیزی را بخواهد و برایش فراهم نشود زمین را به آسمان می دوزد. با همسالانش هم کنار نمی آید و همه چیز را برای خودش می خواهد قهر و بهانه گیری هم که برنامه روز و شب اوست.**

**مهدی خدایی، مشاور و روانشناس:** وقتی مشکلات زندگی دیگر جایی را برای تحمل زن دن های بچه باقی نمی گذارد ترجیح می دهیم هرچه می خواهد فوراً برایش مهیا کنیم تا غائله بخوابد. گاهی هم به یاد محرومیت های دوران کودکی خودمان تصمیم می گیریم بهشت را برای فرزندمان آماده کنیم. مهم ترین دلیل لوس شدن بچه ها همین اشتباه های به ظاهر کوچک است. برای رفع این مشکل باید در اجرای مقررات در خانه مهربان و قاطع باشید. نه عصبانی شوید و نه کوتاه بیایید. البته زیاد مقرراتی بودن هم خوب نیست و بچه را لجباز و سرکش می کند پس مقررات خشک و دست و پاگیر را کنار بگذارید ولی در اجرای قوانین ضروری کاملا مصمم باشید و به هیچ وجه کوتاه نیایید. از نه گفتن ترسید تحمل نه شنیدن هم یک مهارت است این مهارت را باید در کودکی آموخت. انتظار تلخ است اما مایه رشد شخصیت کودک است در یک سال اول زندگی فورا به نیازهای کودک رسیدگی کنید اما در سال های بد او را بومی است. تاکنون هیچ نوع نمکی با عنوان نمک دریای از وزارت بهداشت مجوز دریافت نکرده است. نان و برنج دو عامل اصلی افزایش مصرف نمک در بین ایرانی ها است. نمک پددار در صورتی که در حد مجاز مصرف شود، از گوارش و سایر اختلالات ناشی از کمبود ید جلوگیری می کند و ضرری نیز برای مصرف کنندگان ندارد.

# از تخفیف ویژه بر خوردار شوید

# درج آگهی نیازمندی با

# طرح و رنگ متمایز

**دفتر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱    تلفن: ۰۶-۳۳۲۱۷۸۶۵**