

طبق آمار ۲۳ درصد ویروس آنفلوآنزای در چرخش مربوط به گونه H1N1 است، در حال حاضر کمتر از ۷ درصد ویروس کرونا در چرخش است و مابقی به سایر ویروس‌های فصلی اختصاص دارد. در سال‌های گذشته به دلیل شیوع بالای ویروس‌های هم‌گیری مثل کرونا بیشتر مردم از ماسک استفاده می‌کردند و این موضوع مهم‌ترین فاکتور کاهش آمار ویروس آنفلوآنزا بود. با فروکش کردن ویروس کرونا و عدم استفاده ماسک، ویروس آنفلوآنزای به دلیل انتقال فرد به فرد، به بالاترین میزان سرایت رسیده است. فصل پاییز تا اوایل بهار لود ویروس آنفلوآنزا به بالاترین میزان خود می‌رسد، گروه‌های حساس مثل سالمندان، مبتلایان به بیماری‌های زمین‌های و همچنین کودکان در معرض خطر ابتلا به آنفلوآنزا هستند. چندین ویروس و باکتری در کشور چین در چرخش است، این موضوع که ویروس‌های جدیدی در هر منطقه خصوصاً در فصل پیک شایع شود موضوع جدیدی نیست، این ویروس نیز یکی از ویروس‌های تنفسی مربوط به فصل است ولی کم‌کاران بر اساس آمار رسمی وزارت بهداشت، بیشترین ویروس در گردش مربوط به آنفلوآنزا است. لذا استفاده واکسن در گروه‌های پرخطر ضرورت دارد، از زمانیکه واکسن تزریق می‌شود تا زمان اثربخشی دو هفته زمان لازم است، با توجه به اینکه همچنان فصل سرد تا ماه‌های اول بهار ادامه دارد استفاده از واکسن در گروه‌های پرخطر توصیه اکید است. واکسن موجب شعله‌ورتر شدن لود ویروس نمی‌شود کسانی که در مراکز بهداشتی و درمانی فعالیت دارند، مبتلایان به بیماری‌های مغزی ریوی، کلیوی، دایبئی‌ها خصوصاً زنان باردار مبتلا به دیابت بدون توجه به سن بارداری، نقص ایمنی دارند و کودکان بالای شش ماه یا نصف دوز و کودکان کمتر از ۹ سال و بالای دو سال دو دوز با فاصله یکماه برای بار اول) ضرورت دارد که سالانه از واکسن آنفلوآنزا استفاده کنند. توصیه می‌شود بیماری‌های باکتریایی به مراتب از ویروس‌ها خطرناک‌تر است به طور مثال عفونت گوش میانی می‌تواند منتهی ایجاد کرده و یا فشار عفونت در گوش به پرده گوش کودک آسیب می‌رساند، بنابراین مراجعه به پزشک برای درمان بیماری خصوصاً بیماری‌های عفونی و باکتریایی ضروری است.



## عوامل غمگینی بی دلیل

افراد ممکن است بدون دلیل آشکار احساس غم کنند. این وضعیت معمولاً از تعاملات پیچیده در مغز و بدن ناشی می‌شود. احساس غمگینی بدون دلیل مشخص می‌تواند تجربه‌ای آزاردهنده باشد. با این حال، ممکن است دلایل نامحسوس و پیچیده‌ای در ذهن و بدن فرد وجود داشته باشد که این احساس را تحریک کند. عواملی مانند آب و هوا، کم‌خوابی، تغییرات هورمونی، و حتی بارداری می‌توانند بر خلق و خوی شما تأثیر بگذارند. احساس غمگینی، تغییرات فیزیکی و ذهنی قابل توجهی ایجاد می‌کند.

### ژنتیک



سابقه خانوادگی اختلالات خلقی می‌تواند خطر بروز غم غیرقابل توضیح را افزایش دهد. تحقیقات دانشگاه استنفورد نشان می‌دهد که حدود ۵۰ درصد علل افسردگی می‌تواند ریشه ژنتیکی داشته باشد.

### علل روانی



خاطرات ناخودآگاه ممکن است باعث واکنش‌های احساسی شوند. آسیب‌های حل نشده اغلب پشت احساسات پنهان می‌مانند و می‌توانند به غمگینی غیرقابل توضیح منجر شوند.

### محیطی



آب و هوا و نور خورشید تأثیر قابل توجهی بر خلق و خوی دارند. نور کم زمستانی می‌تواند باعث کاهش سروتونین شود و کمبود ویتامین D ممکن است این اثر را تشدید کند. این عوامل در افراد مبتلا به اختلال عاطفی فصلی مشهود است.

### سلامت جسمانی



مشکلات جسمی، حتی موارد کوچک مانند خستگی مزمن یا رژیم غذایی نامتعادل، می‌توانند بر خلق و خوی تأثیر بگذارند. مشکلات خواب یا کم‌تحریک هم منجر به غمگینی می‌شوند.

### راه‌های مقابله

- ورزش منظم:** اندورفین‌های ترشح شده در ورزش باعث بهبود خلق و خو می‌شوند.
- تغذیه متعادل:** مصرف غذاهای غنی از امگا ۳ و ویتامین‌های گروه B از سلامت مغز حمایت می‌کنند.
- خواب منظم:** خواب کافی به تنظیم مواد شیمیایی مغز کمک می‌کند.
- ارتباطات اجتماعی:** گذراندن وقت با دوستان یا خانواده می‌تواند از احساسات منفی جلوگیری کند.
- اگر احساس غمگینی مداوم دارید و این احساس بر زندگی روزمره شما تأثیر گذاشته است، بهتر است با یک متخصص سلامت روان مشورت کنید.**

### کاهش کلسترول خون با این ماده غذایی

بالابودن سطح کلسترول خون می‌تواند خطرات زیادی را برای سلامتی به همراه داشته باشد. کدوچلوایی حاوی مواد مغذی، ویتامین‌ها و مواد معدنی مفید برای سلامت بدن است که متابولیسم را تسریع می‌کند، چربی را می‌سوزاند و سطح کلسترول را کاهش می‌دهد. دکتر ماریا کالوشینا، متخصص غده، می‌گوید: «کدو تنبل یک محصول عالی محسوب می‌شود که برای کسانی که از اضافه‌وزن و چاقی رنج می‌برند، توصیه می‌شود.

### عوامل خطر تشدیدکننده بیماری‌های تنفسی

ویروس‌های تنفسی بر افراد تأثیر متفاوتی دارند، برخی ممکن است فقط چند روز بیماری‌شان طول بکشد، در حالی که برخی دیگر با بهبودی طولانی‌تر نسبت به آنفلوآنزا و کووید مواجه می‌شوند. افراد باید برای حفظ سلامتی، باید اقدامات احتیاطی را انجام دهند. واکسن‌ها بهترین دفاع در برابر ابتلا به نوع شدید این بیماری هستند. عوامل خطر کلیدی وجود دارد: سن؛ بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی و ریوی، چاقی، آسم، دیابت

### نکته

#### حفظ سلامتی کلیه‌ها با تغذیه

سنگ کلیه، جسم سختی است که از کانی‌های موجود در ادرار تشکیل می‌شود. محل تشکیل این رسوبات سنگی به طور معمول در کلیه است که از طریق جریان ادرار از بدن خارج می‌شود. سنگ‌های سیستم دستگاه ادراری یا همان سنگ کلیه زمانی تشکیل می‌شوند که حجم ادرار کم شود و مواد تشکیل دهنده سنگ در ادرار افزایش یابند. خوردن مایعات کم و در نتیجه کاهش آب بدن، احتمال ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می‌دهد. علاوه بر مراجعه به پزشک جهت درمان، مصرف برخی نوشیدنی‌ها نیز می‌تواند به کاهش درد و عبور راحت‌تر سنگ کلیه کمک کند.

#### آب

کم‌آبی بدن یکی از بزرگ‌ترین عوامل خطر برای ایجاد سنگ کلیه است. از همین رو هیدراته ماندن، نکته اصلی در پیشگیری از تشکیل سنگ کلیه به شمار می‌آید. برای اینکه بدانید بدن شما کم‌آب است یا نه، به رنگ ادرار خود توجه کنید؛ هرچه رنگ ادرار تیره‌تر باشد، به این معناست که بدن به آب بیشتری احتیاج دارد.

#### شیر

شیر منبع خوبی از کلسیم است و دریافت کلسیم کافی برای افراد مبتلا به سنگ کلیه ضروری است. دریافت کلسیم حتی برای سلامت استخوان‌ها نیز حیاتی است. پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که مصرف شیر می‌تواند تأثیر مثبتی در پیشگیری از ایجاد سنگ کلیه داشته باشد.

#### دمنوش

میوه، سبزیجات یا گیاهان موجود در دمنوش، آنتی‌اکسیدان را به بدن ارائه می‌کند که می‌تواند در پیشگیری از سنگ کلیه نقش داشته باشد. بیشتر دمنوش‌هایی که به درمان سنگ کلیه کمک می‌کنند، برای از بین بردن التهابات کلیه هم مفید هستند؛ مثل دمنوش زنجبیل، دمنوش چای سبز، دمنوش بابونه و دمنوش نعنا.

### جدول سودوکو

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

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

### جدول کلمات متقاطع

۱- بازاربایی شبکه‌ای- آماده‌سازی-  
 ۲- بازی نفس‌گیر- پول کرایه-  
 ۳- سازبیری- همسرخروس-۱- بلند شدن- تنگه‌ای  
 ۴- در ایتالیا- رشته کوهی در اروپا- حرف دهن‌کچی-  
 ۵- مجموعه-۱- اشاره به دور- قبول کردن- شهری در ایتالیا  
 ۶- رستگاری- از ویروس‌های خطرناک- طرف و جهت  
 ۷- توکل کردن- نوعی درخت بید- پیروزی ورزشی-۸-  
 ۹- جهت و طرف- یکی از جزایر بزرگ اندونزی- اشاره به  
 نزدیک-۹- از شهرهای مازندران- جنگ و بیچاره- شاخه  
 شاخه شده-۱۰- گندم- ناشنا- حقه باز و کلاه‌دار-۱۱-  
 از جنگ‌های ایران و یونان- کوه کالیفرنیا- پیش شماره  
 ۱۲- مقابل خروجی- بیماری جرب- گیاه تاجریری  
 ۱۳- مکعب فکری- اثری از مهری رحمانی- کوزه-۱۴- از  
 کلمات سوالی- معادل فارسی تستی- گشوده-۱۵-  
 قسمتی از دوربین- آزاد شده- به هم پیوسته

### حل جدول ۲۰۲۴

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

### شماره ۲۰۲۵

#### عمودی

۱- باران نم‌نم- زغال- دریا سالار به فرانسوی ۲- سرزمین آفراسیاب- کشوری در اقیانوسیه- پایتخت اتریش ۳- یازنجیر- سخن زشت و ناروا- آنچه رویش پوشیده نباشد ۴- علامت مغعولی- لقبی در ترکیه- از رنگ‌های قرمز ۵- پرسشی از مکان- نشسته- اتومبیل جهانگردی ۶- جمع عید- محل تقاطع دو دیوار- وترکمان ۷- نظم و آراستگی- مظهر تند- رنگ سبز تند ۸- نوعی ساز- از ورزش‌های رزمی- هستی و وجود ۹- چاه‌ها- ساکن شدن و ایستادن- بی‌مهتا ۱۰- راه میانبر- دقت بیمارگونه- گاو کلبه و دمنه ۱۱- نوعی ماشین باری بزرگ- سمت راست- اسب چاپار ۱۲- پسر رستم در شاهنامه- بهره‌مند- بله انگلیسی ۱۳- جای نشستن- به راه راست رونده- از فلزات ۱۴- بمب کاشتنی- بذرود گفتن- خواب ترسناک ۱۵- نورتاب- جنگ وزرم- از جانوران دریایی

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