



طبق گزارش آماری سازمان بهداشت جهانی، پنومونی اولین بیماری عفونی کشنده در سراسر دنیاست. پنومونی یا ذات‌الریه به‌عنوان بیماری عفونی کشنده در کودکان زیر پنج سال و افراد بالای ۶۵ سال شناخته می‌شود. پنومونی به علل عفونی یا غیرعفونی ایجاد می‌شود که عوامل عفونی شامل انواع میکروب‌ها، باکتری‌ها، ویروس‌ها یا قارچ‌ها هستند. پنومونی غیر عفونی نیز در اثر انواع بیماری‌های اتوایمیون، نقص سیستم ایمنی و مواردی نظیر آن ایجاد می‌شود. نشانه‌های پنومونی شامل: علائم تنفسی و غیر تنفسی است که علائم تنفسی شامل تنفس سریع و تند (تاکی پنه)، سرفه‌های خلط‌دار یا بدون خلط و تنگی نفس است و علائم غیر تنفسی نیز شامل تعریق، عرق شبانه و تب هستند. در کودکان کمتر از دو ماه معمولاً سرفه مشاهده نمی‌شود و علائم و نشانه‌ها در شرایط شدیدتر ممکن است شامل تشنگی، تشنج، استفراغ مداوم، کبودی پوست، افزایش یا کاهش شدید دمای بدن و حتی کاهش سطح هوشیاری باشد. در بیشتر موارد ابتلا، مرگ و میر ناشی از این بیماری قابل پیشگیری است، تشخیص به موقع در بیماری‌های عفونی ربوی می‌تواند منجر به نجات بیمار و جلوگیری از آسیب شدید ربوی شود. نحوه درمان بسته به میزان درگیری ریه بیمار متفاوت است. پس از معاینه و بررسی بیمار توسط پزشک، درمان لازم انجام می‌شود. اگر عامل ایجاد کننده پنومونی میکروبی باشد در صورت نیاز آنتی‌بیوتیک تجویز می‌شود ولی اگر عامل بیماری ویروس باشد، بیشتر باید درمان‌های حمایتی انجام پذیرد تا بیماری کنترل شود. با رعایت نکات بهداشتی در محیط زندگی و تماس نداشتن فرد آلوده با دیگران می‌توان از بروز پنومونی پیشگیری کرد. مصرف رژیم غذایی سرشار از ویتامین C (میوه و سبزیجات تازه) به مقدار زیادی می‌تواند باعث تقویت سیستم ایمنی فرد مبتلا شود. همچنین دریافت مایعات به میزان کافی و مصرف به موقع و صحیح آنتی‌بیوتیک‌های تجویز شده توسط پزشک در درمان بیمار اهمیت دارد. افراد از خود درمانی پرهیز کرده و با توجه به اینکه در حال حاضر کرونا همچنان حضور دارد و ورژن‌ها و تظاهرات بالینی مختلفی از خود بروز می‌دهد افراد به محض مشاهده علائم ذکر شده و هر گونه علائم غیر طبیعی به پزشک مراجعه کنند.

## تاثیر منفی نحوه نشستن بر حافظه

نتایج یک تحقیق نشان داد که وضعیت بد بدن تاثیر غیرمنتظره‌ای بر تمام اعضای بدن و همچنین حافظه دارد. قوز کردن شانه‌ها و قوس دادن به پشت در حین تایپ کردن در رایانه می‌تواند فشار بیشتری بر روی گردن، کمر و... شما وارد کند. این مورد نه تنها موجب ناراحتی می‌شود، بلکه وضعیت بدنی نامناسب می‌تواند بر سلامت جسمانی ما به روش‌های دیگری تاثیر بگذارد که شامل افزایش خطر سوزش سردل، بی‌اختیاری ادرار یا یبوست است. در این تحقیق محققان رابطه بین وضعیت بدن و یادآوری خاطرات مثبت یا منفی را بررسی کردند. خاطرات مثبت به‌عنوان خاطرات مرتبط با احساسات توانمندسازی یا خوش‌بینی شناسایی شدند. خاطرات منفی شامل احساسات درماندگی، ناامیدی یا شکست بودند. پژوهشگران به بیش از ۲۰۰ دانشجوی کالج آموزش دادند که در حالت خمیده یا عمودی بنشینند در حالی که خاطرات منفی را در ذهن مجسم می‌کنند و سپس خاطرات مثبت را مرور کنند. در حالی که یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که شرکت‌کنندگان خاطرات مثبت را در حالت ایستاده راحت‌تر به‌خاطر می‌آورند، ۸۶ درصد از دانشجویان گفتند که خاطرات منفی در حالت خمیده راحت‌تر در ذهن نقش می‌یابند. به این ترتیب، فردی که بیشتر روز خود را در حالت خمیده سپری می‌کند، ممکن است بیشتر بر روی خاطرات منفی تمرکز کند، بنابراین پژوهشگران بر اهمیت ارتقای آگاهی متخصصان سلامت روان در مورد وضعیت مناسب برای حمایت از بیماران در به حداقل رساندن علائم افسردگی تاکید کردند. کارشناسان توضیح دادند که وضعیت خمیده به‌طور سنتی حالتی از شکست را تجسم می‌دهد. همان انرژی ممکن است در افکار ما نفوذ کند و احساسات منفی و خاطرات ناخوشایند را برانگیزد بر عکس، ایستادن در حالت قدرتی که اغلب در تمرین‌های یوگا دیده می‌شود احساس اعتماد به نفس و قدرت درونی فرد را افزایش دهد. وضعیت نامناسب بدن، افراد بسیاری را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار می‌دهد. در این تحقیق بیش از ۶۵ درصد از کل ۵۹۵ هزار و ۵۷ کودک در چین که تحت غربالگری وضعیت قرار گرفتند، وضعیت بدنی ضعیفی داشتند. همانطور که قبلاً ذکر شد، حفظ وضعیت بدنی مناسب ممکن است به کاهش علائم افسردگی کمک کند و به ما اجازه دهد تا خاطرات مثبت بیشتری را تجربه کنیم. حتی اگر بیشتر روز خود را در حالت نشسته می‌گذرانید، نکاتی وجود دارد که می‌توانید برای صاف و راست نگه داشتن بدن خود از آنها استفاده کنید. کلینیک مایو با ایالات متحده توصیه کرد که وقتی روی صندلی اداری می‌نشینید، مطمئن شوید که صندلی در ارتفاعی تنظیم شده است که به هر دو پا اجازه می‌دهد صاف روی زمین قرار گیرد. صندلی نباید آنقدر پایین باشد که زانوهای شما بالاتر از باسن قرار بگیرند. بین قسمت جلوی صندلی و پشتی زانوفاصله کمی بگذارید. در مرحله بعد، مطمئن شوید که پشت شما توسط خود صندلی یا با قرار دادن یک بالش کمری در قسمت پایین کمر تا حمایت می‌شود. شما باید صفحه رایانه خود را در سطح چشم خود تنظیم کنید، شانه‌های خود را شل کنید و سر و گردن خود را روی مرکز بدن خود قرار دهید. هنگام استفاده از صفحه کلید، بازوهای خود را موازی با زمین نگه دارید.

## نکته

## چاقی موجب آلزایمر می‌شود؟

محققان ارتباطی را بین چاقی و اختلالات عصبی مانند بیماری آلزایمر کشف کردند. به گزارش مדיکال اکسپرس، در این تحقیق از مگس میوه معمولی استفاده شد و نتایج نشان می‌دهد که رژیم غذایی با قند بالا، یکی از نشانه‌های چاقی، موجب مقاومت به انسولین در مغز می‌شود که به نوبه خود توانایی حذف بافت مرده عصبی را کاهش می‌دهد و در نتیجه خطر تخریب عصبی را زیاد می‌کند. این تحقیق بر درمان‌هایی که برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی طراحی شده‌اند، تأثیر خواهد گذاشت. اگر چه چاقی به‌عنوان یک عامل خطر را برای اختلالات عصبی مانند بیماری آلزایمر و بیماری پارکینسون شناخته شده است اما اینکه چگونه یکی به دیگری منجر می‌شود یک راز باقی مانده است. تحقیق جدید روی پاسخ به این سوال با بهره‌گیری از شباهت بین انسان و مگس میوه منجر شد. محققان که پیش از این نشان داده بودند، رژیم غذایی با قند بالا منجر به مقاومت به انسولین در اندام‌های محیطی مگس‌ها می‌شود، اکنون بر مغز آن‌ها متمرکز شدند. آنان به‌طور خاص سلول‌های گلیال را مورد بررسی قرار دادند، زیرا اختلال عملکرد میکروگلیال منجر به تحلیل عصبی می‌شود. سطوح پروتئین فسفوپنوزیتید نشان می‌دهد که یک سلول چقدر می‌تواند به انسولین پاسخ دهد. محققان دریافتند که رژیم غذایی با قند بالا منجر به کاهش سطح P1۳K در سلول‌های گلیال می‌شود که نشان‌دهنده مقاومت به انسولین است. آنان همچنین به مگس هسان میکروگلیا، به‌نام گلیا پوششی که وظیفه اصلی آن حذف بقایای عصبی مانند آکسون‌های در حال تخریب است، توجه کردند. محققان مشاهده کردند که این گلیاها دارای سطوح پایینی از پروتئین دربر هستند که نشان‌دهنده اختلال در عملکرد است. آزمایش‌های بیشتر نشان داد که کاهش مصنوعی سطوح P1۳K منجر به مقاومت به انسولین و سطوح پایین پروتئین دربر در گلیا‌های پوشاننده شده است. در نهایت، آنان نشان دادند که پس از آسیب رساندن به نورون‌های بویایی، گلیا پوشش‌دهنده نمی‌تواند آکسون‌های تخریب‌شده مگس‌ها را در رژیم غذایی با قند بالا حذف کند، زیرا سطح پروتئین دربر آنها افزایش نمی‌یابد محققان با استفاده از مگس‌های میوه ثابت کردند که رژیم‌های غذایی با قند بالا باعث ایجاد مقاومت به انسولین در گلیا می‌شود و توانایی آن‌ها در پاکسازی بقایای عصبی را مختل می‌کند. این تحقیق بینشی در مورد اینکه چگونه رژیم‌های محرک چاقی به‌طور بالقوه به افزایش خطر اختلالات عصبی کمک می‌کند، ارائه می‌کند. لازم به‌ذکر است که پروتئین دربر گیرنده‌ای است که در بیگانه‌خواری انواع سلول‌ها از جمله سلول‌های آپوپتوز، آکسون‌های بریده شده و کوتاه شده، دندرب‌های در حال تخریب، سلول‌های غدد بزاقی، سلول‌های زایا و باکتری‌ها نقش دارد.

## منابع شگفت‌انگیز ویتامین C برای مقابله با آنفلوآنزا

کمبود ویتامین C زمانی است که کمتر از ۱۰ میلی‌گرم در روز مصرف کنید. اگر این مصرف کم برای چند هفته اتفاق بیفتد، ممکن است به اسکوربوت مبتلا شوید. اگر می‌خواهید در فصول سرد سال، مقدار زیادی ویتامین C دریافت کنید، خوردن پرتقال ایده‌بدی نیست. یک پرتقال متوسط دارای ۸۲.۷ میلی‌گرم ماده مغذی است. با این حال، سایر غذاهای سرشار از ویتامین C شامل: فلفل، توت‌فرنگی، کیوی، گریپ‌فروت و... می‌شوند. مقدار زیادی از میوه‌ها و سبزیجات دارای مقدار ویتامین C نزدیک یا بیشتر از پرتقال هستند. برای بهره‌مندی از مزایای ویتامین C، برخی از این غذاهای سالم را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

## فلفل دلمه‌ای

هر فلفل دلمه‌ای می‌تواند منبع عالی ویتامین C باشد. فلفل دلمه‌ای نارنجی بیشترین مقدار از این ویتامین فوق‌العاده را دارد. محتوای ویتامین C فلفل دلمه‌ای در هر فنجان به شرح زیر است: فلفل دلمه‌ای قرمز همچنین منبع عالی ویتامین A است که در بینایی نقش بسیار مهمی دارد. به‌علاوه، فلفل دلمه‌ای سبز دارای ظرفیت آنتی‌اکسیدانی بالایی ۷۸ درصد است.

## آناناس

یک فنجان آناناس حاوی ۷۸.۹ میلی‌گرم ویتامین C است. آناناس فواید بی‌شماری برای سلامتی شما دارد: آناناس می‌تواند به بهبود فرآیند هضم کمک کند و دارای خواص ضدسرطانی، ضددیابتی و ضد فشار خون بالا است.

## فلفل چیلی تند

فلفل چیلی سبز و قرمز خام منابع عالی ویتامین C هستند؛ به‌صورتی‌که هر فنجان فلفل چیلی سبز ۳۶۴ میلی‌گرم از این ویتامین دارد. فلفل قرمز نیز ۲۱۶ میلی‌گرم ویتامین C دارد. فلفل چیلی حاوی ویتامین‌های دیگری مانند ویتامین A، E و B و همچنین مواد معدنی مانند منیزیم، آهن و کلسیم نیز هست.

## انبه

یک فنجان انبه حاوی ۶۰.۱ میلی‌گرم ویتامین C است و انبه‌های زرد دارای کاروتنوئیدهای بیشتری هستند و همچنین به سلامت چشم شما کمک می‌کنند، در حالی‌که انبه‌هایی که رنگ قرمزتری دارند، خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی بیشتری دارند.

## تاثیر سن بیولوژیکی بر احتمال سکنه مغزی

دانشمندان براساس سن «بیولوژیکی»، که بر اساس اندازه‌گیری‌های مختلف برآورد می‌شود به سلامت خوب یا نه چندان خوب افراد پی می‌برند. تحقیقات نشان می‌دهد که افراد کمتر سالم، با سن بیولوژیکی که از سن تقویمی آنها بیشتر است، ممکن است در معرض خطر ابتلاء به زوال عقل و سکنه مغزی باشند. «سارا هاگ»، سرپرست این مطالعه توضیح داد: «از آنجایی که افراد با سرعت‌های متفاوتی پیر می‌شوند، سن تقویمی یک معیار نسبتاً نادقیق است.» محققان داده‌های بیش از ۳۲۵۰۰۰ را بررسی کردند. «جاناتان مک»، یکی از رهبران این مطالعه، اظهار کرد: «اگر سن بیولوژیکی یک فرد پنج سال بیشتر از سن واقعی او باشد، خطر ابتلا به زوال عقل عروقی یا سکنه مغزی در فرد ۴۰ درصد بیشتر است.» به گفته محققان، این احتمال وجود دارد که سالم ماندن ممکن است خطرات اضافی برای مغز را خلق و خو، ریزش مو، بی‌اشتهایی، رنگ پریدگی پوست،

## شايع ترين علائم کمبود ویتامین D در بدن

کمبود ویتامین D یکی از شايع ترين کمبودهای تغذیه‌ای است. اگر ویتامین D کافی را از طریق رژیم غذایی یا قرار گرفتن در معرض نور خورشید دریافت نکنید، با سطوح پایین این ویتامین در بدن مواجه خواهید شد. علائم کمبود ویتامین D عبارت‌انداز: مشکلات خواب، خستگی، درد استخوان و درد و ضعف عضلانی، انقباضات عضلانی، لرزش یا گرفتگی (اسپاسم)، افسردگی، تغییرات خلق و خو، ریزش مو، بی‌اشتهایی، رنگ پریدگی پوست،

## جدول کلمات متقاطع

ایم ایل ای

## افقی

۱- پنجمین امام شیعیان- در آن مکان ۲- شهری در پاکستان- مستأجر ۳- صدای کلفت- برنج فروش- زدن خودستا- پسوندنسبت ۴- نخست‌وآغاز- انبار کشتی- پای از کار افتاده- منزل بزرگ ۵- دریاچه‌ای در سوئیس- از تهمت پاک‌شده- گفت‌وگو خودماني- بله روسی- ۶- اخمو- کهن سال ۷- عضورونده- عقل‌وهوش- درخور و شایسته- کمک‌رسان ۸- از وسایل حمام- از شهرهای مراکش- همکار صندلی- نرم ۹- گرداب- ستایش- گله گوسفندان- عددها ۱۰- نشریات- آن چه شخص را آزرد سازد ۱۱- زوبین- جنس مذکر- پیروتابع- مخالف سرما ۱۲- از پادشاهان ساسانی- آلوده کردن- رمق آخر- انتهاوپایان ۱۳- چیز- کابوی خوش‌شانس- شریک- خاندان و قوم ۱۴- از بناهای تاریخی سسندج- خواری ۱۵- راه غیراصلی- فیلمی از جوپول شوماخر

## حل جدول ۱۶۹۴

|    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

## جدول سودو کو

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

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۸ | ۴ | ۴ | ۷ | ۳ | ۱ | ♥ | ۴ | ۶ |
| ۳ | ۱ | ۶ | ۴ | ♥ | ۴ | ۷ | ۴ | ۸ |
| ♥ | ۴ | ۷ | ۸ | ۴ | ۶ | ۱ | ۳ | ۴ |
| ۱ | ۳ | ♥ | ۶ | ۴ | ۴ | ۸ | ۴ | ۷ |
| ۴ | ۷ | ۴ | ۱ | ۴ | ۸ | ۶ | ♥ | ۳ |
| ۶ | ۴ | ۸ | ۳ | ۷ | ۳ | ♥ | ۴ | ۱ |
| ۷ | ۶ | ۳ | ♥ | ۱ | ۴ | ۴ | ۸ | ۴ |
| ۴ | ♥ | ۴ | ۴ | ۸ | ۷ | ۳ | ۶ | ۱ |
| ۴ | ۸ | ۱ | ۴ | ۶ | ۳ | ۴ | ۷ | ♥ |