

برخی تفاوت‌های کلیدی بین سرماخوردگی معمولی، کوئید و آنفلوآنزا وجود دارد که می‌تواند به راحتی به شما در تشخیص آنها کمک کند اما اگر همچنان مطمئن نیستید که به کدام بیماری مبتلا شده‌اید با پزشک خود مشورت کنید. یکی از نشانه‌های آشکار کوئید، تنگی نفس است. تنگی نفس هم در سرماخوردگی و هم در آنفلوآنزا نادر است، اما از آنجایی که کوئید به دلیل التهاب، ریه‌ها را بیشتر تحت تأثیر قرار می‌دهد، علامت شایع محسوب می‌شود. تنگی نفس بیشتر با بیماری‌هایی مانند کوئید یا ویروس سینه‌پیشانی تنفسی (RSV) مرتبط است. با این وجود، توجهی به این نکته مهم است که اگر بیماری از آنفلوآنزا بهبود نیابد و وضعیت وی بدتر شود، ممکن است دچار مشکلات تنفسی باشد. به عنوان مثال، اگر فرد به ذات‌الریه مبتلا شود نیز می‌تواند این اتفاق رخ دهد. ماهیت سرفه‌ها در این بیماری‌ها متفاوت است. سرفه‌ها در سرماخوردگی، سرفه خفیف خواهد بود، در حالی که سرفه آنفلوآنزا خشک به نظر می‌رسد. در کوئید، سرفه خشک و مداوم خواهد بود و بسیاری از افراد بیش از یک ساعت در طول روز به آن چند بار سرفه می‌کنند. یکی دیگر از نشانه‌های واضح، تست دادن کد بویایی یا چشایی است.

از دست دادن حس بویایی یا چشایی تا حدودی از تغییر منحصراً به فکر برای تانگوویود است. اگر تمرکز در حس چشایی وجود داشته باشد، دادن کامل حس چشایی را تجربه می‌کنید، به احتمال زیاد به ویروس کرونا مبتلا هستید. فمپیدن اینکه به کدام ویروس مبتلا هستید به ترکیب علائم و شدت آنها بستگی دارد. سرفه خفیف و گلودرد بعد از حالی که چیزی بیش از سرماخوردگی باشد، تب و خستگی شدید نشان دهنده آنفلوآنزا در حالیه که از دست دادن حس بویایی یا چشایی و سرفه مداوم نشان دهنده ابتلا به کووید است. به‌طور کلی علائم سرماخوردگی به تدریج ظاهر می‌شوند، در حالی که علائم آنفلوآنزا به‌طور ناگهانی و در عرض چند ساعت ظاهر می‌شوند و علائم کووید ممکن است به صورت خفیف شروع شوند و شدت بگیرند. در حالی که دیگر هیچ الزامی برای قرنطینه‌ها وجود ندارد، افراد در صورت بروز علائمی مانند تب یا احساس بیماری شدید و ناتوانی برای رفتن به محل کار، مدرسه، مهدکودک یا انجام فعالیت‌های منظم، سعی کنند در خانه بمانند و تماس با دیگران را کاهش دهند.

# تاثیرات مفید مصرف «فیبر» بر سلامتی

فیبر غذایی یکی از مهم ترین عناصر تغذیه ای است که نقش حیاتی در سلامت بدن انسان دارد. فیبر توسط بدن هضم نمی شود و بیشتر به عنوان یک تنظیم کننده طبیعی عملکرد دستگاه گوارش عمل می کند. مصرف منظم فیبر می تواند تأثیرات گسترده ای بر سلامتی داشته باشد: از کنترل وزن گرفته تا کاهش خطر بیماری های قلبی و بهبود سلامت روان.

## مفید برای گوارش

فیبر باعث می‌شود که سموم و مواد زائد به طور مؤثرتری از بدن دفع شوند و احتمال بروز بیماری‌های گوارشی مانند هموروئید و سرطان روده بزرگ کاهش یابد. فیبر محلول نیز برای سلامت مخاط روده بسیار مفید است.

## کنترل وزن

غذاهای سرشار از فیبر، حجم معده را افزایش می دهند و به ایجاد احساس سیری طولانی مدت کمک می کنند. به این ترتیب، صرف بیش از حد کالری کاهش می یابد و روند کاهش یا حفظ وزن آسان تر می شود.

## سلامت قلب

طبق تحقیقات مصرف کافی فیبر می تواند سطح کلسترول LDL (کلسترول بد) را کاهش دهد و در نتیجه خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را کاهش دهد.

## پیشگیری از قند خون بالا

غذاهای پرفیبر باعث کاهش سرعت جذب گلوکز می شوند و از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری می کنند. این ویژگی برای راد مبتلا به بیش دیابت و دیابت نوع ۲ اهمیت دارد.

## شیوع روبه افزایش نارسایی قلبی

دارای بیماری‌های زمینه‌ای مثل فشارخون مزمن، دیابت و چاقی دارد. نقاش زاده افزود: درمان کم‌خونی، بیماری‌های ریه و همزمان واختلال عملکرد تیروئید و ابتلا به انسدادی خواب و چاقی، همگی از بیماری‌هایی هستند که کنترل آنها باعث بهبود کیفیت زندگی فرد مبتلا و کاهش میزان استرئوئید شدن آنها می‌شود. دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: یک خداد جدید در بحث کنترل نارسایی قلبی، کنترل چاقی است.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، از شیوع به افزایش بیماری نارسایی قلبی در افراد مسن و کسانی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند، خبر داد. فرح‌ماش زاده گفت: نارسایی قلبی، یک سندرم بالینی است که به دلیل اختلال در ساختار و عملکرد قلب، منجر به ناتوانی در تأمین خون‌رسانی کافی به ارگان‌ها و بافت‌ها می‌شود. وی افزود: این بیماری مزمن و پیشرونده، شیوع روبه افزایش به ویژه در جمعیت‌های مسن و بیماران

## آلودگی هوا، برای بیماران «سی اف» مضر است

رئیس بنیاد بیماران «سی اف» گفت: آلودگی هوا، بیماران سی اف را در معرض خطر جدی تشدید مشکلات تنفسی قرار داده است. محمدرضا مدرسی، بیان داشت: بیماران سی اف به دلیل مشکلات مزمن تنفسی، به مراتب آسیب پذیرتر هستند و آلودگی هوای متأسفانه به تشدید علائم، افزایش عفونت های ریوی و حتی بستری شدن بیمارانی، منجر شده است. مدرسی توصیه کرد: افراد باید تا حد امکان زمان حضور در فضای آزاد را کاهش دهند و فعالیت های

غیر ضروری را به تعویق بیندازند. ورزش در فضای باز نیز در این ایام بسیار خطرناک است و احتمال آسیب را افزایش می‌دهد. وی افزود: مصرف دخانیات، قلیان، دود اسپند، عود و حتی دود ناشی از یخ‌توبیز می‌تواند ریه را تحت فشار بیشتری قرار دهد. مدرسی توصیه کرد: مصرف سبزیجات، میوه‌ها حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها به‌ویژه مرکبات و... ادویه‌های مانند زنجبیل و زردچوبه، و ماهی سرشار از امگا ۳ می‌تواند نقش محافظتی داشته باشد.

## جدول سودو کو

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

|   |   |
|---|---|
| 4 | 6 |
|---|---|

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| V | 3 | m | 2 | 1 | A | ♥ | 4 | 6 |
| 1 | 6 | 2 | 4 | ♥ | m | V | A | 3 |
| A | 4 | ♥ | 3 | V | 6 | 2 | 1 | m |
| 3 | m | A | 6 | 2 | 4 | 1 | ♥ | V |
| 4 | ♥ | 6 | V | m | 1 | A | 3 | 2 |
| 2 | 1 | V | A | 3 | ♥ | m | 6 | 4 |
| ♥ | 2 | 4 | 1 | 6 | V | 3 | m | A |
| m | A | 3 | ♥ | 4 | 2 | 6 | V | 1 |
| 6 | V | 1 | m | A | 3 | 4 | 2 | ♥ |

## افقی

- ۱- قطار تندرو - از کشورهای آمریکای مرکزی -
- ۲- مقابله گرمی - دنبال کننده - از سه قفقاز دروما -
- ۳- حریف یونانی - مسپیدی و خوب - عربان -
- ۴- دریایی در آسیا - بی هویتی - با مقدس رزشتیان -
- ۵- واحد سطح - یک اثر تاریخی در میمونه (اسلام آباد) -
- ۶- شهرستان اشکذر - خراسان مازندران - کشور ایران -
- ۷- سیاهی - دست عرب - شادوگاو و زر - صدای ساعت -
- ۸- حصار مجاز - بنابر ارباب مولوی - چند دهه -
- ۹- ظرفیت وتوان - سلاح انفجاری -
- ۱۰- سازمان - اثری از محمد حجازی - مقابل زیر - نوعی -
- ۱۱- ایرانی - متعصب - جوان - جستن به دیگری -
- ۱۲- آثار - از زمان مولوی - زبیک - اثر عبد الحامد -
- ۱۳- درخت زبان گنجشک - شیوه - تجاوز کردن از حد - خود - سیمانی ساخته آبدان - راه عبور مسلح با -
- ۱۴- برهنه - لانه پرندگان شکری - از دسرهای -
- ۱۵- شیری - همکار -

دول

[illegible]

## عمودی

شماره ۲۲۷۱۵

در آوری ۲- بزرگترین جزیره یونان - مشاوره - محل نازنین  
 - چو- لاملان آب دریا ۴- عدد هندسی - پارزی - واحد  
 ۵- گاندی ۵- تنیل - به هم شده ۶- و گذار کردن  
 ۷- کارمندان دربار - داریج - باران کن  
 ۸- گارگاه‌های بریتانیا ۹- ساشا کی - کلمه  
 ۱۰- نغمه خوانی - یکی از قاره‌ها - از اسباب نانوایی ۱۱-  
 حروف الفبای فارسی - ایشم - چپان - بالای فرنگی  
 ۱۲- زید اسدی - لامیت ۱۳- و ادحیولی در باره - قسمت  
 ۱۴- یازگانه که بدهی هایش بیشتر از ادایش باشد

[illegible]