

گروه بهداشت و سلامت - کرونای کشور به مرحله‌ای سخت و نگران کننده رسیده است. همه بیمارستان‌ها پر شده از بیماران کووید ۱۹ که وضعیت برخی از آنها بغرنج و نگران کننده است. به طوری که آمار مرگ و میر بیماران کرونایی در کشور از مرز ۱۰۰ هزار نفر عبور کرده و این آمار در بیک پنجم به شدت در حال افزایش است.

در چنین شرایطی که گرفتار بحران کرونا شده‌ایم، تغییر وزیر بهداشت را در پیش روی خود داریم و به زودی وزیر جدید از مجلس شورای اسلامی رای اعتماد خواهد گرفت و جایگزین سعید نمکی می‌شود.

از همین رو به نظر می‌رسد که مهم‌ترین مأموریت وزیر بهداشت دولت سیزدهم، عبور کشور از بحران کرونا با حداقل تلفات و هزینه‌ها باشد. گزینه پیشنهادی سعید ابراهیم رئیسی برای وزارت بهداشت دولت سیزدهم، بهرام عین اللهی است. در روزهای گذشته صحبت‌های زیادی درباره وزیر پیشنهادی و در عین حال، انتظارات از وزیر بهداشت دولت سیزدهم نیز مطرح شده است. روح‌الله نجابت سخنگوی



### سعید مؤید علویان رئیس نظام پزشکی تهران بزرگ، با عنوان این مطلب که وزارت بهداشت دولت سیزدهم نیازمند اصلاح جدی و تغییر اساسی است، افزود: نظام سلامت ما بیمار است. وظیفه حاکمیت است که از افسار آسب پذیر حمایت کند و با ساختار فعلی این امر ممکن نیست.

مهم‌ترین مأموریت وزیر بهداشت دولت سیزدهم، بهرام عین اللهی است. در روزهای گذشته صحبت‌های زیادی درباره وزیر پیشنهادی و در عین حال، انتظارات از وزیر بهداشت دولت سیزدهم نیز مطرح شده است. روح‌الله نجابت سخنگوی

# عبور از بحران کرونا؛ مهم‌ترین مأموریت وزیر بهداشت دولت رئیسی

وضعیت کرونای کشور نگران کننده است و در این بین، همگان منتظر روی کار آمدن تیم جدید وزارت بهداشت هستند تا شاید نقشه‌ای برای عبور از شرایط بحرانی ترسیم شود تا کمترین تلفات را بدهیم.

بهداشت برنامه‌های خوبی دارد که اگر به آنها متعهد باشیم و آنها را به طور کامل اجرا کند، اتفاقات مثبتی در حوزه سلامت کشور رخ خواهد داد. متأسفانه هر روز تعداد زیادی از هموطنان خود را به دلیل شیوع کرونا از دست می‌دهیم و بسیاری از مردم هم با درد و رنج این بیماری دست به گریبان هستند. از همین رو، واکنسیناسیون عمومی کشور از جمله مطالبات مردم و مسئولان است. شاید در حال حاضر تنها دغدغه مردم و جامعه پزشکی، عبور از یک پنجم است که شرایط بحرانی را رقم زده و باعث شده تا زمان یک بیماری نسبت به بیک‌های قبلی، طولانی‌تر

داشته باشد. استاد دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله برای عبور از بیک پنجم کرونا، افزود: در بحث مدیریت کرونا، باید ستاد جدیدی متشکل از متخصصان این حوزه و حتی خارج از ساختار وزارت بهداشت تشکیل شود. متأسفانه در دولت دوازدهم، وزارت بهداشت به نظرات کارشناسی خارج از سیستم خود نه تنها اعتنا نکرد بلکه مقابله و موضع گیری کرد، این لجبازی و کم سوادی هم در نهایت به ضرر سلامت مردم تمام شد.

شرایط کرونایی کشور به گونه‌ای رقم خورده که بعید است بتوان در روزهای پیش رو و حتی دو سه هفته آینده به خروج از بیک پنجم امیدوار بود و آن طور که مدیران وزارت بهداشت و جامعه پزشکی عنوان می‌کنند، فعلاً باید منتظر افزایش مرگ‌های کرونایی باشیم. بنابراین، وزیر بهداشت دولت سیزدهم که تا چند روز آینده معرفی می‌شود، باید کارشناسی پیش رو دارد و فرست برای تمرکز بر روی تمامی مسائل و مشکلات حوزه سلامت کشور امکان پذیر نیست و باید به فکر کنترل بیماری کرونا و خاموش کردن آتش این ویروس باشد.

## بلایی که سیگار الکترونیکی بر سر ریه‌ها می‌آورد

گروه بهداشت و سلامت - مطالعه‌ای تازه نشان می‌دهد استفاده از سیگارهای الکترونیکی عوارض به مراتب بدتری نسبت به سیگارهای معمولی دارد. یک مطالعه جدید نشان داد که کشیدن تنها یک نخ سیگار الکترونیکی می‌تواند باعث آسیب شدید ریه شود و کاربرد را در معرض خطر بیماری قلبی یا بیماری‌های عصبی قرار دهد.

محققان دانشگاه کالیفرنیا اعلام کردند کشیدن ۳۰ دقیقه سیگار الکترونیکی به میزان دو تا چهار برابر بیشتر از حد معمول باعث استرس اکسیداتیو برای افرادی می‌شود که هرگز سیگار نکشیده‌اند. نتایج این مطالعه تأکید کرد سیگار الکترونیکی که گفته می‌شد جایگزین ایمن تری برای دخانیات و سیگار است، آثار منفی زیادی دارد. همچنین، محققان دریافته‌اند افراد سیگاری به شدت می‌توانند مستعد ابتلا به برخی شرایط جدی سلامتی باشند که ممکن است نقش مهمی در ایجاد برخی بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی عروقی، ریه و عصبی همچنین سرطان داشته باشد.

آسیب‌ها بافت‌ها هم می‌تواند فرد را مستعد ابتلا به بیماری‌های قلبی، سرطان، آلزایمر و دیابت کند. علاوه بر این، سیگار کشیدن یکی از علل شایع استرس اکسیداتیو است که موجب عدم تعادل سلول‌های مضر اکسیدان است و می‌تواند باعث آسیب بافتی همچنین آنتی‌اکسیدان‌هایی که مسئول مبارزه با سلول‌های مضر هستند، بشود.

آسیب‌هایی که می‌تواند به ریه وارد کند در درجه اول منجر به سرطان ریه در افراد سیگاری می‌شود.

صبحانه خطر ابتلا به هیپوگلیسمی یا کاهش قند خون را افزایش می‌دهد. علائم جسمی دیگر شامل لرزش، ضعف، سرگیجه، سردرد، احساس سوزن سوزن شدن، سریع شدن ضربان قلب، است. احساس گرسنگی مداوم؛ یکی از دلایل ضعف کردن و احساس گرسنگی مداوم، عدم مصرف صبحانه است. افرادی که روز خود را با مصرف صبحانه آغاز می‌کنند، کمتر گرسنه می‌شوند؛ اما زمانیکه روز خود را بدون صبحانه آغاز می‌کنند،

بهرتر می‌شود. بی‌نظمی در قاعدگی: حذف وعده صبحانه در زنان با بی‌نظمی های دوران قاعدگی همراه است. علاوه بر این قاعدگی دردناک و بی‌بوست نیز از عوارض دیگر هستند. کاهش سطح خلق و خوی: مصرف مواد غذایی مناسب برای صبحانه باعث تأمین ویتامین‌ها و مواد معدنی بدن شده و کمک می‌کند که با انرژی بیشتری روز را سپری کنید. اما صرف نظر کردن از اولین وعده غذایی باعث می‌شود که خیلی زود احساس خستگی و کج خلقی کنید. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد بزرگسالانی که صبحانه کاملی مصرف می‌کنند، خوش خلق‌تر و مثبت‌تر از افراد دیگر هستند.

عوارض جانبی فیزیکی: نخوردن صبحانه کاملی مصرف می‌کنند. خوش خلق‌تر و مثبت‌تر از افراد دیگر هستند.

عوارض جانبی فیزیکی: نخوردن صبحانه کاملی مصرف می‌کنند. خوش خلق‌تر و مثبت‌تر از افراد دیگر هستند.

عوارض جانبی فیزیکی: نخوردن صبحانه کاملی مصرف می‌کنند. خوش خلق‌تر و مثبت‌تر از افراد دیگر هستند.

عوارض جانبی فیزیکی: نخوردن صبحانه کاملی مصرف می‌کنند. خوش خلق‌تر و مثبت‌تر از افراد دیگر هستند.

## ۶ عاقبت خطرناک صبحانه نخوردن!

بالای می‌شود؛ در حالی که عکس این قضیه یعنی صبحانه سبک و ناهار سنگین چنین تاثیری را ندارد. کاهش سطح حافظه: به طور کلی تغذیه نامناسب روی رشد ذهنی کودکان و نوجوانان تأثیر منفی می‌گذارد. محققان دانشگاه پریند مشاهده کردند کودکان که صبحانه نمی‌خورند در مدرسه احساس خستگی بیشتری کرده و نمی‌توانند به درستی تمرکز داشته باشند. به عقیده محققان دانشگاه آیویا ایالات متحده آمریکا نیز کودکانی که به میزان کافی صبحانه نخوردن این است که بدن در حالت روزه طولانی مدت قرار می‌گیرد. سپس زمانی که غذا مصرف می‌کنند بدن مواد غذایی دریافتی را به صورت چربی ذخیره می‌کند تا در حالت روزه طولانی مدت از آن استفاده کنند. نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۱۳ انجام شده است نشان می‌دهد خوردن صبحانه کامل مانند تخم مرغ و ناهار سبک باعث تسهیل کاهش وزن، کاهش مصرف کالری و دیابت، بیماری‌های قلبی و کلسترول

چاقی و عدم از دست دادن وزن را وخیم تر کند. به گفته کارشناسان تغذیه نخوردن صبحانه باعث می‌شود که شما در تمام طول روز پرخوری کنید. این در حالی است که مصرف مواد غذایی مناسب برای صبحانه مانع از تجمع انسولین می‌شود. این هورمون باعث می‌شود که سلول‌های چربی، اسیدهای چرب بیشتری ذخیره کند. به عقیده محققان افرادی که صبحانه نمی‌خورند کمتر در معرض نوسانات وزن قرار می‌گیرند. یکی از دلایل اصلی چاقی ناشی از صبحانه نخوردن این است که بدن در حالت روزه طولانی مدت قرار می‌گیرد. سپس زمانی که غذا مصرف می‌کنند بدن مواد غذایی دریافتی را به صورت چربی ذخیره می‌کند تا در حالت روزه طولانی مدت از آن استفاده کنند. نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۱۳ انجام شده است نشان می‌دهد خوردن صبحانه کامل مانند تخم مرغ و ناهار سبک باعث تسهیل کاهش وزن، کاهش مصرف کالری و دیابت، بیماری‌های قلبی و کلسترول

چاقی و عدم از دست دادن وزن را وخیم تر کند. به گفته کارشناسان تغذیه نخوردن صبحانه باعث می‌شود که شما در تمام طول روز پرخوری کنید. این در حالی است که مصرف مواد غذایی مناسب برای صبحانه مانع از تجمع انسولین می‌شود. این هورمون باعث می‌شود که سلول‌های چربی، اسیدهای چرب بیشتری ذخیره کند. به عقیده محققان افرادی که صبحانه نمی‌خورند کمتر در معرض نوسانات وزن قرار می‌گیرند. یکی از دلایل اصلی چاقی ناشی از صبحانه نخوردن این است که بدن در حالت روزه طولانی مدت قرار می‌گیرد. سپس زمانی که غذا مصرف می‌کنند بدن مواد غذایی دریافتی را به صورت چربی ذخیره می‌کند تا در حالت روزه طولانی مدت از آن استفاده کنند. نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۱۳ انجام شده است نشان می‌دهد خوردن صبحانه کامل مانند تخم مرغ و ناهار سبک باعث تسهیل کاهش وزن، کاهش مصرف کالری و دیابت، بیماری‌های قلبی و کلسترول

## پاکسازی کبد را به خاطر ۷ دلیل، فراموش نکنید!

تمرکز داشته باشند. به عقیده محققان دانشگاه آیویا ایالات متحده آمریکا نیز پروتئین دریافت نمی‌کنند بهره‌وری پایین تری دارند. این در حالی است که کودکانی که برای صبحانه بلغور جو دوسر مصرف می‌کنند، حافظه کوتاه مدت قوی‌تری دارند. به طور کلی نتایج تمام پژوهش‌های انجام شده در خصوص صبحانه نشان می‌دهد که مصرف منظم صبحانه باعث افزایش قدرت حل مسائل، بهبود یادگیری، افزایش خلاقیت کاری و به خاطر سپاری بهتر می‌شود.

برای صبحانه مانع از تجمع انسولین می‌شود. این هورمون باعث می‌شود که سلول‌های چربی، اسیدهای چرب بیشتری ذخیره کند. به عقیده محققان افرادی که صبحانه نمی‌خورند کمتر در معرض نوسانات وزن قرار می‌گیرند. یکی از دلایل اصلی چاقی ناشی از صبحانه نخوردن این است که بدن در حالت روزه طولانی مدت قرار می‌گیرد. سپس زمانی که غذا مصرف می‌کنند بدن مواد غذایی دریافتی را به صورت چربی ذخیره می‌کند تا در حالت روزه طولانی مدت از آن استفاده کنند. نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۱۳ انجام شده است نشان می‌دهد خوردن صبحانه کامل مانند تخم مرغ و ناهار سبک باعث تسهیل کاهش وزن، کاهش مصرف کالری و دیابت، بیماری‌های قلبی و کلسترول

عوارض جانبی فیزیکی: نخوردن صبحانه کاملی مصرف می‌کنند. خوش خلق‌تر و مثبت‌تر از افراد دیگر هستند.

## با ۵ گزینه غذایی موثر، کیفیت خواب‌تان را افزایش دهید

بادم تقریباً ۲۰ درصد از میزان نیاز روزانه شما به منیزیم را برطرف می‌کند. منیزیم عضلات شما را در طول خواب شل کرده و به شما کمک می‌کند تا احساس آرامش داشته باشید. علاوه بر این، بادام منیع غنی از تربیتوفان نیز محسوب می‌شود. بهتر از همه این است که موز می‌تواند هوس شبانه برای خوردن مواد غذایی شیرین را برطرف کند.

است؛ اسید آمینه‌ای که مسئول تولید بیشتر سروتونین بوده و بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند. با این حال این را فراموش نکنید که پنیر موزارلا دو برابر بیشتر از گوشت بوقلمون، تربیتوفان دارد. ماهی سالمون: شاید تعجب کنید ولی مطالعات نشان داده‌اند که دریافت روزانه ۶۰۰ میلی‌گرم از اسیدهای چرب امگا ۳ به شما کمک می‌کند که یک ساعت بیشتر بخوابید. ضمناً مصرف این چربی‌ها باعث می‌شود بار کمتر در طول شب، از خواب بیدار شوید. ماهی قزل‌آلای وحشی یک منبع عالی از اسیدهای چرب امگا ۳ است. بادام: تنها تعداد انگشت شماری



## دکه مطبوعات

سجده نماز - هم‌زمان در رتبه دوم تزریق واکسن کرونا در کشور - گزارش ویژه از تهران - اخبار ورزشی و فرهنگی

اقتصاد کیش - گزارش ویژه از تهران - اخبار ورزشی و فرهنگی

ماراتن کابینه ۱۳ - گزارش ویژه از تهران - اخبار ورزشی و فرهنگی

ایران - گزارش ویژه از تهران - اخبار ورزشی و فرهنگی

دساک اقتصاد - گزارش ویژه از تهران - اخبار ورزشی و فرهنگی

منصب - گزارش ویژه از تهران - اخبار ورزشی و فرهنگی

آینده سهم‌توست بیمه را باور کن - بیمه‌های بازگانی و باربری - بیمه آتش سوزی حیوانات خارجی - بیمه عمر و تشکیل سرمایه - بیمه مسئولیت و مهندسی ساختمان - شماره تماس: ۰۹۹۰۰۳۸۵۰۲۰ - ۰۹۹۰۰۲۷۴۵۰۲۰