

# آیا «عین‌الهی» در مبارزه با کرونا، قهرمان ملی می‌شود؟

دکتر بهرام عین‌الهی توسط نمایندگان مجلس شورای اسلامی، با ۲۱۴ رأی موافق به عنوان وزیر بهداشت دولت سیزدهم انتخاب شد و از این پس او سکندار وزارتخانه‌ای خواهد بود که متولی کنترل بلایای نام‌کرونا در کشور است.



سلامت موضوع تک بعدی نیست و هر همه ابعاد زندگی مردم تأثیر می‌گذارد. او از جهات سلامت نام‌بر دو گفت: «ما جهاد سلامت را ادامه می‌دهیم. همان‌طور که رئیس جمهوری هم بیان داشتند مهمترین اولویت دولت بحث بیماری کروناست.» بر همین اساس او و اکسیناسیون گسترده را مهم‌ترین عاملی دانست که می‌تواند از طریق آن مرگ و میر ناشی از بیماری را کاهش داد و با تأکید بر لزوم تهیه و اکسین کرونا اعلام کرد: «پایان بهمن امسال و اکسیناسیون تمام می‌شود.»

عین‌الهی در عین حال قرظینه و بالاک دون‌ار از ابزارهای مهم کنترل همه‌گیری و رومی داند البته به شرط آنکه با توجه به شرایط سیاسی، اقتصادی و اجتماعی کشور ما اجرایی شود و به شکل نمایشی هم نباشد. او در بخش‌های دفاعیات خود از این طرح تأکید کرده است: «یعنی قابل توضیح نیست که بعد از تعطیلی و امکان قرظینه شاهد افزایش میزان مرگ و میر باشیم. این معیار لاک‌دون نیست» او در بخش دیگری از برنامه‌های خود ضمن آنکه ۷۵ درصد از عوامل تأثیرگذار در سلامت را خارج از وزارت بهداشت دانسته است، بر کاهش هزینه مردم در نظام سلامت تأکید کرده است. به ادعای او: «علی‌رغم اینکه بر اساس قانون برنامه می‌بایست هزینه‌ها را به ۲۵ درصد کاهش می‌دادیم این امر محقق نشد؛ بر همین اساس ما منابع مالی پایدار باید این مقدار را کاهش دهیم.» او همچنین نظام بهداشت و پیشگیری را نسبت به درمان در اولویت می‌داند، به شکلی که معتقد است با پیشگیری مخاطره در زمان شادمان‌نخواهیم بود.

## زمان ایده آل شستن دست‌ها برای از بین بردن ویروس‌ها

یک‌دیگر دارد. هاموند، که یک مشاور علمی است، می‌گوید اساساً بحث بررسی نیروی جریان روی ذرات است و سپس می‌تواند نحوه حرکت ذرات را ببینید و ببینید آیا آن‌ها بر داشته می‌شوند یا خیر. عملکرد سریع‌تر برای از بین بردن میکروب‌ها او توضیح داد که این فرآیند بسیار شبیه به تمیز کردن یک روی تی شرت است، به این معنی که هر چه حرکت در هنگام مالش لباس سریع‌تر باشد، احتمال حذف موفقیت‌آمیز ویروس‌ها و باکتری‌ها بیشتر است. او همچنین توضیح داد که مالش ملایم دست‌ها به یکدیگر ضروری است، زیرا نیروی ایجاد شده توسط سیال جاری (آب از شیر) آنگاه بزرگ نیست و بر نیرویی که ذرات را نگه می‌دارد غلبه کند (ذرات نشان دهنده ویروس‌ها و باکتری‌ها). اظهارات دکتر هاموند مطابق با دستورالعمل‌های شستشوی دست است که توسط سازمان بهداشت جهانی و مقامات بهداشتی منطقه‌ای و محلی در کشورهای جهان منتشر می‌شود. قابل ذکر است که هیچ مطالعه فیزیکی اساسی، مگر به ندرت، در مورد امکان شستن دست‌ها به عنوان یک روش مؤثر مبارزه با گسترش بیماری و عفونت انجام نشده است.

گروه بهداشت و سلامت - مطالعه علمی جدید تأیید کرد که برای داشتن دست‌های تمیز و عاری از ویروس و باکتری، باید حداقل ۲۰ ثانیه آن را با سرعت و حکم شست. پروفیسور هل هاموند، ریاضی‌دان کاربردی از South Cambridgeshire، مدلی را برای بررسی نحوه عملکرد فزیک در هنگام شستن دست‌ها ایجاد کرده است. این مدل اکتشافی به صورت دو بعدی تهیه شده است به طوری که دو دست در مقیاس میکروسکوپی ظاهر می‌شوند و زبری پوست به صورت یک جفت سطح موج دار، جدا شده توسط یک لایه نازک مایع، نشان داده می‌شود که هنگام تمیز شدن در اطراف یکدیگر حرکت می‌کنند. به نظر می‌رسد ذرات مانند باکتری‌ها و ویروس‌ها در نهایت بین این سطوح محبوس شده‌اند و در آنچه که محقق به عنوان "چاه‌های بالقوه" توصیف می‌شوند گیر کرده‌اند. این مدل آزمایش نشان داد که برای بیرون راندن ذراتی مانند باکتری‌ها و ویروس‌ها از دست‌ها در حین شستشوی، انرژی جریان آب باید به اندازه‌ای بالا باشد که آن‌ها را از سطوح دور کند؛ همچنین، این آزمایش نشان داد که قدرت جریان آب بستگی به قدرت و سرعت حرکت مالش دست‌ها

## دکمه مطبوعات

**روزنامه**

**همه وعده‌های کابینه سیزدهم**

**دیپلماسی چینیان حل می‌شود**

**آیا حق با فوکوئید؟**

**بازارها تمام وقت شدند**

**بازارهای تمام وقت شدند**

**بازارهای تمام وقت شدند**

**اقتصاد کیش**

**بازارها تمام وقت شدند**

**بازارهای تمام وقت شدند**

**بازارهای تمام وقت شدند**

**ایران**

**فرمان‌های نخست‌رئیس جمهور**

**خوزستان، نخستین مقصد بازدیدهای دیداری و استانی رئیس**

**فرودگاه کابل در آتش و خون نرزدی خونین در افغانستان**

**خوزستان، نخستین مقصد بازدیدهای دیداری و استانی رئیس**

**دیده اقتصاد**

**بورس تهران تا پایان ۱۴۰۰**

**نقشه استانی فقر مسکن**

**۴ تهدید متناگه در سساکرونا**

**همیشه‌پلری**

**حکایت رنج دامدار خوزستان**

**دانشگاه بی‌مشتری**

**بازار مسکن سر به راه می‌شود؟**

**تهدید تقصیر مدیر برای ایرانیان**

**منتخب**

**ایست بازرسی در جاده ایران**

**دوران دریاغ**

**تعمیرات تخصصی**

گروه بهداشت و سلامت - بر اساس مطالعه‌ای که نتایج آن در مجله آترواسکلروز آمریکایی در ماه گذشته میلادی به چاپ رسید، فعالیت بدنی می‌تواند کلسترول بد یا همان ال‌دی‌ال را به پایین‌ترین سطح برساند. اضافه وزن موجب تمایل بدن به افزایش ال‌دی‌ال در خون می‌شود. این نوع از کلسترول با بیماری‌های قلبی ارتباط مستقیم دارد. فقیقیان این‌که چه مقدار ورزش برای کاهش کلسترول خون مورد نیاز است، هنوز مورد بحث است و به طور کلی سازمان جهانی بهداشت حداقل ۳۰ دقیقه ورزش را با شدت متوسط به بالا در طول روز توصیه می‌کند. در اینجا مؤثرترین فعالیت‌های بدنی برای کاهش سطح کلسترول بد و کلسترول تام معرفی شده است: پیاده‌روی: انجمن قلب آمریکا اعلام کرده که پیاده‌روی مؤثرترین ورزش برای کاهش سطح کلسترول است. ورزشی که هر کسی می‌تواند آن را انجام دهد. ورزش‌های هوازی باعث بهبود استفاده از اکسیژن و تقویت قلب و ریه‌ها می‌شوند. از آنجا که این ورزش‌ها صرفاً بیشتر انرژی را به همراه دارند، منجر به کاهش کلسترول نیز خواهند شد. پیاده‌روی سریع خود عاملی برای پیشگیری از تصلب شرایین و لخته شدن خون است. دویدن: دویدن مانند پیاده‌روی با افزایش ضربان قلب منجر به کاهش سطح کلسترول می‌شود. این‌که دویدن دو و نیم برابر راه رفتن انرژی مصرف می‌کند و در انتظار نیست و واضح است که هر چه انرژی بیشتری استفاده کنید کاری بیشتری خواهید سوزاند. حتی با سوزاندن انرژی یکسان با دویدن وزن بیشتری می‌توان کم کرد. با دویدن می‌توان سطح حجم بدن را ثابت نگه داشت.

## به خاطر این ۸ دلیل مصرف هندوانه را فراموش نکنید



گروه بهداشت و سلامت - بهترین زمان برای مصرف هندوانه بهار و تابستان است؛ میوه‌ای سرشار از مواد مغذی، ویتامین‌ها و املاح معدنی. قریب به ۹۲ درصد از این میوه را آب تشکیل می‌دهد و میوه‌ای بدون چربی است. خواص مصرف هندوانه از بهبود سلامت قلب و عروق گرفته تا تقویت سیستم ایمنی بدن، متنوع است: بهبود سلامت قلب و عروق و استخوان‌ها؛ لیکوپن موجود در هندوانه برای حفظ سلامت قلب و عروق به رسمیت شناخته شده است ضمن این که یک عامل مهم در ترویج سلامت استخوان‌ها نیز محسوب می‌شود. مصرف مقدار زیاد هندوانه از آنجا که منجر به بهبود جریان خون از طریق شاهرگ‌ها می‌شود، به عملکرد قلبی عروقی کمک می‌کند. لیکوپن همچنین استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهد. هندوانه صندل‌ساز یا پتاسیم است در شبکیه و محافظت از دژنراسیون ماکولا

ها و فواصل قوی تر کمک می‌کند. کاهش چربی بدن: هر لیوان آب هندوانه حاوی ۲۵۰ میلی‌گرم سیستورلین است؛ یک اسید آمینه که به از بین رفتن چربی و به جلوگیری از تجمع بیش از حد چربی در بدن کمک می‌کند. طبق تحقیقات جدید مصرف آب هندوانه قبل از فعالیت بدنی شدید به کاهش ضربان قلب و درد عضلات کمک می‌کند و این به خاطر سیتورلین موجود در آن است. حفظ سلامت کلیه: هندوانه یک ادرار آور طبیعی است و بر خلاف کافئین و الکل به حفظ سلامت کلیه‌ها کمک می‌کند. پشتیبانی از عصب و عضله: هندوانه سرشار از پتاسیم و یک الکترولیت طبیعی است که منجر به تنظیم عملکرد اعصاب و عضلات می‌شود. بهبود سلامت چشم: هندوانه یک منبع فوق‌العاده از بتاکاروتن است که در بدن به ویتامین آ تبدیل می‌شود و به تولید رنگدانه در شبکیه و محافظت از دژنراسیون ماکولا

## کتاب‌خوان‌ها، از کدام فواید سلامتی آن بهره‌م می‌برند؟



است که کتابی را به دست بگیرد و بخواند. کتاب‌خوان‌ها تحمل و همدلی بیشتری دارند: مطالعات ثابت کرده افزایش عملکرد ذهنی ناشی از کتاب‌خواندن و مطالعه، منجر به احترام بیشتر به سایرین، تحمل دیگر فرهنگ‌ها و عقاید و صبر بیشتر در بحث‌ها و تعاملات اجتماعی و شنیدن دیدگاه‌های می‌شود. کتاب‌خوان‌ها کمتر دچار دردهای مزمن می‌شوند: مطالعات تجربی نشان داده کسانی که علاقه‌مند به خواندن کتاب هستند، کتاب را با صدای بلند می‌خوانند و یا به کتاب‌خوان‌ها کمتر دچار دردهای فیزیکی مزمن می‌شوند. ضمن دردهای جسمی ناشی از تنش‌های احساسی مانند افسردگی و نوزادان افراد کمتر است. کتاب‌خوان‌ها متمرکزترند: کتاب‌خوانان تمرکز بالایی می‌خواهند. شاید در ابتدا برایتان سخت باشد که ساعت‌ها بنشینید و کتاب‌تان را به دست بگیرید و بخوانید اما پس از مدتی این کار برایتان لذت بخش خواهد شد و به شما آرامش می‌دهد. کتاب می‌تواند شما را از جهان واقعی و بیرونی‌تان جدا کند و در جهان خیالی دیگری فروبرد و همین کار موجب بالابردن تمرکز آن می‌شود. کتاب‌خوان‌ها خوب‌الایردند: تمرکز آن می‌شود. مطالعه یکی از مؤثرترین راه‌ها برای آرامش و آمادگی

گروه بهداشت و سلامت - اگر برای یاد آوردن اسم آخرین کتابی که خوانده‌اید دچار تردید شدید بیس احتمالاً از فواید خواندن کتاب برای ارتقای سلامت نیز بی‌خبرید! زیاد شنیده‌ایم که مطالعه بر توانایی‌های ذهنی، روحیات و احساسات تأثیرات شگفت‌انگیزی دارد. اینطور ثابت شده که مطالعه فعالیت است که اثرات مفیدی روی جنبه‌های مختلف سلامت دارد. در اینجا خواهید فهمید که چرا خواندن کتاب می‌تواند بهترین تصمیم برای افزایش سلامت و کیفیت زندگی شما باشد. کتاب‌خوان‌ها زندگی شادتری دارند: مطالعات محققان دانشگاه یورپول ثابت کرده که کتاب‌خوانان باعث افزایش شادمانی در زندگی می‌شود. در حقیقت کسانی که در هفته ۳۰ دقیقه مطالعه می‌کنند، زندگی شادتر، رضایتمندی بیشتر و سطح روابط اجتماعی قوی‌تری دارند. کتاب‌خوان‌ها کمتر افسرده هستند: خواندن کتاب خود عاملی برای جلوگیری از افسردگی و حتی زوال عقل مرتبط با سن است. تنها ۵ دقیقه کتاب‌خواندن کافی است تا ضربان قلب و تنش شریانی‌تان آرام گیرد. بنابراین هر زمانی که احساس استرس و بی‌قراری داشته‌اید، بهتر

**تعمیرات تخصصی**

**ظرفشویی، لباسشویی**

**ماکروفر، ساید**

**KishIslandIT**

**وحد طهران تلفن: ۰۹۱۲۲۰۵۲۱۷۴**