



اصابت نکرده ؟؟؟؟

«کی می‌گه اصابت نکرده؟ اصابت کرده خوبم اصابت کرده. حاجی خیلی حرفه‌ها! از شیراز موشک بزنی اون سر دنیا...»

از صبح که داشتم برای رفتن به دانشگاه آماده می‌شدم، به جو دانشکده فکر می‌کردم. داخل سرویس، یکی از بچه‌ها با خنده می‌گفت: «روح هیتلر شاد شد!»

از در شیشه‌ای دانشکده که وارد می‌شدم، توجهم به صحبت‌های دو نفر جلب شد. «کی می‌گه اصابت نکرده؟» بعضی‌ها جدی یا شوخی اما به هر حال با لبخند به من تبریک می‌گفتند.

این حال خوب را دوست دارم. این لبخندها دوست‌داشتنی‌اند. امیدوارم تقدیر خداوند بیش از پیش، از این لبخندها در گلدان لب‌هایمان بنشانند.

گوشی را که باز می‌کردی، بعضی‌ها از جنگ می‌گفتند. بعضی‌ها از قیمت دلار. تهرانی‌ها که هیچ‌وقت امتیاز ایستادن در صف بنزین پس از هر اتفاقی را از دست نمی‌دهند، اما اگر از این قضیه بگذریم، تهران با دیروزش آنچنان فرقی نداشت. تهران همچنان داشت از آخرین لحظاتی که آسمانش هنوز اندکی آبی است لذت می‌برد و همچنان رهگذران به کیسه‌های نان باگت دم‌مغازه‌ها فکر می‌کردند که چرا کسی آن‌ها را نمی‌دزدد؟ هم‌چنان مسافران مترو به این فکر می‌کنند که ریسک کنند و از خط ۶ بروند یا نه. هنوز آن مرد ماسک‌فروش بیمارستان امام‌خیمه‌ای (ره) با خس‌خس سینه‌اش به مردم ماسک می‌فروشد و از بیماری‌اش می‌گوید. هنوز خطی‌های ونک-رسالت تحلیل‌شان از روابط پشت‌پرده‌ی ایران و روسیه را ارائه می‌دهند. جنگ هم فقط سوژه‌ی جدیدی برای فیواستار شدن تویت‌هاست.

بعد از حمله‌ی مستقیم به یک قدرت اتمی افسارگسیخته، این حجم از احساس امنیت زیباست... مگر نه؟! **ابوالفضل صدقی - ترم شش**



بیماری: تنها دغدغه یک بیمار

پیش شرطی به واقع پراهمیت و واجب. حال که با مفهوم Social policy نیز آشنا شدیم، می‌توانیم کمی جزئی‌تر به این مبحث بپردازیم. خوب است بدانیم که هر نظام سلامت شامل مدل‌های متنوعی است. یکی از آن‌ها، مدل Building block است که به ما می‌گوید هر نظام سلامت شش ستون دارد. توضیح دقیق و جامع این مدل در این مجال نمی‌گنجد و در اینجا به صورت اختصاصی به یکی از این ستون‌ها به نام Financing یا همان مسائل مالی می‌پردازیم. هرچند باید در ذهن داشت که Financing خود دارای بستری بسیار گسترده است و ما در اینجا صرف آشنایی نگاهی گذرا به آن می‌اندازیم. می‌خواهیم این موضوع پراهمیت را از بعد شهروندان یک جامعه بسنجیم. فراهم‌سازی و توزیع صحیح بودجه این مهم را توجیه می‌کند. بنابراین در صورت دغدغه‌مندی به جد شهروندان نسبت به هزینه‌های زندگی، سبب می‌شود افراد از بیمار شدن هراس داشته باشند؛ نه به خاطر خود بیماری و خطرانی که حیات آن‌ها را تهدید می‌کند، بلکه به خاطر هزینه‌های درمانی و بازگشت آن‌ها به وضعیت سلامت.

با توجه به توضیحاتی که داده شد، نتیجه می‌گیریم در یک نظام سلامت با مبانی و عملکرد درست، تنها دغدغه‌ی یک بیمار، بیماری‌اش است. عوامل متعددی می‌توانند این شرایط را برهم زنند که در این نوشتار به یکی از مهم‌ترین آن‌ها یعنی مسائل مالی اشاره کردیم.

همچنین باید به خاطر داشت با تحقق بخشیدن به این امر ضروری، هزینه‌ای که برای سلامتی هر فرد کنار گذاشته می‌شود، به سلامتی مجموعه‌ای از افراد و در نهایت تامین سلامتی جامعه می‌انجامد. شعارگونه اما واقع‌گرایانه به نظر می‌رسد که بگویم سلامت یک جامعه، پیشرفت آن را به دنبال خواهد داشت و آن هنگام که درگیر بیماری انکارناپذیری شدیم، احوالمان خوش است و خود را فردی مفید می‌دانیم.

امید است که بتوانیم با در نظر گرفتن مباحثی از این دست، در باب نظام سلامت بیشتر بیاموزیم و وضعیت نظام سلامت ایران عزیزمان را بهبود بخشیم.

سلامتی مفهومی است که تعریف آن را بسیار شنیده‌ایم و WHO آن را اینگونه معنا می‌کند: عدم وجود هر گونه مشکل جسمانی، روانی، اقتصادی و اجتماعی برای هر فرد. با نگاهی عمیق‌تر، به این معنی است که انسان از نظر جسمانی سالم، از نظر روانی پاک، از نظر اقتصادی و سیاسی آگاه و از نظر اجتماعی فعال باشد. البته شایسته است سلامت معنوی هم به این تعریف اضافه شود تا از هر نظر تعریفی کامل و بی‌عیب و نقص باشد. به علاوه باید توجه داشت که سلامتی یک مفهوم نسبی است. با در نظر گرفتن دو واژه‌ی disease (بیماری) و illness (ناخوشی) بهتر می‌توانیم آن را توصیف کنیم. disease به معنی وجود اختلال در ساختار و یا عملکرد یک بافت و یا یک ارگان است؛ در حالیکه illness به تأثیری که بیماری بر روی فرد می‌گذارد اشاره دارد. حال می‌خواهد این تأثیر جسمانی باشد یا روانی. به عنوان مثال شاید فردی طبق تعریف، تمام جنبه‌های سلامتی را دارا باشد، اما از وضعیت خود رضایت صددرصدی نداشته باشد یا به عبارتی احساس ناخوش احوالی کند. از طرفی ممکن است شخصی در یک یا چند جنبه از جنبه‌های سلامتی کمبود داشته باشد، یعنی بیمار باشد، اما خود را فعال و کارآمد بداند.

اکنون که تعریف سلامتی را می‌دانیم، به این نکته‌ی به واقع مهم اشاره می‌کنیم که سلامتی مهم‌ترین دلیل تحقق Social policy است. Social policy یا همان سیاست اجتماعی به خط مشی هر دولت در جهت رسیدن به نیازهای جامعه گفته می‌شود. سیاست‌هایی از قبیل آموزش، خدمات درمانی و... بدین ترتیب تا زمانی که یک فرد شهروند یک کشور است، خدمات بهداشتی درمانی یکسانی با دیگر شهروندان دریافت می‌کند. حال آنکه آن فرد یک شهروند کم‌درآمد باشد یا شهروندی پردرآمد از طبقه مرفه جامعه. تا آن هنگام که غذای سالم گران‌تر از غذای ناسالم نبوده و دلیل مصرف دائمی کربوهیدرات، عدم توانایی خرید پروتئین نباشد. در نتیجه درمی‌یابیم که سلامتی یک پیش شرط است؛

حشر تولید با مشارکت

سال ۱۴۰۳

نظام سلامت یکی از ارکان مهمی است که نسبت به سایر بخش‌های یک کشور، بیشترین ارتباط

و ارائه خدمت را با عامه مردم دارد. از آنجا که این ارتباط، بسیار تنگاتنگ است، بررسی نقش‌های حیاتی در این رابطه دوسویه بین مردم و نظام سلامت، ضروری به نظر می‌رسد.

مردم در عین این که بر نظام سلامت تاثیر گذاشته و از آن تاثیر می‌پذیرند، خود نیز نقش مهمی در آن، مشارکت مردم، کلیدی ترین واژه ۱۴۰۳ بهبود و افزایش کیفیت خدمات ارائه شده در آن دارند. با توجه به شعار سال به نظر می‌رسد، بررسی برخی جوانب این رابطه دوسویه، خالی از لطف نیست. البته مشارکت مردم در امر سلامت، صرف این مفهوم نیست که بیماران با پزشکان در امر درمان همکاری داشته باشند، بلکه افق‌های دید بسیار وسیعی وجود دارد که می‌تواند خود مردم را عامل پیشرفت‌های نظام سلامت قلمداد کند.

آگاه سازی مردم از حقوق و مسئولیت‌های ۱۳۹۳ بر اساس سیاست‌های کلی سلامت ابلاغ شده توسط رهبر انقلاب در سال اجتماعی خود، یکی از اصولی است که باید در پیش گرفته شود. این حقوق و مسئولیت‌ها نشان دهنده این است که مردم هنوز جایگاه واقعی خود را در امر سلامت نشناخته اند و یا به آنها شناسانده نشده است. استفاده از ظرفیت های بالای مردمی در همه جای نظام سلامت، قطعاً راهگشای بسیاری از مشکلات خواهد بود. اما سوال اینجاست که مردم در چه اموری می‌توانند نقش ایفا کنند؟

نگاهی به بند دوم این اصول، نشان می‌دهد مواردی همچون پیشگیری، کاهش مخاطرات و ارتقا شاخص‌ها، از مهم ترین مواردی هستند که باید در تحقق رویکرد سلامت همه‌جانبه دنبال شوند.

یکی دیگر از بندهای این اصول ابلاغ شده، به ارتقا سلامت روانی در خانواده‌ها اشاره دارد.

مطمئناً هر خانواده به عنوان هسته اولیه اجتماعی که فرد خود را در آن می‌بیند، نقش بسیار مهمی در تحقق مواردی مانند ترویج آموزه‌های اخلاقی و رفع موانع تنش آفرین دارد. به طور مثال غالب مشکلاتی که در بحث سلامت روانی در جامعه مشاهده می‌شود، ریشه در عدم حل آن در خانواده دارد و شاید بتوان گفت این مسئولیت هر فرد است که با حفظ سلامت خانواده چه در بحث سلامت جسمی و چه در بحث سلامت روحی، جامعه را سالم نگه دارد. ایجاد و تقویت زیرساخت‌ها و عوامل مورد نیاز برای تولید موادی مانند واکسن‌ها و فراورده‌های دارویی، از بخش چهارم اصول ابلاغ شده است. مردم در غالب شرکت‌های دانش بنیان و... میتوانند ضمن مشارکت در امر سلامت، در پیشبرد اهداف بین المللی این نظام نیز موثر باشد و شاید چیزی که بیش از موارد فوق به شعار سال نیز ربط دارد، همین تولید با مشارکت مردم است که می‌تواند کشور را به یکی از سرآمدان عرصه تولید محصولات درمانی تبدیل کند.

از موضوعاتی که می‌توان نقش مردم در آن را بسیار موثر دانست، تامین امنیت در مواردی مانند امنیت

غذایی، بهداشتی، دارویی و... است. منظور این نیست که غذایی که خورده می‌شود صرفاً مسموم نباشد بلکه از صفر تا صد این فرایندها بر زندگی مردم تاثیر گذار است و خود آنها نیز میتوانند در کنار نهادهای نظارتی، بر این تامین امنیت بیفزایند.

مطمئناً اگر خاطر نظام سلامت از لحاظ اهمیت دادن خود مردم به تامین امنیت بهداشتی و غذایی‌شان، آسوده باشد، بسیاری از مشکلات موجود، از بین خواهد رفت و علاوه بر نهادهای نظارتی، میتوان به پشتوانه قوی مردمی نیز در امر سلامت، اعتماد کرد. اما شاید سوال باشد این افزایش ایمنی چطور میتواند اتفاق بیفتد؟

بر اساس آنچه در سیاست‌های کلی نظام سلامت می‌خوانیم، یکی از راه‌های افزایش و بهبود کیفیت ایمنی خدمات و مراقبت‌های سلامت، ترویج تصمیم گیری بر پایه‌هایی متقن و علمی است و از راهکارهای دیگر نیز می‌توان به تعیین استانداردها و ترویج نظام حاکمیت بالینی اشاره کرد که اگرچه بیشتر برای ارائه کنندگان خدمات سلامت، مناسب هستند اما می‌توانند راهگشای مشارکت مردمی نیز در این امر باشند.

بند یازدهم این اصول ابلاغ شده، به افزایش توانمندی و آگاهی فرد در تامین، حفظ و ارتقا سلامت اشاره دارد. این امر مهم با استفاده از ظرفیت نهادهایی همچون وزارت بهداشت و سازمانهای فرهنگی، امکانپذیر است.

با توجه به اینکه چنانچه این افزایش آگاهی و توانمندی توسط نهادهای مربوطه صورت پذیرد، مردم نیز مشارکت بیشتری در اجرای رویکردهای نظام سلامت خواهند داشت و به نوعی می‌توان گفت خود مردم این رابطه دوسویه را حفظ می‌کنند. یعنی می‌توانند ضمن استفاده از ظرفیت های موجود در کشور، بر ارتقای آنها و بهبود کیفیت آنها بیفزایند که این خود چیزی جز مشارکت مردم در امر سلامت نیست. اگرچه مواردی که پیشتر عنوان شد، تنها بخش کوچکی از محورهایی بود که مردم میتوانند در امر سلامت مشارکت داشته باشند.

البته مردم خواه یا ناخواه در امر سلامت مشارکت دارند زیرا عاملی است که روز به روز و در هر مکان و حتی در کوچک ترین هسته‌های جامعه، با آن مواجه هستند. حال اینکه این مشارکت چقدر مفید و سودمند باشد، به روش‌هایی بستگی دارد که در راه رسیدن به هدف اصلی به کار گرفته می‌شود. اگرچه هنوز هم بسیاری از این روش‌ها یا به کار گرفته نشده اند و یا استفاده درستی از آنها صورت نگرفته است، هنوز هم می‌توان گفت هر نهادی با به کار گیری مردم به عنوان عامل اصلی رسیدن به اهداف نظام سلامت، روش‌های درستی را در پیش بگیرد، بیش از پیش پیشرفت کرده و شناخت این روش‌ها باید یکی از دستور کارهای مهم هر بخش دخیل در سلامت، قرار گیرد.

مروارید

کتاب خوندن برای برای افراد مختلف، معانی مختلف داره. شاید یکی برای آرامش کتاب بخونه، یکی برای بینش نو، یکی برای پیدا کردن موفقیت در ۷ روز، یکی هم مثل من برای کلاسش! یا حتی همه‌ی این اهداف باهم!

توی این نوشته میخوام شما رو با یک نویسنده با روحیات خشن و سازگار با غرایز انسانی آشنا کنم. کتاب‌هایی که این نویسنده نوشته سرشار از خشم، کینه، نفرت و ناکامیه. مگه زندگی از چیزی به غیر از اینا هم تشکیل شده؟! شاید، کی میدونه؟

وقتی کتاب های این نویسنده رو میخونی، میفهمی که پشت این نقاب‌هایی که هرروز به صورت می‌زنیم و با اونا زندگی می‌کنیم، چه چیزی وجود داره...

ما اونقدر در این نقاب‌ها غرق می‌شیم تا جایی که خودمون رو فراموش می‌کنیم. آیا حواس‌مون به خود واقعی‌مون هست؟ به انسان واقعی هست؟ نمیدونم، شاید یکی از دلایل شیوع زیاد افسردگی تو دنیای امروز، همین نقاب‌ها باشن.

جان اشتاین‌بک برنده نوبل ادبی سال ۱۹۶۲، بیشتر با کتاب خوشه‌های خشم و موش‌ها و آدم‌هاش معروفه. خیلیا با کتاب موش‌ها و آدم‌ها کتاب خون شدن. کتابی که ما رو به دنیایی میبره که دیگه ضریب هوشی و ثروت، جنبه‌های منفی و روی ناخوش زندگی و برای ما زندگی رو سخت‌تر می‌کنه. کما اینکه در این کتاب می‌خونیم که چقدر زندگی و تفکرات لنی خنگه شیرین جذاب و قشنگه. اما کتابی که من میخوام براتون معرفی کنم اسمش مرواریده. این کتاب به ما یادآوری میکنه که زندگی چقدر میتونه بی رحم باشه. یادآوری می‌کنه که گاهی زور ما به زندگی نمیرسه. گاهی وقتا تقدیریه که تصمیم میگیره و دست پا زدن برای چیزی که مال ما نیست فقط زندگی رو برای خودمون سخت می‌کنه.

داستان کتاب مروارید درمورد زندگی مردی فقیره که کارش صید مروارید در یک شهر دورافتاده است. از قضا یک روز بزرگترین مروارید ممکن رو صید میکنه و از اینجا داستان ما شروع میشه. برای اینکه داستان رو لو نداده باشم، بجای بررسی (البته که من خودم هم زیاد وارد نیستم و فقط سعی میکنم چیزهایی که بلدم رو بهتون یاد بدم) به تعداد سوال مطرح کردم که بعد از خوندن کتاب بتونید به کمک اینها به یک نتیجه خوبی برسید.

واقعا ثروت و موفقیت واقعی برای... چی بود؟

ثروت واقعی در دست کیست؟

آیا واقعا با تلاش بیشتر میشه به موفقیت بیشتر رسید؟

چه نعمت‌هایی در نرسیدن است؟

اگه تو این روزها اندکی وقت خالی پیدا کردید حتما توصیه میکنم این کتاب رو مطالعه کنید و به این سوالات تو ذهن خودتون پاسخ بدید کتاب فوق‌العاده زیبا با داستانی مهیج امیدوارم که دوست داشته باشید.

در ضمن شما می‌تونید نظرات تون رو از طریق ارتباط با نشریه با ما در میون بزارید. بدونید که خیلی منتظرشون هستیم!



علیرضا عجبالی - ترم یک

عید تو عید

عید نوروز یا ماه رمضان؟ مسئله این است.

امسال هم شبیه سال قبل ماه رمضان با عید نوروز همپوشانی داشت و از آن بهتر لحظه تحویل سال بود که حدود یک ساعت بعد از اذان صبح بود و چه ساعتی از این بهتر؟ تصور کن از یک ساعت قبل از اذان برای سحر بیدار می‌شوی و تا حدود یک ساعت بعد از سحر هم باید بیدار بمانی و با انرژی بالا وارد سال جدید شوی که تا پایان سال خواب آلود و کسل نباشی. حالا چه اشکالی دارد یک ساعت بعد از سال تحویل بیدار ماند و جواب تلفن‌های تبریک سال نو را بدهیم؟ مخصوصاً وقتی مادرت پشت تلفن می‌گوید بله بله اتفاقاً دخترم هم می‌خواهد به شما تبریک بگوید و تو چشمانت از شوق پر از اشک میشود و همه بغض و اشک چشمانت را از شادی تلقی می‌کنند.

از سحر و تحویل سال که بگذریم تازه دید و بازدیدها بعد از افطار شروع می‌شود. وای که چه حالی می‌دهد بعد از اینکه افطار مفصلی خوردی و از شدت پر بودن نمی‌توانی از جای بلند شوی و چشمانت هم دارد روی هم می‌رود، مجبور باشی عیدی خانه عمه جان بروی و به شوخی‌های بانمک شوهر عمه جان گوش دهی. حالا این اشکالی ندارد. چالش اصلی تازه وقتی مهمان‌ها می‌آمدند شروع می‌شد. آخر آدم عاقل من از کجا بدانم شکلات رنگ زرد خوشمزه‌تر است یا قرمز؟ یک شکلات بردار و با چایت بخور دیگر این چه سوالی است.

البته از حق که نگذریم این ماه رمضان و عید برای من خیلی معنوی بود در حدی که خانواده از از عبادت های من عاصی شده بود. بنده از بعد از سحر تا ساعت ۲ ظهر عبادتی پیوسته داشتم و مادرم من را به زور از عبادت بیدار می‌کرد فقط نمی‌دانم چرا هر وقت به او می‌گفتم خواب در این ماه عبادت است نمی‌توانست کظم غیظ کند. بعد از اینکه عید نوروز به پایان رسید و من با حقیقت شروع دانشگاه مواجه شدم تازه فهمیدم کاش هر روز خانه عمه می‌رفتم، دربارۀ مزه هر رنگ شکلات به فامیل نظر می‌دادم و شیطنتها و فضولی های بچه فامیل را تحمل می‌کردم اما لازم نبود دوباره کلاس ۸ صبح دانشگاه را تحمل کنم.

جدای از شوخی همانطور که نوروز زود به پایان خود رسید ماه مبارک رمضان هم خیلی زود تمام شد ماهی که آغازش با استرس همراه بود و رفتنش با دلنگی. امیدوارم که همگی از این ماه به خوبی استفاده کرده باشیم و توشه یک سال خودمان را پربرکت بسته باشیم.

