

دیدگاه

خاله زنک زدگی؛ آفت مدیریت کلان

■ سهیل طالبی حسینی، جراح و متخصص ارتوپدی

باید از آفتی حرف بزنم که دامنگیر اداره کلان جامعه شده است. خاله‌زنک زدگی اتفاق جدیدی است که دارد سطوح بیشتری از مدیریت رسمی جامعه ما را تهدید می‌کند. در اپیدمی خاله زنکی، رفتار مبتنی بر حب و بغض شخصی به رویکرد غالب مدیران مبدل می‌شود. مدیر، احساس و عواطفش را در برخورد با زیردستان وارد می‌کند. تنزل سطح دیسیپلین تصمیم‌گیرندگان به مشغولیت‌های چیب و بچه‌گانه منجر به درگیری عمیق اذهان مدیریتی در روزمرگی دم‌دستی و خاله‌خانجایی می‌شود.

یک تفاوت مدیر ارشد و سطح بالا با بی‌جنبگی نوکیسه‌ها، در تأثیر افراطی سلیقه و علایق شخصی مدیر در تصمیم‌سازی است. متأسفانه خاله زنکی اتفاقی ناخوشایند است که دارد منجر به واپاشی اصل احترام در سلسله مراتب می‌شود. آنچه امربری کور را از تبعیت عاقلانه متمایز می‌کند اصل احترام متقابل است. رفتار مبتنی بر حب و بغض شخصی با دخالت دادن پنداشت‌های ذهنی و احساسی کنترل نشده بر عملکرد تصمیم‌ساز مدیر دارد به تلاشی لایه‌های منسجم اجتماعی منجر می‌شود. ظرفیت قدرت و اختیار، پیش شرط تفویض حق تصمیم‌گیری برای دیگران است، چیزی که امروز در عملکرد شاهیوری مدیرکان نو رسیده نقصان دارد.

خاله‌زنک‌زدگی در سطوح مدیریتی اگر با تغییر در ضوابط انتخاب مدیران اصلاح نشود به بیماری حاشیه‌نشینی و گسست نخبگان از ساختار دیوانسالار منتهی خواهد شد. سوءاستفاده از قدرت و مقام اولین عارضه‌زودرس این بیماری مدیریتی است، وقتی مردان کوچک عهده‌دار امور بزرگ می‌شوند. عدالت قربانی حتمی کسانی است که رشد حیابی‌شان اتفاقا محصول تبعیض موجود است. تنش‌های جاری در مراودات بین بخشی اداری و اجتماعی را نمی‌شود بدون ترمیم رفتار مدیریت احساسی و واکنشگر اصلاح کرد.

بازنگری در انتخاب تصمیم‌سازان و مصادر اختیار باید منطبق بر اصول علمی و اخلاق حرفه‌ای باشد، تا جایگزینی خاله زنک‌ها با شایستگان تربیت شده مودب به آداب علمی را آغاز کند.

برای پالایش هسته‌مدیریتی عالی جامعه‌از رفتارهای تکانه‌ای فرصت زیادی باقی نمانده است... ■

خبر

عضو انجمن پزشکان ورزشی عنوان کرد

شطرنج

سبب پیشگیری از آلزایمر می‌شود

عضو انجمن پزشکان ورزشی گفت: «شطرنج و تمرینات هوازی با شدت متوسط سبب پیشگیری از آلزایمر می‌شود.»

به گزارش سپید، حسین سعادت مهر با بیان این که ورزش منظم خطر ابتلا به آلزایمر را تا پنجاه درصد کاهش می‌دهد، اظهار داشت: «ورزش‌های ذهنی مانند شطرنج و تمرینات هوازی با شدت متوسط در پیشگیری از آلزایمر بسیار موثر است.» وی افزود: «آلزایمر بیشتر در بانوان و افراد بالای ۶۵ سال دیده می‌شود. ضربه‌های ناگهانی، اضافه وزن و کم تحرکی، انزوا و گوشه‌گیری، بیماری‌هایی مثل دیابت، کلسترول و فشار خون بالا، کم خوابی و استرس از عوامل ایجاد آلزایمر بشمار می‌رود که تمام موارد ذکر شده با ۳۰ دقیقه ورزش منظم روزانه قابل پیشگیری است. همچنین بالاترقتن فعالیت قلبی و ذهنی مغز را وادار می‌کند تا ارتباطات تازه‌ای را به وجود بیاورد که این ارتباط به کاهش سرعت زوال عقل و آلزایمر کمک می‌کند.»

سعادت‌مهر خاطر نشان کرد: «مواد غذایی مثل قند و شکر، کربوهیدرات‌های تصفیه شده و بدون سبوس مثل نان و برنج سفید و فست فودها احتمال ابتلا به الزایمر را افزایش می‌دهند و در مقابل غذاهای سرشار از امگا۳ یا چربی‌های مفید مثل ماهی‌های قزل آلا و ماهی تن این احتمال را کاهش می‌دهند. همچنین مواد غنی از اسید فولیک و منیزیم مغز را در برابر آلزایمر مقاوم می‌کنند.» وی اضافه کرد: «بیماری آلزایمر با از دست دادن حافظه کوتاه مدت، فراموش کردن نام‌ها و آدرس‌ها آغاز و کم کم تا جایی پیش می‌رود که فرد حتی راه بازگشت به خانه را فراموش می‌کند. این بیماری یک بیماری مزمن، پیش رونده و تحلیل برنده سلول‌های مغزی است که به اختلال شناختی در فرد منجر می‌شود. فرد مبتلا در شناخت زمان، مکان و اشخاص دچار اختلال می‌شود و حافظه اخیرش از کار می‌افتد. در این بیماران بافت مغز تحلیل می‌رود، بافت و جرم مغز کوچک می‌شود و پلاک‌های پیری بافت مغز را احاطه می‌کند.»

عضو انجمن پزشکان ورزشی گفت: «ورزش منظم تا حد زیادی می‌تواند از افراد در برابر بیماری آلزایمر محافظت کند. ورزش در افراد مسن علاوه بر سلامت جسم و بدن باعث سلامت روح و روان هم می‌شود. از نتایج تأثیر مثبت ورزش بر روح و فکر انسان‌ها جلوگیری از آلزایمر در کهنسالی است. ورزش کردن باعث بهبود گردش خون در فرد به ویژه در سیستم سلول‌های مغزی و عصبی می‌شود که این امر ترشح بهتر و موثر تر پروتیین و اسید کولین در این سلول‌ها را به همراه خواهد داشت.» وی ادامه داد: «از جمله ورزش‌های مفید برای افراد مبتلا به آلزایمر پیاده‌روی روزانه، دوچرخه‌سواری جهت بهبود تعادل و افزایش خوت‌رسانی به مغز، شنا جهت ایجاد شادایی، احساس آرامش و بهبود عملکرد قلب و ریه‌هاست.»

سعادت مهر در پایان افزود: «ورزش مداوم، شرکت در کلاس‌های گروهی در کنار رژیم غذایی سالم، خواب باکیفیت و از همه مهم‌تر مدیریت‌استرس می‌توانند در پیشگیری از آلزایمر بسیار مفید واقع شود.» ■

هرساله ۱۱۰اکتبر به‌عنوان روز جهانی سلامت روان وباهداف افزایش آگاهی‌هاز پیامدهای بیماری‌های روان بر زندگی میلیون‌ها نفر در سراسر جهان و کمک به آموزش و اطلاع‌رسانی در این زمینه گرامی داشته می‌شود. هدف سازمان جهانی بهداشت (WHO) برای گرامی‌داشت روز جهانی سلامت‌روان در سال جاری (۲۰۱۸) تمرکز بر جوانان و افرادی است که در سال‌های اولیه بزرگسالی خود به سر می‌برند.

طبق توضیح سازمان جهانی بهداشت در این خصوص، نوجوانی و سال‌های اولیه بزرگسالی زمانی است که تحولات زیادی هم‌چون تغییر مدارس، ترک خانه، شروع تحصیلات دانشگاهی یا کار جدید رخ می‌دهد. این اتفاقات برای بسیاری علاوه بر هیجان انگیز بودن می‌تواند استرس و دلهره‌ی زیادی به همراه داشته باشد. این احساسات در برخی موارد که در صورتی که به رسمیت شناخته نشود می‌تواند منجر

به بیماری‌های روانی شود.

استفاده روزافزون از فناوری‌های آنلاین در حالی که بدون شک مزایای بسیاری دارد، می‌تواند فشارهای مضاعفی نیز به همراه داشته باشد چرا که اتصال به شبکه‌های مجازی در هر زمان از روز و شب در حال رشد است. بسیاری از نوجوانان نیز در مناطق تحت تأثیر شرایط نامناسب بشری هم‌چون درگیری‌ها، بلایای طبیعی و بیماری‌های همه‌گیر زندگی می‌کنند. نوجوانان و جوانانی که در شرایط این چنینی زندگی می‌کنند، نسبت به اختلالات و بیماری‌های روان به شدت آسیب‌پذیر تر هستند. نیمی از بیماری‌های روانی از سن ۱۴ سالگی در افراد شروع می‌شوند. اما در اغلب موارد این بیماری‌ها ناشناخته و درمان نشده باقی می‌مانند. در میان بیماری‌های رایج در نوجوانان، افسردگی سومین بیماری رایج بوده و خودکشی نیز دومین علت مرگ در میان افراد ۱۵ تا ۲۹ ساله به شمار می‌رود. سوء مصرف مواد مخدر و الکل در میان نوجوانان نیز یکی از موضوعات مهم در بسیاری از کشورهاست که می‌تواند

روزشمار هفته سلامت روان اعلام شد

بهداشت روانی نوجوانان در کانون توجه جهانی

حمایت از دوستان، فرزندان و دانش‌آموزان مرتبط باشد. روز جهانی سلامت روان در سال جاری بر این امور تمرکز ویژه کرده است.

به نوشته روزنامه دیلی میل، نخستین بار در سال ۱۹۹۲ میلادی ریچارد هانتز، معاون دبیرکل وقت فدراسیون جهانی سلامت روان، روز جهانی سلامت روان را به عنوان رویدادی جهانی تعیین کرد. دو سال بعد در سال ۱۹۹۴ میلادی به پیشنهاد دبیرکل وقت این فدراسیون برای گرامی‌داشت این روز شعار "بهبود کیفیت خدمات بهداشت روان در سراسر جهان" انتخاب شد و از آن پس این روز در سراسر جهان به رسمیت شناخته شد.

روزشمار هفته سلامت روان

مقارن با دهم اکتبر (۱۸ مهرماه)، روز شش‌هفته‌سلامت‌روان هم اعلام‌شد. هفته سلامت‌روان از ۱۸ تا ۲۴ مهرماه سال جاری با شعار «سلامت روان جوانان و نوجوانان:

جهان در حال تغییر» برگزار می‌شود. بنابر اعلام وب‌دا، عناوین روزهای هفته سلامت روان به شرح زیر است:

- چهارشنبه ۱۸ مهر / ۹۷ /نقش شادی و نشاط در سلامت روان جوانان و نوجوانان
- پنجشنبه ۱۹ مهر / ۹۷ / تأثیر فضای مجازی بر سلامت روان جوانان و نوجوانان
- جمعه ۲۰ مهر / ۹۷ / خانواده و سلامت روان جوانان و نوجوانان
- شنبه ۲۱ مهر / ۹۷ /تاب‌آوری جوانان، نوجوانان و سلامت روان
- یکشنبه ۲۲ مهر / ۹۷ / نقش محیط‌های آموزشی بر سلامت روان جوانان و نوجوانان
- دوشنبه ۲۳مهر / ۹۷ / تأثیر خود مراقبتی بر سلامت روان جوانان و نوجوانان
- سه شنبه ۲۴ مهر / ۹۷ / سبک زندگی سالم جوانان، نوجوانان و سلامت روان ■



هشداردهنده‌زودرس و نشانه‌های بیماری‌های روانی آغاز می‌شود. والدین و معلم‌هایی توانند با آموزش مهارت‌های زندگی کودکان و نوجوانان به آنها برای مقابله با چالش‌های روزمره در خانه و مدرسه کمک کنند. پشتیبانی اجتماعی می‌تواند در مدارس و سایر محیط‌های اجتماعی میسر شود. و البته آموزش کارکنان بهداشتی به منظور توانایی آنها در تشخیص و مدیریت اختلالات سلامت روان می‌تواند در موقعیت مناسب بهبود و گسترش یابد.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی سازمان جهانی بهداشت(WHO)، سرمایه‌گذاری توسط دولت‌ها و دخالت بخش‌های اجتماعی، بهداشتی و آموزشی در برنامه‌های جامع، یکپارچه و مبتنی بر شواهد برای بهبود سلامت روان جوانان ضروری است. این سرمایه‌گذاری باید با برنامه‌هایی برای افزایش آگاهی میان نوجوانان و بزرگسالان جوان از شیوه‌های توجه به سلامت روان خود و کمک به همسالان، والدین و معلمان و دانش‌چگونگی

منجر به رفتارهای پرخطر نظیر روابط نامشروع یا رانندگی خطرناک‌شود. اختلالات تغذیه‌ای نیز از جمله موارد نگران‌کننده در افراد نوجوان محسوب می‌شود.

خوشبختانه شناخت رو به رشدی از اهمیت کمک به جوانان در ایجاد انعطاف‌پذیری روانی از سنین ابتدایی به منظور مقابله با چالش‌های جهان امروز وجود دارد. همچنین شواهد بسیاری حاکی از آن است که ترویج و محافظت از سلامت نوجوانان نه تنها به سلامت آنان چه در کوتاه‌مدت و چه در بلندمدت، بلکه به سلامت اقتصاد و جامعه نیز منجر می‌شود. چرا که جوانان سالم قادر به همکاری بیشتری در میان نیروهای کار، خانواده‌های خود و به طور کلی در جامعه هستند. تلاش برای ایجاد انعطاف‌پذیری روانی از سنین ابتدایی می‌تواند به پیشگیری از پریشانی و بیماری روانی میان نوجوانان و بزرگسالان جوان و نیز به مدیریت و بهبود بیماری‌های روانی کمک شایان توجهی کند. این پیشگیری با آگاهی و درک علائم

روابط عمومی محک اعلام کرد

بیمار جنجالی برنامه «فرمول یک» ۲ سال است بهبود یافته



مدرسه، جایزه کارنامه برای تشویق کودک جهت ادامه تحصیل پرداخت شده است. همچنین ایشان هزینه مسافرت به تهران را نیز دریافت کرده‌اند. گزارش‌های حمایت‌مالی و مصاحبه‌های مددکاران موسسه محک مستقر در درمناگه خون بیمارستان مرکز طبی و همچنین آخرین گزارش پزشک معالج بیمار که در مورخ ۱۷ مهر ۱۳۹۷ دریافت گردیده است، خوشبختانه

حاکی از تداوم وضعیت درمان علی فرزند عزیزمان مبنی بر پایان شیمی درمانی و انجام معاینات دوره‌ای می‌باشد. برای سلامتی فرزند عزیزمان خداوند را شکر گزاریم و قدردان حمایت‌های ارزشمند مردم نیکوکار این سرزمین هستیم و امید داریم این گزارش صریح و مستند پاسخگوی سؤالات اعضای خانواده بزرگ محک و افکار عمومی به صورت شفاف و اثربخش باشد. ما زیر سقف محک با تکیه بر ۲۷ سال تجربه حمایت از کودکان مبتلا به سرطان، به خوبی می‌دانیم خانواده کودکان مبتلا به سرطان چه مسیر سختی را برای رساندن فرزندشان به سلامتی طی می‌کنند و چه شب‌هایی را به امید بهبودی فرزندانشان به صبح می‌رسانند. ما با جان و دل ایستاده‌ایم تا بیش از ۱۷۰۰۰ کودک مبتلا به سرطان تحت حمایت محک و خانواده ایشان را به مقصد سلامتی برسانیم.»

همچنین آرناب احمدیان مدیرعامل موسسه خیریه محک درباره مبلغ جمع‌آوری شده برای کمک به این کودک و درخواست انتقال این مبلغ به حساب محک، در نامه‌ای خطاب به سیدعلی ضیا مجری برنامه فرمول یک، آورده است: «با سلام و احترام متقابل، بازگشت به نامه فاقد شماره مورخه ۱۷ مهر ۱۳۹۷ جنابعالی در موضوع گفت‌وگو با آقای «افشین ولیخان» در قسمت ۳۵ برنامه فرمول یک و پیرو اطلاعیه شماره ۸/۱۰۰۳ مورخه ۱۷

روابط عمومی موسسه خیریه محک در واکنش به برخی اخبار منتشر شده در ارتباط با «علی ولی‌خانی» کودک بیماری که حضور پدرش در برنامه فرمول یک و گلایه از هزینه‌های دارو و درمان فرزندش، حاشیه‌ساز شد، توضیحاتی را ارائه و از بهبود و قطع درمان کودک مذکور در تیر ماه ۱۳۹۵ و ادامه چکاپ و آزمایش‌های دوره‌ای وی تاکنون، خبر داد.

به گزارش سپید، روابط عمومی محک در اطلاعیه‌ای ضمن اعلام عدم امکان پذیرش پول‌های جمع‌آوری شده در برنامه فرمول یک برای کمک به این کودک و انتقال آن به حساب موسسه محک، آورده است: «این فرزند محک از مرداد سال ۱۳۹۴ مبتلا به بیماری لنفوم هوچکین (یکی از انواع سرطان‌های غدد لنفاوی) بوده و از همان تاریخ با ضرب حمایت صد در صد تحت حمایت محک قرار گرفته است. مندرجات و مستندات پرونده ایشان حاکی از آن است که خوشبختانه این فرزند عزیز محک در سایه حمایت‌های بی‌دریغ و بی‌کران مردم نیکوکار سرزمین‌مان در تیر ماه سال ۱۳۹۵ از چنگال بیماری رهایی یافته و به استناد گزارش مکتوب پزشک معالج در بیمارستان مرکز طبی در تاریخ ۶ تیر ۱۳۹۵ شیمی درمانی به اتمام رسیده و اکنون جهت معاینات دوره‌ای مراجعه می‌نماید.» این بیمار از تیر ماه سال ۱۳۹۵ تاکنون، به طور مکرر برای انجام چکاپ‌های دوره‌ای و آزمایشات مرتبط با آنها به بیمارستان مرکز طبی مراجعه نموده‌اند و در هر نوبت، هزینه‌های مرتبط با آن را نیز از موسسه محک دریافت کرده است. آخرین مراجعه بیمار به بیمارستان مرکز طبی تهران برای چکاپ و آزمایش‌های دوره‌ای در تاریخ ۲ مهر ۱۳۹۷ بوده است که هزینه آن نیز توسط مؤسسه محک پرداخت گردیده است. ضمناً به دلیل قبولی در امتحانات

معاونت بهداشت، رئیسی افزود: «خدمات رسانی

مستمر و موثر در بخش‌های سلامت دهان و دندان در مراکز جامع باید مورد توجه باشد و ظرفیت‌های موجود در این بخش در بالاترین سطح خدمت‌رسانی کنند.» معاون بهداشت در پایان گفت: «بهربرداری از امکانات جدید پرتابل بازرسی در بخش بهداشت محیط سرعت و دقت در بازرسی‌ها را افزایش داده و کارشناسان این بخش در مراکز جامع با بهره‌گیری از این تجهیزات در کنترل اماکن تحت پوشش خود بهتر عمل کرده‌اند.» ■

هر مراقب سلامت مشخص شود؛ یعنی هر مراقب سلامت و بهورز باید بین ۲۵۰۰ تا ۳هزار نفر را تحت پوشش قرار دهند.»

معاون بهداشت اقدامات انجام شده در حوزه بهداشت استان اصفهان را قابل توجه خواند و گفت: «بهربرداری از سامانه‌های الکترونیکی در کلیه مراکز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و برای حرکت در مسیر رشد شاخص‌های بهداشتی باید سامانه‌های الکترونیکی و ثبت خدمات در آنها را مورد توجه قرار دهیم.» بنابر اعلام روابط عمومی

قرار دارد.» معاون بهداشت ضمن اشاره به پوشش بالای ۹۸ درصدی واکسیناسیون در کشور افزود: «۲۶ هزار خانه بهداشت و پایگاه و مرکز جامع سلامت هم اکنون در حال فعالیت در حوزه بهداشت هستند.» وی در ادامه گفت: «نمی‌توان سلامت جمعیتی بیش از ۸۰ میلیون نفر را بدون زیرساخت قوی مدیریت کرد. اصل این زیرساخت‌ها پزشکی خانواده و پرونده الکترونیک است. باید این پرونده وجود داشته باشد تا تمام بسته‌های خدمتی تعریف شده، قابل ارائه باشد. به جز آن باید جمعیت‌های تعریف شده برای

معاون وزیر بهداشت گفت: «با شروع طرح تحول سلامت بیش از شش هزار طرح در حوزه بهداشت در سراسر کشور اجرا شده است.»

به گزارش سپید، علیرضا رئیسی در حاشیه بازدید از مراکز بهداشتی شهر اصفهان افزود: «با شروع طرح تحول سلامت ۶ هزار و ۲۲۰ طرح در حوزه بهداشت در سراسر کشور اجرا شده که بهره‌برداری از آنها در اولویت برنامه‌های وزارت بهداشت است. از این تعداد، چهار هزار پروژه به بهره‌برداری رسیده و بیش از یک هزار طرح دیگر نیز در مراحل پایانی احداث