

یادداشت

معصومه صبوری و وحید آکارشناس ارشد مشاوره

به خودتان یک قول مهم بدهید!

با پیاده‌روی می‌توانید بسیاری از معضلات روانی را که اکثریت افراد با آنها درگیر هستند، درمان کنید. پیاده‌روی از بهترین و مؤثرترین روش‌ها جهت مبارزه با کم‌خوابی، اضطراب، استرس، اعتیاد، افسردگی و... است که با کاهش استرس و درگیری‌های ذهنی و تقویت روح و روان، شادی و نشاط را به ارمغان می‌آورد و توان جسمی شما را مضاعف می‌کند. پیاده‌روی در هوای باز و تمیز، ذهن را باز و پرورش می‌دهد، لذا قدرت یادگیری، تمرکز، تفکر و خلاقیت را می‌پروراند و زمینه را برای پیشرفت‌های بعدی مهیا می‌کند. پیاده‌روی صبحگاهی و مداوم با ترشح هورمون اندورفین، خلق‌راصلاح و حافظه را تقویت می‌کند، الگوی خواب را تنظیم و به شما کمک می‌کند بهتر بخوابید. روحیه کلی شما را تقویت می‌کند تا با بالا بردن استقامت بدن، اعتماد به نفس‌تان افزایش پیدا کند. فارغ از سن و سال یا میزان تناسب اندام‌تان، پیاده‌روی را جزئی از برنامه روزانه خود قرار دهید و از فواید آن به‌عنوان ابزاری قدرتمند برای کنترل احساسات و کنار گذاشتن افکار منفی گذشته استفاده کنید.

پیاده‌روی، مواد شیمیایی قدرتمند موجود در مغز شما یعنی اندورفین‌ها را آزاد می‌کند، بنابراین باعث تقویت روحیه و آرامش عضلانی و تسکین تنش بدنی می‌شود. همه این عوامل باعث می‌شوند که شما احساس خوشایندی داشته و در زندگی فردی و اجتماعی خود عملکرد بهتری داشته باشید. هرچه ورزش کنید، انرژی بیشتری به‌دست می‌آورد، بنابراین احساس آمادگی بهتری خواهید کرد. به خودتان قول دهید بیشتر روزها فعالیت بدنی منظمی داشته باشید و به‌طور مداوم پیاده‌روی کنید.



حق با شماست

پیامک: ۰۱۱۴۰۰۳۰۰۰ تلفن گویا: ۰۴۴۴۴۰۲۳۰۰۰۲۱

هزینه گواهینامه یک شهروند:

تعرفه اخذ گواهینامه رانندگی از دو میلیون تومان به حدود چهار میلیون تومان افزایش پیدا کرده است. لطفاً به این موضوع رسیدگی کنید.

قطعی آب

خدا بنده‌لو از شهوپر:

قطعی آب در فاز یک شهر جدید اندیشه در بعضی از روزها به ۱۲ ساعت در شبانه‌روز می‌رسد. از شورای شهر و شرکت آب و فاضلاب این منطقه تقاضای رسیدگی داریم.

آسفالته پاسداران

لطفی از تهران:

آسفالته خیابان چکشی در محله پاسداران با توجه به تردد بی‌شمار خودروها کیفیت پایینی دارد و باید هر چه سریع‌تر مرمت شود.

بورس ضرر

فتاح از تهران:

بعد از گذشت سه سال از ضررها هنگفت مردم در بورس کشور، هنوز این ضررها جبران نشده و همچنان بورس به مردود ضرر و زیان می‌رساند. دستکاری در بازار علت اصلی این موضوع است.

کارواش- انعام

باقری از تهران:

برخی از کارواش‌ها به کارگران خود حقوق ثابت نمی‌دهند و فقط از مشتریان درخواست انعام می‌کنند. آیا این موضوع خلاف قانون وزارت کار نیست؟

روشنایی- معابر

جمعیت از شهروندان

روشنایی معابر خیابان مختاری شرقی طی چند شب گذشته خاموش بوده و مشکلات عدیده‌ای را برای ساکنان به وجود آورده است. از اداره برق منطقه درخواست رسیدگی داریم.

تاکسی- اینترنتی

دماوندی از تهران

برخی از راننده‌های تاکسی‌های اینترنتی با دو شرکت همزمان کار می‌کنند و بعد از قبول کردن سفر تا زمان رسیدن به مبدأ، اگر مسیر کوتاه و با قیمت بهتری پیدا کنند، سفر اول را لغو کرده و سفر بعد را قبول می‌کنند، بدون توجه به حقوق مسافری که منتظر رسیدن آنهاست. چه کسی مسئول رسیدگی به این وضعیت آشفته است.

ضربه فرسایش بادی به کشور

عباسعلی نوینخت، رئیس سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری گفت: حدود ۴۰ میلیون هکتار از مساحت کشور تحت تأثیر فرسایش بادی قرار دارد. براساس مطالعات سال ۹۷، خسارت مستقیم ناشی از هجوم ماسه‌های روان به مناطق زیستی، مسکونی و تاسیسات زیربنایی سالانه بیش از ۶۰۰ میلیون دلار برآورد شده‌است./ ایسنا



ارز ترجیحی به دارو رسید

بهرام عین‌اللهی، وزیر بهداشت از اختصاص ۱/۵ میلیارد دلار ارز ترجیحی به دارو و تجهیزات پزشکی در سال جاری خبر داد. وی گفت: هماهنگی‌ها و توافق‌های خوبی در دولت صورت گرفته به‌طوری‌که امسال، دارو و تجهیزات پزشکی از معدود کالاهایی هستند که ارز ترجیحی دریافت می‌کنند./ فارس



رتبه ۴۶ ایران در گردشگری سلامت

هاشم دریاباری، سرپرست مرکز نظارت و اعتباربخشی امور درمان وزارت بهداشت با اشاره به این‌که رتبه ایران از گردشگری سلامت ۴۶ است، گفت: بیشترین بیماران به ترتیب از کشورهای افغانستان، عراق، عمان، بحرین، پاکستان، کویت، آذربایجان، هندوستان، تاجیکستان و عربستان سعودی هستند./ تسنیم

گزارش میدانی «جام جم» از بیمارستان «مهدی» که فخر نظام سلامت لقب گرفت اما اکنون در چنبره صدها مشکل اسیر است

فخر نظام سلامت، بدون رتوش

بیمارستان مهدی با همه عظمت سازه‌های‌اش در حاشیه بزرگراه چمران ایستاده و نمای شیشه‌های گرد گرفته‌اش، مخصوصاً قوس نیم‌دایره‌ای آن توی چشم می‌زند. هوا داغ است و زیر هرم آفتاب، نمای بیمارستان جلایب ندارد. تا چشم کار می‌کند ساختمان‌های نیمه‌کاره و محوطه‌های خاکی است که گرد و غبار را روی شیشه‌های آبی‌رنگ «مهدی» پخش می‌کند. درِ رو به کارگاه ساختمان‌باز است و درِ فنس مانند رو به سوی حیاط بیمارستان. از این جناح همه چیز سوت و کور است و یک در سری‌رنگ هم رهگذران نابلد با کنجکاو را به یک دنیای سوت و کور دیگر می‌برد. در حالی‌که قرار بود بیمارستان مهدی، تمام هوشمند باشد اما با مراجعه به این بیمارستان به همان سبک و سیاق قدیم، پرونده‌ها به‌صورت دستی و کاغذی تشکیل می‌شود و طبق وعده‌ها از حضور ربات‌های هوشمند برای تشکیل پرونده خبری نیست. از سوی دیگر به‌دلیل راه‌اندازی نصف و نیمه بیمارستان، هنوز بسیاری از کارها در ساختمان قدیمی بیمارستان مهدی انجام می‌شود و ناگزیر بیماران را روی برانکار در بخشی در بیمارستان مهدی باید به بخش دیگر در بیمارستان امام خمینی ببرند! خلاصه این‌که با راه‌اندازی بیمارستان مهدی پیش از تکمیل پروژه و تأمین کادر درمان، انکار فقط تعدادی تخت نوبه بیمارستان اضافه شده و اضافه شدن چند تخت نوبه‌معنای بیمارستان فخر نظام سلامت نیست. در ضمن دوستان وزارت بهداشت و دانشگاه علوم پزشکی تهران این گزارش را تحریب فعالیت‌های خود قلمداد نکنند. اگر توضیح تکمیلی در این خصوص دارید روزنامه «جام‌جم» حاضر به انتشار آنها نیست. سوال کلی این است که چرا بیمارستانی‌که هنوز کلی کار دارد تا تمام شود به‌عنوان «فخر نظام سلامت» افتتاح شد؟ این نوع اقدامات باعث ریزش آهسته سرمایه اجتماعی نظام خواهد شد. سرمایه اجتماعی‌ای که به‌راحتی به دست نیامده است.



آیود طالبیان

آ گروه جامعه

پرسید و سؤال کرد که بیمارستان مهدی که آن همه دربار‌اش تبلیغ شد، بدون رتوش چه بیمارستانی است. یک رزیدنت جوان که کم‌حرف به‌نظر می‌رسد در پرستاری متروک، سکوت راهروهای تو در تو، و هم‌آوز است و سقفی که سیم‌های برق از آن آویزان شده، حسابتی توی چشم می‌آید. یک‌گوشه چهارپایه‌ای بلند ایستاده و یک‌گوشه دیگر فروغونی زرد رنگ، معلوم‌است که ساخت‌وساز همچنان ادامه دارد و بیمارستانی که روبان افتتاح آن اسفند با ارسال قیچی شده، هنوز بیمارستان نشده‌است. با راهنمایی شخصی که ناگهان ظاهر می‌شود، به چپ می‌پیچیم و می‌رویم و می‌رویم تا به سالن انتظار می‌رسیم.

فضا یک جوری است، از آن وضعیت‌ها که نمی‌شود توصیفش کرد؛ یک جای ناراحت و خالی و غریب، با کمترین شباهت به بیمارستان‌هایی که تا به‌حال دیده‌ایم. اینجا همراهان بیماران روی ردیف صندلی‌های پلاستیکی طوسی‌رنگ نشسته‌اند و خسته یا کلافه، یا بی‌هت زده و محزون در خود فرو رفته‌اند. مرد جوانی سرش را میان دودست گرفته و صورتش را مخفی کرده، بیمارش در این لحظات زیر تیغ جراحان است و او نگران این‌که نتیجه‌کار چه می‌شود، زنی میانسال هم برای پدرش که در آ‌ی‌سی یو بستری است، دور تسبیح گرفته و ذکر می‌گوید. این پیرمرد در نوبت جراحی است و وزن نمی‌داند نوبت بیمارش کی می‌رسد. او آن قدر مشغول راز و نیاز است که حواسش را به سوالات ما نمی‌دهد و به تک‌جمله‌ای پسنده می‌کند که «نمی‌گذارند پدرم را ببینم و خیلی بدر رفتاری می‌کنند.» چند صندلی آن طرف‌تر زنی سنگین‌وزن با بطری‌های آب‌معدنی‌اش دوسه صندلی را اشغال کرده و با خوشرویی حاضر به حرف زدن است. او جراحی اسلیو دارد و از پزشکش راضی است اما از ساعت ۷ صبح در سالن انتظار نشسته تا تخت خالی شود و بستری‌اش کنند. به ساعت ما او چهار ساعت است که منتظر نشسته و عجب صبری!

از این آدم‌های صبور در بیمارستان مهدی زیادند. عده‌ای روی صندلی‌های داخل سالن نشسته‌اند و عده‌ای به روال مرسوم، زیراندازی پهن کرده‌اند و در محوطه رحل اقامت افکنده‌اند؛ یکی از اردبیل و یکی از شهریار، چند نفری هم با لباس‌های زنانه و مردانه بندری از جنوب ایران، که همگی شب‌ها روی همین زیراندازها می‌خوابند و روزها رویش وقت می‌گذرانند تا ویروس آوارگی همراهان بیمار از بیمارستان امام‌خمینی به همسایه دیوار به دیوارش، کلان بیمارستان هوشمند مهدی، هم‌سرایت‌کند.

کادر درمان پوزخند می‌زنند

درهای سالن بازی می‌شود و گرمای آفتاب مثل مشت می‌کوبد به صورت، بیش رو یک راه آسفالته است که یک سمتش به محوطه بیمارستان امام خمینی می‌رود و سمت دیگر به سوی اورژانس. اینجا می‌شود کادر درمان را که مدام در رفت و آمدند، پیدا کرد و از حال و روزشان

طبقات راه نیفتاده و کار دارد تا تمام شود. بهیار این را می‌گوید و با پوزخندی دور می‌شود.

جدال برای یافتن تخت

اورژانس شلوغ‌تر از سالن انتظار بیمارستان است و آمبولانس‌ها دائماً می‌روند و می‌آیند. همراهان صبور بیماران اینجا هم روی صندلی‌های طوسی‌رنگ پلاستیکی نشسته‌اند تا ببینند آخر و عاقبت بیمارشان چه می‌شود. زنی یای پسرش در رفته و رفته برایش جا نداشته‌اند و چون دیگر داد و فریاد نمی‌کند، مادرش راضی است. زنی دیگر که کنار او نشسته هم رضایت کامل دارد و حاضر نمی‌شود کلامی از مشکلات و سختی‌ها بگوید اما ما را یک جمله مهمان می‌کند: «ما پارتی داریم و کارمان خوب انجام شد.» ولی کسانی که پارتی ندارند،

اعصاب‌شان حساسی به هم ریخته‌است. دو مرد جوان که با گوشی‌های‌شان بازی می‌کنند، نمونه‌ای از بی‌اعصاب‌های نشسته در اورژانس هستند. بیمار آنها از ناحیه صورت و فک دچار ضربه و خونریزی شده اما چون اجازه نداده‌اند او را با خودرو تا ورودی اورژانس بیاورند، با همان حال، لنگ‌لنگان به داخل آورده‌اند و وقتی دنبال بستری شدنش رفته‌اند، شنیده‌اند که

«تخت خالی نداریم و باید صبر کنید.»

یکی از دومرد با خشم می‌گوید: «نوبت ما در اورژانس ۱۶۰ بود ولی چون بیمارمان خونریزی داشت، قبول کردند او را بستری کنند؛ البته به شرط آن‌که خودمان تختی پیدا کنیم.» این دو مرد از ساعت هفت و نیم صبح تا یک ساعت و نیم ظهر بعد در طبقات بیمارستان چرخیده‌اند تا در نهایت یک تخت پیدا کرده‌اند و سپس با حواس‌شده‌انگ مراقب تخت بوده‌اند تا کسی آن را نبرد! حالا هم که بیمار روی این تخت عجیب و غریب دراز کشیده، مشخص نیست پزشک جراح کی می‌رسد.

بزرگان کجایید، دقیقاً کجایید؟

کم‌کم توجه مراجعان به خبرگیری ما جلب می‌شود و سفره دل‌شان را آهسته آهسته باز می‌کنند. یکی

می‌گوید جوابگوی به ارباب رجوع صفر است، هیچ دکتر ی سر وقتش نمی‌آید و همه را معطل می‌گذاردند، یکی می‌گوید همین چند دقیقه قبل دعوا شد و پلیس برای این‌که غائله را بخواباند، همراه بیمار را بیرون کرد، یکی هم می‌گوید چون فکر می‌کردم عمر مدن است، نوبت اینترنتی گرفته‌ام ولی اینجا نوبت اینترنتی را قبول ندارند و می‌گویند اگر نوبت می‌خواهی



جوابگویی به ارباب رجوع صفر است، هیچ دکتر ی سر وقتش نمی‌آید و همه را معطل می‌گذاردند، یکی هم می‌گوید همین چند دقیقه قبل دعوا شد و پلیس برای این‌که غائله را بخواباند همراه بیمار را بیرون کرد

کنکاش

ناگفته‌های کلان بیمارستان هوشمند

دیده‌های ما در یک روز گرم خرداد ماهی که با احتیاط زیاد برای شناخته نشدن و لو نرفتن همراه بود، دیده‌های افراد دیگری نیز هست که حاضر شدند به شرط مخفی‌ماندن نام و نشان‌شان به ما اطلاعات بدهند. اطلاعات آنها درباره کاستی‌های کلان بیمارستان هوشمند مهدی واقعا تکان‌دهنده است طوری‌که در عرض چند دقیقه از یک ابر-پروژه که فخر نظام سلامت معرفی‌اش می‌کردند، یک پروژه بوشالی ساخت،

به گفته منبع مطلعی که با ما گفت‌وگو می‌کرد «بیمارستان» از سر تا پا پر از اشکالات فنی، اداری و حقوقی است. اول از همه این‌که بیمارستان مشغول خدمت‌رسانی است ولی در عین حال کارگران هم مشغول کارند که این وضعیت غیراستاندارد محسوب می‌شود. بعد هم نداشتن پایان کار و فعالیت بخش‌های مختلف بدون دریافت مجوز. این بیمارستان به گفته او مجوز ایمنی هم ندارد و با استانداردهای قبل از فاجعه ساختمان پلاسکو

ساخته شده‌است، اما نمای تمام شیشه‌های بیمارستان که عیب‌بزرگ آن است، هم به لحاظ خلاف قانون بودنش که فقط ۳۰ درصد نما باید شیشه باشد و هم به لحاظ ایمنی و ایستایی، چرا که در توفان اخیر تهران، که مانده‌بود باد شیشه‌ها را از جا بکند که البته کارگراها از جان مایه گذاشتند و اجازه ندادند فاجعه‌های رخ دهد. این‌که مردم در به‌در دنبال تخت برای بستری می‌گردند هم پشت‌پرده‌ای دارد که منبع آگاه ما آن را شرح می‌دهد. موضوع این است که بیمارستان امام خمینی ۱۳۵۰ تخت درمانی فعال دارد که با اضافه شدن



عکس‌ومکث