

## ضرورت تصمیمات اساسی و پایدار برای نظام سلامت



درحال حاضر دریافتی زربندنتها براساس سال زربندنتی متفاوت است. به این معنی که سال اول کمترین و سال چهارم بیشترین حقوق را می گیرد. بنابراین کمترین پرداختی حدود ۱۹ میلیون تومان به مجرد سال اول است و بیشترین آن ۲۵ میلیون به زربندنت سال چهارم متناهل پرداخت می شود. اگرچه حقوق و درآمد زربندنتها امری مهم است اما مسأله اصلی زربندنتها عدم محاسبه فعالیت آنها در قالب شغل بود. اقدام اخیر مجلس شورای اسلامی در بحث بیمه کردن دستیاران پزشکی گامی مثبت در حل مشکلات این افراد است، چراکه بیمه غیر از ایجاد سابقه کار به معنای شافل بودن فرد است و وقتی فردی فعالیتش شغل محسوب می شود به تبع آن ساعت کاری و حقوق نیز به معنا پیدا می کند و می تواند بسیاری از امور مثل ساعت کاری زیاد و برخورداری ناشیست را بپذیرد. در دوره این ساله مشوقی برای شرکت پزشکان عمومی در زربندنت تخصص نیست اما می تواند در حفظ زربندنتهای کنونی موثر واقع شود. زیرا بسیاری از پزشکان عمومی به دلیل این وارد دوره دستیار نمی شوند که بعد از زربندنتی، شرایط تخصص بسیار سخت است، چراکه وقتی یک پزشک عمومی در حال حاضر با انجام کارهای زیبایی درآمد خوبی دارد ترجیح می دهد در همین شرایط بماند تا این که با گرفتن تخصصی مثل اطفال یا بیهوشی، درآمدش کمتر شود. یک مصداق بارز در این زمینه این است که امسال تقریباً حدود ۴۶ درصد اطفال در دانشگاه شهید بهشتی وجود داشته که تنها ۶۵ درصد از آنها پر شده است. بنابراین اکنون با وجود این وضعیت پیش از زمان نهایی شدن ما نیاز به تصمیمات اساسی و پایدار برای حل مشکلات داریم.

**جوابیه**

## بودجه اجرای قانون هوای پاک

سازمان حفاظت محیط زیست در پی انتشار گزارشی در روزنامه جام جم با عنوان «بودجه هوای یکجا خرج می‌شود» مورخ ۱۴ آبان ماه سال جاری در صفحه جامعه، بیهوشی‌های به شرح ذیل ارسال کرد: روزنامه جام جم در گزارشی با عنوان «بودجه هوای یکجا خرج می‌شود» در خصوص موضوعات مختلفی از جمله ورود دادستان تهران به حوزه اجرای قانون، مرگ و میر ناشی از آلودگی هوا، بودجه سالانه اجرای قانون هوای پاک، دلیل اصلی آلودگی هوا علی‌رغم بودجه کافی و نبود عزم اجرایی بحث‌هایی را مطرح کرده است. اما طبق بررسی قوانین بودجه از سال ۱۳۹۶ تاکنون فقط در سال ۱۳۹۸/۹۵، حدود اوراق اجزای برای توسعه حمل و نقل شهری و کاهش آلودگی هوا به شهرداری‌ها تخصیص یافته است که عملکرد آن باید توسط شهرداری‌ها ارائه شود. اما در سال‌های بعد، این بند از قوانین بودجه حذف شد. با پیگیری سازمان حفاظت محیط زیست، ردیف بودجه اجرای قانون هوای پاک در سال‌های ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲ احیاء شد؛ اما مبلغ تخصیص داده شده در حدود ۱۰ میلیارد تومان بود که معضله برای خرید ۴۰۰ تونپوس هم کفایت نمی‌کند.

سودو کو ۴۷۶۵

۸	۳	۲		۴	۷	۶				۲	۴	۳	۹	۸		۶
			۵										۱			
۵			۸			۲							۸			۲
۹																۹
	۳	۴		۷		۶	۹					۱	۵		۲	۳
۲								۱								۱
۳				۴			۹					۱			۹	
				۲										۷		
۶		۱	۸		۵	۳	۴		۱		۵	۶	۴		۱	۷
							۷		۱							
						۲					۹					
						۶		۵								
۳		۱	۴		۶	۲	۸		۵		۷	۴	۸		۹	۲
				۷										۶		
۵				۹			۱				۸			۴		۶
۶							۳				۴					۳
	۲	۸		۶		۹	۱					۸	۱		۵	۹
۴							۷				۶					۷
۸				۴			۲				۵			۱		۴
				۳									۷			
۹		۴	۱		۲	۳	۵				۹		۲	۶		۴

## جمعیت؛ چالش جهانی



محمدرضا خفرفقندی، وزیر بهداشت عنوان کرد: بسیاری از کشورهای توسعه یافته امروزه با چالش‌های جمعیتی روبه‌رو هستند و تلاش‌های آنان نیز هنوز نتایج مطلوبی به همراه نداشته است. اگر به موضوع جمعیت توجه کافی نشود، این مساله به خطرات جدی در ابعاد اقتصادی، سیاسی و امنیتی تبدیل خواهد شد./ جام جم

## پزشک خانواده؛ تحقق درمان رایگان



مصطفی سالاری، مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی در خصوص پروژه های تأمین اجتماعی گفت: طرح پزشک خانواده و نظام ارجاع که ناظر بر تحقق درمان رایگان است، یکی از پروژه های مهم تحول دیجیتال خواهد بود که به نسبت طرح نسخه الکترونیک بزرگ تر و سنگین تر است. / جام جم

## تشکیل کمیته برای رسیدگی به رتبه‌بندی



علی اصغر فانی، عضو شورای عالی آموزش و پرورش خواستار تشکیل کمیته‌ای برای رسیدگی به موضوع رتبه‌بندی معلمان شد و گفت: در این خصوص عده‌ای معترض هستند و عده‌ای نیز بدون رتبه‌بندی بازنشته‌شده‌اند؛ این امر نیازمندان است که دولت باتشکیل کمیته‌ای تصمیم‌گیری و رسیدگی به موضوع را در دستور کار قرار دهد. / ایسنا

# مرهمی بر درد ریزیدنت‌ها

براساس تصویب مجلس شورای اسلامی، رزیدنت‌ها مشمول بیمه تامین اجتماعی خواهند شد که این اقدام می‌تواند آغازی برای حل مشکلات آنها باشد



زهره حامدی  
گروه جامعه

در لایه‌های مسائل و چالش‌های مختلف نظام سلامت، ماجرایی زیندنت‌های جوان که هزار چندانگهی اخبار دردناکی از وضعیت آنها منتشر می‌شد، غیر از بار روانی موضوع، حرفه پزشکی را با چالش‌های زیادی روبرو کرده بود، چون در شرایطی که ۹۰ هزار پزشک عمومی در کشور هیچ تمایلی به شرکت در دوره‌های تخصص ندارند و رنگ خطر کمبود متخصص در بسیاری از رشته‌های مادر پزشکی مثل اطفال، بیهوشی، قلب و... به صدا درآمده است، انصاف بیش از ۴۰ درصد زیندنت‌های فعال در کنار مهاجرت و مسیر نزولی آمار دواطلبان برای شرکت در دوره دستیار و وضعیت پزشکی در کشور را پیش از هر زمانی بحرانی می‌کند. مثلاً به گفته علی سلشور، رئیس روابط عمومی سازمان نظام پزشکی به جام جم، همین سال ۶۶ صندلی خالی برای تخصص مهمی مثل اطفال نپناهش صندلی پر شده است!

در نهایت نگاهی به آمار فراوانده مهاجرت پزشکان، آمار هاشمی شرکت‌کنندگان در آزمون‌های دستیاری و روند رو به  
پیشرفت کرسی‌های دستیاری در رشته/ شهرهای مختلف که  
هیچ‌گاه بر نمی‌شوند حاکی از نیاز عاجل به ورود همه‌جانبه  
به موضوع و راه‌حل‌های پایدار برای حل این معضل بود.  
حالا دوروز پیش نمایندگان مجلس شورای اسلامی علی‌رغم  
مخالفت کمسیون تلفیق، تبصره‌ای از لایحه بودجه یک ساله  
را به تصویب رساندند تا زردنتی تبدیل به شغل شود. بر این  
اساس، دستیاران علوم پزشکی از لحاظ تبعه درمان، آمری  
و نازنشتی در دوران تحصیل از دسترس تبعه درمان، عدم  
مشمول قانون تأمین اجتماعی خواهند شد. موضوعی که در  
سایه آن بسیاری از مسائل و مشکلات زردنت‌ها مثل سابقه  
کاری، حقوق، ساعات کاری و ناعدالتی‌ها حل می‌شود.

## حقوق اندک رزیدنت‌های پزشکی

رئیس هیئت مدیره و مدیر عامل سابق بانک ملت، دکتر سیدرضا آیت‌اللهی، در گفت‌وگو با جام جم درخصوص میزان دریافتی زبدهت‌هایم گفت: دریافتی زبدهت‌هایم در سال ۱۳۹۴ حدود ۳۰۰ میلیارد تومان بوده که در دولت سیزدهم این

عدد به ۸ تا ۱۱ میلیون به تناسب تجرد و تاهل افراد افزایش پیدا کرد. در دولت چهارم رده نیز قول داده شد این رقم به حدود ۱۹ تا ۲۳ میلیون تومان افزایش پیدا کند که در برخی از دانشگاه‌های علوم پزشکی این مبلغ پرداخت شد، اما با فرض پرداخت این مبلغ به همه رزیدنت‌ها، آنچه مهم است این است که این رقم حتی از حقوق نگهبان‌های بیمارستان‌های آموزشی ما هم کمتر است.

درای پور می‌افزاید: یک پزشک عمومی فارغ‌التحصیل که دوهفته استیاری را می‌گذراند و ۸۰ درصد بار درمانی را برعهده دارد و سه‌ماه مبلغی معادل ۱۱ میلیون می‌گیرد عموماً به اتفاق برایش می‌افتد؛ به‌خصوص این‌که هیچ تفاوتی هم در میزان پرداختی‌ها به تناسب شهرها وجود ندارد. مثلاً رزیدنتی که در تهران و با هزینه‌های بالایی مسکن در حال گذران زندگی است با یک رزیدنتی که در یک شهر ارزان‌تر زندگی می‌کند هیچ تفاوتی ندارد.

**❄ مسأله اصلی رزیدنت‌ها**

اگرچه وقتی از مسائل و چالش‌های رزیدنتی صحبت می‌شود، بسیاری از افراد مسائل مالی را اصلی‌ترین چالش تصور می‌کنند. اما برخی پزشکان فشارهای روحی را بر این افراد بیش از مسائل مالی موثر می‌دانند. یک پزشک متخصص که می‌خواست نامش محفوظ بماند در گفت‌وگو با جام‌جم درخصوص مسائل و چالش‌های رزیدنت‌ها می‌گوید: بیشتر از بار مالی دوران دستیاری، فشارهای روحی و تنش‌های عصبی مسئله است. فرد شاید نتواند مشکلات مالی را مدیریت کند اما مشکلات روحی مثل برخورد رزیدنت و سیستم سطح پایین دستیار و تنبیه می‌شود و بخشی از این بار فرهنگی جامعه باز می‌گردد و جامعه به دلیل بعضی سیاست‌های اشتباه که در آن جاری می‌شود هرچند نام هم نداده است اما اشتباهی علیه پزشکان موضع پیدا کرده است تا جایی که حتی شاهد انتشار اخباری از سوء قصد به پزشکان نیز هستیم. پزشک هم فرار را بر



پنجبره

# دندان قروچه؛ یک اختلال عصبی

دندان قروچه افزایش یابد، که نشان می‌دهد سیستم عصبی مرکزی نقش مهمی در این اتفاق دارد. استرس، ارتباط نزدیکی با دندان قروچه دارد و ممکن است راهی برای مقابله با استرس روزانه نباشد. میزان ابتلا به دندان قروچه در کودکان بی‌قرار و مضطرب و در اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی (ADHD) یا میگرن و کودکانی که در معرض دود سیگار قرار دارند، بیشتر رخ می‌دهد. بهترین اقدام برای درمان دندان قروچه به‌عادل‌رساندن یا یادگیری مقابله با استرس است. علاوه‌براین، ورزش منظم و انجام حرکات کششی شانه‌ها، گردن و فک قبل از خواب می‌تواند دندان قروچه را کاهش دهد. جهت درمان دندان قروچه در طب سنتی، مصرف روغن

سیاه دانه، ریشه سنبل الطیب، روغن اسطوخودوس، زنجبیل و دارچین، و نیز نوشیدن شیر گرم قبل از خواب توصیه شده است. همچنین، اجتناب از مصرف غذاها و نوشیدنی هایی که دارای غلظت بالای از کافئین و الکل هستند، می تواند مفید باشد. آدامس ممکن است سبب تشدید دندان قروچه شود، زیرا که می تواند سایش و فشردن را به حافله عضلانی منتقل کند. یکی دیگر از روش های موثر ریلکس کردن عضلات فک با دستمال گرم یا پد حرارتی حداقل یک بار در روز برای کاهش تنش آنهاسد. در مواردی که فرد به علت اضطراب تشن استرس دندان قروچه می کند باید به روان شناس یا روانپزشک مراجعه کند. ممکن است دندان قروچه به دلیل فک ناهم تراز یا دندان های کشیده شده ایجاد شود که در این صورت باید به دندانپزشک مراجعه شود.

## برش

## کار سنگین وزیدنت‌ها

در مقاومت‌هایی برای بیمه شدن رزیدنت‌ها بودیم. در سیستم بهداشت و درمان، نگاه تمام کارها را بر دوش او بیندازند. بسیاری از این افراد در سال اول ۴۸ یا ۷۲ ساعت در سال توانست چیزی بگویند و حتی پرداختی آنها را نیز کمک هزینه تحصیلی می‌گفتند که اسمش شغل به حساب می‌آمد که بیمه و ساعت کار، موظفی دارد.

V				۵				۶		۹	
۶				۸	۳						
	۱		۴	۹						۴	
	۲				۵					۸	
۶			۷	۵	۲					۲	
						۸					۷
			۱	۸					۴	۷	
۵		۴			۶		۱		۴		۸
							۶		۸		
							۶		۵		
							۹		۱		
۲			۵			۱	۳		۶		۹
				۴	۱					۵	۹
۳									۱		
	۸		۶		۴			۷	۹	۵	۸
	۵					۷					۹
۶			۸	۷		۳			۷	۶	۵
											۲
			۲	۶					۴	۱	
۸		۲			۳			۷	۳		۸

همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

۲		۴	۳		۹	۸		۶
				۱				
۶				۸				۲
۷								۹
	۱	۵		۶		۲	۳	
۴								۱
۱				۹				۵
				۷				
۵		۶	۴		۱	۷		۳
۹								
۷		۴	۸		۹	۲		۱
				۶				
۸				۴				۶
۴								۳
	۸	۱		۵		۹	۶	
۶								۷
۵				۱				۴
				۷				
۹		۲	۶		۴	۱		۵

ᐱ		ᓃ	ᓂ		ᓄ	ᓅ	ᓆ
				ᓇ			
ᓇ				ᐱ			ᓂ
ᓆ							ᓅ
	ᓃ	ᓄ		ᓅ		ᓆ	ᓇ
ᓂ							ᐱ
ᓃ				ᓄ			ᓆ
				ᓂ			
ᓆ		ᐱ			ᓇ	ᓃ	ᓄ
							ᓂ
ᓃ		ᐱ	ᓄ		ᓆ	ᓂ	ᐱ
				ᓅ			
ᓇ				ᓆ			ᐱ
	ᓂ	ᐱ		ᓆ		ᓇ	ᐱ
ᓄ							ᓅ
ᐱ				ᓄ			ᓂ
				ᓃ			
ᓇ		ᓄ	ᐱ		ᓂ	ᓃ	ᓇ