

روز جهانی بهداشت؛ سلامتی حق من است

فاطمه نوروزی

روزنامه نگار

روز جهانی بهداشت هر ساله در ۱۸ فروردین (هفتم آوریل) به ابتکار سازمان جهانی بهداشت (WHO) گرامی داشته می‌شود. این روز نه تنها فرصتی برای افزایش آگاهی در مورد مسائل بهداشتی است، بلکه به دولت‌ها، سازمان‌ها و افراد این امکان را می‌دهد که در جهت ارتقای سلامت جهانی اقدام کنند.

در دنیای امروزی که با چالش‌های متعددی از جمله بیماری‌های نوظهور، بحران‌های زیست محیطی و مشکلات بهداشت عمومی روبه‌رو هستیم، توجه ویژه به مسائل بهداشتی بیش از پیش ضروری است اما چرا این روز اهمیت دارد و چگونه می‌توان آن را به شکل مؤثر گرامی داشت؟

اهمیت روز جهانی بهداشت

سلامتی یکی از مهم‌ترین حقوق بشر است و بدون آن، جوامع نمی‌توانند به شکوفایی برسند. بر همین اساس روز جهانی بهداشت اهمیت ویژه‌ای دارد، چون این روز بستری فراهم می‌کند تا توجه جهانی به چالش‌های سلامت عمومی از بیماری‌های واگیردار مانند آنفلوآنزا و کووید-۱۹ تا بحران‌های بهداشت روان، جلب شود. در این روز دولت‌ها ملزم به ارزیابی و تقویت سیاست‌های بهداشتی خود می‌شوند تا دسترسی به خدمات سلامت برای همه تضمین شود.

همچنین، این روز فرصتی برای تقویت همکاری‌های بین‌المللی در جهت مقابله با بحران‌های بهداشتی است که طی آن درباره بیماری‌های قابل پیشگیری، تغذیه سالم، واکسیناسیون، تأثیرات تغییرات اقلیمی بر سلامت و دیگر مسائل مرتبط با سلامت آگاهی‌بخشی می‌شود.

هر ساله سازمان جهانی بهداشت شعاری برای این روز انتخاب می‌کند که معمولاً بر عدالت در سلامت، بهبود زیرساخت‌های پزشکی و دسترسی برابر به خدمات درمانی تأکید دارد. از روش‌های مؤثر گرامی‌داشت این روز، ارائه خدمات رایگان پزشکی مانند غربالگری دیابت، فشار خون، بیماری‌های قلبی و سرطان‌های شایع است.

همچنین برگزاری مسابقات ورزشی، دویدن دسته جمعی، ایجاد فضاهای سبز برای پیاده‌روی و برنامه‌های ترویج تغذیه سالم می‌تواند مردم را به انتخاب سبک زندگی سالم تر تشویق کند و از آنجا که سلامت روان یکی از مهم‌ترین جنبه‌های سلامت عمومی است، در این روز می‌توان با برگزاری نشست‌های تخصصی، ارائه خدمات مشاوره رایگان و ترویج گفت‌وگو درباره مشکلات روانی آگاهی جامعه را در این زمینه افزایش داد.

مردم در روز جهانی بهداشت

چه می‌کنند؟

روز جهانی بهداشت در سراسر جهان با فعالیت‌های مختلفی همراه است. برخی اقدامات متداول مردم در این روز شامل موارد زیر است:

برای خوب زیستن
تندرست ماندن و
بانشاط بودن باید
به استانداردهای
سبک زندگی توجه
داشت و تغذیه
درست عمومی‌ترین
و اساسی‌ترین این
استانداردهاست

اشتراک‌گذاری اطلاعات: مردم با به اشتراک‌گذاری مقالات علمی، اینفوگرافیک‌ها و پیام‌های آگاهی بخش در شبکه‌های اجتماعی به گسترش آگاهی درباره موضوعات سلامت کمک می‌کنند.

شرکت در برنامه‌های آموزشی و همایش‌ها: حضور در کنفرانس‌ها، وبینارهای تخصصی و جلسات مشاوره درباره بیماری‌ها، سلامت روان و سبک زندگی سالم از دیگر فعالیت‌های مهم این روز است.

کمک به سازمان‌های بهداشتی: افراد می‌توانند با کمک مالی یا داوطلبانه در برنامه‌های سازمان‌های بهداشتی و خیریه‌ها مشارکت کنند.

انجام معاینات پزشکی: برخی مردم این روز را فرصتی مناسب برای بررسی وضعیت سلامت خود و انجام معاینات پزشکی از جمله چکاپ سالانه و واکسیناسیون می‌دانند.

حمایت از کارزارهای مرتبط با سلامت: امضای دادخواست‌ها و حمایت از قوانینی که دسترسی به خدمات سلامت را بهبود می‌بخشند، یکی دیگر از راه‌های مشارکت در این روز است. همچنین می‌توان با پیگیری اخبار مرتبط با سیاست‌های بهداشتی در کشور، از تصمیم‌گیری‌های کلان در حوزه سلامت آگاه شد و در راستای تغییرات مثبت تلاش کرد.

در مجموع روز جهانی بهداشت یادآور اهمیت سلامت در زندگی انسان‌هاست. از آنجا که تمام متخصصان و کارشناسان بر این باورند که پیشگیری و پرداختن به آن، بسیار کم‌هزینه‌تر و مؤثرتر از درمان بوده، شایسته است قبل از اهمیت به امر درمان مسأله پیشگیری را در اولویت قرار دهیم تا بتوانیم از بروز بسیاری از مشکلات درمانی و خدمات بهداشتی به موقع جلوگیری کنیم.

همچنین برای خوب زیستن، تندرست ماندن و بانشاط بودن باید به استانداردهای سبک زندگی توجه داشت و تغذیه درست عمومی‌ترین و اساسی‌ترین این استانداردهاست. روز جهانی بهداشت فرصتی است برای تمرکز بر چالش‌های بهداشتی، افزایش آگاهی عمومی و بهبود سیاست‌های مرتبط با سلامت. مشارکت در برنامه‌های آموزشی، ارائه خدمات پزشکی رایگان، ترویج سبک زندگی سالم، حمایت از اقشار آسیب‌پذیر و توجه به سلامت روان از جمله راه‌هایی هستند که می‌توان این روز را به شکل معناداری گرامی داشت.

در نهایت، هر فردی می‌تواند با اقدامات کوچک و بزرگ در بهبود سلامت جامعه و جهان سهیم باشد. زیرا تنها با همکاری دولت‌ها، سازمان‌ها و افراد می‌توان به جامعه‌ای سالم‌تر و پایدارتر دست یافت.



کلام امیر

مکر با کسی که به تو اعتماد کرده
گنهای در حد کفر به خداوند است

مسیر
عشق

برگی از زندگی شهید عباس بابایی



رشادت‌ها و دلوری‌های عرصه شهادت فراموش نشدنی است. شاید گذر زمان غبار فراموشی را بر بسیاری از رخداد‌های تاریخی بنشانند اما داستان‌هایی که از ایشان و فداکاری رزمندگان در دفاع مقدس روایت شده، برای همیشه در جریده تاریخ ثبت و هیچ‌گاه از یادها نخواهد رفت.

شهید عباس بابایی از خلبانان نیروی هوایی ارتش جمهوری اسلامی ایران و از حماسه‌سازان دوران هشت سال دفاع مقدس بود که توانست مأموریت‌های مهمی را در تاریخ جنگ به ثبت برساند. حسین خلیلی، دوست و هم‌رزم شهید بابایی در بیان خاطره‌ای از ایشان تعریف می‌کند: «روزی به همراه شهید عباس بابایی برای پرواز آماده شدیم. در آن زمان ایشان استاد پروازی بنده بودند. زمانی که خواستیم پرواز کنیم، هواپیما دچار اشکال شد و به ناچار از آن بیرون آمدیم. وقتی که کارکنان فنی هواپیما شروع به بررسی و رفع اشکال کردند، شهید بابایی در کنار هواپیما روی زمین نشستند و آرام به کار آنان نگاه کردند. این آرامش و سکوت شهید بابایی بسیار ستودنی بود، زیرا اگر شخص دیگری جای ایشان بود در این هنگام شروع به داد و فریاد بر سر کارکنان فنی می‌کرد که چرا هواپیما خراب است و هزاران حرف دیگر، ولی وی صبورانه و بدون این که سخنی بگوید فقط نظاره می‌کردند. من هم به تبعیت از شهید بابایی در کنارشان نشستم. دیدم با چیزی روی کلاه پرواز من کاری می‌کنند. کنج‌کاوشدم. پرسیدم: چه شده است جناب سرهنگ؟ ایشان با لهجه شیرین قزوینی گفتند: بالام جان تو هم ژینگول شدی! (روی کلاه پروازی من عکس یک عقاب چسبانده شده بود و شهید بابایی داشتند این عکس را می‌کنند). گفتند: اینا چیه میزنی؟ تو که از خودمانی! (ایشان به افراد خیلی نزدیک‌شان که خود را مریدشان می‌دانستند سخت می‌گرفتند و این نصیحت‌ها را می‌کردند) گفتیم: هرچی شما بگی، حالا که این طور شد می‌خواهم به جای این بدهم «یا تارا الله» قشنگ بارنگ قرمز روی کلاه بنویسند. گفت: بالام جان بده واسه من هم بنویسند این یا تارا الله رو. بنده هم این کار را کردم و روی کلاه خودم و کلاه شهید بابایی این جمله را نوشتم. در آخرین پرواز شهید بابایی، همین کلاه روی سرشان بود که به شهادت رسیدند.