



#### «فرسودگی شغلی» بیماری اعلام شد

سازمان جهانی بهداشت (WHO) فرسودگی شغلی یا کارزدگی را به طور رسمی یک بیماری اعلام کرد. این سازمان که در حال حاضر مجمع جهانی بهداشت را در ژنو برگزار می‌کند، یک سال پس از توصیه کارشناسان جهانی سلامت، فرسودگی شغلی را به فهرست خود در طبقه‌بندی بین‌المللی بیماری‌ها (ICD) اضافه کرد.

این بیماری از سال ۲۰۲۲ میلادی به طور جهانی به رسمیت شناخته خواهد شد و نمونه‌هایی برای تشخیص، درمان و پوشش‌دهی علائم فرسودگی شغلی برای ارائه‌دهندگان خدمات درمانی و بیمه‌گران فراهم خواهد شد. سازمان جهانی بهداشت، فرسودگی شغلی را «استرس مزمن محیط کار که به درستی مدیریت نشده است» توصیف کرده و ۳ نشانه زیر را برای آن در نظر گرفته است:

❖ احساس کمبود انرژی، خستگی و فرسودگی

## شادترین کشورهای سال ۲۰۱۹ میلادی

کنند. پایداری و توانایی برخورد با وقایع بد از جمله عوامل تعیین‌کننده برای قرار دادن نام یک کشور در فهرست شادترین کشورهاست.

در سال ۲۰۱۱ میلادی زمین‌لرزه و به تازگی هم حمله تروریستی مردم این کشور را متحدتر کرده و بلافاصله پس از وقوع زلزله دست در دست یکدیگر تمامی خرابی‌ها را بازسازی کردند.

کشور آمریکا در ردیف نوزدهم فهرست جا گرفت که نسبت به سال ۲۰۱۷ میلادی ۵ پله سقوط کرده است. این کشور به غیر از متغیر وضعیت اقتصادی در سایر متغیرها وضعیت خوبی ندارد.

اعتیاد هم یکی از عواملی است که در کشور آمریکا به شدت مورد انتقاد قرار دارد که خود عاملی برای کاهش سطح شادی مردم است.

اعتیاد به مواد مخدر، اعتیاد به قمار و بازی‌های دیجیتالی همه عواملی هستند که شادی را از افراد و به‌خصوص جوانان گرفته است. در این کشور ارتباطات اجتماعی به شدت نزول کرده و در عوض استفاده از وسایل ارتباط جمعی به شدت رو به افزایش است.

در این فهرست مردم سودان جنوبی همگین‌ترین مردم جهان شناخته شده‌اند و پس از آن کشورهای آفریقای مرکزی، افغانستان، تانزانیا و رواندا قرار دارند. ■

منبع: CNN



■ **ترجمه:** **سیمای اخلاقی**

ورد پای گوزن شمالی در Lapland، شمالی‌ترین بخش این کشور چشم را می‌نوازد. تنها این مناظر زیبا نیستند که نام این کشور را بر سر زبان می‌اندازد. بر اساس آخرین گزارش‌ها، کشور فنلاند امسال برای دومین سال پیاپی شادترین کشور جهان شناخته شد. دانمارک، نروژ، ایسلند و هلند به ترتیب بعد از فنلاند کشورهای شاد جهان شناخته شدند.

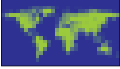
سازمان ملل متحد روز ۲۰ مارچ را «روز جهانی شادی» اعلام کرده است. در این روز نام شادترین کشورها بر اساس ۶ متغیر به ترتیب اعلام می‌شود. این متغیرها شامل وضعیت اقتصادی، میزان آزادی، میزان اعتماد عمومی، طول عمر با سلامت، حمایت‌های اجتماعی و میزان بخشندگی مردم کشورهاست.

۱۰ کشور اول این فهرست در هر یک از این متغیرها و همچنین شاخص‌های احساس سلامت روان هر یک از مردم این کشورها در بالاترین رده‌ها قرار گرفته‌اند.

نویسنده گزارش می‌گوید: «این حقیقت دارد که مردم فنلاند شادتر از بقیه مردم کشورهای دیگر زندگی می‌کنند اما این شادی تنها مختص بومیان این کشور نیست و حتی مهاجرانی هم که به این کشور آمده‌اند شادترین مهاجران در سراسر جهان هستند. این شادی چیزی نیست که در ژنتیک مردم اینجا

قرار گرفته باشد، بلکه این شادی مربوط به شیوه زندگی در این کشور است.»

وی ادامه می‌دهد: «مردم این کشور بالاترین مالیات را برای امنیت اجتماعی می‌پردازند، به‌دولت خود کاملاً اطمینان دارند، در نهایت آزادی زندگی می‌کنند و نسبت به یکدیگر بخشنده هستند. این کشور جایی است که هر یک از ما آرزو دارد در آن زندگی کند.»
وقتی کشوری در ردیف اول فهرست شادترین کشورها قرار می‌گیرد به این معنا نیست که از خشونت و آسیب‌های اجتماعی بی‌نصیب است، چنانکه چندی پیش شاهد یک حمله مسلحانه به یکی از مساجد کشور نیوزیلند بودیم اما عسکری عملی که مردم به این واقعه نشان دادند موجب شد در فهرست شادترین کشورها یک پله صعود



### سلامت در جهان | ۳

❖ افزایش فاصله روانی با شغل یا احساسات منفی‌گرایی یا احساس پوچی نسبت به شغل

❖ کاهش کارآمدی حرفه‌ای و شغلی

در فهرست طبقه‌بندی بین‌المللی بیماری‌ها (ICD) به این نکته اشاره شده که فرسودگی شغلی به طور خاص پدیده‌ای در محیط کاری است و نباید برای توصیف تجربیات مشابه در دیگر زمینه‌های زندگی به کار برود. به گفته مولفان این فهرست، این بیماری از دیگر اختلالات تطبیقی، اختلالاتی که به طور خاص با استرس مرتبط‌اند، اختلالات مرتبط با اضطراب یا ترس و اختلالات خلقی که همگی طبقه‌بندی مخصوص به خود را دارند، متمایز است.

بنا بر گزارش دبلی‌میل، طارق یاسارویچ، سخنگوی سازمان جهانی بهداشت نیز اظهار کرده این نخستین باری است که فرسودگی شغلی به طور رسمی در فهرست طبقه‌بندی بین‌المللی بیماری‌ها (ICD) به رسمیت شناخته شده است. همچنین اعتیاد به بازی‌های ویدئویی به عنوان یک بیماری در فهرست فوق قرار گرفت. ■

منبع: ایسنا

## خطر مرگ در کمین است، دسترسی آسان به غذاهای فوق فرآوری‌شده



بیشتر از غذاهای فرآوری‌نشده و کمتر فرآوری‌شده استفاده‌کنند.

از سوی دیگر، یک متخصص زیست شیمی از دانشگاهی در بریتانیا با اشاره به این دو مطالعه انجام گرفته، می‌گوید: «انتشار این تقسیم‌بندی مواد غذایی نه باری را از دوش سلامت عمومی برمی‌دارد و نه می‌تواند توصیه‌های غذایی به مردم بدهد. مواد فوق فرآوری‌شده به طور گسترده‌ای مورد استفاده عموم مردم قرار می‌گیرد، مثلاً چگونه می‌توان گفت پنیری را که قرن‌هاست مصرف می‌کنید به دلیل داشتن

مواد افزودنی دیگر مصرف نکنید بنابراین نیاز داریم تحقیقات بیشتری پیرامون خواص شیمیایی این مواد غذایی انجام دهیم تا به عنوان مثال بفهمیم آیا می‌توانند سوش میکروبی دستگاه گوارش را تغییر دهند؟»

به گفته محققان، مادامی که مواد غذایی به روش‌های جذاب کنونی تهیه و ارائه می‌شود استقبال عمومی از غذاهای سستی کم و کمتر خواهد شد. درج خطرات استفاده از هر بسته‌ غذایی روی آن می‌تواند روی انتخاب افراد تاثیر بگذارد. از سوی دیگر هم سیاست‌گذاران باید توجه خود را معطوف به اولویت دادن به قابل دسترس بودن و مقرون‌به‌صرفه بودن مواد غذایی طبیعی یا کمتر فرآوری‌شده کنند. ■

منبع: CNN

غذاهای پیش‌آماده‌ای که در فریزر فروشگاه‌های بینیم، غذاهای پخته بسته‌بندی‌شده، پودر سوپ‌های آماده، بستنی‌ها، غذاهای شیرین تهیه‌شده از غلات که برای صبحانه استفاده می‌شوند و بالاخره نوشابه‌های گازدار در زمره غذاهای فوق فرآوری‌شده قرار دارند.

دو مطالعه مجزا که نتایج آن چند روز پیش منتشر شد، نشان داد خوردن مواد غذایی از پیش آماده توسط

کارخانه‌های مختلف غذایی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی و مرگ زودهنگام را افزایش می‌دهد. در مطالعات قبلی انجام‌شده همواره صحبت از ارتباط مستقیم بین مصرف این نوع مواد غذایی و چاقی مفرط، فشار خون بالا، افزایش کلسترول خون و حتی سرطان بود اما محققان بر اساس این دو مطالعه باور دارند مصرف این مواد غذایی خطر بزرگ‌تری را متوجه ما می‌کند؛ مرگ زودهنگام. مواد غذایی فوق فرآوری‌شده نیمی از انرژی غذایی مردم کشورهای ثروتمند آمریکا، کانادا و بریتانیا را تشکیل می‌دهد. مصرف این مواد به عنوان مثال در کشور اسپانیا بین سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۰ میلادی ۳ برابر شده است.

دریکی از این دو مطالعه، ۲۰ هزار داوطلب از دانشجویان دانشگاه SUN در سنین ۲۰ تا ۹۱ ساله شرکت داشتند. محققان هر ۲ سال یکبار پرسشنامه‌هایی را در اختیار این افراد قرار دادند و بر اساس دفعات استفاده از ۱۳۶ نوع ماده غذایی، رژیم تغذیه‌ای شرکت‌کنندگان را یک بار در سال ۱۹۹۰ میلادی و مجدد در سال ۲۰۱۴ میلادی مورد ارزیابی دوباره قرار دادند. در تحقیقاتی که به طور منظم انجام می‌شود، توجه محققان به ۴ گروه مواد غذایی است که بر اساس طبقه‌بندی با مرگ زودهنگام بین افرادی که مصرف بالای غذاهای معمولاً مواد غذایی که در این گروه‌ها قرار می‌گیرند کیفیت پایین و ویتامین و فیبر کمتری دارند و حاوی نمک و قند اضافه هستند. مهم‌تر اینکه قیمت ارزانی دارند و متأسفانه با سرعت فزاینده‌ای جایگزین مواد غذایی فرآوری‌نشده یا تازه شده‌اند.

محققان با بررسی شیوه‌زندگی، وزن، فعالیت‌های فیزیکی و سلامت هر یک از شرکت‌کنندگان دریافتند میزان مصرف مواد غذایی بین افرادی که مصرف بالای غذاهای فرآوری‌شده مثلاً ۴ بار در روز داشتند ۶۲ درصد بیشتر از افرادی بود که از این مواد کمتر استفاده می‌کردند. همچنین هر بار مصرف اضافه‌این مواد ۱۸ درصد احتمال مرگ زودهنگام را افزایش داده بود. در مطالعه‌ای مشابه که در کشور فرانسه انجام شد، محققان دوباره بر اساس ۴ گروه مواد غذایی یادشده جمع‌آوری پرسشنامه‌هایی که هر ۶ ماه یکبار در اختیار ۱۰۵ هزار نفر گذاشته بودند به همین نتایج دست پیدا کردند. محققان معتقدند مردم برای حفظ سلامت خود باید سهم غذاهای فرآوری‌شده را در رژیم تغذیه‌ای خود محدود کنند و در عوض

غذاهای طبیعی و کم‌شکر را بیشتر مصرف کنند.

## از ناتوانی دانشگاه و صنعت تا خاطرات ریاست محترم جمهور

# ما از قافله توسعه عقب مانده‌ایم

سوم آنکه ده‌ها سال تحریم اقتصادی مانعی برای تعامل با کمپانی‌های خارجی شده است.

**به دو مثال زیر توجه کنید:**

تنها دستگاه گامانایف ایران از چند سال قبل و به دنبال تحریم‌های دور قبل آمریکا (در زمان ریاست جمهوری اوباما) قادر به ارائه خدمات درمانی به بیماران نیست.

گامانایف دستگاهی است که به واسطه داشتن مواد رادیواکتیو، امکان دسترسی و تخریب توده‌های سرطانی را در داخل جمجمه و ستون فقرات با روشی غیرتهاجمی فراهم می‌کند.

تومورهایی که در نقاط حساس قرار داشته و نمی‌توان در حالت عادی و با جراحی‌های باز به آنها دست زد، با این روش درمان می‌شوند.

در حالی که سالی چند هزار نفر از هموطنان به این روش درمانی نیاز دارند، بیماران ما یا باید به سایر کشورها به هزینه‌های نجومی سفر کنند و یا آنکه درمان را رها کرده و مرگ را در آغوش بگیرند.

چند ماه قبل مدیر مالی شرکت چینی هواوی به اتهام همکاری با ایران و تخطی از تحریم‌ها به محض ورود به کانادا بازداشت شد. علی‌رغم پیگیری‌های فراوان توسط وکلای بین‌المللی، وی تاکنون آزاد نشده است.

به عبارت دیگر، در حالی که به علت تحریم‌ها قادر به ارتباط با شرکت‌های خارجی برای درمان بیمارانمان نیستیم و کمپانی‌های بزرگ امکان تجارت با ما را ندارند چگونه می‌توانیم از مشارکت‌های بین‌المللی که امری ضروری برای خلق ایده‌های جهانی هستند صحبت کنیم.

چهارم آنکه نبود ثبات در فضای کسب و کار به علت تنش‌های دایمی با کشورهای غربی موجب عدم رغبت سرمایه‌گذاران برای همکاری با مادر حوزه تکنولوژی شده است.

کتاب امنیت ملی و دیپلماسی هسته‌ای به تالیف آقای دکتر

پایان‌نامه‌های دانشجویی (که در بسیاری از موارد عناوین آن توسط دانشجویان پیشنهاد می‌گردد) محدود کرده‌اند.

در دانشگاه‌های علوم پزشکی چه بسا وضع از این هم خراب‌تر است زیرا وظیفه درمان بیماران نیز به شرح وظایف اعضای هیئت علمی در بیمارستان‌ها اضافه شده است.

اگر چه ایده راه‌اندازی شرکت‌های دانش بنیان برای ایجاد پیوند بین دانشگاه و صنعت در سال‌های اخیر از نظر تئوریک مناسب به نظر می‌رسد اما تاکنون موجب تحول چشمگیری نشده است. از سوی دیگر، صنایع ما نیز حال خوشی ندارند. در جایی که شرکت‌های صنعتی ما در حال جنگ برای بقا هستند و این روزها شاهد تعطیلی برخی از آنها هستیم سرمایه‌گذاری در حوزه Research and Development (R&D) برای آنها چگونه امکان‌پذیر است؟

دوم آنکه ما بیش از اندازه بودجه‌های کلان پژوهشی را به سمت تحقیقات بنیادی و غیر کاربردی با هدف تهیه مقالات هدایت کرده، چاپ انبوهی از مقالات را به غلط تولید علم نامگذاری کرده‌ایم.

**به عنوان مثال به خبرهای زیر توجه کنید:**

«ایران در رتبه چهارم جهانی تولید علم نانو قرار دارد» و یا آنکه «ایران رتبه ۱۵ را در زمینه تولید علم سلول‌های بنیادی در دنیا به خود اختصاص داده است.»

به یاد داشته باشیم این مقالات حتی اگر در ژورنال‌های خوب چاپ شوند عمدتاً پاسخگوی سوالات غربی‌ها و نه الزاماً سوالات بومی خودمان هستند.

البته من منکر انجام تحقیقات بنیادین نیستم و قبول دارم که اعتبارات پژوهشی ما بسیار کمتر از بودجه‌های تحقیقاتی دانشگاه‌های طراز اول جهان است اما سخن من آن است که همین اعتبارات موجود را باید به نحو شایسته‌تری مدیریت کرده و از خود بیرسیم که پژوهش‌های ما چقدر می‌توانند در تسکین آلام مردم موثر باشند؟

حسن روحانی به بازگویی خاطرات ایشان در سال‌های ۱۳۸۲ تا ۱۳۸۴ به عنوان مسوول پرونده هسته‌ای ایران می‌پردازد.

در فصل چهارم از این کتاب ایشان به شرح دیداری خصوصی با وزیر امور خارجه چین اشاره کرده که خواندنی است در بخشی از آن وزیر چینی می‌گوید: «اگر توقع دارید ما رو در روی آمریکا و اروپا بایستیم، ما این کار را دست کم تا ۲۰ سال دیگر نمی‌توانیم انجام دهیم. ما نیاز به دوره‌ای آرامش داریم تا از لحاظ اقتصادی و تکنولوژیکی به اهداف خود برسیم. من اگر در ایران مسوولیتی داشتم، می‌گفتم دوره‌ای برای پیشرفت‌های اقتصادی و علمی خودتان مشخص کنید، بعد جلوی قدرت‌های بزرگ دنیا بایستید.»

کافی است تا اسامی سرمایه‌گذاران خارجی که در حال حاضر در کشور ما مشغول به فعالیت هستند را مرور کرده و آن را با سایر کشورها مقایسه کنیم تا بفهمیم که تا چه اندازه منزوی شده‌ایم.

علاوه بر همه اینها موضوع فرار مغزها نیز مشکل بزرگ دیگری است که ما با آن مواجه هستیم و چون در یادداشت‌های قبلی‌ام در این کانال به آن پرداخته‌ام از تکرار آن اجتناب می‌کنم. در مجموع، در جایی که دانشگاه و صنعت قادر به همکاری نیستند، بودجه‌های تحقیقاتی به خوبی مدیریت نمی‌شوند، پژوهش‌ها مسئله محور نبوده و به جای حل مشکلات مردم به دنبال چاپ مقاله باشیم، فشار تحریم‌ها به اوج رسیده و فضای کسب و کار نامناسب بوده و نخبگان این مملکت در حال ریزش باشند، ما فقط مصرف‌کنندگان خوبی از تکنولوژی‌های جدید خارجی‌ها بوده و صحبت از اختراعات سطح اول جهانی شوخی‌ای بیش نیست.

واقعیت آن است که ما در حال فاصله گرفتن از قافله توسعه بشری هستیم.

به راستی نسل‌های بعدی چه قضاوتی در مورد ما خواهند داشت؟ ■