

خبرنامه**برپایی ۴۰ پایگاه جمع آوری کمک به مردم مظلوم یمن در استان مرکزی**

مدیرعامل جمعیت هلال احمر استان مرکزی گفت: «برای کمک به مردم مظلوم یمن ۴۰ پایگاه جمع آوری کمک‌های مردمی در استان برپا شد.» مرتضی سلیمی اظهار کرد: «علام همدردی در راستای کاهش آتش و رفع مشکلات بازماندگان این جنایت هولناک، حمایت از مسلمانان به‌ویژه کودکان و ایستام بی‌دفاع از اهداف برپایی این پایگاه‌ها در استان است.» او با بیان این که ۱۰ پایگاه در مصلی‌های نماز جمعه برپا خواهد بود: «۳۰ پایگاه نیز در طول این هفته در ادارات تابعه این جمعیت، مساجد و میادین اصلی شهرهای استان آماده جمع آوری کمک‌های مردمی هستند.» سلیمی افزود: «مردم نیکوکار و روزه‌دار استان می‌توانند کمک‌های ریالی خود را به شماره حساب ۹۹۹۹۹۹۹۹ جمعیت هلال احمر نزد بانک‌های ملی، رفا، ملت، مسکن، صادرات، دی، تجارت، سپه و شهر و کمک‌های ارزی را به شماره حساب‌های ۹۹۹۹۹۹۹۹ ارزی پور نزد بانک ملت شعبه هجرت و ۷۰۲۰۷۰۲ ارزی دلار بانک ملی واریز کرده یا به صورت حضوری بامراجعه به پایگاه‌های جمع‌آوری این جمعیت در سطح شعب استان تحویل نمایند و از اجر معنوی این عمل خیریه بهره‌مند شوند.»

اهدای ۷۰۰ جلد کتاب و مجله به کانون بشر دوستانه اصلاح و تربیت قم

معاون امور جوانان جمعیت هلال احمر قم گفت: «در راستای غنی‌سازی اوقات فراغت و ترغیب و تشویق مددجویان به مطالعه و کتابخوانی، ۷۰۰ جلد کتاب و نشریه به کانون‌های اصلاح و تربیت استان قم اهدا شد.» محمد مصباحی افزود: «این تعداد کتاب با موضوعات فرهنگی و اجتماعی، به منظور ترغیب و تشویق مددجویان به مطالعه و کتابخوانی، به کتابخانه کانون بشر دوستانه اصلاح و تربیت اداره کل زندان‌های قم اهدا شد.» او با اشاره به تاهاهنامه منعقد شده سازمان زندان‌ها و اقدامات تأمینی و تربیتی کشور با سازمان جوانان جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران افزود: «به جهت آموزش و ترویج اصول بشر دوستانه در کانون‌های اصلاح و تربیت، فراهم کردن شرایط لازم برای عضویت و سازماندهی جوانان و نوجوانان در زندان‌ها و کانون‌های اصلاح تربیت کشور، بهره‌مندی هرچه بیشتر اعضای این کانون‌ها از آموزش‌ها و امکانات جمعیت هلال احمر، مشارکت در اجرای برنامه‌های مختلف سازمان و ایجاد تسهیلات لازم برای استفاده از برنامه‌های طرح غنی‌سازی اوقات فراغت، معاونت امور جوانان با هماهنگی معاونت فرهنگی تربیتی اداره کل زندان‌های استان قم اقدام به اجرای برنامه‌های فرهنگی و آموزشی در سطح کانون‌های اصلاح و تربیت کرده‌است.» او ادامه داد: «با منظور آشنایی مددجویان تحت پوشش کانون با اصول و اهداف بشر دوستانه جمعیت هلال احمر مقرر شد به صورت ماهانه کتب، مجلات تخصصی فرهنگی و بروشورهای مرتبط با جمعیت هلال احمر در اختیار اداره کل زندان‌ها قرار گیرد.»

اجرای طرح تابستانی نشاط و امید در گلستان

طرح تابستانی اوقات فراغت به‌منظور غنی‌سازی اوقات نوجوانان و جوانان در گلستان آغاز شد. اختیاری با اعلام این خیر گفت: «همزمان با فرارسیدن فصل تابستان و ایجاد بستری مناسب در جهت غنی‌سازی اوقات نوجوانان و جوانان طرح تابستانی نشاط و امید همراه با برنامه‌های متنوع آموزشی، فرهنگی، امدادی و... در شعب جمعیت هلال احمر گلستان در حال انجام است.» معاون امور جوانان جمعیت هلال احمر گلستان در ادامه ضمن اشاره به تعامل بین دستگاهی با نهادهای متولی سلاماندهی امر جوانان، تصریح کرد: «از آنجایی که همواره تنوع برنامه‌های مدون اجرایی طرح اوقات فراغت در میان جامعه هدف مدنظر، مورد استقبال نوجوانان و جوانان قرار گرفته است، تعامل و همکاری بین دستگاهی با هدف دستیابی به افق مورد نظر در دستور کار قرار گرفت.» او خاطر نشان کرد: «برگزاری دوره‌های آموزشی (امداد و کمک‌های اولیه، مهارت زندگی، ورزشی، قرآنی و...) برگزار می‌شود و امدادی و... در شعب جمعیت تهیه و پمفلت‌های آموزشی با رویکرد سلامتی و فرهنگ‌سازی در سطح جامعه، راهاندازی کاروان‌های نیکوکاری در مناطق محروم و برگزاری نمایشگاه کتاب و محصولات فرهنگی و امدادی از جمله برنامه‌های طرح اوقات فراغت در گلستان است.»

توزیع بسته‌های حمایتی در گوگان

داوطلبان جمعیت هلال احمر گوگان اقدام به توزیع بسته‌های حمایتی در میان اقشار محروم کردند. حافظ صنوبری رئیس جمعیت هلال احمر گوگان گفت: «مسئال نیز همانند سال‌های قبل طرح همای و حمت با توزیع بسته‌های حمایتی ویژه ماه مبارک رمضان با مشارکت معاونت امور داوطلبان جمعیت هلال احمر استان آذربایجان شرقی در روستای قراغیل و خاصلو از توابع بخش گوگان برگزار شد.» او ادامه داد: «در این طرح تعداد ۲۰۰ بسته حمایتی شامل برنج، روغن، مواد شوینده، وسایل بهداشتی و خرما به ارزش ۱۶۰ میلیون ریال در میان نیازمندان و خانواده‌های محروم و بی‌ضاعت روستاهای مذکور توزیع شد.»

**«شهروند» در گفت‌وگو با مدیرعامل هلال احمر مازندران اجرای طرح امدادونجات تابستانه را بررسی می‌کند****انتظارات ملی؛ امکانات استانی**

◀ در سال ۹۳ شاهد کاهش ۵۲ درصدی غریق نسبت به سال ۹۲ بودیم
▶ شنا کردن در دریا با شنا کردن در استخر متفاوت است

عکس: عباس چمدری / ایرنا

امدادگران هلال احمر در چند نقطه در استان مستقر هستند؟

ما در این طرح دستگاه پشتیبان هستیم؛ وظیفه اصلی نجات‌غریق به عهده ستاد نجات غریق استان است. امدادگران جمعیت هلال احمر استان مازندران با توجه به امکانات خود در ۱۶ منطقه مجاز شنا حاضر هستند. ما سال گذشته در نقاط

منوعه شنا نیز حاضر بودیم که جمعاً بیش از ۱۰ میلیارد ریال هزینه برای ما داشت. این هزینه باید توسط استان تأمین اعتبار می‌شد که متأسفانه این اتفاق نیفتاد. ما امسال نیز اعلام آمادگی کردیم در صورتی که تأمین اعتبارات و امکانات برای حضور در مناطق منوعه فراهم شود در این مناطق حاضر می‌شویم. تعامل بین دستگاه‌های مختلف در استان مثبت است اما انتظارات در سطح ملی و امکانات در سطح استانی است، ما خودمان به‌عنوان پشتیبان کننده باید هم در سواحل حاضر باشیم و هم در محورهای مواصلاتی، وظایف مختلفی در جمعیت هلال احمر داریم. ۹ استان مجاور با ما همکاری داشتند، سازمان امدادونجات تعدادی آمبولانس در اختیار ما قرار داده‌است؛ اما برای حرکت با شتاب بیشتر نیازمند همکاری فزاینده از همکاری استانی با همکاری محدود به جمعیت هلال احمر هستیم، باید نگاه به امداد رسانی و مدیریت بحران از سطح استانی یا سطح سازمانی به سطح ملی تبدیل شود.

▶ در پایان اگر نکته خاصی دارید، بفرمایید.
من همیشه در مصاحبه‌های مختلفی که داشتم، از مردم عزیز و مسافران محترمی که وارد استان می‌شوند درخواست می‌کنم که به این نکته توجه کنند که شنا کردن در دریا با شنا کردن در استخر متفاوت است، شنا در نقاط منوعه حتی برای کسانی که آشنایی کامل هم با دریا دارند به دلیل جریان شتابنده‌ای که وجود دارد خطر آفرین است؛ بسیاری از قهرمانان و ناجیان غریق قربانی این مسأله شده‌اند. به هیچ وجه نباید در نقاط منوعه شنا کرد؛ به هشدارهایی که توسط تیم‌های امدادی یا ماموران انتظامی داده می‌شود توجه کنید؛ آنها چیزی جز سلامتی و حفظ جان مسافران را نمی‌خواهند. حضور در دریای طوفانی مساوی با مرگ است. نکته دیگر هم در خصوص گرم‌زدگی است، ما امسال یک فشرده و آموزش‌های چهره به چهره می‌کنیم، مردم باید در ساعات میانی ظهر از حضور در محیط باز و زیر آفتاب بپرهیز کنند تا یک سفر با نشاط و به دور از هر کسالت را تجربه کنند.



مدیرعامل سازمان تدارکات پزشکی جمعیت هلال احمر خبر داد:

کاهش زمان تهیه داروهای خاص و تک‌نسخه‌ای

انجام داده ایم، توانسته‌ایم این زمان را به ۳۰ روز کاهش دهیم.» مدنی با اعلام این که ۷۰ تا ۸۰ درصد داروهای مورد درخواست بیماران خاص و صعب‌العلاج از آلمان تهیه می‌شود، افزود: «موضوع زمان دسترسی بیمار به داروی مورد نیاز، از اهمیت خاصی برخوردار است و ما براساس معیار زمان، نسبت به تهیه داروها توسط راپلین و نمایندگان خودمان در این کشور اقدام می‌کنیم.» به گفته مدنی این قبیل داروها که اغلب خارج از لیست داروهای کشور هستند، گرانی‌قیمت بوده و هزینه آن توسط افراد بیمار تأمین می‌شود و برای سازمان تدارکات پزشکی هیچ منفعت مالی ندارد و تنها به خاطر کاستن از درد و رنج بیماران، نسبت به تهیه و واردات این قبیل داروها اقدام می‌کنیم.

برنامه رادیویی و تلویزیونی در بخش کودکان ۴۴ فقره به‌صورت سرپایی مداوا و ۲۰۹ نفر نیز به مراکز درمانی منتقل شدند. از تعداد ۲ هزار و ۴۴ مصدومی که به‌صورت سرپایی مداوا شدند، یک‌هزار و ۴۰۲ نفر در سواحل و ۶۴۲ نفر در جاده‌ها و نقاط کوهستانی بودند؛ ۶۵۰ تیم عملیاتی با بکارگیری ۳۳۳ خودروی عملیاتی متشکل از ۲ هزار و ۱۴۳ نفر امدادگر و نجاتگر آموزش‌دیده هلال احمر روزانه این خدمات را ارائه کردند که یک‌هزار و ۲۵۶ نفر در سطح سواحل و ۸۸۵ نفر در جاده‌ها، نقاط کوهستانی و سایر مناطق بودند.

آیا پژوهشی در خصوص میزان اثربخشی این آموزش‌ها در استان صورت گرفته است؟

این که بگوییم یک سنجش دقیق با محوریت همین طرح... خیر؛ اما یک طرح پژوهشی سال ۹۱ در سطح شهر ساری صورت گرفت که در قالب آن طرح پرسشنامه تنظیم و میزان آشنایی مردم با مفاهیم امدادی بررسی شد. در آن سال میزان آگاهی مردم ۵۰ درصد بود، مطمئناً باید این طرح مجدداً در سطح استانی اجرا و اگر بودجه لازم مهیا شود، این طرح جزو اولویت‌های جمعیت هلال احمر است. مطمئناً با توجه به آموزش‌های ارائه شده، این امر و ارقام تغییر کرده و آگاهی مردم در این زمینه افزایش یافته است. اتفاق مهمی که در زمینه آموزش در سال جاری در جمعیت هلال احمر شکل گرفت، تشکیل معاونت آموزش، پژوهش و فناوری بود؛ تشکیل این معاونت یک اقدام ضروری به حساب می‌آید، که توسط ریاست جمعیت مصوب شد. مطمئناً با سیاست‌گذاری کلان و متمرکز می‌توانیم در زمینه آموزش و پژوهش پیشرفت‌های بیشتری داشته باشیم. انجام برنامه‌های آموزشی به صورت واحد، متمرکز و با سیاست‌گذاری و هدف‌گذاری مشخص و نظارت صحیح مطمئناً منتهج به افزایش آگاهی و اطلاعات نبروهای هلال احمر و افزایش آگاهی عمومی در سطح جامعه می‌شود

▶ در بحث کاهش غریق، ما در سال ۹۳ کاهش ۵۲ درصدی غریق را نسبت به سال ۹۲ داشتیم. سال ۱۹۸۹۲ نفر در سواحل مازندران غرق شدند. ما با ورودی که در بحث پیشگیری داشتیم در سال ۹۳ این رقم را تا ۹۲ نفر کاهش دادیم. در طرح امدادونجات نوروزی نیز امسال شاهد کاهش ۳۰ درصدی فوتی‌ها بین تصادف بودیم. مطمئناً این کاهش‌ها نتیجه تعامل و هماهنگی دستگاه‌های مختلف استان و آموزش‌های ارائه شده بوده‌است. اما امسال جمعیت هلال احمر در نقاط منوعه ورود نداشته، اما در پست‌های ایمنی و سلامت، نقشه‌های سواحل ایمن و سواحل غیرمجاز به گردشگران ارائه داده می‌شود و به صورت چهره به چهره نیز آموزش‌های لازم توسط داوطلبان آموزش‌دیده به مسافران داده می‌شود.

عملکرد جمعیت هلال احمر استان مازندران را در آرایه مسائل آموزشی چطور ارزیابی می‌کنید؟

ما در سال گذشته در حوزه آموزش در استان با طرح‌هایی همچون مدارس در حدود ۴۰ هزار نفر از دانش‌آموزان دوره متوسطه را تحت آموزش قرار دادیم. ۱۵ هزار نفر در استان آموزش‌های همگانی در حوزه‌های مختلف امدادی و کمک‌های اولیه دیده‌اند. با مشارکت صداوسیما

سلامت



سرپرست معاونت عملیات سازمان امداد و نجات اعلام کرد:

امداد رسانی به ۲ هزار حادثه‌دیده در حوادث هفته گذشته

شهری، ۳۹ تن در آتش‌سوزی جنگل و مرتع، ۳۸ تن در کوهستان، ۱۳ تن در حوادث دریایی و ساحلی و مابقی در سایر موارد حادثه دیده‌اند.» سرپرست معاونت عملیات سازمان امداد و نجات با اشاره به آسیب‌دیدگی یک‌هزار و ۷۷۳ تن در حوادث هفته گذشته، گفت: «از این میان ۷۸۳ تن در حوادث جاده‌ای، ۵۶ تن در حوادث شهری، ۳۹ تن در آتش‌سوزی جنگل و مرتع، ۳۷ تن در کوهستان، ۱۰ تن در حوادث ساحلی و دریایی و مابقی در سایر حوادث آسیب دیدند.» او به استان اضطراری ۹۵ تن در حوادث هفته گذشته اشاره کرد و افزود: «در مجموع این حوادث ۲۵۵ تن نجات یافتند که ۳۴۵ تن به مراکز درمانی منتقل و ۱۱۰ تن سرپایی در مان شدند.»

سرپرست معاونت عملیات سازمان امداد و نجات با اعلام رخداد ۵۹۶ مورد حادثه در هفته گذشته، گفت: «یک‌هزار و ۹۷۳ تن در حوادث هفته گذشته آسیب دیده و ۹۵ تن هم اسکان اضطراری داده شدند.» حسین درویشی با اشاره به این که ۲۸۱ مورد از حوادث هفته گذشته جاده‌ای و ۴۳ مورد شهری بوده است، اظهار کرد: «به علاوه ۱۹ مورد از مجموع حوادث گذشته مربوط به کوهستان، ۱۰ مورد آتش‌سوزی جنگل و مرتع، ۱۰ مورد ساحلی و دریایی، ۶ مورد صنعتی و کارگاهی و مابقی مربوط به سایر حوادث بوده است.»

او با اشاره به این که در هفته گذشته ۲ هزار ۲۸۰ تن حادثه دیده‌اند، گفت: «از این میان ۸۲۸ تن در حوادث جاده‌ای، ۵۹۰ تن در حوادث

جهان**رفع محاصره، مهم‌ترین خواسته یمنی‌ها**

مردم یمن معتقدند اگر محاصره این کشور پایان یابد، آنها خواهند توانست، خود بسیاری از مشکلاتشان را حل کنند. به گزارش خیرگزاری صداوسیما به نقل از شبکه المسیره، در حالی که ۱۰۰ روز از آغاز حملات سعودی به یمن می‌گذرد و سازمان‌های انسانی بارها در مورد اوضاع وخیم و فاجعه‌بار یمن هشدار داده‌اند اما همچنان وصول کمک‌های انسان‌دوستانه به یمنی‌ها پیش می‌رود و هیچ تلاشی برای رفع محاصره یمن نمی‌شود. عدنان حزام، سخنگوی کمیته صلیب‌سرخ می‌گوید: «به علت ادامه حملات هوایی و درگیری‌های زمینی اوضاع یمن روز به روز وخیم‌تر می‌شود و شمار آوارگان افزایش می‌یابد.» المسیره ادامه داد: «وضعیت بهداشتی و پزشکی یمن بسیار بد است و بیماری‌های واگیر در حال شیوع در استان‌های مختلف هستند.» تمیم الشامی، سخنگوی وزارت بهداشت یمن گفت: «به علت نبود سوخت و محاصره کامل زمینی، دریایی و هوایی و نبود برق بیمارستان‌ها نمی‌توانند کار کنند و کلیه مراکز بهداشتی و پزشکی در حالت شبه تعطیل درآمده‌اند.» مردم یمن هرچند در وضع بدی به سر می‌برند اما چشم‌انداز آنها کمی‌کمی برای این که بتوانند اوضاع خود را سامان دهند کافی می‌دانند.

آموزش**روز همداری و بیماران مبتلا به دیابت**

دکتر مهراز غلامپور فوق‌تخصص غدد و متابولیسم مجتمع دارویی - درمانی هلال احمر تهران

پیش از ماه مبارک رمضان سعی کنیم دانش و آگاهی خود را در رابطه با علایم و نشانه‌های افت یا افزایش قند خون، افزایش فشار خون، افزایش وزن و چگونگی تست قند خون جهت جلوگیری از ابتلا به عوارض حاد دیابت بالا ببریم. در ماه رمضان اصلی‌ترین خطری که روزه‌دار دیابتی را تهدید می‌کند افزایش قند خون (هایپر گلیسمی) در شب و کاهش قند خون (هیپو گلیسمی) در طول روز است. علایم اولیه هیپو گلیسمی معمولاً تعریق شدید، لرزشگی، ضعف، رنگ پریدگی، تاری دید، سرگیجه و سردرد است. اگر اقدام درمانی انجام نشود فرد ممکن است هوشیاری خود را از دست بدهد. همگی گلیسمی معمولاً با آب و میوه همراه است: احساس تشنگی، تکرار ادرار، احساس خستگی و بی‌حالی، هایپر گلیسمی در بلندمدت منجر به کاهش وزن می‌شود.

کاهش وزن می‌شود. قند خون بیشتر از روزهای معمولی است. اگر نشانه‌های افت قند خون (ضعف، رنگ پریدگی، تعریق، تنگی نفس و...) را در خود احساس کردید، روزه خود را با خوردن آب میوه یا غذای شیرین شکسته و قند خون خود را اندازه بگیرید و به پزشک خود گزارش کنید. با انجام اقدامات زیر می‌توان از احتمال افت قند خون در طول روز جلوگیری کرد: بدون سحری مطلقاً روزه نگیرید؛ وعده سحر را درترین زمان ممکن (قبیل از اذان صبح) میل کنید؛ غذا را به اندازه و کامل میل کنید و از پر خوری بپرهیزید؛ آب و مایعات فراوان بنوشید؛ با پزشک و متخصص تغذیه در رابطه با مقدار غذا و نحوه مصرف دارو مشورت کنید. خطر افزایش قند خون بعد از افطار افزایش می‌یابد که برای کاهش این خطر، بهتر است در ابتدا از غذاهای سبک مانند نان و پنیر و گردو استفاده شود و حتماً برای وعده افطار نیز با پزشک و متخصص تغذیه مشاوره کنید.

اندازه‌گیری و پایش مکرر قند خون به وسیله دستگاه‌های تست خون در طول روزه‌داری الزامی است. توصیه می‌شود حداقل ۴ بار در طول شبانه‌روز در این ایام قند خون خود را اندازه‌گیری کنید. صبح زود و قبل از خوردن سحری، وسط روز (ساعت ۱۳ تا ۱۵) جهت اطمینان از پایین نبودن قند خون و ۲ ساعت بعد از افطار افراد دیابتی تیپ ۲ که انسولین مصرف نمی‌کنند با اندازه‌گیری قند خون ممکن است بتوانند با نگرانی کمتری روزه بگیرند. افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ که فقط یکبار تزریق انسولین می‌کنند نیز زیر نظر پزشک معالج خود شاید بتوانند بدون ایجاد مشکل حاد اقدام به روزه‌داری کنند. توصیه می‌شود در مورد نوع صحیح انسولین‌تان با پزشک معالج خود مشورت کنید. به یاد داشته باشید که اندازه‌گیری قند خون روزه را باطل نمی‌کند. قرآن کریم در آیات ۱۸۳ تا ۱۸۵ سوره بقره صراحتاً افراد بیمار و افرادی را که روزه‌داری باعث تشدید بیماری آنها می‌شود، از روزه گرفتن معاف کرده است. قند خون بالا ممکن است با درد و نشانه‌های واضحی همراه نباشد ولی طی ماه‌ها و سال‌ها خطرناک است، به طوری که در بلندمدت می‌تواند منجر به آسیب چشم‌ها، کلیه‌ها، پاها، سیستم عصبی و گوارشی و همچنین مجاری ادراری شود.