

تحقیقات نشان می‌دهد که خستگی راننده یکی از عوامل مؤثر در بیش از ۲۰ درصد تصادفات جاده‌ای و بیش از یک چهارم تصادفات کشنده و جدی است.

## برگزاری کارگاه «پیشگیری، خودآزمایی و تشخیص سرطان» در سازمان داوطلبان

به منظور تحقق اهداف آموزشی عمومی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی، کارگاه «پیشگیری، خودآزمایی و تشخیص سرطان» در سازمان داوطلبان جمعیت هلال احمر با هدف آگاه‌سازی عمومی جامعه در موضوع شناخت و پیشگیری از ابتلا به سرطان پستان و ترویج خودمراقبتی برگزار شد. این کارگاه که به همت موسسه خیریه بهنام دهش پور (سمن داوطلب و همکار با جمعیت هلال احمر) و شرکت زرین رویا برگزار شد، در مورد روش‌های غربالگری، عوامل خطر زای سرطان، نحوه خودآزمایی، تغذیه سالم، و راه‌های پیشگیری از آن مطالب مفیدی ارائه و در انتها به سوال‌های شرکت‌کنندگان پاسخ داده شد.

## یادداشت

### خدمتی که در ظاهر برای مردم است و در اصل برای خودم

ارضا مزارعی | جراح عمومی و پزشک داوطلب

منطقه فنوج و روستاهای اطرافش به لحاظ ویژگی خاص جغرافیایی و خشکسالی‌های بی‌دری، متأسفانه محرومیت‌های خاصی دارد؛ کمبود آب به واسطه خشکسالی شدید سال‌های اخیر زمین‌های زراعی را خشک کرده و دامپروری را از بین برده است. از طرف دیگر نبود امکانات زیرساختی مثل راه‌سازی، برق، سیستم بهداشت و درمان قوی، برای ساکنان این مناطق که کم هم نیستند، مشکلات متعددی ایجاد کرده است. چیزی که برای من به عنوان پزشک در این بخش از سیستان و بلوچستان بیشتر مورد توجه و تأمل بود، سوءتغذیه شدید در کودکان، مادران و افراد مسن بود که باید مورد توجه و رسیدگی سریع قرار بگیرد. در این بین سوءتغذیه در کودکان زیر سن بلوغ خیلی جدی‌تر است، زیرا الطمه اساسی به رشد بدنشان وارد می‌کند. فقر اقتصادی یک روی سکه است و فقر فرهنگی روی دیگرش؛ فقر فرهنگی در خانواده‌ها طوری بود که در این وضع سخت معیشتی شاهد خانواده‌های پر تعداد با ۷-۸ فرزند و حتی تعدد زوج‌ها بودیم. زوج‌هایی که در آنها مردها بسیار مسن‌تر از زن‌ها بودند و هیچ آموزشی در مسائل زناشویی، جلوگیری و تربیتی ندیده بودند که نیاز به برنامه خاص برای رسیدگی داشتند.

من در طول روزهایی که به عنوان پزشک در کاروان سلامت استان فارس به منطقه فنوج سیستان رفته بودم و از این خدمت می‌کردم، متأسفانه در ۵۰ روستایک مغازه‌فصابی هم ندیدم؛ گوشت قرمز برای مردم محروم این منطقه خیلی بی‌معنی است و همین فقر معیشتی و سوءتغذیه باعث شده بسیاری از افراد به‌ویژه خانم‌هایی که تعداد زایمان‌هایشان هم زیاد بوده، دچار فقر آهن باشند، حتی قرص آهن و فرهنگ استفاده از مکمل‌های دارویی هم وجود نداشت؛ به طوری که با شبکه درمان برای تأمین سریع قرص آهن صحبت کردیم. البته فرهنگ‌سازی هم وجه مهم ماجرای این مناطق است. برنامه‌های فرهنگی برای توجیه خانواده‌ها و توجه به نیازهای بهداشتی و درمانی زنان و کودکان اهمیت زیادی دارد. معضل دیگری که من مشاهده کردم، بیماری‌های واگیر و انگلی بود که باز هم به کمبود آب و سیستم بهداشتی درست برمی‌گردد. خانواده‌ها اغلب مواد شوینده‌های برای دست‌شویی و اصلاح قدرت خرید این اقلام را نداشتند. بیماری‌های انگلی در گروه سنی کودکان شایع‌تر بود و تا جایی که می‌توانستیم درمان کردیم. سالک‌های پوستی هم موردی بود که زیاد مشاهده کردیم و این بیماری به سیستم معیوب تخلیه و امحای زباله بر می‌گردد. در سنین بالاتر بیماری‌های قلبی-عروقی و فشار خون و بیماری‌های ریوی بیشتر دیده می‌شود؛ متأسفانه مصرف سیگار و تریاک در این مناطق خیلی زیاد است و با وجود تلاش‌های زیاد نیروی انتظامی برای مبارزه با موادمخدر، سبک زندگی قبیله‌ای منطقه بلوچستان، بیکاری و معضلات اقتصادی تعدادی از خانواده‌ها را به سمت کشت خشک‌شاخ سوق داده است.

آر تروز و بوکی استخوان ناشی از نبود کلسیم در مواد غذایی مصرفی هم در مناطق محروم سیستان و بلوچستان بسیار شایع است. غذایی که مردم اغلب می‌خورند، نان خشک و هراز گاهی سیب‌زمینی یا پنیر بود یا برنج پاکستانی خالی می‌توانستند چندروز یکبار مصرف کنند؛ آن هم نه همه خانواده‌ها. برای من جای تأسف داشت که در چند روزی که در منطقه فنوج مستقر بودم، ۳۰ پسر ۱۳ تا ۱۵ سال را ختنه کردم؛ مردم منطقه از نظر دینی اعتقاد داشتند، اما از نظر فرهنگی و مالی امکانات این کار برایشان فراهم نبوده و در این سن که مشکلات خیلی بیشتری دارد، اقدام کردند.

به طور کلی کاری که هلال احمر در نذر آب استارت زده، بسیار کمک‌کننده است، اما مشکل زیرساختی، تأمین امکانات و ایجاد زمینه اشتغال می‌تواند به بهبود مشکلات در این مناطق کمک اساسی کند که البته وظیفه جمعیت هلال احمر نیست. تمرکز امکانات از کلاتشهر و اشهرهای صنعتی باید به مناطق حاشیه‌ای و کم‌برخوردار بیاید. من از زمان زلزله بم همکاری داوطلبانه‌ام را با هلال احمر شروع کرده‌ام و این ۲۰ سال همکاری جزو افتخارات شغلی‌ام محسوب می‌شود. هلال احمر یعنی کار خالص و پاک؛ همین انگیزه‌های برای من است که سال‌ها در عملیات اربعین حضور پیدا کنم و شوق حضور چند هفته‌ای در این ایام را در طول سال داشته باشم؛ خدمتی که در ظاهر برای مردم است و در اصل برای خودم.



روایت حضور کاروان سلامت در فنوج سیستان و بلوچستان در گفت‌وگو با معاون داوطلبان استان فارس

## با کمک ۳ میلیارد ریالی به نذر آب خیرین فارس گل کاشتند

ارایه خدمات درمانی به بیش از ۳۳۰۰ نفر

مردم این منطقه در زمینه برخورداری از آب دارد. رسیدگی به سلامت و معیشت مردم محروم فنوج به همت هلال احمری‌های فارس هلال احمر استان فارس امسال در قالب این طرح به روستاهای تابعه شهرستان فنوج استان سیستان و بلوچستان کمک کرده است. این طرح شامل دو بخش سلامت‌محور و معیشت‌محور است که در بخش سلامت‌محور کاروان سلامت استان فارس از تاریخ ۲ تا ۸ شهریور به منطقه اعزام شدند. کامبیز قهرمانی، معاون امور داوطلبان جمعیت هلال احمر استان فارس، در گفت‌وگو با «شهروند» جزئیات این مأموریت را به صورت کیفی و کمی توضیح داد. به گفته این مسئول هلال احمر فارس در بخش سلامت این طرح تیم درمانی ۳۲ نفره جمعیت هلال احمر استان فارس به شهرستان فنوج استان سیستان و بلوچستان

خوبی به همراه داشت. تبعات اقتصادی و اجتماعی خشکسالی اما به این زودی‌ها تمام نمی‌شود؛ جمعیت هلال احمر امسال نیز بر خود واجب دانست تا بار دیگر نذر آب را با اهدافی گسترده‌تر اجرایی کند. طرح ملی نذر آب ۲ امسال از ۱۰ مرداد تا همین روزهای آخر شهریور در سه محور سلامت، معیشت و مخازن آب در چهار استان خراسان جنوبی، کرمان، هرمزگان و سیستان و بلوچستان اجرا می‌شود. ۴ استانی که در طرح نذر آب ۲ قرار گرفتند، بیشترین تنش آب را داشته‌اند. بر این اساس در استان سیستان و بلوچستان ۶۰ درصد استان دچار تنش آبی است و سرانه مصرف آب هر نفر در این استان ۲۰ لیتر است در حالی که سرانه مصرف آب در کل ایران ۲۲۰ لیتر است. مقایسه مصرف سرانه مردم ایران به طور متوسط و مصرف سرانه مردم استان سیستان و بلوچستان نشان از محرومیت

راضیه زرگری | براساس آماري که هلال احمر ایران منتشر کرده است، ۱۷ میلیون ایرانی در تنش آبی زندگی می‌کنند؛ هر چند بارندگی‌های بهار امسال به بهبود شرایط قنات‌ها کمک کرد اما سبب جبران خسارت خشکسالی بیست‌ساله مناطق شرقی و جنوبی ایران نشده است. کمپین نذر آب حرکتی است که جمعیت هلال احمر به واسطه مسئولیت اجتماعی خود در تغییرات اقلیمی از ابتدای مرداد ماه ۹۷ کلید زد تا بخشی از آب شرب مورد نیاز مردم سیستان و بلوچستان را تأمین کند. استانی که در سال‌های اخیر بشدت تحت تأثیر خشکسالی بی‌سابقه قرار گرفته است؛ به گونه‌ای که گفته می‌شود نزدیک به ۵۰۰ روستای این استان از آب آشامیدنی بی‌بهره شده بودند. مرحله نخست طرح نذر آب در ۱۹ منطقه استان سیستان و بلوچستان اجرا شد و نتایج بسیار

اعزام شدند که متشکل از ۸ نفر پرسنل، ۷ نفر تیم سحر، ۵ نفر متخصص، ۲ نفر پزشک عمومی، ۳ نفر پیراپزشک، یک نفر دندانپزشک، ۲ نفر روانشناس، یک نفر دکترای تخصصی سلامت در حوادث و بلایا، یک نفر مستندساز، یک نفر مربی کمک‌های اولیه و یک نفر تکنیسین دارویی بودند. قهرمانی با اشاره به خدمات درمانی ارائه‌شده در منطقه فنوج استان سیستان و بلوچستان شامل دهستان محترم‌آباد و ۱۱ روستای همجوار به علاوه بخش کنیج، می‌گوید: «در زمینه پزشک عمومی ۷۰۷ نفر، متخصص اطفال ۲۴۳ نفر، دندانپزشک ۳۳۳ نفر، روانشناس ۹۱ نفر، خدمات پرستاری ۱۵۰ نفر، متخصص زنان ۲۵۹ نفر، متخصص قلب و عروق ۳۹۷ نفر، متخصص رادیولوژی ۱۱۱ نفر، متخصص تغذیه ۳۹۹ نفر، ماما ۳۲۸ نفر و دکترای تخصص سلامت در حوادث و بلایا ۳۵۱ نفر خدمات درمانی دریافت کردند.» معاون امور داوطلبان هلال احمر استان فارس مجموع بهره‌وران در این بخش را ۳۳۶۹ نفر اعلام کرد که این به جز خدمات ارائه‌شده در بخش معیشت کاروان سلامت است.

۴ استانی که در طرح نذر آب قرار گرفتند، بیشترین تنش آب را داشته‌اند. بر این اساس در استان سیستان و بلوچستان ۶۰ درصد استان دچار تنش آبی است و سرانه مصرف آب هر نفر در این استان ۲۰ لیتر است در حالی که سرانه مصرف آب در کل ایران ۲۲۰ لیتر است

### کمک ۳ میلیارد ریالی خیرین به خانوارهای نیازمند فنوج

یکی از محورهای مهم فعالیت کاروان‌های سلامت همراهی مردم نودوسوست و خیرینی است که دغدغه کمک به نیازمندان کشورشان را دارند؛ به طوری که قهرمانی توضیح می‌دهد، در بخش معیشت این طرح با کمک خیرین و نیکوکاران استان فارس به‌ویژه با همکاری خانه روانشناسان و مشاوران استان فارس در مجموع ۲۰۰ قلم دارو، ۸۳۰ بسته مواد غذایی، ۸۳۰ بسته بهداشتی، ۸۲۰ بسته لوازم‌التحریر، ۳۶۰ عدد آب معدنی و ۴۲ عدد تاکر برای خدمت‌رسانی به مردم منطقه فنوج استان سیستان و بلوچستان تهیه شد و در اختیار آنان قرار گرفت. قهرمانی مبلغ تمامی این موارد را بین ۲ میلیارد و ۷۰۰ میلیون تا ۳ میلیارد ریال عنوان می‌کند. یک کار ویژه هم در این بین از سوی خیرین استان فارس و به همت داوطلبان هلال احمر انجام شده است، ساخت ۱۰ چشمه سرویس بهداشتی در روستای محروم و دورافتاده آهوانگان از توابع شهرستان فنوج. این کار خیر با ارزشی بالغ بر ۸۰۰ میلیون ریال از محل کمک خیرین، به‌عنوان یک پروژه داوطلبی، در حال اجرا است و مراحل نهایی خود را طی می‌کند.

## ارائه حمایت‌های روانی بارویکرد آموزشی و نشاط افزایی

مهمترین موارد مورد تمرکز هلال احمر فارس یاد می‌کند: «در بخش فرهنگی فعالیت‌های متنوعی در منطقه فنوج داشتیم؛ تیم سحر سازمان جوانان شامل حمایت‌های روانی با رویکردهای آموزشی و نشاط‌افزونی و بشردوستانه ایجاد می‌شود، استان فارس هم کمابیش خشکسالی را تجربه کرده است؛ مثلاً در تولید گندم ما زمانی به خود کفایی رسیده بودیم اما خشکسالی کشاورزی را دچار اختلال کرده است؛ ما خودمان هم با پدیده کم‌آبی ناآشنا نیستیم و خوب می‌دانیم که تا چندین سال تبعات آن وجود خواهد داشت. از سوی استانداری و فرمانداری‌های منطقه برای مرتفع کردن مشکلات مردم تدابیری اندیشیده شده است؛ سازمان‌های مردم‌نهاد و بشردوستانه‌ای مثل هلال احمر که در خصوص تغییرات اقلیمی هم برای خودمأموریت تعریف کرده‌اند هم سهم خود را دارند. امیدواریم با این اقدامات شاهد بهبود وضع زندگی مردم مناطق متأثر از خشکسالی باشیم.»

هم‌به‌داوطلبان هلال احمر تعارف می‌کردند که نشان از میهمان‌نوازی‌شان دارد. با این حال وضع معیشت مردم در روستاهایی که در این دوره مشاهده کردیم، درناک بود. همان‌طور که می‌دانید خشکسالی پدیده‌ای است که به مرور زمان ایجاد می‌شود، استان فارس هم کمابیش خشکسالی را تجربه کرده است؛ مثلاً در تولید گندم ما زمانی به خود کفایی رسیده بودیم اما خشکسالی کشاورزی را دچار اختلال کرده است؛ ما خودمان هم با پدیده کم‌آبی ناآشنا نیستیم و خوب می‌دانیم که تا چندین سال تبعات آن وجود خواهد داشت. از سوی استانداری و فرمانداری‌های منطقه برای مرتفع کردن مشکلات مردم تدابیری اندیشیده شده است؛ سازمان‌های مردم‌نهاد و بشردوستانه‌ای مثل هلال احمر که در خصوص تغییرات اقلیمی هم برای خودمأموریت تعریف کرده‌اند هم سهم خود را دارند. امیدواریم با این اقدامات شاهد بهبود وضع زندگی مردم مناطق متأثر از خشکسالی باشیم.»

قهرمانی از فعالیت‌های فرهنگی و حمایت‌های روانی هم به عنوان یکی از

