

## عدد خبیر

## ۱۸ نفر

در سال گذشته بر اثر بیماری هاری فوت کردند و این عدد از ابتدای سال جاری تاکنون معادل ۵۰درصد سال گذشته بوده است. علیرضا ربیعی‌پور، مدیرکل دامپزشکی استان البرز با اعلام این خبر گفته: «هاری جزو بیماری‌های استراتژیک بوده، درمان ندارد و صددرصد کشنده است. این وضعیت در حال حاضر در شرایط زنگ خطر است و باید سریعاً اقدامات پیشگیرانه انجام شود.»

خطر ابتلا به پارکینسون به دلیل اضطراب افزایش پیدا می‌کند. نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که خطر ابتلا به پارکینسون در افراد مبتلا به اضطراب در مقایسه با افراد بدون اختلال خلقی حداقل ۲ برابر است و علائم خاص پارکینسون به‌عنوان علائم هشداردهنده این اختلال هم در افراد مبتلا به اضطراب دیده می‌شود.

## ۲ برابر

تا ۱۰درصد خدمات بستری در کلیه استان‌های کشور ارائه می‌شود. سیدهاشم دریاپاری، رئیس مرکز نظارت و اعتباربخشی امور درمان وزارت بهداشت با اعلام این خبر گفته: در حال حاضر ۶۰هزار پزشک متخصص و ۹۰هزار پزشک عمومی و ۳۲ هزار مرکز درمانی در کشور در حال خدمت‌رسانی به مردم هستند.

## ۸۴ درصد

از محل نقدینگی حاصل از فروش اوراق اسلامی به سازمان تأمین اجتماعی به‌متنظربازپرداخت‌بخشی از مطالبات دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور پرداخت شد. فرشته میرزازاده، معاون توسعه مدیریت و منابع سازمان غذا و دارو با اعلام این خبر گفته ۶۰درصد این مبلغ به بازپرداخت بدهی‌های دارویی، تجهیزات و ملزومات پزشکی به مراکز درمانی دولتی تخصیص خواهد یافت.

## ۲۰ همت

سازمان روان

## نقش هوش هیجانی در افزایش بهره‌وری

هوش عاطفی یا ای‌کی‌بو (EQ) همچنان به‌عنوان یک مهارت محبوب در دنیای حرفه‌ای مطرح است. به گزارش‌ای‌ان‌سی، در یک محل کار رقابتی، توسعه مهارت‌های EQ برای موفقیت حرفه‌ای حیاتی است. در این مطلب به ۹راه برای افزایش EQ اشاره می‌کنیم.

<b>از شیوه ارتباط قاطعانه استفاده کنید</b>
افراد دارای هوش عاطفی می‌دانند که چگونه نظرات و نیازهای خود را به‌طور مستقیم بیان کنند و در عین حال به دیگران احترام بگذارند.
<b>به جای واکنش، پاسخ دهید</b>
در موارد درگیری، طبعان عاطفه و خشم اتفاق می‌افتد. فرد دارای هوش عاطفی (هیجانی) می‌داند که چگونه با موقعیت‌های استرس‌زا آرام بماند. آنها تصمیمات آنی نمی‌گیرند که منجر به مشکلات بزرگ‌تر شود.
<b>از مهارت‌های گوش‌دادن فعال استفاده کنید</b>
در مکالمات، افراد دارای هوش عاطفی (هیجانی) به جای اینکه منتظر نوبت صحبت خود باشند تا زودتر صحبت کنند، به سخنان طرف مقابل خود گوش می‌دهند. آنها قبل از پاسخ دادن مطمئن می‌شوند که آنچه گفته می‌شود را می‌فهمند.
<b>با انگیزه باشید</b>
افراد باهوش عاطفی خودانگیزه هستند و نگرش آنها به دیگران انگیزه می‌دهد. آنها اهدافی را برای خود تعیین می‌کنند و در برابر چالش‌ها مقاوم هستند.
<b>روش‌های حفظ نگرش مثبت را تمرین کنید</b>
قدرت نگرش خود را دست‌کم نگیرید. افراد باهوش عاطفی نسبت به خلق و خوی اطرافیان خود آگاهی دارند و بر این اساس از نگرش خود مراقبت می‌کنند.
<b>خود آگاهی را تمرین کنید</b>
آنها از احساسات خود و نحوه تأثیر گذاری بر اطرافیان خود آگاه هستند. آنها همچنین احساسات و زبان بدن دیگران را درک می‌کنند و از آن اطلاعات برای تقویت مهارت‌های ارتباطی خود استفاده می‌کنند.
<b>تقدیر را به درستی انجام دهید</b>
بخش مهمی از افزایش هوش هیجانی شما در این است که بتوانید انتقاد کنید. افراد دارای هوش هیجانی به خوبی روش انتقاد کردن را آموخته‌اند.
<b>با دیگران همدلی کنید</b>
آنها درک می‌کنند که همدلی یک ویژگی است که قدرت عاطفی را نشان می‌دهد، نه ضعف را.
<b>از مهارت‌های رهبری استفاده کنید</b>
افراد باهوش عاطفی مهارت‌های رهبری عالی دارند. آنها استانداردهای بالایی برای خود دارند و الگوی دیگران هستند تا آنها پیروی کنند.



### ضرورت پایش سلامت زائران خارجی

جعفر میمادفر، رئیس سازمان اورژانس، موضوع تب دنگی و پشه آندس یک چالش برای حوزه سلامت است. کشورهای همسایه که سطح بهداشتی چندان بالایی ندارند با تب دنگی مواجه هستند. رصد و پایش سلامت زائرانی که از کشورهای همسایه برای شرکت در مراسم اربعین از ایران گذر می‌کنند، ضروری است.

# نمی‌خواهم قلبشان بایستد

گفت‌وگو با امدادگری که به دلیل آمار بالای مأموریت‌های امدادی به او لقب «سلطان احیا» داده‌اند

کوهستان داشته و حالا چهره‌های آشنا برای کوهنوردان تهرانی است که در ارتفاعات شمال پایتخت دچار حادثه، مصدومیت یا سقوط شده‌اند. پاسخ‌های جالبش به سوالات همشهری درباره مسیری که او را اکنون به یکی از امدادگران پرآمار امداد و نجات استان تهران بدل کرده، بخوانید.

تخت در حال حرکت نجات داد. هر چند که

خودش در گفت‌وگو با همشهری این لقب را یک شیطنت رسانه‌ای می‌داند و می‌گوید: «توفیق نجات مردم کار تیمی بود و ما حتی مهارتش در احیای بیماران هم سال پیش از کربلا منتشر و بسیار دیده شد؛ زمانی که یک زائر در راهیمیمازی اربعین را روی

مدت‌هاست در تعریف از امین استکی، امدادگر جمعیت هلال‌احمر به‌کار می‌برند و به‌گفته‌همکارانش بیشترین عملیات‌احیای موفق را همراه تیمش در کارنامه دارد. فیلم

مهارتش در احیای بیماران هم سال پیش از کربلا منتشر و بسیار دیده شد؛ زمانی که یک زائر در راهیمیمازی اربعین را روی

**گفت‌وگو**
**مریم سرخوش**
روزنامه‌نگار

آن روزهایی که لقب سلطان سکه و دلار داغ شُسد، هلال‌احمری‌ها هم یک سلطان رو کردند، «سلطان احیا»؛ لقبی که



لباشش را در این کاسه فرو می‌کرد و خیلی آن را می‌مکید. من باور دارم که آن قطرهای آب تنها برای نجات یافتن این فرد در این کاسه سنگی جمع می‌شد و خدایم خواست که او زنده بماند.

**برخی بدون توجه به هشدارهای هواشناسی عازم کوهستان و گرفتار حادثه می‌شوند، در چنین شرایطی آیا از دست آنها عصبانی می‌شوید؟**
زمانی که در وضعیت آب‌وهوایی قرمز یا نارنجی گزارش می‌دهند که یک نفر گم شده یا بارش برف باعث مصدومیت او شده، در لحظه اول عصبانی می‌شوم که چرا با جان خودشان بازی می‌کنند اما با وجود اینکه در اکثر موارد خودشان مقصر بروز حادثه هستند، به‌هیچ‌عنوان واکنش منفی نداریم. این رسالت ماست که به آنها کمک کنیم.

**در عملیات‌های خارج از کشور هم حضور داشته‌اید؟**

در مراسم اربعین برخی امدادگران به مأموریت می‌روند و بحث امدادرسانی در کشور عراق را دارند. من هم چندین بار در این

**چه شد که امدادگر شدید؟**

۶-۷ ساله بودم که مادر بزرگم دچار آسیب ناشی از خفگی شد. آن زمان مادام با خودم فکر می‌کردم که در چنین شرایطی چطور باید به او کمک کرد. ۷سال بعد در دوره‌های آموزشی کمک‌های اولیه شرکت کردم؛ زمانی که یک دانش‌آموز دوره راهنمایی بودم. جالب اینکه بعد از پایان این دوره مدرم هم در اتفاقی مشابه دچار خفگی شد که توانستم به او کمک کنم. همان زمان فهمیدم که می‌توان این آموزش‌ها را فسر گرفت و انتقال داد. به همین دلیل تلاشم را بیشتر کردم که بتوانم به‌عنوان مربی فعالیت کنم، اما ابتدا یک امدادگر ۱۵ساله شدم.

**کدام عملیات را بیشتر از همه دوست داشتید؟**

۲۸سفند سال گذشته، یک نفر با ما تماس گرفت که پشت قله کلکچال به خاطر وضعیت نامساعد جوی گم شده و به‌دلیل سرمازدگی قادر به راه‌افتن نیست. تیم اولی که اعزام شد به‌دلیل شرایط بد جوی و برخی مشکلات برگشت و ما به‌عنوان تیم دوم اعزام شدیم. منطقه در معرض سقوط بهمن بود و هر صدایی می‌توانست جان تیم را به خطر بیندازد؛ به همین دلیل حرکت ما به‌شدت کند شد و بسیار آهسته حرف می‌زدیم. بعد از چند ساعت جست‌وجو در فاصله ۴۰۰-۲۰۰متری روی یک سنگ آن فرد را دیدم و لیزر انداختم و او هم متوجه ما شد و شروع به داد‌زدن کرد. شرایط بسیار سختی بود و تلاش می‌کردم که به‌ه او بفهمانم داد نزنند. ۴۵دقیقه طول کشید. تنها چیزی که بعداز رسیدن از ما خواست تماس با همسرش بود که بگوید نجات پیدا کرده است. فیلم این اتفاق به‌شدت در شبکه‌های مجازی مورد توجه قرار گرفت. یک عملیات جالب دیگر هم در درباره مصدومی است که هرروز در منطقه دارآب گم شده بود. زمانی که او را پیدا کردم معجزه خدا را به چشم خودم دیدم. این فرد به شکل طاق‌باز روی زمین افتاده بود و دچار شکستگی دست و کمرزدگی در محل زخم شده بود. تا زمان رسیدن بالگرد به منطقه، با او صحبت می‌کردم که چطور در این وضعیت زنده مانده است. فضای بالای سرش را نشان داد که به شکل کاسه‌مانند در دل سنگ ایجاد شده و آب در آنجا به شکل قطره‌ای جمع می‌شد.

**نجات فردی نشده باشد؟**
مأموریتی داشته‌اید که منجر به چند سال پیش یک خودکشی در دارآب به ما گزارش شد. تنها چیزی که داشتیم یک شماره تلفن از ایمن فرد بود. آن فرد در لحظات پایانی زندگی قرار داشت، به همین دلیل جملاتی بیان

## آموزش کمک‌های اولیه را جدی بگیرید

استکی آموزش کمک‌های اولیه برای عموم مردم را ضروری می‌داند و در این‌باره می‌گوید: «این آموزش‌ها سن مشخصی ندارد. خود من در ۱۴سالگی مادرم را از خفگی نجات دادم. برخی از این آموزش‌ها در حد ۵دقیقه فیلم دیدن است که با حفظ نکات مطرح شده می‌توان جان یک نفر را نجات داد. اهمیت آموزش‌ها به این دلیل است که همیشه یک باگ زمانی از لحظه بروز حادثه و مصدومیت تا لحظه رسیدن نیروهای امدادی وجود دارد. این باگ زمانی باید توسط فردی که بالای سر مصدوم حاضر شده است بر شود. اگر این فرد آموزش دیده باشد، می‌تواند اقدامات بهتری انجام دهد. همه می‌توانند در کارگاه ۲۲ساعته کمک‌های اولیه سازمان هلال‌احمر این آموزش‌ها را دریافت کنند.» او تأکید می‌کند: «برای همه افراد هم در حد همین آموزش‌های کمک‌های اولیه‌کفایت می‌کند و نیازی به آموزش‌های تخصصی نیست. اما اگر فردی بخواهد باسیستم همکاری کند و در پایگاه‌های امدادی حضور داشته باشد، نیاز به آموزش‌های بیشتر و تخصصی دارد که دوره آن یکساله است.»



### مکمل‌ها تأثیری بر تب دنگی ندارند

احمد اسماعیل‌زاده، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت: مصرف ویتامین‌ها و مکمل‌های غذایی در پیشگیری یا بهبود علائم تب دنگی بی‌تأثیر است و گول تبلیغات گمراه‌کننده در فضای مجازی را نخورید. تبلیغات ارائه‌شده هیچ‌گونه وجهه علمی ندارد و مورد تأیید وزارت بهداشت نیست.

## سلامت و تغذیه

## این خوردنی‌ها با معده خالی ممنوع

همواره توصیه شده که به‌صورت ناشتا یک‌سری قرص‌ها و مواد غذایی که خاصیت اسیدی دارند، مصرف نشود. اما در کل با معده خالی چه چیزهایی نباید خورد؟

## ۱ قهوه

نوشیدن قهوه با معده خالی توصیه‌نمی‌شود. این کار نه‌تنها می‌تواند باعث سوزش قلب شود، بلکه حتی منجر به مشکلات گوارشی نیز می‌شود.

## ۲ موز

این میوه خوشمزه سرشار از منیزیم است. بنابراین پردازش آن با معده خالی بسیار سریع‌تر از حد معمول است. اثر این اتفاق افزایش فشار بر سیستم قلبی-عروقی است.

## ۳ مرکبات

آب مرکبات تازه‌فشرده در اوایل صبح شما را احیا می‌کند، اما اگر با معده خالی مصرف شود، ممکن است خطرناک باشد. مرکبات حاوی اسید هستند و می‌توانند باعث سوزش سردل، آرزوی ورم معده و حتی زخم شوند. بنابراین بهتر است این بمب ویتامینه را برای بعد از صبحانه و زمانی که به سر کار می‌روید نگه دارید.

## ۴ محصولات تخمیری تازه‌پخته

مقاومت در برابر آن‌های تازه‌پخته با یکب‌های کوچکی که در فر پخته شده و سوسه‌انگیز است. متأسفانه مصرف مکرر آنها برای صبحانه ممکن است منجر به مشکلات سلامتی مانند درد شکم و گاز معده شود. دلیل این امر مخمر موجود در ترکیب این محصولات است.

## ۵ شیرینی و شکلات

عادت بدی است که روز خود را با شیرینی و شکلات شروع کنید. پانکراس شما نمی‌تواند مقدار انسولین مورد نیاز برای آن مقدار قند را با معده خالی تأمین کند و در نتیجه می‌تواند تعادل انسید و باز بدن را از بین ببرد. به جای اینکه صبحانه شیرینی و شکلات بخورید، آنها را به محل کار ببرید و زمانی که احساس گرسبند انرژی درید مصرف کنید.

## ۶ آدامس

آب‌انقب‌اشتباه می‌کنید که آدامس را بیش از حد می‌جوید؟ و آیا آن را بسا معده خالی می‌خورید؟ اگر پاسخ به این سوال بله است، این کار می‌تواند منجر به التهاب معده هم‌گرز آدامس را بیش از ۱۵-۱۰دقیقه‌نجوید.

## ۷ بهداشت فردی

## ۴ نکته مهم برای رفتن به استخر

بهترین راه فرار از گرما و انجام یک تفریح تابستانی حضور در استخر و شنا کردن است. اما برای لذت بردن از زمان حضور در استخر باید به یک‌سری نکات ویژه بهداشتی توجه داشت.

### ۱ هنگام شنا سالم و ایمن بمانید

در صورت قوت دادن یا تماس در آب آلوده به میکروب یا تنفس در آن ممکن است مبتلا به بیماری‌های مرتبط با شنا شوید. شایع‌ترین بیماری‌های مرتبط با شنا عبارت‌تند از: اسهال، بثورات پوستی، عفونت گوش، ذات‌الریه یا شبه‌انفلوآنزا و سوزش چشم‌ها یا مجاری تنفسی.

### ۲ پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با شنا

برای محافظت از دیگران، اگر در ۲ هفته گذشته اسهال داشته‌اید، در استخر شنا نکنید. شما مبتلا به کریپتوسپوریدیوز یا میکروب‌هایی مانند «ای کولای»، شیگلا و سایر ویروس‌هایی هستید که از طریق مدفوع و دهان منتقل می‌شوند. آنها بسیار مسری هستند و توسط افرادی که تصادفی آب آلوده استخر را بلعیده‌اند پخش می‌شوند. این موضوع باعث می‌شود افراد با علائمی مانند اسهال، حالت تهوع، استفراغ، گرفتگی عضلات شکم و تب بیمار شوند.

### ۳ مشکلات دیگر استخرها

فولیکولیتوس (یکی از بیماری‌های پوستی شایع است. التهاب فولیکول مو باعث این بیماری می‌شود. از علائم آن می‌توان به جوش، تاول، برجستگی، قرمزی و خارش پوست اشاره کرد) و عفونت گوش که توسط سودوموناس اترووینوزا ایجاد می‌شود، از دیگر مشکلاتی هستند که در استخرها ممکن است به آن دچار شوید. این ارگانیزم باعث عفونت‌های پوستی(فولیکول) و غشایی مخاطی و عفونت‌های گوش، به‌ویژه در بچه‌ها می‌شود و درمان آن کار راحتی نیست. هنگامی که دمای آب بیشتر از ۲۶درجه سانتی‌گراد است و در زمانی که سطوح ضدعفونی همیشه حفظ نمی‌شود، این ارگانیزم به‌سرعت در استخرها تکثیر و باعث شیوع بیماری می‌شود.

### ۴ مراقبت از استخرها

صاحبان استخر باید بررسی‌کنند که استخرهایشان به‌درستی نگهداری شده و تمیز باشد. اگر سطح کلر، سطوح PH یا سایر سیستم‌های ضدعفونی استخر به‌درستی تنظیم نشوند، مواد شیمیایی نمی‌توانند کار خود را در زمینه ضدعفونی آب استخر انجام دهند. فیلترهای استخر نیز باید به‌دقت نگهداری شوند تا از درست کار کردن آنها مطمئن حاصل شود.

**بهترین توصیه‌ای که می‌توانید داشته باشید، چیست؟**

آموزش مهم است. آموزش کمک‌های اولیه در سازمان هلال‌احمر و آموزش کارآموزی کوهیماپی در فدراسیون کوهنوردی که حتی نحوه گام‌داشتن، کوله‌چینی و... را یاد می‌گیرند.