

## شهادت امدادگر

### امداد عاشقانه در جبهه جنگ



شهید حمید وطن خواه بیستم شهریور سال ۱۳۴۷ ، در یک خانواده متوسط، در روستای چکاب در شهرستان فریمان به دنیا آمد. ایشان دوران دبستان، راهنمایی و دبیرستان را در مشهد بود. در سال ۱۳۶۴ یعنی وقتی سال دوم دبیرستان را می خواند، به جبهه اعزام شد. چند وقت بعد برگشت. بار اول از طریق بسیج سپاه پاسداران به منطقه رفت. این بار وقتی برگشت، دوره های هلال احمر را گذراند. همان سال برای بار دوم به منطقه اعزام شد. این بار از طریق هلال احمر وارد جبهه جنگ شد. برادر حمید وطن خواه می گوید: «حمید پسر خیلی محجوبی بود. بیشتر به ورزش علاقه داشت. علاوه بر اینکه درس می خواند ولی جبهه را به درس خواندن ترجیح داد. سال دوم رشته تجربی بود که به منطقه اعزام شد. با توجه به اینکه دوره تخصصی هلال احمر را دیده بود، می گفت در منطقه به من نیاز دارند. به او گفتیم از یک خانواده جایز نیست سه نفر به جبهه بروند. تو بمان و بعد از ما برو. ولی اصرار زیاد داشت که مملکت به ما نیاز دارد و همه ما باید با هم برویم. می گفت زمان جنگ است و نباید به این مسایل فکر کنیم. در نهایت پدر و مادر هم راضی شدند و او به منطقه اعزام شد. ولی دیگر از او خبر نداریم. ایشان مفقودالامر هستند. او ۱۸ تیر سال ۱۳۶۵ در عملیات کربلای یک مجروح شد.»

یکی از همزمان حمید وطن خواه آن زمان به خانواده حمید اعلام کرد که او از ناحیه پا مجروح شد. به عنوان یک امدادگر در منطقه مهران همراه با یکی از دوستانش در سنگر بودند که از ناحیه پا مجروح می شود. همزمان حمید می گوید: «شب عملیات از ما امدادگران خواستند به منطقه عملیات برویم. حمید به اتفاق دو نفر دیگر راهی قلعه های قلاویزان شدند. من هم جایی دیگر رفتم. وقتی برگشتم دوستم به من گفت حمید را دیده ام که از ناحیه پا مورد اصابت گلوله قرار گرفته بود. او و مصدوم دیگری را در آمبولانس قرار داده و به پشت جبهه برگرداندند.» برادر حمید وطن خواه در این باره ادامه می دهد: «بعد از یکی از عملیات ها بود که همزمان حمید به منزلمان آمد و گفت حمید مجروح شده است. از آن تاریخ به بعد دیگر از او اطلاعی نداریم. بعد از اینکه با خانواده هلال احمر آشنا شدیم با خودم گفتیم کاش پدر و مادرم بودند که ببینند کسی است که به ما سر می زند. حالا از راه قرآن خواندن می خواهم با او ارتباط برقرار کنم. به بچه خودم توصیه می کنم اگر قرار است در این جامعه زندگی کنی، سعی کن زندگی تو مثل عمویت باشد و بتوانی ادامه دهنده راه شهید باشی.»

## آموزش

### راهکارهای محافظت از سالمندان در آلودگی شدید هوا

قرار گرفتن طولانی مدت در معرض مواد مضر و آلاینده های موجود در هوا برای افراد در هر سنی خطرناک است. اما به ویژه افراد مسن را که مستعد ابتلا به بیماری های مختلف آلودگی هوا هستند، تحت تاثیر قرار می دهد. آلودگی هوای یکی از مضرات جدی زیست محیطی است که تهدیدات بیشتری برای سالمندان به همراه دارد. سیستم تنفسی و قلبی سالمندان به دلیل افزایش سن، آسیب پذیری بیشتری دارد و هوای آلوده می تواند باعث تشدید بیماری های زمینه ای شود. این گزارش به راهکارهایی می پردازد که سالمندان می توانند برای کاهش اثرات آلودگی هوا اتخاذ کنند.

آلودگی هوا معضلی جدی برای سلامت سالمندان است، اما با اقدامات پیشگیرانه می توان اثرات آن را به حداقل رساند. ماندن در خانه، استفاده از ماسک های مناسب، تغذیه سالم و توجه به وضعیت سلامت جسمی و روحی می تواند به سالمندان کمک کند تا این دوران را با کمترین آسیب پشت سر بگذارند. اطلاع رسانی و حمایت خانواده ها نیز نقش مهمی در مراقبت از سالمندان ایفا می کند.

#### سالمندان باید با رژیم غذایی مناسب اثرات آلودگی هوا را کاهش دهند

- مصرف مایعات زیاد مثل آب، شیر و چای سبز می تواند به دفع سموم کمک کند.
- افزایش مصرف میوه و سبزیجات: ویتامین C (پرتقال، گوی، ویتامین E (بادام و گردو) و آنتی اکسیدان ها به کاهش اثرات مخرب آلودگی کمک می کنند.
- پرهیز از غذاهای سنگین و چرب: این مواد می توانند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کنند.

#### سالمندان باید وضعیت سلامت خود را به طور منظم کنترل کنند

- در صورت مشاهده علائمی مانند تنگی نفس، سرگیجه و درد قفسه سینه، به پزشک مراجعه کنند.
- اگر از بیماری های زمینه ای مانند آسم یا بیماری قلبی رنج می برند، داروهای خود را به طور مرتب مصرف کنند.

#### خانواده ها می توانند با اقدامات زیر به سالمندان کمک کنند

- اطمینان از در دسترس بودن دارو و دستگاه های پزشکی.
- تهیه ماسک مناسب و تعویض هوا.
- برقراری ارتباط مداوم برای پیش وضعیت سلامت سالمندان.

#### توجه به سلامت روان سالمندان

- باقی ماندن در خانه و محدودیت های می تواند باعث اضطراب و افسردگی سالمندان شود.
- برقراری ارتباط های اجتماعی از طریق تماس تصویری.
- سرگرمی هایی مانند کتاب خوانی، تماشای فیلم و انجام کارهای هنری.

**سالمندان باید از کیفیت هوای روز مطلع باشند**

استفاده از اپلیکیشن های هواشناسی مانند «سازمان محیط زیست» یا «Air Visual». گوش دادن به اخبار و هشدارهای بهداشتی در روزهای آلودگی هوا.

**سالمندان به دلیل شرایط زیر در معرض خطر بیشتری قرار دارند**

کاهش ظرفیت تنفسی  
بیماری های قلبی - عروقی  
ضعف سیستم ایمنی بدن

گفت و گوی «شهروند» با عضو جمعیت هلال احمر کرمان که تندیس ملی فداکاری را از آن خود کرد

## کارنامه درخشان یک داوطلب

«سیمای فراهانی» یکی از داوطلبان پرکار در جمعیت هلال احمر شهر کرمان، است که مسئولیت های ریز و درشتی را برعهده دارد. ولی بیشتر فعالیت هایش معطوف به کودکان است. کودکانی که در حاشیه شهر، محروم و آسیب پذیر هستند. شیما آقایی افشار اقدامات موثر و ارزشمندی را در جمعیت هلال احمر انجام داده و خستگی ناپذیر در کنار مردم مانده است. نایب رئیس هیأت جودوی استان کرمان، داور بین المللی راکی، دبیر مجمع جوانان کرمان، نماینده قرارگاه تحول اجتماعی در حاشیه شهر کرمان و مسئول سازمان توسعه ورزش همگانی است. او با افتخار خود را یک داوطلب هلال احمر می داند. داوطلبی که به دلیل فعالیت های گسترده و اثرگذارش امسال تندیس ملی فداکاری را از آن خود کرد. او همچنین مسئول خانه هلال قمر بنی هاشم است. فعالیت هایی که در محله قمر بنی هاشم انجام شده است. در سال های گذشته همیشه زبانزد بود. یکی از این اقدامات تاثیرگذار، جلوگیری از ازدواج اجباری، ترک اعتیاد پدر و پیدا کردن شغل مناسب بود.

#### توانمندسازی جوانان در محله های کم برخوردار

شیما آقایی افشار حالا بیشتر از ۱۱ سال است که با جمعیت هلال احمر آشنا شده و در هر بخش فعالیت های ارزشمندی را در کارنامه خود به عنوان یک داوطلب ثبت کرده است. او در گفت و گو با خبرنگار «شهروند» می گوید: «علاوه بر اینکه دبیر مجمع استان و دستیار مدیرعامل جمعیت هلال احمر استان هستم، به عنوان فرمانده تیم سحر نیز فعالیت می کنم. بیشتر فعالیت هایم، در حوزه کودکان است و برای شادی آنها در موضوعات مختلف برنامه ریزی می کنیم. در حاشیه شهر برنامه هایی برای کودکان انجام می دهیم. البته در حوزه ورزش نیز فعالیت دارم. مربی ورزش کیک بوکسینگ هم هستم. سعی کردم این حوزه را وارد خدمات عام المنفعه کنم. نوجوانان و جوانانی را که در محله های آسیب پذیر زندگی می کنند، با ورزش آشنا می کنم تا آسیب های اجتماعی جلوگیری شود. یکی از مهم ترین اقدامات ما فعالیت برای توانمندسازی مردم به خصوص جوانان در محله های کم برخوردار است. ما افراد مستعد در حوزه های ورزشی را شناسایی می کنیم. این برای ما موفقیت بزرگی است، در محلاتی که مستعد آسیب های اجتماعی هستند، استعداد افراد را شناسایی کنیم و با تقویت آن، محله را به سمت دیگری سوق دهیم.»

#### تهیه جهیزیه برای خانواده های نیازمند

شیما آقایی در کنار خانواده های محروم است و خدمات بشردوستانه ای را برای آنها انجام داده است: «ما در حاشیه شهر خانواده های نیازمند زیادی داریم که هر چند وقت یکبار آنها را شناسایی می کنیم. چند خانواده را پیدا کردیم که به دلیل نیاز مالی، نمی توانستند جهیزیه تهیه کنند. به وسیله خیران منطقه جهیزیه آنها را تامین کردیم و به این خانواده ها اهدا شد. شناسایی کارتن خواب ها و اقناع ۵ نفر از آنان به ترک اعتیاد و پرداخت هزینه ترک افراد، شناسایی خانواده های کودکان کار و معرفی آنها به مجموعه شبانه روزی و پیگیری تحصیلی و معیشت خانواده ها، برپایی دوره های پیشگیری و جلوگیری از خودکشی بیش از ۶ نفر بدلیل مشکلات خانوادگی و کمک به توانمندسازی و جذب خانه هلال در طرح یاس، پرداخت تسهیلات و برپایی صندوق های تعاونی محله برای اشتغال زنان سرپرست خانواده و برگزاری دوره های آموزشی و توانمندسازی خانم های سرپرست خانواده از دیگر فعالیت هایی بود که تاکنون با کمک جمعیت هلال احمر به انجام رساندیم. قبلا خیریه ها، فعالان اجتماعی و آسیب ها به صورت جزیره ای در این منطقه فعالیت می کردند. ما با تمرکز کردن این فعالیت ها و هدفمند کردن آنها در چارچوب خانه هلال، کمک زیادی به اثرگذاری بیشتر آن کردیم.»



#### جلوگیری از ازدواج اجباری

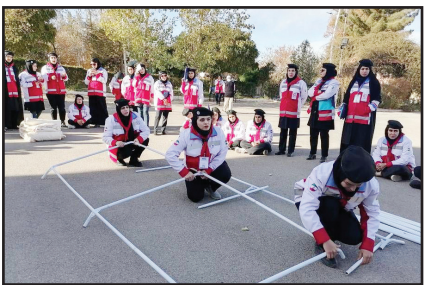
این داوطلب که با عشق و علاقه به کار خود در جمعیت ادامه می دهد، به چند خاطره اشاره می کند و می گوید: «در بحث فضای کودک، به سراغ چند کودک کار رفتم و فهمیدیم شرایط رفتن به مدرسه را ندارند اما دوست دارند که درس بخوانند. بلافاصله دست به کار شدیم. برای تامین هزینه مدرسه شان، از خیران کمک گرفتیم

و در نهایت امسال در مدرسه ثبت نام شدند و تحصیل را شروع کردند. یکی دیگر از آن خاطره ها جلوگیری از ازدواج اجباری یک دختر ۱۶ ساله بود. حدودا سه سال پیش بود. دختری به اجبار پدرش، می خواست تن به ازدواج با کسی بدهد که به پدرش مواد می فروخت. ما به این قضیه ورود و کمک کردیم پدرش اعتیاد خود را ترک کرد. برای او

در یک شرکت کار پیدا کردیم و در نهایت مانع این ازدواج اجباری شدیم. ما همچنین، خانواده های دچار مشکل را شناسایی می کنیم و اگر در آستانه طلاق باشند، سعی می کنیم با معرفی به مشاور و پیگیری برای حل مشکل، مانع این جدایی شویم. همه این کارها را عاشقانه انجام می دهیم چون دوست دارم به مردم خدمت کنم.»

## اخبار روز

### برگزاری نخستین دوره های کشوری تربیت مربی پیشگامان پیشرفت و عدالت



رییس سازمان جوانان جمعیت هلال احمر در مراسم اختتامیه دوره های تربیت مربی کشوری پیشگامان پیشرفت و عدالت و دادرسی پیشرفته در استان کرمان گفت: «زمینه حضور و مشارکت بیش از ۲ میلیون عضو جوان و داوطلب در اجرای برنامه های مختلف سازمان جوانان جمعیت هلال احمر فراهم است.»

سید هاشم حسین المدنی رییس سازمان جوانان جمعیت هلال احمر گفت: «با پیگیری های صورت گرفته، رتبه بندی اعضای جوانان در سازمان مورد تایید قرار گرفته است. شما جوانان فرزندان من هستید و هر جا به این جوانان اعتماد کردیم و کاری واگذار شد، افتخار آفرینی کردند.» المدنی با اشاره به اینکه جوانان در کشور مایه افتخار هستند، ادامه داد: «جوانان هلال احمر نوید پیشرفت و عدالت در کشور سر می دهند و ما زمینه این ظهور را فراهم می کنیم.» حسین المدنی با اشاره به درخشش

خدمات جوانان در طرح های مختلف به عنوان باور آن سازمان جوانان افزود: «اجرای برنامه هایی همچون طرح قدم به قدم تا بهشت و کاشت پنج میلیون نهال در کشور توسط جوانان داوطلب بی نظیر بود. هر زمان حمایت جوانان خواستیم، هیچ وقت ما را تنها نگذاشتند. در بحث اسکان اضطراری تا یک سال آینده آمادگی داریم در هر نقطه از کشور اردوگاه برپا و ان مدیریت کنیم.»

### اهدای ۱۰ دستگاه ویلچر به بانک امانات پزشکی شهرستان دیر

اضافی و قابل استفاده به بانک امانات هلال احمر اقدام کنیم. وی ارزش زیادی ویلچرهای اهدایی بالغ بر ۲ میلیارد ریال عنوان کرد که توسط شرکت پتروشیمی متانول کاوه به بانک امانات پزشکی هلال احمر دیر جهت استفاده رایگان بیماران اهدا شد.

رئیس شعبه جمعیت هلال احمر شهرستان دیر گفت: «به همت داوطلب و خیر این شهرستان ۱۰ دستگاه ویلچر به بانک امانات پزشکی اهدا شد.» عباس ریزیان افزود: «با توجه به نیاز بیماران به تجهیزات پزشکی باید تلاش کنیم نسبت به ترویج فرهنگ اهدای تجهیزات پزشکی



#### امداد رسانی به ۸۷۰ نفر گرفتار در برف و کولاک اردبیل و زنجان

دربی بارش برف و وقوع کولاک در جاده های استان های اردبیل و زنجان، امدادگران و نجاتگران جمعیت هلال احمر، به ۸۷۰ نفر گرفتار در برف امداد رسانی کردند.

## معرفی خانه هلال

### روایتی از ۱۰ سال خدمت خانه هلال شهید باهنر

روستای جش در ۸۰ کیلومتری مرکز شهرستان میرجاوه از توابع بخش لادیز استان سیستان و بلوچستان، با جمعیت حدود ۶۵۰ نفر از جمله مناطق کوهستانی و در دامنه قله تفتان با جاذبه گردشگری نیازمند ارائه خدمات امدادی و بشردوستانه بود. در بهمن سال ۱۳۹۳ در این منطقه خانه داوطلب با عضویت ۳۱ نفر شروع به فعالیت کرد. در سالهای نخست بیشتر فعالیت های خانه داوطلب بر روی ریکرد آموزش و خدمات داوطلبانه متمرکز بود. بعد از گذشت ۴ سال در سال ۱۳۹۷ با تصویب و اجرایی شدن قوانین خانه های هلال، خانه داوطلب روستا به خانه هلال شهید باهنر تغییر نام داد. این خانه هلال با وظایف جدید در محل دهیاری روستا افتتاح شد. در ابتدای فعالیت، آموزش های لازم به اعضای جدید صورت گرفت و ۷۵ نفر از اهالی به عضویت داوطلبانه جمعیت هلال احمر درآمدند. اعضای آموزش دیده در ساختار تشکیلاتی گروه امدادونجات، تیم جوانان و تیم داوطلبی تقسیم شده و ارائه خدمات را آغاز کردند. باتوجه به اقلیم منطقه و کوهستان تفتان، انبار خانه هلال شهید باهنر، باهمت خیرین، داوطلبان و جمعیت هلال احمر، با تجهیزات امدادونجات و براساس دستورالعمل خانه هلال افتتاح شد. در راستای فعالیت های فرهنگی و جذب جوانان کتابخانه ای نیز در این خانه هلال به صورت یک روز در میان در حال ارائه خدمات به اعضا است. در طی ۱۰ سال فعالیت، تشکیل کانون روستایی، تشکیل کانون دانش آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی بومی - محلی، ارائه خدمات بشردوستانه به مهمانان نوروزی و کوهنوردان، شرکت در مراسم های فرهنگی و مذهبی، جست و جوی نجات افراد گمشده در کوهستان، برگزاری دوره های آموزش های همگانی، ارائه خدمات حمایتی - معیشتی در حمایت از اقشار کم توان از جمله مهم ترین فعالیت های این خانه به شمار می رود.