

خبر سوزه روز

هشدارهای امدادی در طبیعت‌گردی

طبیعت‌گردی، تجربه‌ای لذت‌بخش و سرشار از آرامش و شگفتی است، اما در عین حال، با چالش‌ها و خطرات بالقوه‌ای نیز همراه است. برای افزایش ایمنی ولذت بردن از این تجربه، آگاهی از هشدارهای امدادی و رعایت نکات ایمنی ضروری است.

برنامه‌ریزی دقیق و پیش‌بینی شرایط:

بسیاری از حوادث در طبیعت، پیش از وقوع، قابل پیش‌بینی و پیشگیری هستند. برنامه‌ریزی دقیق، نقش اساسی در ایمنی طبیعت‌گردان دارد.

بررسی دقیق آب و هوا:

قبل از هر سفر، بررسی دقیق پیش‌بینی‌های هواشناسی برای منطقه مورد نظر، امری ضروری است. تغییرات ناگهانی دما، بارندگی، طوفان، یخبندان، مه، برف و باد، همگی می‌توانند خطرناک باشند و برنامه شما را تحت تأثیر قرار دهند. در نظر گرفتن احتمال آتش‌سوزی‌های احتمالی و شدت بادهای فصلی، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. اطلاعاتی در مورد رطوبت نسبی و احتمال رعد و برق نیز حائز اهمیتند.

انتخاب مسیر مناسب:

انتخاب مسیری مناسب با سطح توانایی جسمی و تجربه افراد گروه بسیار حیاتی است. نقشه‌های دقیق و به روز، اطلاعات ارتفاع، مسافت و زمان پیش‌بینی شده، و در نظر گرفتن شیب، سنگلاخی بودن، و وجود رودخانه یا دره‌های خطرناک، باید مورد توجه قرار گیرند. مهم است که از تابلوی راهنما، علائم، و علامت‌گذاری‌های مسیر با دقت استفاده شود. شناسایی مسیرهای جایگزین در صورت بروز مشکل نیز ضروری است.

اطلاع‌رسانی به دیگران:

اطلاع‌رسانی به افراد نزدیک و مسئولان مربوطه در مورد برنامه سفر، مسیر، زمان باگشت، و تعداد افراد در گروه، امری حیاتی است. این کار در مواقع ضروری، برای یافتن سریع شما یا ارسال کمک به موقع، بسیار حائز اهمیت است. ارسال اطلاعات به شکل آنلاین و فیزیکی (پیامک، ایمیل و برگه‌های اطلاعات) و تأییدیه از سوی دریافت‌کننده، می‌تواند تأثیر مثبتی داشته باشد.

لباس مناسب و پوشاک گرم:

انتخاب پوشاک مناسب با شرایط آب و هوایی و فعالیت در نظر گرفته شده، بسیار ضروری است. پوشاک ضد آب، بادشکن و گرمایی، در صورت نیاز به لباس‌های لایه لایه، اهمیت زیادی دارند.

کفش مناسب برای پیمايش:

انتخاب کفش‌های مناسب و ضد آب که با سطح مسیر مطابقت داشته باشند، از آسیب‌های احتمالی به پاها جلوگیری می‌کند. کفش مناسب، مانع از لغزش و حوادث مرتبط با زمین‌های ناهموار می‌شود.

آب و مواد غذایی کافی:

با توجه به طول و سختی مسیر، مقدار مناسب آب و مواد غذایی را با خود حمل کنید. کمبود آب و مواد غذایی، می‌تواند مشکلات جدی برای سلامت و ایمنی شما به وجود آورد.

ابزار ضروری و نقشه:

نقشه، قطب نما، چراغ قوه، رادیو قست، و سایر ابزارهای ضروری، می‌توانند در مواقع ضروری، به شما کمک کنند.

ابزار اولیه و مراقبت از زخم‌ها:

داشتن لوازم اولیه کمک‌های اولیه، مانند باند، چسب، پماد ضد عفونی، و داروهای ضروری، در مواقع بروز مصدومیت یا زخم، بسیار مهم است.

آگاهی از خطرات احتمالی:

خطرات جوی: تغییرات شدید آب و هوا، از جمله بارندگی، رعد و برق، و طوفان، می‌توانند خطرناک باشند.

خطرات طبیعی: خطر برخورد با حیوانات وحشی، سقوط از ارتفاع، تغییرات سطح زمین، و خطرات مربوط به چشمه‌ها و رودخانه‌ها نیز وجود دارند. خطرات انسانی: برخورد با گروه‌های دیگر و با افراد ناشنا، مسائل امنیتی، و شرایط خاص اجتماعی و فرهنگی، باید مورد توجه قرار گیرند.

خطرات مربوط به آتش‌سوزی: شناخت قوانین و آداب آتش‌سوزی، و رعایت احتیاط در استفاده از آتش، از اهمیت زیادی برخوردار است.

برقراری ارتباط و همکاری:

تماس با امداد و نجات: در صورت بروز مشکل، به موقع و با دقت با نیروهای امدادی تماس بگیرید.

همکاری تیمی: در صورت فعالیت گروهی، همکاری با سایر اعضا و توجه به نکات ایمنی گروهی، مهم است.

مهارت‌های ضروری:

آگاهی از تکنیک‌های کمک‌های اولیه: آشنایی با تکنیک‌های اساسی کمک‌های اولیه، می‌تواند در مواقع ضروری، به نجات جان افراد کمک کند. مهارت‌های بقا و واکنش در شرایط اضطراری: آشنایی با تکنیک‌های بقا و واکنش صحیح در شرایط اضطراری، در مواقع ضروری، برای شما و گروه‌تان حیاتی است.

رعایت اصول اخلاقی و احترام به محیط زیست:

عدم ایجاد مزاحمت برای حیوانات و گیاهان: احترام به محیط زیست و عدم ایجاد مزاحمت برای حیوانات و گیاهان، برای حفظ تعادل اکوسیستم بسیار مهم است.

حفظ نظافت محیط: رعایت نظافت محیط و عدم رهاکردن زباله، برای حفاظت از طبیعت و محیط‌پیرامون حیاتی است.

با رعایت این نکات و هشدارهای امدادی، شما می‌توانید تجربه طبیعت‌گردی ایمن و لذت‌بخشی را برای خود و سایر اعضای گروه‌تان رقم بزنید. یادآوری کنید که همیشه آمادگی برای شرایط مختلف و پیش‌بینی خطرات، امری حیاتی برای یک طبیعت‌گردی ایمن ولذت‌بخش است.



تلاش کردند پیام هلال احمر را به گوش همگان برسانند؛ پیامی که می‌گفت: "هنوز هم می‌توان امید داشت، هنوز هم می‌توان مهربان بود، هنوز هم می‌توان با هم بود." در این محفل صمیمی و پرنشاط، هر آوایی داستانی داشت؛ داستان عشق و ارادت به امام رضا (ع)، داستان فداکاری‌های هلال احمر و آرزوی ساختن فردایی بهتر. آن‌ها با خواندن اشعاری درباره امام رضا (ع)، غزه و فلسطین، هویت اسلامی و انقلابی و پیام‌های انسانی هلال احمر، توانستند قلب‌های بسیاری را به‌سوی خود جلب کنند. گروه‌ها با لباس‌های سنتی و محلی خود که به رنگ و بوی بومی منطقه‌شان آراسته شده بودند، جلوه‌ای از تنوع فرهنگی و زیبایی‌های منطقه‌ای ایران را به نمایش گذاشتند. «شهروند» در این گزارش، پای صحبت برگزیدگان این رویداد نشست‌ه تا از زبان خودشان، قصه این سفر پر از شور و انگیزه را بشنود.

گیلانی‌ها با «انتظار» در اوج درخشیدن

در جشنواره ملی «آوای هلال»، نوجوانان گیلانی نیز حضوری پررنگ داشتند و با هنرنمایی خود در عرصه سرود، توانستند در این رقابت ملی موفقیت‌های قابل توجهی کسب کنند. یکی از چهره‌های برجسته این جشنواره، زهرا حق پرست، نوجوان ۱۳ ساله‌ای از شهر انزلی بود که با اجرای سرود «انتظار» در کنار گروه سرود مدرسه‌اش، توجه داوران را به خود جلب کرد.

او که دانش آموز کلاس هفتم است، درباره تجربه خود می‌گوید: «سرود ما در ابتدا هیچ ارتباطی با هلال احمر نداشت، اما وقتی متوجه شدیم این برنامه با هدف معرفی خدمات هلال احمر برگزار می‌شود، از اهمیت آن آگاه شدیم.» این نوجوان ادامه داد که سرود آن‌ها با محوریت مفهوم «انتظار» و سرودن در مورد امید و صلح، به زیبایی با اهداف هلال احمر هم‌راستاشده بود. هم‌زمان با اجرای سرود، لباس‌های محلی گیلکی بر تن داشتند که تأثیر زیادی در جذب توجه داشت. او می‌گوید: «وقتی متوجه شدم هلال احمر نهاد اجتماعی و داوطلبانه است که به مردم در مواقع بحران کمک می‌کند، علاقه‌مند به انجام فعالیت‌های داوطلبانه در این سازمان شدم.» این نوجوان دهه نودی با اشاره به اهمیت همکاری در گروه و از بین بردن استرس‌ها، این جشنواره را تجربه‌ای بی‌نظیر و فراموش‌نشدنی دانست: «امیدوارم در آینده نیز بتوانم در کنار هلال احمر، به خدمات انسانی و نوع‌دوستانه ادامه دهم.»

قدرت نوجوانان برای تغییرات مثبت

جشنواره «آوای هلال» تنها یک رویداد هنری نبود؛ بلکه با پیام‌های انسانی و اجتماعی خود توانست در دل نوجوانان تغییرات واقعی ایجاد کند. در کل، «آوای هلال» به عنوان یک جشنواره، پل ارتباطی بین فرهنگ‌ها و نسل‌ها و همچنین فرصتی برای گسترش همکاری‌های بشردوستانه و اجتماعی است. نوجوانانی که نه تنها از هنر خود برای آگاهی‌بخشی استفاده کردند، بلکه نشان دادند که با روحیه‌ای پر از انگیزه، می‌توانند تغییرات مثبت و ماندگاری در جامعه ایجاد کنند. در پایان، جشنواره «آوای هلال» ثابت کرد که هنر و انسایت، وقتی در کنار هم قرار می‌گیرند، می‌توانند به پیامی قدرتمند تبدیل شوند که در دل‌های نسل‌های آینده باقی بماند. این جشنواره همچنان به عنوان نمادی از همبستگی، فداکاری و عشق به خدمت به بشريت در تاریخ فرهنگی کشور ثبت خواهد شد.

خوزستانی‌ها، شایسته تقدیر شدند

در میان صداهای پرشور جشنواره کشوری «آوای هلال»، در بخش بومی، گروه سرود هلال زیتون از استان خوزستان، رتبه شایسته تقدیر را کسب کرد. سرودی که اعضای گروه سرود زیتون در جشنواره اجرا کردند، پیامی از انسان دوستی، نوع دوستی و همکاری داشت؛ ارزش‌هایی که جمعیت هلال احمر مرجع آن است. عسل گرم‌پور، نوجوان ۱۴ ساله این گروه سرود، به «شهروند» می‌گوید: «تمرین‌های فشرده و مکرر پس از انتخاب اولیه آغاز شد و با وجود سختی‌ها، اشتیاق پچه‌ها برای اجرا، لحظه‌ای کم‌نشد.»

گروه سرود زیتون از استان خوزستان در این جشنواره درخشش ویژه‌ای داشت؛ دخترانی از دهه نودی که با صدای گرم و اجرای توانمندشان به زبان بومی و محلی توجه داوران را به خود جلب کردند و یکی از افتخارآفرینان این رویداد شدند.

عسل که در پایه هفتم مشغول تحصیل است، ورودش به گروه سرود را از طریق تست‌های اولیه‌ای که در مدرسه برگزار شد، تجربه کرد. او با موفقیت در این آزمون، یکی از ۲۰ نفری شد که برای ادامه تمرینات انتخاب شدند و سپس به گروه نهایی راه پیدا کرد.

با حضور در جشنواره کشوری در بندر انزلی، عسل نه تنها برای نخستین بار تجربه‌ای متفاوت از حضور در یک رویداد کشوری را به دست آورد، بلکه با خدمات و ارزش‌های والای جمعیت هلال احمر نیز بیشتر آشنا شد. دریافت لباس، پیکسل و کارت عضویت رسمی در این سازمان، حس تعلق عمیقی در او ایجاد کرد و به گفته خودش، او به یکی از اعضای واقعی خانواده هلال احمر تبدیل شد.

این نوجوان پرتلاش که پیش‌تر در رشته رزمی تکواندو مقام کسب کرده و تجربه‌ای اجراء در مدرسه را هم در کارنامه خود دارد، با حفظ توازن میان تحصیل و فعالیت‌های هنری‌اش، با انگیزه‌ای مضاعف به مسیر خود ادامه می‌دهد.

[**مریم رضاخواه**] رنگین‌کمانی از فرهنگ‌ها و نواها صحنه جشنواره «آوای هلال» را تسخیر کرد، جایی که نوجوانان، نه با زبان، بلکه با قلب‌هایشان سرود خواندند؛ از گیلان سبز تا خوزستان صبور، هر گروه، قصه‌ای داشت برای گفتن؛ قصه‌ای از همبستگی، از فداکاری، از عشقی که مرزها را درمی‌نوردد. این فقط یک جشنواره سرود نبود، تابلوی زنده از انسانیت بود که به همت سازمان جوانان جمعیت هلال احمر برگزار شد. نوجوانانی که هنوز رد پای کودکی در چهره‌هایشان دیده می‌شد، پشت میکروفون‌ها می ایستادند تا درد هم‌نوع را فریاد بزنند. اینجا، موسیقی فقط یک نُت نبود؛ یک سلاح بود، سلاحی برای مبارزه با تبعیض، با نابرابری، با بی‌تفاوتی. اینجا، سرود فقط یک آواز نبود؛ یک تعهد بود، تعهدی برای کمک به نیازمندان، برای باری رساندن به آسیب‌دیدگان، برای همبستگی، برای دوستی. این نوجوانان، سربازان خط مقدم انسانیت بودند که با تمام وجود،

آوای همدلی در حنجره‌های نوجوانان قمی

درخشش نوجوانان در جشنواره ملی «آوای هلال» امسال، جلوه‌ای از استعداد، تلاش و عشق به فعالیت‌های داوطلبانه را به نمایش گذاشت. گروه سرود هلال کوثر از استان قم در بخش فارسی توانست عنوان برگزیده را در نخستین جشنواره آوای هلال کسب کند. سحر هاشمی یکی از اعضای این گروه ۱۲ نفره است. او به همراه دیگر اعضای گروه خود، با اجرای زیبا و احساسی توانستند تحسین داوران و تماشاگران را برانگیزند.

محتوای شعری که سحر و هم‌گروهی‌هایش اجرا کردند، ترکیبی از مدح امام رضا (ع) و توصیف ارزش‌های جمعیت هلال احمر بود. در بخشی از این سرود آمده است: «لوح دلت خورده ایمان، فداکاری وقت خطر، آتش یار و ممد دکاری، کیهان شیدایی، سرخی، هلالی تو الحق...». این سرود که با احساس عمیق اجرا شد، بازتابی از روحیه خدمت، ایثار و همدلی بود که هلال احمر نمایندۀ آن است.

سحر هم اکنون در پایه نهم تحصیل می‌کند و از تجربه خود می‌گوید: «از طریق فراخوان مدرسه برای عضویت در گروه سرود هلال احمر اعلام آمادگی کردم. پس از برگزاری تست‌های اولیه توسط مربی موسیقی، از میان داوطلبان مدرسه، ۷ نفر انتخاب شدیم.» سحر و دیگر دانش‌آموزان مدرسه با توانایی‌های ویژه خود در اجرای هماهنگ و صدای دلنشین انتخاب شدند. سحر از تمرین‌های سخت و منظم می‌گوید: «این تمرینات حتی در غیاب مربی با تلاش و همت دانش‌آموزان ادامه داشت. معاون پرورشی مدرسه نیز با هماهنگی‌های لازم، امکان حضور فعال دانش‌آموزان در گروه سرود را بدون لطمه به درس‌هایشان فراهم می‌کرد.» سفر به بندر انزلی برای حضور در مرحله کشوری جشنواره نخستین سفر گروهی سحر به چنین رویدادی بود؛ تجربه‌ای که به گفته‌ی خودش، «تجربه‌ای تکرارناشدنی و فوق‌العاده» بود. او با پوشیدن بلیچه، پیکسل و دریافت کارت عضویت هلال احمر، احساس تعلق بیشتری به این نهاد پیدا کرد و باور داشت که در کنار اجرای سرود، به معنای واقعی کلمه عضوی از خانواده هلال احمر شده است. می‌گوید: «با پوشیدن لباس هلال احمر احساس غرور می‌کردیم.»

آشنایی بیشتر با فعالیت‌های بشردوستانه این جمعیت، انگیزه سحر را برای ادامه همکاری‌های داوطلبانه دوچندان کرده است. او با اشتیاق می‌گوید: «در آینده نیز برای کمک به دیگران و ترویج ارزش‌های هلال احمر، از هیچ تلاشی دریغ نخواهد کرد.» حضور سحر هاشمی در جشنواره «آوای هلال» نمونه‌ای از درخشش نسل جوانی است که با عشق و انگیزه، پیام نوع دوستی و فداکاری را به نسل خود منتقل می‌کند.

ماندگاری صدای نوجوانان مازنی

سرودی که نوجوانان مازندرانی اجرا کردند، سرشار از احساس دلدادگی به امام رضا(ع) بود. اعضای گروه سرود مازنی، با زبان محلی و بومی، صدای دلنشین و ارتباط عاطفی قوی با مضمون اثر، توانستند اجرای خود را از دیگر رقبا متمایز کنند و برگزیده این جشنواره در قسمت بومی و محلی باشند. در این اجرا، پوشیدن لباس‌های اصیل مازندرانی نیز جلوه‌ای ویژه به صحنه بخشیده بود و هماهنگی و یکدستی گروه، به زیبایی بیشتر برنامه افزود.

فاطمه باباعلی‌زاده یکی از اعضای گروه مازنی به «شهروند» می‌گوید: « شعر ما درباره فداکاری و ایثار بود. ما می‌خواستیم نشان دهیم که چگونه امام رضا (ع) در دل‌ها جای دارد و ما نیز می‌توانیم از آموزه‌های امام هشتم برای کمک به هم‌نوعان خود استفاده کنیم.» جشنواره «آوای هلال» فرصتی بود تا نوجوانان کشور، در کنار ارتقای مهارت‌های هنری، با فرهنگ نواع دوستی و انسان دوستی آشنا شوند؛ فرهنگی که پایه و اساس فعالیت‌های جمعیت هلال احمر است.»

این نوجوان پس از انتخابش و دعوت به مرحله کشوری آوای هلال، متوجه شد که جشنواره ملی «آوای هلال» در راستای معرفی خدمات انسان دوستانه جمعیت هلال احمر است. آشنایی با فعالیت‌های هلال احمر، انگیزه او را برای ادامه مسیر در این حوزه بیشتر کرد. او هلال احمر را نهادی مردمی توصیف می‌کند که با هدف آرامش بخشی به جامعه و کمک به آسیب‌دیدگان فعالیت می‌کند و مشتاقی است که در آینده به عنوان داوطلب در این مسیر گام بردارد.

پیش‌تر این نوجوان تجربه اجراهای موفق دیگری هم داشته و با اطمینان به توانایی‌های خود، باور داشت که گروه‌شان می‌تواند در این جشنواره خوش بدرخشد. شرکت در جشنواره برای او تجربه‌ای ارزشمند و فراموش‌نشدنی بود، تجربه‌ای که آرزویش را برای ادامه راه در عرصه‌های فرهنگی و اجتماعی پررنگ‌تر کرد.