

آخر سوزه روز

لیست داروهای ممنوعه سفر حج اعلام شد

لیست آن دسته از داروهای ممنوعه ای که طبق قوانین کشور عربستان، زائران کشورمان در موسم حج نباید به همراه داشته باشند از سوی مرکز پزشکی هلال احمر اعلام شد. حمل، نگهداری و استفاده مواد مخدر و برخی از داروها از هر نوع و به هر میزان در کشور عربستان جرم محسوب می شود و مجازات سنگین و حبس های طولانی مدتی را در بر خواهد داشت و بر اساس قوانین عربستان ورود آنها به این کشور ممنوع است. مرکز پزشکی حج و زیارت به دلیل اهمیت موضوع، فهرست ۱۴ قلم دارو که ورود آنها به عربستان ممنوع بوده اما در بازار دارویی کشور موجود و مصرف می شود به شرح ذیل اعلام کرده است؛ گفتنی است، عملیات اعزام زائران حج تمتع از ۱۵ اردیبهشت ماه جاری، طبق برنامه با پرواز زائران تهران به مقصد فرودگاه مدینه آغاز خواهد شد.

...

- ۱- آمپول پتیدین ۵۰ و ۱۰۰ میلی گرم
۸- آمپول ترامادول ۵۰ میلی گرم
۹- شربت اکسپکتورانت کدئین
- ۲- آمپول مرفین ۱۰ میلی گرم
۱۰- قرص استامینوفن کدئین
- ۳- قرص متادون ۵ و ۲۰ میلی گرم
۱۱- آمپول دیازپام ۱۰ میلی گرم
- ۴- شربت متادون
۱۲- قرص دیازپام ۲، ۵ و ۱۰ میلی گرم
- ۵- قرص هیدرومورفین ۲ میلی گرم
۱۳- آمپول بوپرنورفین
- ۶- قرص متیل فنیدات هیدرو کلراید
۱۴- قرص بوپرنورفین تفلیکس
- ۷- قرص ترامادول ۵۰ و ۱۰۰ میلی گرم
باشد.



مهم ترین ملزومات بهداشتی مورد نیاز زائران حج

جمعیت هلال احمر توصیه هایی درباره مهم ترین ملزومات بهداشتی را که زائران حج باید در سفر همراه خود داشته باشند، منتشر کرده است.

توصیه هایی برای زائران حج تمتع قبل از سفر وجود دارد که باید به آن توجه داشته باشند. یکی از مهم ترین این توصیه ها پیاده روی است. در مناسک حج اعمالی مثل طواف، سعی بین صفا و مروه و رمی جمرات را داریم که برای انجام آن هانیا به پیاده روی طولانی است و زائران برای اینکه خود را برای انجام این اعمال آماده کنند حتما قبل از سفر در ایران روزی حداقل نیم ساعت پیاده روی کنند تا دچار گرفتگی و خستگی عضلات در عربستان نشوند. مورد دیگر بهداشت دهان و دندان است. زائران حتما قبل از اعزام اگر مشکلی در دندان های خود دارند به دندانپزشک مراجعه کنند تا در عربستان دچار مشکل نشوند و از اعمال باز نمانند. زائرانی نیز که دچار بیماری هایی مثل فشار خون، دیابت، بیماری قلبی، تنفسی و... هستند قبل از عزیمت به سفر حج حتما به متخصص مراجعه و دوز داروهای خود را برای این سفر تنظیم کنند و همچنین به اندازه ۳۵ تا ۴۵ روز داروهای مورد نیاز خود را به عربستان ببرند. واکسن مننژیت، واکسنی است که زائران حج حتما قبل از سفر باید آن را تزریق کنند و این مسئله از الزامات سفر است. هنگام ورود به عربستان کارت واکسن زائران بررسی می شود به همین دلیل باید کارت واکسن که کارتی زرد رنگ است دریافتی زائران و در دسترس باشد. مورد مهم دیگر همراه داشتن وسایل بهداشت شخصی است. زائران حتما حوله شخصی، دمپایی غیرابری و عاج دار همراه خود بیاورند تا هنگام حمام کردن یا در سرویس بهداشتی لیز نخورند. همراه داشتن قیچی و ناخن گیر نیز بسیار مهم است. مسواک، نخ دندان و خمیر دندان از دیگر ملزومات این سفر است و در طول سفر نیز باید همانطور که در ایران به بهداشت دهان و دندان خود توجه می کردید، مراقب بهداشت خود باشید. افراد عینکی حتما علاوه بر عینکی که استفاده می کنند یک عینک اضافه همراه خود داشته باشند و اگر سمعک استفاده می کنند حتما سمعک خود را همراه بیاورند.

وسایلی که زائران حج عمره باید همراهشان ببرند

سید علی مرعشی، رئیس مرکز پزشکی حج و زیارت هلال احمر، گفت: «زائران حج عمره باید برای پیشگیری از گرمزدگی چند نکته را رعایت کنند و چنانچه این نکات را رعایت کنند، دچار گرمزدگی نمی شوند.»

خلیج فارس: رئیس مرکز پزشکی حج و زیارت هلال احمر برای پیشگیری از گرمزدگی توصیه هایی را به حجاج ارائه کرد.

وی توضیح داد: در درجه اول زائران باید به توصیه های کادر پزشکی و اطلاع رسانی های کاروانشان توجه کنند و حتما لباس نخ رنگ روشن، کلاه و مساک را به همراه داشته باشند و همچنین لازم است در طول سفر به مقدار کافی مایعات مصرف و روزانه دوش بگیرند و کفش مناسب نیز به همراه داشته باشند.

مرعشی در مورد هزینه های درمانی زائران بیان کرد: زائران هیچ هزینه ای برای درمان پرداخت نمی کنند و تمام خدمات درمانی که در طول سفر حج چه توسط کادر پزشکی خودمان و چه توسط پزشکان کشور عربستان به زائران ارائه می شود در پرداختی ابتدایی زائر لحاظ شده و کلیه خدمات درمانی برای حجاج رایگان است.

رئیس مرکز پزشکی حج و زیارت هلال احمر درباره برنامه های این مرکز برای پیاده روی اربعین توضیح داد: چند جلسه با حضور گروه های بهداشتی و درمانی که چه به صورت داوطلبانه و چه با همکاری هلال احمر خدمات ارائه می دهند، برگزار شده و معاونت عتبات هلال احمر در ایام حج نیز این جلسات را ادامه می دهد و به امید خدا خدمت رسانی در اربعین امسال بهتر از سال های قبل خواهد بود.

یادآوری می شود، اولین گروه از زائران حج عمره سال جدید از روز ۱۵ اردیبهشت ماه به سرزمین وحی اعزام خواهند شد.



شاید روزی برسد که راننده ای در نیمه شب، در جاده ای برفی، چشم به نوری بدوزد که از پنجره یکی از همین پایگاه ها می تابد. شاید کودکی که در سانحه ای گرفتار شده، به آغوش نجات گران پناه ببرد که از دل همین ساختمان ها بر خاسته اند. آن روز، پاداش واقعی خیرینی است که امروز، بدون چشم داشت، تنها به امید نجات یک جان، کلنگ بر خاک زدند و دلی را روشن کردند.

زمینی اهدا کردم تا پایگاهی برای نجات باشد

در میان خیرینی که دل در گرو نجات جان انسان ها گذاشته اند، نام سرمشن نیز می درخشد. او با اهدای یک قطعه زمین ۱۳۰۰ متری، سهمی ماندگار در احداث یکی از پایگاه های امداد جاده ای ایفا کرده است. وقتی با او درباره انگیزه اش صحبت می کنیم، با لحنی محکم و پدران به «شهروند» می گوید:

«در منطقه ای که زندگی می کنیم، پایگاه هلال احمر نداشت. خواستم کمکی باشه برای مردم فقیر و نیازمند. مرحوم پدرم، همیشه به فکر مردم بود. بخشی از زمینی که ارثیه پدریم بود، با رضایت خانواده، واگذار کردم برای ساخت این پایگاه. قول دادیم بسازیمش و در اختیار جمعیت هلال احمر بگذاریم.»

سرمشن که خود دستی در کار ساخت و ساز دارد، درباره مشخصات این پایگاه می گوید: «زمینش ۱۲۰۰ متره و قراره یک بنای ۲۵۰ متری ساخته شود. امیدوارم هرچه زودتر کلنگش به زمین بخوره و بهر بهر بدری برسد.»

او نیز همچون دیگر خیرین این طرح، از حمایت خانواده اش در این تصمیم سخن می گوید: «زمین از پدرم به ارث رسیده بود و متعلق به خودم بود. خانواده ام نیز کاملاً راضی بودند. اینجور کارها باید با دل و همراهی انجام شود.» سخاوت و مسئولیت پذیری، وجه مشترک همه خیرینی ست که در این طرح نقش داشته اند؛ انسان هایی که با ایمان و نیت خالص، بستری برای آرامش، امنیت و نجات در آینده ای نه چندان دور فراهم کرده اند.

خیرین، شفیعان جان های در راه مانده اند

پیرحسین کولیوند، رئیس سازمان هلال احمر کشور در این مراسم با تبریک دهه کرامت، آغاز این پروژه ها را گامی مبارک در راستای خدمت به مردم دانست و گفت: امروز نه تنها کلنگی بر زمین زده می شود، بلکه بر دل هایی می نشیند که زیباترین میراث انسانیت، یعنی نوع دوستی و عطف و رازنده می کنند. این پایگاه ها، پناهگاه مردم در روزهای سخت خواهند بود و از صمیم قلب از خیرین و دست اندرکاران این پروژه سپاسگزارم.

وی ادامه داد: این اقدام خیران، چراغ راهی برای نجات جان انسان ها در دنیا و شفیع برای آخرت خواهد بود. با استعانت از امام رضا (ع)، این آغاز مبارک را گرامی می داریم و امیدواریم که با همت خیرین، نیکوکاران و مسئولین، بتوانیم ظرفیت امداد رسانی خود را به طور چشمگیری افزایش دهیم. رئیس جمعیت هلال احمر همچنین بر اهمیت نقش خیرین در توسعه زیرساخت های امدادی تأکید کرد و افزود: خیرین، سرمایه های اجتماعی کشور هستند که با اقدامات خدایسندانه خود، نه تنها جان انسان ها را نجات می دهند، بلکه الگویی برای جامعه در مسیر نوع دوستی و ایثار ارائه می کنند.

همدلی می دانند. این روند رو به رشد سرمایه اجتماعی، نقطه اتکای ما برای آینده است.»

کلنگ هایی که امروز بر زمین خورند، تنها آغاز عملیات ساخت نیستند؛ آن هانها نشانه ای از ادامه مسیری روشن اند. مسیری که در آن جاده ها و روستاها، با امید و امنیت بیشتری به آینده می نگرند و امدادگران، با پشتیبانی بهتر و نزدیک تر، آماده اند تا در هر لحظه ای که حادثه سر می رسد، جان و دلشان را به میدان ببرند.

همدلی ها، ریشه های نجات آینده

این پروژه با مشارکت نهادهایی چون منطقه آزاد ارس، شرکت آنا، مجتمع مس سونگون و دیگر نیکوکارانی که گمنام و بی هیاهو آمده اند تا به مردم خدمت کنند، به ثمر خواهد نشست. آن ها که جان کارند، نه نام کار.

پایگاه هایی که قرار است با تجهیزات پیشرفته، تیم های واکنش سریع و دسترسی سریع در جاده ها و مناطق بحرانی زده، دزهای نجات باشند؛ نه فقط برای امروز، بلکه برای نسل هایی که خواهند آمد.

دهه کرامت جان ها

آغاز این پروژه در دهه ای که به نام امام رضا (ع) و خواهر بزرگوارش حضرت معصومه (س) مزین است، رنگی از معنویت به این اقدام بخشیده است. حرکتی که ریشه در کرامت انسانی دارد و ثمره اش، آرامش و امنیتی است که روزی در لحظه های پراضطراب به داد انسان ها خواهد رسید.

روایت یک نیکوکار: «کاری کردم که به یادگار بماند»

در میان جمعی از مسئولان و خیرین، پیرمردی آرام و متواضع ایستاده بود؛ چهره ای آفتاب سوخته، صدایی گرم و نگاهی روشن از رضایت. نامش میرحیدر موسوی است؛ نیکوکاری که زمین شخصی اش را برای ساخت یکی از پایگاه های امداد جاده ای هلال احمر اهدا کرده. نه برای شهرت، نه نه برای یادبود؛ فقط برای آن که شاید روزی، جان انسانی در آن نقطه نجات پیدا کند.

او با لبخندی صمیمی، از انگیزه اش به «شهروند» می گوید: «خیلی ها دوست دارن مسجد بسازن یا مدرسه. منم دلم می خواست کاری کنم که در لحظات سخت لازم شود. اگر کسی گرفتار شود یا زخمی، بتواند در این پایگاه نجات پیدا کند. در این شرایط انسان کاری کرده تا همیشه به یادگار بماند. محلی باشد برای نجات افراد و گرفتار شدگان.»

آقای موسوی که متولد سال ۱۳۳۶ است و سال ها در تهران مغازه داشته، می گوید این ایده سال ها در ذهنش بوده: «به چند جافکر کرده بودم. ولی هیچ کدام مثل این زمین نبود. دیدم زمین کنار جاده ست، گفتم این بهترین موقعیت هست. بادوستانم مشورت کردم و همگی به این نتیجه رسیدیم که این زمین ۲۸۰۰ متری بهترین مکان برای پایگاه امداد و نجات است.»

وقتی از او درباره واکنش خانواده اش می پرسیم، نگاهش گرم تر می شود: «موافق بودند. خدا رو شکر. اینجور کارا باید از دل خانواده هم بگذرد. اگه همدل نباشند، آدم نمی تواند تصمیم درستی بگیرد.» او در پایان گفت و گویش جمله ای می گوید که در ذهن باقی می ماند: جمله ای که تمام فلسفه ایثار را در خود دارد: «یک کار خوب، اگه برای دل آدم باشه، برای خدا باشه. تا همیشه می مونه. شاید من نباشم، ولی همین پایگاه یه روز جون یکی رو نجات می ده.»

داستان این کلنگ زنی ها، داستان همدلی است؛ از پدری که زمین پدری اش را بخشید، تا پیرمردی که رؤیای ساختن پناهگاهی برای لحظه های سخت را سال ها در دل داشت. این هانتها قطعاتی از یک پازل بزرگ اند؛ بازاری از کرامت، ایثار، مشارکت و مسئولیت پذیری اجتماعی که به دست جمعی از مردم، نهاد ها و نیکوکاران ساخته می شود. آغاز این پروژه، آغاز مسیری است که در آن «امنیت»، «آرامش» و «نجات» نه به عنوان شعار، بلکه به عنوان دستاوردی واقعی، در دل جاده های پرحادثه خواهد نشست.

نهاد هایی از امید در دل جاده های حادثه خیز

شهرهای تبریز، خدآفرین، تسوج، مرند، جلفا، ملکان، ورزقان و چاروا بامق، میزبان پایگاه هایی خواهند بود که قرار است در سخت ترین لحظات، مامن مردم باشند. در شرایطی که ثانیه ها برای نجات جان انسان ها حیاتی است، این پایگاه ها به منزله پل میان حادثه و نجات خواهند بود.

با اعتباری بالغ بر ۶۷۳ میلیارد ریال و مشارکت بخش خصوصی، خیرین و نهادهای پشتیبان، این پروژه نه تنها یک حرکت عمرانی، بلکه یک جریان انسانی عمیق است؛ روایتی از دلسوزی و همت، در روزگاری که انسان ها بیش از همیشه به هم نیاز دارند.

جزئیات کلنگ زنی پایگاه های امداد و نجات در آذربایجان شرقی

در گوشه ای از آذربایجان شرقی، زمین هایی که روزگاری خاموش و بی نشانه بودند، با صدای کلنگ هایی که با نیت نجات و خدمت بر خاک نشستند، جان تازه ای گرفتند. این صدای کلنگ ها، نوید ساخت ۹ پایگاه جدید امداد و نجات و یک ساختمان اداری را می داد؛ ساخت و سازهایی نه صرفاً با آجر و سیمان، بلکه با اعتماد و همراهی مردم، خیرین و فعالان مسئولیت اجتماعی شرکت ها.

حمید منجم، مدیرعامل جمعیت هلال احمر آذربایجان شرقی، با نگاهی سرشار از اطمینان، در گفت و گویا «شهروند» از «باور» سخن گفت؛ باوری که امروز در دل خیرین، گروه های اجتماعی و بخش خصوصی نسبت به هلال احمر شکل گرفته است. «مادولت نیستیم؛ ما مردمیم»، جمله ای است که او بارها تکرار کرده و امروز با این پروژه هاجان تازه ای گرفته است.

او توضیح می دهد که با آغاز عملیات ساخت این ۹ پایگاه جدید، تعداد پایگاه های امداد و نجات در استان از ۳۲ به ۴۲ خواهد رسید؛ یعنی رشدی ۲۶ درصدی در مدت کوتاه فعالیت مدیریت فعلی، نکته مهم اینجاست که تمام این پروژه ها بدون استفاده از بودجه های داخلی جمعیت و صرفاً با تکیه بر مشارکت های مردمی و منابع مسئولیت اجتماعی شرکت ها تأمین مالی شده اند.

منجم با اشاره به موفقیت دو پایگاه امدادی که سال گذشته نیز از همین مسیر به بهره برداری رسیدند، می گوید: «این ها فقط پروژه های عمرانی نیستند؛ این ها شاخص هایی از رشد سرمایه اجتماعی ما هستند. وقتی یک شرکت یا یک فرد خیر با تمام دل و جان پای ساخت یک پایگاه امدادی می آید، یعنی به ما اعتماد دارد؛ یعنی باور کرده که کمکش به جای درستی می رود.»

او ادامه می دهد: «مردم امروز بیشتر از همیشه در کنار ما هستند. هلال احمر را صرفاً به عنوان یک نهاد امدادی نمی بینند، بلکه آن را بستری برای مشارکت، تعامل و