

اهمیت ورزش و تغذیه در سلامت امدادگران

آماده برای قهرمانی در مسابقات فوتسال

۱۰

روایت‌هایی از جنس خدمت امدادگران

نور امید در دل شب برفی گولان

۱۲

سرمقاله

روزی برای عشق به زندگی

۱۴ آذرماه روز جهانی داوطلب است؛ روزی که به همه ما، یادآوری می‌کند که دنیا با وجود همه نامهربانی‌هایش، با وجود تردید، فقر، ترس، جنگ و جدل‌هایش می‌تواند روز خوبی باشد؛ این روز به همه یادآوری می‌کند که هنوز برای یاس و ناامیدی وقت زیاد است، می‌توان کمی، کارها را با چاشنی مهربانی و دوستی انجام داد و حتی هرچند کوچک، صحنه‌های حماسی خلق کرد؛ درست مانند امدادگران و داوطلبان جمعیت هلال احمر که انسانیت و دوستی‌شان به همه خصوصیات دیگرشان می‌چربد. داوطلبانه بودن، در این روزهای سخت گذر عمر، نشان می‌دهد که هنوز امید برای زندگی کردن وجود دارد. به خاطر همین، برای این روز پر از عشق و مهربانی، برای روز جهانی داوطلب، پیام هلال را پر از عشق، مهربانی و رفاقت داوطلبانه کردیم و در پرونده این شماره به موضوع روز جهانی داوطلب پرداختیم.

تاثیرگذارترین اقدامات سازمان داوطلبان در ۱۰ سال گذشته چه بوده است؟

چشمان روشن ماه بانو

۲

در روز جهانی داوطلب از تاثیرات خدمات داوطلبانه بر سلامت گفته‌ایم:

۱۰ دلیل مهم که باید برای کار خیر داوطلب شویم!

۴

مهم‌ترین اقدامات سازمان داوطلبان
داوطلبان به روایت آمار

۸

روایت ۷ نفر که با افتخار خود را داوطلب می‌دانند:

آرامش بعد از خدمت

۱۲





تاثیرگذارترین اقدامات سازمان داوطلبان در ۱۰ سال گذشته چه بوده است؟

چشمان روشن ماه بانو

لیلی تهرانی | ماهبانو، ۵ سال پیش، از تابیدن دوباره نور به چشمانش ناامید شده بود. زمانی که پزشکان تنها راه درمانش را عمل جراحی می‌دانستند و او هزینه‌ای برای درمان نداشت، تا اینکه خبر رسید؛ پزشکان داوطلب و خیر به روستایشان آمده‌اند...

«کار داوطلبانه»: سنگ بنای جمعیت هلال‌احمر بوده است. اصلاً این اصطلاح بیشتر از هر اصطلاح دیگری در جمعیت هلال‌احمر کاربرد دارد. شاید به خاطر همین هم باشد که بسیاری از امدادگران و حتی بسیاری از مدیران تراز برتر این جمعیت از همین اتفاق، یعنی کار داوطلبانه و از طریق سازمان داوطلبان وارد هلال‌احمر شده‌اند. همیشه همین طور بوده است که هر فردی، در هر رده شغلی، اجتماعی و اقتصادی که دلش گرم خدمت به هم‌وطنان بود، گذرش به سازمان داوطلبان و جمعیت هلال‌احمر افتاده بود. به جایی که تحت آموزش قرار می‌گرفت و می‌توانست برای کمک در زمان بحران، همراه امدادگران و هم‌قدم با آنها شود. در ادامه از مهم‌ترین و تاثیرگذارترین اقدامات سازمان داوطلبان در ۱۰ سال گذشته گفته‌ایم، اقداماتی که نتیجه همراهی و همکاری داوطلبان و این سازمان بوده و نه فقط مناسب برای گروه‌های خاص، که برای همه مردم ایران، هر کسی که در این جغرافیای خاکی زندگی می‌کند، مناسب است.

تجربه سلامتی و شادی در مناطق محروم...

ماهبانو، زن میانسالی که ۵ سال قبل، پزشکان تنها راه درمانش را عمل جراحی می‌دانستند، حالا نور به چشمانش راه باز کرده و می‌تواند ببیند. ۵ سال قبل ماهبانو که در یکی از روستاهای استان لرستان زندگی می‌کرد، هزینه عمل جراحی را نداشت و همه جا را سیاه می‌دید. حضور یکی از کاروان‌های سلامت که از طرف سازمان داوطلبان، به روستای ماهبانو رفته بود، سبب خیر شد. یکی از چشم‌پزشکان، ماهبانو را معاینه کرد و بعد زمانی که شرایط او را دید، برای انجام عمل جراحی، او را به خیرین معرفی کرد. در کمتر از یک ماه، ماهبانو که خودش را در آینده نابینا تصور می‌کرد، می‌توانست ببیند. داستان به ماهبانو خلاصه نمی‌شود، روایت‌های این چنینی در کاروان‌های سلامت بی‌شمارند. همه اهالی روستا و مناطق محروم دیگر می‌دانند، زمانی که تیم‌های داوطلبی متشکل از پزشکان متخصص و پرستاران به روستا و محل زندگی‌شان می‌روند، قرار است، اتفاقات خوش‌آیندی برایشان بیفتد. درمان بیماری‌ها و حتی تشخیص بیماری‌های احتمالی، از اقداماتی است که در کاروان سلامت ارائه می‌شود. برای پزشکان و پرستارانی که داوطلبانه در مناطق محروم حاضر می‌شوند هم کمک به هم‌نوع خوش‌آیند است، زمانی که یکی از پزشکان متخصص از درمان بیماری لب‌شکری یکی از نوجوانان در روستایی در استان سیستان و بلوچستان می‌گوید. این که این نوجوان، ۱۴، ۱۵ سال مزه هیچ غذایی را نچشیده بود، چون می‌ترسید غذا به نای وارد و خفه شود اما زمانی که این پزشک عمل جراحی درمانی را انجام داد، تازه این نوجوان توانست، طعم زندگی را با غذاهای خوشمزه مادرش احساس کند.

تزریق امید و زندگی

روز ۳۰ بهمن ۹۸، دنیا به یکباره آوار شد روی سر ایرانیان، زمانی که متوجه شدند، ویروس میکروسکوپی که برخی از کشورهای جهان را فتح کرده است، راه باز کرده و در کشور شناسایی شده است؛ در این روز خبر رسمی ورود ویروس کرونا به کشور منتشر شد و بعد از انتشار همین خبر هم بود که زندگی ایرانیان، دستخوش تغییر بزرگی شد. در زمانی که بسیاری از اقشار جامعه در بهت و حیرت فرو رفته بودند، جمعیت هلال‌احمر و سازمان داوطلبان اقدامات و خدماتی را که می‌توانست ارائه دهد، لیست کرد. خیلی زود، داوطلبان جمعیت هلال‌احمر، چه آن‌ها که پزشک و پرستار بودند و چه آن‌ها که شغلی درمانی نداشتند، دست به کار شدند. جامعه در ناآگاهی و بهت مواجهه با ویروس به سر می‌برد و محتوایی هم وجود نداشت، در جمعیت هلال‌احمر اما محتوا تولید شد و شست‌وشوی دست‌ها، استفاده از ماسک و رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی آموزش داده شد. بسیاری از داوطلبان، هم پای وزارت بهداشت و درمان، محتوا تولید شده را در فضای مجازی و یا به صورت پوستر منتشر کردند. تب‌سنجی، غربالگری مسافران در ورودی شهرها و توزیع ماسک توسط داوطلبان انجام شد تا مسافرانی که احتمال ابتلا در آن‌ها وجود دارد، شناسایی و برای درمان به بیمارستان منتقل شوند. همان زمان که مقام معظم رهبری طرح مواسات را برای کمک به هم‌وطنان پیشنهاد دادند، این جمعیت هلال‌احمر و سازمان داوطلبان بودند که در تهیه بسته‌های معیشتی، آمار کمک و نوع‌دوستی را در کنار کمک مومنانه مردمی، حتی در جهان جابه‌جا کردند. در روزهای ابتدایی این طرح، فقط ۲۵۰ هزار بسته معیشتی بین افراد نیازمند توزیع شد. این؛ همه داستان همراهی داوطلبان جمعیت هلال‌احمر نیست. زمانی که روزانه بیش از یک میلیون نفر واکسن تزریق می‌کردند، این داوطلبان بودند که به کمک عموم مردم و وزارت بهداشت و درمان رفتند، تا با تزریق امید و زندگی، درصد ابتلا به بیماری کرونا را کاهش دهند. اتفاقاتی که باعث مشارکت ۷۲ هزار و ۶۹۴ نیروی داوطلب در بحران کرونا و کمک بیش از ۵۰ میلیارد تومان خیرین شد.

در کنار ۳ عضو خانواده مبتلا به سرطان

درمان افراد کم‌بضاعت هم باشد. در سازمان داوطلبان اما بخشی وجود دارد مخصوص حمایت درمانی، که در آنجا مددکاران اجتماعی، پرونده‌های درمانی مراجعان‌شان را بررسی می‌کنند و بعد همه خدمات درمانی، از خدمات دارویی تا خدمات مختلف درمانی دیگر مانند خدمات پیراپزشکی، عمل جراحی و ...، حمایت می‌شوند. با حمایت از هزینه‌های درمانی، بسیاری از افراد کم‌برخوردار دیگر نه نگران هزینه‌های درمان که تنها به فکر درمان دردشان هستند.

معصومه این روزها اسم دوا و درمان که می‌آید، دیگر نگران نیست؛ حالا هزینه‌های درمان او توسط سازمان داوطلبان جمعیت هلال احمر پرداخت می‌شود. معصومه ۱۲ سالش است و مانند پدر و مادرش به بیماری سرطان خون مبتلاست؛ برای اعضای خانواده سخت است که هزینه سه نفر مبتلا به بیماری سرطان را پرداخت کنند، معصومه و اعضای خانواده‌اش از خدمات خیرخواهانه سازمان داوطلبان استفاده می‌کنند. او حتی فکرش را هم نمی‌کرد این سازمان به فکر هزینه‌های

نذری به وسعت ایران

شدند. حل معضلات و مشکلات زیرساخت‌های آبی اما مهم‌ترین و عمده‌ترین کاری بود که در مأموریت‌های نذر خدمت اتفاق می‌افتاد. خیلی زود، با حضور داوطلبان جمعیت هلال احمر، لب خشک خاک، تر شد و آب در لوله‌های آب جریان پیدا کرد و با نه، تن بیمار ساکنین، پانسمان و درمان شد. در سال گذشته و در نذر آب فقط به تنهایی، ۲ هزار و ۵۱۵ نفر از هم‌وطنان، از خدمات سازمان داوطلبان در نذر آب بهره‌مند شدند. ارزش ریالی خدمات ارائه شده در ۵ سال گذشته، بیش از ۸۹ هزار میلیارد تومان بوده است.

امسال اسمش را گذاشته‌اند نذر خدمت، پیش از این و تا ۵ سالگی، این طرح، نام دیگری را یدک می‌کشید، «نذر آب» که ۵ سال قبل، متولد شد. آن زمان، استان‌های سیستان و بلوچستان، کرمان و هرمزگان، اولین استان‌هایی بودند که حضور داوطلبان نذر آب را در شهر و دیارشان می‌دیدند. بعد اما به خاطر مشکلاتی که تغییرات اقلیمی بر سر محیط زیست آورد و به خاطر محرومیت‌زدایی، شرایط تغییر کرد و در بسیاری از روستاهای کشور، کاروان‌های نذر خدمت، متشکل از کاروان‌های سلامت، تیم‌های سحر و افراد داوطلبی که بسته‌های حمایتی و معیشتی توزیع می‌کردند، حاضر



بانک داوطلبانه

اکسیژن‌ساز و کپسول اکسیژن اعضای خانواده‌شان را بعد از بهبودی نیاز نداشتند، وسایل را به بانک امانات سپردند تا افراد دیگری از این وسایل استفاده کنند. در سال نخست این طرح، در سال ۹۸، فقط ۴۰۴۸ قلم تجهیزات پزشکی به این بانک اهدا شد. این آمار هر سال افزایش پیدا کرد تا به امروز که در ۶ ماه نخست سال، ۲۲ هزار و ۳۵۲ قلم تجهیزات پزشکی اهدا شده است.

سال ۹۸ زمانی که بیماری کرونا شایع شد، اقدامی موثر و جامع در سازمان داوطلبان انجام گرفت. همان زمان که به بسیاری از شهروندان مانند برگ پاییز می‌افتادند و به دلیل ابتلا به بیماری، تنگی نفس داشتند، ایده بانک امانات راه‌اندازی شد. همان زمان امکان به امانت گذاشتن تجهیزات پزشکی به سازمان داوطلبان داده شد. خیلی زود، بسیاری از خانواده‌ها که دیگر ویلچر، دستگاه‌های

رحمتی بن پایان

افطار را واریز کنند. گاهی با پرداخت ۳ هزار تومان و هزینه خرید یک نان هم می‌توان برای نیازمندی در ماه مهمانی خدا، ماه رمضان یک افطاری و یا یک سحری تهیه کرد. طرح فرشتگان رحمت هم، طرح آغاز سال نو و جشن نوروز است تا هیچ کودکی، بدون لباس نو، سال را شروع نکند.

این رسم سازمان داوطلبان است که در مناسبت‌های مختلف، از افراد نیازمند و محروم حمایت می‌کند. تولد دو طرح، «همای رحمت» و «فرشتگان رحمت» هم از همین جا، شروع شد؛ از شروع ماه مبارک رمضان و جشن نوروز. همای رحمت، طرح ماه رمضان است که در آن، خیرین و عموم مردم می‌توانند به شماره حساب سازمان داوطلبان هزینه برپایی یک سفره



در روز جهانی داوطلب از تاثیرات خدمات داوطلبانه بر سلامت گفته‌ایم:

۱۰ دلیل مهم که باید برای کار خیر داوطلب شویم!

لیلا شوقی | باید به خودتان ببالید، شما را می‌گوییم، شما که داوطلبانه، از زمان، انرژی و خانواده‌تان می‌زنید و خاطره‌ها می‌سازید با خدمت صادقانه‌تان؛ فرقی هم ندارد که داوطلب هلال احمری هستید و در بحران‌ها و حوادث و سختی‌ها، حاضر و آماده‌اید و یا زیر پرچم ارگان، سازمان و نهاد دیگری، فعالیت دارید، به هر حال، برگ برنده در دستان شماست. باید بدانید، شمایی که داوطلبید، از این کار داوطلبانه‌تان بهره‌ها می‌برید. داوطلب بودن دو سر سود است، هم برای دیگران و هم برای شما مفید است. خارج از حس خوب روحی و مفید بودن، اثرات بی‌شمار فعالیت داوطلبانه، زندگی‌تان را تغییر می‌دهد و از این رو به آن رو می‌کند.

چرا کار داوطلبانه؟

اگر به دنبال ملاقات با افراد جدید هستید، علاقه‌مند به امور خیریه‌اید یا می‌خواهید مهارت‌هایی برای پیشرفت شغلی خود بیاموزید، داوطلب شدن می‌تواند گزینه خوبی باشد. وقتی داوطلب می‌شوید، این فرصت را دارید که تغییر واقعی در زندگی دیگران و البته خودتان ایجاد کنید. داوطلب شدن مزایای اجتماعی، شغلی و شخصی زیادی دارد. در ادامه به ۱۰ مورد برتر از اثرات داوطلب بودن با ۱۰ روایت از افرادی که داوطلبی، زندگی‌شان را تغییر داده است، اشاره کرده‌ایم.

۱- احساس هدفمندی

برای آقای رضائی، داوطلب ۵۵ ساله، زندگی می‌توانست سخت باشد، زمانی که همسرش را به دلیل بیماری از دست داد. او که معلم بازنشسته است، حتی فکرش را هم نمی‌کرد بتواند، با کارهای داوطلبانه، زندگی‌اش را تغییر دهد. در سه ماه نخست که همسرش در قید حیات نبود، او دلسرد و افسرده، به سختی صبح‌ها از خواب بیدار می‌شد، او حتی تمایلی به خوردن غذا هم نداشت. فرزندانش، نگران پدر، هر روز به دنبال راه‌حلی بودند تا او را که پیش از این پرانرژی بود، با زندگی آشتی دهند. یک روز چاره کار، با پیشنهاد دختر جوان این مرد پیدا شد. زمانی که او

پدر را به یکی از مانورهای هلال احمر برد. رضائی از همان ابتدا، از زمانی که از نزدیک با فعالیت‌های داوطلبانه جمعیت آشنا شد، دلش لرزید و به این فکر کرد که چه خوب می‌شود، او هم عضوی از این جمعیت باشد. حالا سه سالی از آن روزها می‌گذرد و این معلم بازنشسته، پای ثابت همه کارهای داوطلبانه است، فرقی هم ندارد، از رانندگی تا آموزش به کودکان محروم. رضائی حالا هدف زندگی‌اش را پیدا کرده و با کمک به دیگران، زندگی را برای خودش با هدف والاتری، معنا کرده است.

۲- حس نوع دوستی

رضا آدم حساسی است، به خاطر همین حس و حال هم تا

مدت‌ها، از لاک خود بیرون نمی‌آمد، اما زمانی که در دانشگاه، با کانون‌های هلال احمر ارتباط گرفت و داوطلب شد، شرایط تغییر کرد. او برای ارائه خدمات، در محلات کم‌برخوردار حاضر شد و برای اولین بار، با افرادی روبه‌رو شد که با دنیای او فرسنگ‌ها فاصله داشتند. هرچند که در روزهای ابتدایی برایش سخت بود که ارتباط بگیرد، اما با مهریانی و مهری که در دل داشت، توانست، ارتباط موثر و سازنده‌ای برقرار کند. چیزی در درون رضا، احساس شد، به جز کمک‌رسانی او با جنبه‌های متفاوت بشری، با مهریانی، عشق و برقراری ارتباط سازنده با افراد متنوع آشنا شد، مسئله‌ای که توانست، حس نوع دوستی

که کرده، خداوند هوایش را داشته است، شغلی دارد، اتفاقی که به نظرش به خاطر کار داوطلبانه‌اش برایش افتاده است.

۸- سرگرمی خوش آیند

هم فال است و هم تماشا، هم خدمت است و هم محبت؛ این را مهتاب می‌گویند، امدادگری که اوقات فراغت‌اش را به شکل دیگری متفاوت از هم‌سن و سالانش می‌گذرانند؛ اگر دوستانش، به گردش و تفریح می‌روند و یا نه، سینما و کافه‌گردی را ترجیح می‌دهند، این دختر ۲۷ ساله، ترجیح می‌دهد که به شکل هدف‌مندی اوقات فراغت‌اش را بگذرانند؛ به خاطر همین، ۴ سال قبل، تصمیم گرفت داوطلب شود و در زمانی که از وقت دارد، برای رضای خداوند، به علاقه‌اش برسد و به عنوان عضوی از تیم سحر، خنده را به لب بچه‌های مناطق کم‌برخوردار بنشانند، برای او، هیچ چیزی مهم‌تر از این نیست، این که به دیگران محبت کند و خودش هم از نتیجه محبتش، حال خوبی پیدا کند.

۹- شاد بودن

مشارکت در پروژه‌های جمعیت هلال‌احمر برای نوید که از افسردگی شدید رنج می‌برد، تبدیل به برگ برنده شد. او حتی فکرش را هم نمی‌کرد که با حضور در عملیات‌های امدادی، استرسش کاهش پیدا کند و عصبانیت و اضطرابش از بین برود. کار داوطلبانه اما ابزاری در اختیار این داوطلب جوان قرار داد تا شادتر و موفق‌تر باشد. پیوند و ارتباطی که نوید با دیگران برقرار کرد، احساساتش را غلیان کرد، باعث افزایش فعالیت فیزیکی‌اش شد و به انزوای اجتماعی‌اش پایان داد. حالا بسیاری از دوستان نوید، او را فردی بذله‌گو، شاد و خوشحال می‌دانند.

۱۰- خارج شدن از منطقه امن

سیده‌زهره عاشق هیجان و چالش است؛ او همیشه دوست داشت که این انرژی‌اش را در مسیر مثبتی صرف کند، به همین دلیل هم ۲ سال قبل، داوطلبانه عضو جمعیت هلال‌احمر شد. او می‌دانست که بهترین جا برای این که تجربیات جدیدی به دست بیاورد و بتواند با افراد مختلف تعامل کند، جمعیت است. ممکن است سیده‌زهره به عنوان یک داوطلب با مشکلات مختلفی روبه‌رو شود که باید در لحظه فکر کند، تصمیمی بگیرد و عمل کند. و این چالش لذت بخش است برای او

داوطلبانه، آن می‌چشد.

۵- بهبود عزت نفس

سجاد از زمانی که داوطلبانه به مردم خدمت می‌کند، احساس ارزشمند بودن دارد، او هر زمانی که کار خیری انجام می‌دهد، در عملیات جاده‌ای حاضر می‌شود، راننده در راه مانده‌ای را نجات و اسکان می‌دهد، هر زمانی که با احیای قلبی و ریوی نفسی را دوباره برمی‌گرداند و یا هر زمان که لقمه نانی به دستی نیازمند می‌رساند، دلش گرم و آرام می‌شود. او با هر اقدام امدادی و داوطلبانه‌ای که انجام می‌دهد، احساس عزت نفس و اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کند. حالا حس رضایت از زندگی و اهدافی که برای کمک به دیگران دارد، تمام وجود او را گرفته است.

۶- افزایش مهارت‌های فردی

ماندانا به واسط حضور ۵ سال کار داوطلبانه‌اش، حالا مهارت‌ها دارد، او با کمک‌های اولیه، جان ۸، ۷ نفر را از مرگ حتمی نجات داده است، می‌تواند مهربانانه با کودکان صحبت کند و روانشناسی بازی و نقاشی را بلد است. به لطف فعالیت‌های داوطلبانه او در جمعیت، حالا می‌تواند در زمان بحران، به عنوان عضوی از تیم سحر، حال روحی و دلی کودکان، زنان و مردان را خوب کند و دواپی باشد برای درمان آن‌ها. او معتقد است که اگر کار داوطلبانه‌اش در جمعیت نبود، حالا این همه مهارت و توانایی نداشت و نمی‌توانست با استفاده از مهارت‌هایش، کار ارزشمندی را انجام دهد.

۷- چشم‌انداز شغلی

آن زمان که محمد در رشته مهندسی کامپیوتر دانشجوی بود و به خاطر علاقه ذاتی‌اش به کمک کردن به دیگران، داوطلب جمعیت هلال‌احمر شد و در لباس خدمت در عملیات‌های متنوع، در جاده، سیل و زلزله، ارائه خدمت می‌کرد؛ حتی یک لحظه هم فکرش را نمی‌کرد، امدادگر شود و در زمانی نزدیک، در جمعیت هلال‌احمر به کار گرفته شود. او اما با کار داوطلبانه شروع کرد و در جمعیت هلال‌احمر با عشق به مردم خدمت کرد تا به امروز که حتی، به عنوان عضوی از جمعیت در این مجموعه، شاغل است. او می‌گوید که هنوز بسیاری از دوستانش در دانشگاه، به دنبال کار می‌گردند، محمد اما به لطف دل‌مهربانش و دستگیری

او را تحریک کند و شکلی از مهربانی و احساس رضایت را در او به وجود بیاورد.

۳- دوستی‌های جدید

سعیده در همه مرزهای جغرافیایی ایران، با همه تفاوت‌های فرهنگی، اقلیمی و تاریخی، دوست و رفیق دارد. در زاهدان، ارومیه و مشهد، تبریز، تهران و هرمزگان، حالا افرادی هستند که سعیده را به نام، چهره و خلق و خو، می‌شناسند. او به واسطه فعالیت‌های داوطلبانه متنوعش، با حضور در بحران‌ها، عملیات‌های متنوع، در سیل و زلزله، با شرکت در مانورهای کلاس‌های آموزشی و حضور در دورهمی‌ها و اردوهای دوستانه هلال‌احمری‌ها، با دوستانی ملاقات کرده و ارتباطی شکل داده است؛ همدلی ساخته و ارتباط ارزشمند دوستی را پله به پله بنا کرده است. سعیده معتقد است که این دوستی‌ها، باعث تقویت ارتباطاتش با دوستان دیگرش، خانواده و حتی همکارانش شده، موهبتی که به واسطه فعالیت داوطلبانه به دست آورده است.

۴- افزایش مهارت‌های اجتماعی

مریم حتی فکرش را نمی‌کرد که دو سال کار داوطلبانه در جمعیت هلال‌احمر، شخصیت اجتماعی او را این قدر تغییر دهد. تا پیش از این، او فرد کم‌حوصله‌ای بود که البته نمی‌توانست روابطش را مدیریت کند؛ اغلب اوقات، بین ملاقات‌های دوستانه‌اش و خانواده‌اش سردرگم بود و نمی‌دانست چه طور می‌تواند، بین آن‌ها تعادلی ایجاد کند. حالا اما زندگی برای او تغییر کرده است؛ او خوش‌قولی و مدیریت زمان و روابط را یاد گرفته است و می‌داند در همان لحظه اندکی که با دوستانش در ارتباط است و یا زمانی را که باید با خانواده وقت بگذرانند به بهترین شکل ممکن سپری کند. حالا به لطف ارتباط با افراد متنوع، سطح روابطش هم تغییر کرده است. او دوستانی پزشک، مهندس و معلم دارد و با اقشار متفاوتی از جامعه، با دیدگاه‌های متنوع در ارتباط است و می‌داند باید به سلیقه و نگرش افراد احترام بگذارد و حالا بلد است که خوب گوش کند تا بتواند، از هر دهان هر کسی، نکته جدیدی را یاد بگیرد و مهارت‌های اجتماعی جدید، به دست بیاورد؛ مسئله‌ای که به عنوان تنوع ارتباطی از آن یاد می‌کند و آن را لذتی می‌داند که در کنار کار



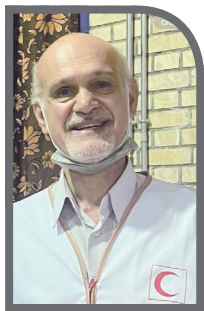
روایت ۷ نفر که با افتخار خود را داوطلب می‌دانند:

آرامش بعد از خدمت

مرضیه باغستانی / فاطمه سادات موسوی تبار | هر کدام داسستانی دارند، داوطلبانی که به عشق خدمت همراه شده‌اند با سازمان داوطلبان جمعیت هلال احمر. آن‌ها حتما می‌توانستند، سازمان و ارگان دیگری را انتخاب کنند، اما زیر پرچم سرخ و سفید، حماسه می‌آفرینند. مسلماً هر کدامشان در جامعه، جایگاهی دارند، یک نفر، پزشک و دندان پزشک و نفر دیگری، مربی ورزشی و یا کارمند است، همه‌شان اما دل به خدمت داده‌اند و همراهی خالصانه‌ای را شروع کردند تا بتوانند، لبخند مهر و دوستی را بر لب افرادی که به آن‌ها نیاز دارند، بنشانند.

دکتر علیرضا فرزانه‌خو | دندانپزشک

مسیر خدمت؛ مسیری داوطلبانه



برخوردار می‌شوند. فرزانه‌خو که شوخ‌طبعی و مناعت طبعش زبانزد است، سخاوتمندانه به دانشجویانش درس عشق و زندگی می‌دهد تا بیاموزند رسم خدمت داوطلبانه را. یکی از این دانشجویان دانش آموخته در مکتب داوطلبی فرزانه‌خو، مهریه‌اش برابر سال تولدش شده اما خبری از سکه طلا نیست. او خدمت رایگان دندانپزشکی به عدد سال تولدش را مهریه اعلام کرده است. او و همسر خیرش، هر روز در تلاش است تا علاوه بر کاهش آلام بشری در راستای توانمندی‌هایش، به دانشجویان یاد بدهد که زندگی را جور دیگر ببینند و مسیر متفاوت خدمت داوطلبانه را نیز تجربه کنند.

علیرضا فرزانه‌خو در تلاش است تا به شاگردان خود بیاموزد، مسیر خدمت فقط از درمانگاه به خانه نیست و باید به مناطق دورتر رفت و به مردم خدمت کرد. از سال‌های دور که عضو اولین دوره شورای شهر اصفهان بوده است، با تکمیل فرم داوطلبی، با هلال احمر آشنا می‌شود و کم‌کم فعالیت‌های داوطلبانه خود را آغاز می‌کند. از معاینه و برپایی درمانگاه سیار آغاز کرده و حالا با تیمی حداقل ۲۰ نفر و حداکثر ۴۰ نفر از دانشجویانش راهی مناطق کم برخوردار می‌شود. یونیت‌های پرتابل را برپا می‌کنند و مشغول ارائه خدمات تخصصی دندانپزشکی رایگان به مردم مناطق کم

حسنه رفیعی | مسئول خانه هلال

حال خوش؛ مزد خدمت داوطلبانه



شکل‌گیری خانه‌های هلال در سراسر کشور افتتاح شد و پر است از حضور پرشور داوطلبان. هیچ نیامندی از در این خانه دست خالی باز نمی‌گردد. خانم رفیعی در این خانه، گاهی کلاس‌های خیاطی راه می‌اندازد و کارآفرینی می‌کند و گاهی با حضور همین خیاطان و در اوج کمبود ماسک ایام کرونا، تولید ماسک را شروع می‌کند. اهدای جهیزیه، پخت و توزیع غذای گرم، برگزاری کلاس‌های آموزشی و مراسم‌های مناسبتی با مشارکت خیرین هم از جمله دیگر اقدامات اوست. سفر اولی‌های زیادی را هم راهی زیارت امام رئوف و ارباب بی‌کفن کرده است و همه را به خاطر حال خوب دلش انجام می‌دهد.

حسنه ۵۸ سال دارد و با ۶ فرزندش در مسیر بشردوستی زندگی می‌کند. دخترانش حافظ قرآن هستند و برای زنان محله کلاس‌های رایگان برگزار می‌کنند. این روحیه را از کودکی آموخته است. همان زمان که به همراه مادر، راهی پایگاه‌های پشتیبان جنگ می‌شد تا اقلام مخصوص رزمندگان را تهیه و ارسال کنند. از مال دنیا دست شسته و همه میراث پدری‌اش را وقف امور خیر کرده و نشانش هم حسینیة سیدالشهدا که در میراث پدریش بنا کرده تا مأمنی باشد برای زنان محله. اتفاقاً اولین خانه هلال اهواز را نیز درست در همین منطقه برپا کرده است. خانه هلال زرگان که در اولین روزهای

جعفر ولی‌بیگی | پرستار

همیشه آماده



پدر را دوست دارند. همسرش نیز در حد توان همراهی‌اش می‌کند. او در کنار همکاران داوطلبش در جمعیت هلال احمر، حال خوب دریافت می‌کند و با این حال خوب روزگار سپری می‌کند. آماده‌باش است تا به او اعلام کنند کی و کجا حاضر شود و خدمت کند تا حالش خوب بماند و انرژی مثبت این خدمت را در زندگی‌اش جاری کند. جعفر خدمت به مددجویانش را در اولویت قرار می‌دهد و دیگر برنامه‌های خود را نیز بر اساس خدمتش منظم می‌کند و از نظر او رضایت خدا بزرگترین نیت برای انجام کار داوطلبانه است.

هر کجا به حضورش نیاز باشد در صحنه حاضر است. فرقی ندارد پایگاه امداد و نجات جاده باشد یا تصادف؟ خدمت در کاروان سلامت باشد یا خدمت به زوار اربعینی ارباب در مرز مهران؟ در کوتاه‌ترین زمان خود را به صحنه کمک می‌رساند. با عشق خدمت می‌کند و خدمت به خلق را سرشار از لذت می‌داند. پرستار با سابقه و با اخلاقی‌ست که در اورژانس بیمارستان مشغول کار است اما ۱۵ سال از سابقه فعالیت داوطلبانه‌اش در جمعیت هلال احمر می‌گذرد. فرزندانش مهندس و استاد دانشگاه هستند و این روحیه داوطلبی

سید محمود عمرانی | داوطلب

هلال احمر، مبداء کار داوطلبانه



چشم‌داشتی انجام داده است و همه اقدامات خود را ناچیز و کم می‌داند. سیدمحمود که حال در آستانه ۵۰ سالگی است، معتقد است از هلال احمر زیاد آموخته و قدردان این نهاد مردمی است که به او فرصت رشد در مسیر بشردوستی داده و امکان خدمت داوطلبانه برای او فراهم کرده است. فعال و پرنشاط، پیگیر اقدامات داوطلبانه است و از هیچ کمکی فروگذار نمی‌کند. نگرانی و دغدغه او این است که آیا تفکر داوطلبی در نسل‌های بعد نیز وجود خواهد داشت؟ کمک داوطلبانه برای نسل جدید معنایی دارد و یا به انتهای مسیر خدمت به خلق رسیده‌ایم؟

سیدمحمود عمرانی، در زاهدان آژانس هواپیمایی دارد و متواضع و خوش صحبت است. این را از تک‌تک کلماتش می‌توان حس کرد. هر کجا به حضورش نیاز باشد، به سرعت خود را می‌رساند. با همراهی دوستان خیرش و در خیریه سلامت محورشان در تلاش‌اند تا همراه با هلال احمر، از محنت بیماران نیازمند بکاهند. از تهیه و نگهداری چند صد دستگاه کپسول اکسیژن در بانک امانات تجهیزات پزشکی جمعیت هلال احمر در زمان اوج کرونا گرفته تا اهدای تانکرهای آب به مناطق کم‌برخوردار استان سیستان و بلوچستان در سال‌های اجرای طرح ملی نذر آب. همه را بدون ادعا و هیچ

زهر نادی | متخصص زنان و زایمان

داوطلبی خانوادگی



تصمیم گرفت که به سراغ اولین پایگاه امداد برود و داوطلبانه خدمت کند. زمانی که این استاد دانشگاه به خانه بازگشت و موضوع را برای پسرش که متخصص فک و صورت است، تعریف کرد، او هم عضو داوطلب شد تا مادر و پسر، در کنار هم، برای خدمت داوطلبانه با هم همراه شوند، هر چند که بعدها پسر زهرا در تهران و حاشیه شهر، خدمت کرد، مشکلات و دغدغه‌های زندگی، نگذاشت تا پسر افتخار همراهی مادر را داشته باشد. مادرش اما، همیشه، در هر کاروان سلامتی، در کرمان و سیستان و بلوچستان یا در خراسان رضوی، کردستان و هرمزگان، آماده به خدمت و همراه است تا دواي درد افراد نیازمند باشد.

دیگر همه بیماران دکتر نادی می‌دانند که او هر چند ماه یک بار، ۳، ۴ روز مطبش را تعطیل می‌کند، او البته به قصد سفر و خوش‌گذرانی این کار را انجام نمی‌دهد. زهرا، همه بیمارانش را به همکاری می‌سپارد و برای خدمت در مکان دیگری، در مناطق محروم، همراه و هم‌داستان می‌شود با کاروان سلامت سازمان داوطلبان کشور. در هر مأموریت کاروان سلامتی، همه اعضای سازمان داوطلبان می‌دانند که می‌توانند روی خانم دکتر حساب باز کنند. داستان داوطلب شدن این پزشک متخصص هم جالب است. او تعریف می‌کند که یک روز از دانشگاه تهران به خانه می‌رفت که به یکباره در خیابان انقلاب، یک خودروی امدادی توجهش را جلب کرد، همان زمان،

میلاذ روحانی | مربی بدنسازی تیم بوکس

زنگ ورزش در مناطق محروم



است. میلاذ ید طولانی در کار داوطلبانه دارد، او گروهی دارد که با آن‌ها به مناطق حاشیه‌ای شهر تهران، محل زندگی‌اش می‌روند و به کودکان و نوجوانانی که در آنجا زندگی می‌کنند، آموزش می‌دهند. استعدادیابی ورزشی از کودکان حاشیه‌نشین، هدف این گروه است، میلاذ می‌گوید که بسیاری از بچه‌های ساکن در مناطق محروم، جزء استعدادهای درخشان ورزشی هستند و اتفاقاً ورزشکاران خوبی هم از آن‌ها پیدا می‌شود و به همین دلیل است که این جوان ۳۱ ساله، برای پیدا کردن بهترین ورزشکاران راهی دورترین نقاط می‌شود. اتفاقاً در این راه موفق هم عمل کرده و در این مدت زمان، ۳، ۴ کودک را شناسایی و جذب باشگاه‌ها کرده است.

چهار سالی می‌شود که کودکان شهرهای محروم، چشمشان به جمال، جوانی ورزشیده و پر شر و شور باز می‌شود. جوانی که خوب بلد است با آن‌ها ارتباط بگیرد، بازی کند، ورزششان دهد و حتی بخنداند. دل همه بچه‌های محروم بعد از رفتن میلاذ روحانی، مربی بدنسازی تیم بوکس کشور، گرم است و شاد. آن‌ها حتماً زمانی که رنگ سرخ و سفید را می‌بینند و یا نه، چشمشان هلال ماه را که می‌بینند، یاد چند ساعت خوش و مفرحی را که با میلاذ گذرانند، می‌افتند. روحانی، یکی از داوطلبان تیم سحر است اما هر جا که نیاز باشد به کمک او، دست به کار می‌شود، حتی اگر لازم باشد، بسته‌های سنگین امدادی را جابه‌جا می‌کند. او به جز این که مربی بدنسازی تیم بوکس کشور است، مربی تخصصی کودکان و نوجوانان هم

داوود بهرامی | متخصص داخلی

زندگی که تغییر کرد



قانونی است، هر از چندگاهی گوشی پزشکی‌اش را به گردن می‌اندازد و راهی یکی از شهرهای کشور می‌شود. گاهی در هرمزگان آزمایشات پزشکی می‌نویسد و در زمان دیگری، در سیستان و بلوچستان دست به کار می‌شود و داروی دفع سنگ کلیه برای بیمارانش می‌نویسد. داوود تعریف می‌کند که زندگی‌اش با این سبک زندگی خیلی تغییر کرده است، او بارها، شاهد برکات همراهی با سازمان داوطلبان در زندگی شخصی‌اش، بوده است، اما می‌گوید: «آرامش بعد از درمان یک هم‌وطن از همه برکات بالاتر است.»

این عهدهی است که داوود بهرامی در زمان انترنی، زمانی که تازه دانشجوی رشته پزشکی بود، با خود و خدای خود بست. همان زمان او و دیگر دانشجویان که دغدغه کمک به هم‌وطنان را داشتند، گروه پزشکی تشکیل دادند و برای کمک به جامعه، راهی مناطق حاشیه‌نشین شدند. داوود بعدها یک گروه دیگر پیدا کرد، سازمان داوطلبان جمعیت هلال احمر را که بستری مناسبی برای داوود و دیگر همکاریانش آماده می‌کند تا در راه خدمت با هم همراهی کنند. حالا بیشتر از ۲۰ سال است که بهرامی، این متخصص داخلی که حالا پزشک، سازمان پزشکی

مهم‌ترین اقدامات سازمان داوطلبان در ۶ ماه نخست

مهم‌ترین اقدامات سازمان داوطلبان در ۶ ماه نخست امسال

داوطلبی به روایت آمار

سازمان داوطلبان طرح‌ها و اقدامات بشردوستانه زیادی دارد، بسیاری از آن‌ها مانند نذر خدمت، در ۶ ماه دوم سال اتفاق می‌افتد و برخی دیگر مانند کاروان سلامت و حمایت درمانی، همیشه انجام می‌شود. آنچه که پیش‌روی شماست، آمار و ارقام خدمات سازمان داوطلبان در ۶ ماه نخست امسال و تا زمان نگارش این گزارش است.

آفتاب مهربانی

پویش‌های بشردوستانی برای کمک به بحران‌های برون‌مرزی و بین‌المللی ارزش ریالی (زلزله هرات و کمک به مردم غزه)

۹۶۸

میلیارد ریال

حمایت درمانی: حمایت درمانی از افراد نیازمند

خدمات درمانی

۶۱ هزار و ۷۸۶

بیمار نیازمند

۶..

میلیارد ریال

طرح نیابت

حمایت از سالمندان، افراد دارای معلولیت، بیمار و خانواده شهدا و جانبازان

بازدید از سرای سالمندان

۲۴۷

سرا

جامعه هدف

۳ هزار و ۲۶

منزل

ارزش ریالی

۳ میلیارد و ۹۸۸

میلیارد ریال

کاروان سلامت

تیم‌هایی از پزشکان متخصص و کادر درمانی داوطلب که برای ارائه خدمات درمانی در مناطق محروم، حاضر می‌شوند و خدمت می‌کنند

جامعه هدف

۸۹

هزار نفر

کاروان سلامت

۳۹۴

۱۱۱۱

بسته حمایتی

۱۴

هزار بسته

ارزش ریالی

۵۸۱

میلیارد ریال

پروژه‌های داوطلبی

طرح‌های داوطلبانه

پروژه داوطلبی

۱۰۰۰

پروژه

ارزش ریالی

۴۵۷

میلیارد ریال

فعالیت‌های داوطلبانه

همه اقدامات و فعالیت‌های داوطلبانه که در قالب‌های متنوع فرهنگی، درمانی، محرومیت‌زدایی و ... انجام می‌شود.

فعالیت داوطلبانه

۳ هزار و ۸۶۲

فعالیت

ارزش ریالی

۳۳۱

میلیارد ریال

مشارکت داوطلبانه

۱۹۲ هزار و ۱۳۵

نفر ساعت

جامعه هدف

۴۲۴

هزار

نفر

طرح سلامت یار

ارائه خدمات درمانی

مراکز درمانی

۷۶

مرکز

مشارکت داوطلبانه

۳۳۸۸

داوطلب

طرح ارمغان مهر

حمایت از کودکان نیازمند در شروع سال تحصیلی

بسته نوشت افزار

۸۴۰۰

بسته

ارزش ریالی

۴۴

میلیارد ریال

جامعه هدف

۹ هزار و ۹۶۶

دانش آموز

طرح نیابت

حمایت از سالمندان، افراد دارای معلولیت،
بیمار و خانواده شهدا و جانبازان

بازدید از سرای سالمندان

۲۴۲

سرا

جامعه هدف

۳ هزار و ۲۶

منزل

ارزش ریالی

۳۰ میلیارد و ۶۹۸

میلیون ریال

طرح هلال رحمت

حمایت از افراد نیازمند در ماه رمضان

سبد غذایی

۹۹

هزار سبد

برپایی سفره افطاری

۱ هزار و ۴۰۴

نفر

ارزش ریالی

۵۴۵

میلیارد ریال

جامعه هدف

۴۱۲

هزار نفر

بانک امانات

بانک تجهیزات پزشکی به افراد
دارای بیماری کم بضاعت

اهدای تجهیزات پزشکی

۸۸۶

قلم

امانت

۵ هزار و ۶۷۴

قلم

ارزش ریالی

۵۴۵

میلیارد ریال

پویش مرهم زائر

حمایت از زائران در راهپیمایی اربعین

جمع آوری دارو

۸۰۸

هزار قلم

ارزش ریالی

۲۲

میلیارد ریال

مشارکت مردمی

۳

میلیارد ریال

طرح حمایت ماندگار

اهدای خون توسط داوطلبان

مشارکت داوطلبانه

۴۰۴ هزار و ۳۳۴

نفر

واحد خون

۴۳۳

هزار واحد خون



اهمیت ورزش و تغذیه در سلامت امدادگران

آماده برای قهرمانی در مسابقات فوتسال هلال احمر

سمیرا صیدی | اسم هلال احمر که می آید، ناخودآگاه یاد سیل، زلزله، جنگ، قحطی و در نهایت خدمت در ذهن ها تداعی می شود. شاید این سوال بسیاری از افراد پیش بیاید که آیا نیروهای هلال احمر مانند دیگر قشرهای مردمی می توانند زندگی عادی داشته باشند؟ آیا اصلاً ورزش و تفریح در زندگی آن ها جایگاهی دارد؟ ما در این گزارش به این سوال پاسخ می دهیم، این که هیجان و نشاط همراه با رقابت سالم در سبک زندگی امدادی امدادگران، موج می زند و تب و تاب آن آنقدر بالاست که این روزها نقل مجلس همه امدادگران و نجاتگران سراسر کشور شده است. مدیران و مسئولان هلال احمر کاملاً به این مسئله اعتقاد دارند که زمینه ایجاد انگیزه در امدادگران و نجاتگران باعث می شود تا آن ها خدمات بهتری به مردم آسیب دیده ارائه دهند؛ به همین دلیل می گویند نشاط و خدمت دو خط موازی یکدیگر هستند.

شده تا دیگر افراد تحرک خاصی نداشته باشند و این یعنی فرسودگی جسم و بروز هزاران مشکل که سلامتی را به خطر می اندازد. این مسابقات علاوه بر اینکه رقابت و هیجان را با خود همراه دارد باعث می شود تا امدادگران و نجاتگران به صورت خودجوش برای حضور در رقابت ها در تمرینات ورزشی شرکت کنند، مسلماً تمرینات تأثیر بسیار خوبی بر سلامتی روح و جسم آن ها می گذارد.

مدیران و مسئولان جمعیت هلال احمر همیشه به فکر حفظ سلامت امدادگران بوده و هستند. آن ها دغدغه این را که از چه ابزار و برنامه هایی برای بهبود شرایط استفاده کنند، دارند. شاید به همین دلیل است که در سال های گذشته به فکر برگزاری مسابقات ورزشی برای نیروهای هلال احمر بودند؛ اما امسال به شکلی متفاوت تر این مسابقات، برگزار شد تا همه امدادگران و نجاتگران در این مسابقات حاضر باشند و خود را درگیر سلامتی کنند. این هدف مدیران و مسئولان جمعیت است که با برگزاری مسابقات، بهانه و محرکی هیجانی برای تشویق افراد است تا آنها با میل و رغبت بیشتری به تمرینات ورزشی بپردازند و ورزش را جز برنامه های روزانه خود قرار دهند.

ترکیبی زیبا

البته مسابقات ورزشی فوتسال تنها گوشه ای از اقدامات و زیرساخت هایی است که جمعیت هلال احمر برای حفظ سلامت



نهایی صعود می کنند. چهار تیم صعود کننده هم با یکدیگر به رقابت پرداخته و یک تیم از دور مسابقات حذف و سه تیم دیگر به ترتیب مقام اول تا سوم را کسب می کنند.

البته این پایان مسابقات نیست و گروه های بازنده نیز در دیدار رده بندی با هم رقابت می کنند. هیجان مسابقات فوتسال امسال به اوج خود رسیده است تا یک جنبش، شور و هیجان بین همه امدادگران ایجاد شود و انگیزه ای به وجود بیاید تا همه با یکدیگر در تمرینات شرکت و با هم همکاری کنند.

دغدغه مسئولان

مهمترین هدف از برگزاری این مسابقات، حفظ سلامت امدادگران و نجاتگران است، چراکه زندگی ماشینی امروز باعث

اینجا پایگاه های امداد و نجات جاده ای جمعیت هلال احمر است و خبرهای زیادی در راه است؛ همه و هیجان، تفسیر و تعریف، پسند و اندرز، تجربه و... از حال و احوالات این روزهای امدادگران است.

فوتبال امدادگران

همه امدادگران جمعیت هلال احمر خبر دارند، بیش از ۶۴ هزار امدادگر می دانند که پاییز امسال، مسابقات ویژه خودشان برگزار شد. مسابقات استانی فوتسال در آبان ماه امسال به صورت همزمان در سراسر کشور برگزار شد و حالا به پایان رسیده است؛ هر استان تیم برتر خود را برای حضور در مسابقات منطقه ای معرفی و در نهایت از هر منطقه یک تیم به مرحله کشوری راه پیدا کرد.

حالا این هیجان به اوج خود رسیده و قرار است مسابقات کشوری فوتسال در دی ماه امسال همزمان با یادمان زلزله بم در استان کرمان برگزار شود و هشت تیم در مرحله کشوری با یکدیگر به رقابت بپردازند.

آخرین اخبار و اطلاعاتی که درباره مسابقات فوتسال به گوش می رسد؛ از این قرار است که این مسابقات کاملاً استاندارد برگزار می شود و طبق اصول قوانین ورزشی در این مسابقات در ابتدا، قرعه کشی انجام می شود؛ پس از قرعه کشی گروه های مشخص شده با هم به رقابت می پردازند و در نهایت چهار تیم به مرحله



بدن سالم در گرو تغذیه سالم

پیش‌تر که رفتیم و سوال پرسیدیم، متوجه شدیم مسئولان هلال احمر علاوه بر اینکه به ورزش و سلامت افراد حاضر در پایگاه‌ها توجه می‌کنند؛ به نوع تغذیه آنها هم توجه ویژه‌ای دارند. این توجه در قالب پرداخت هزینه ایاب و ذهاب و تغذیه، به آنهاست و تاکید بسیاری دارند که در روزهای حضور خود از تغذیه سالم که شامل غذا، میوه و... می‌شود از بهترین و مرغوب‌ترین مواد خوراکی استفاده کنند. شاید این سوال پیش بیاید که چرا هلال احمر این نوع از مواد غذایی امدادگران و نجاتگران را خود تامین نمی‌کند و در اختیار آنها نمی‌گذارد؟

ما برای پاسخ به این سوال پرس و جوهای بسیاری کردیم و در نهایت به یک جواب واحد و کاملاً منطقی رسیدیم؛ آن هم این است که ذائقه غذایی مناطق و استان‌های مختلف در جای جای کشور با یکدیگر متفاوت است و تامین این نوع از ذائقه با کیفیت بالا کار دشواری است.

امدادگران انجام شده است. مشاهدات میدانی ما می‌گوید که در پایگاه‌های امدادی برنامه‌ریزی‌های متنوعی برای حفظ آمادگی جسمانی، مهارت‌های امدادی و حفظ سلامت امدادگران انجام می‌شود تا امدادگران همیشه در سلامت به روز باشند.

هلال احمر علاوه بر این که دغدغه ارائه خدمات به افراد گرفتار و نیازمند را دارد، دغدغه نیروهای خود را هم دارد که همه زمان خود را تنها در زمینه کار صرف نکنند؛ این امر باعث می‌شود تا در مدت زمان کوتاهی انگیزه ارائه بهترین خدمات در آنها کمرنگ شود و احساس خستگی و فرسودگی در آنها به وجود بیاید.

ورزش، مطالعه و استراحت که جزو اوقات فراغت نیروهای پایگاه‌ها حساب می‌شود در کنار کار و خدمت نیز از برنامه‌های اصلی امدادگران است و همین دو ترکیب اوقات فراغت و خدمت، زیبایی فعالیت‌های هلال احمر را دو چندان می‌کند؛ زیرا در پایگاه‌ها حفظ جان انسان‌ها و سلامت امدادگران و نجاتگران در کنار هم از اهمیت بالایی برخوردار است.

همه این دلایل باعث شد تا به پایگاه‌ها برنامه هفتگی ورزشی همراه با تجهیزات و امکانات دهند تا امدادگران در شیفت کاری خود، در زمان حضورشان در پایگاه در زمان استراحت خود از زمان کاملاً بهره‌مند شوند و بیهوده زمان خود را نگذارند.

امدادگران و نجاتگران در پایگاه‌ها می‌توانند از تجهیزات ورزشی متعددی که در اختیار دارند؛ استفاده کنند تا شور، نشاط و سرزندگی در آنها جریان داشته باشد. این مسئله بسیار مهم است که در پایگاه‌ها چند تجهیزات ورزشی اعم از میز فوتبال دستی، میز تنیس، زمین فوتسال، زمین والیبال و تخته دарт وجود دارد تا افراد براساس علاقه شخصی خود بصورت فعال ورزش را دنبال کنند.



یک سر و هزار سودا

طبق صحبت‌های شنیده شده در زمینه ذائقه غذایی ما متوجه شدیم که در جاهای مختلف کشور استفاده از بعضی مواد خوراکی بسیار رایج و در برخی دیگر از شهرها شاید گاهی اصلاً آن مواد استفاده نشود.

در شهرهای جنوبی ایران استفاده از خرما در کنار غذاها بسیار رایج است و معمولاً هنگام سسرو هر وعده غذایی خرما هم استفاده می‌شود؛ یکی از مهمترین دلایل افراد جنوب‌نشین کشور برای مصرف زیاد خرما؛ فراوانی و دسترسی راحت به آن و توجه زیاد به مزاج گرم غذا است.

اینها ذائقه مردم جنوب کشور بود و قطعاً دسترسی به خرما می‌مرغوب در دیگر مناطق کار دشواری است؛ یا اینکه کسانی که در تبریز و ارومیه زندگی می‌کنند و جزو منطقه شمال غربی

قطعا تهیه مواد خوراکی بر اساس ذائقه مردم هر منطقه با کیفیت و مرغوبیت بالا کار دشواری است و از وقت و حوصله افرادی که قرار است مسئولیت این کار را بر عهده بگیرند؛ خارج است.

همین امر باعث شده تا هلال احمر یک سر و هزار سودا داشته باشد؛ چراکه علاوه بر اینکه به خدمت‌رسانی مردم توجه دارد، تمرکز زیادی نیز به سلامت روح و جسم نیروهای خود دارد که نوع تغذیه آنها چگونه است؟ به همین دلیل به جای تهیه مواد خوراکی خشک و خام مبلغی را به صورت ماهیانه در اختیار نیروهای حاضر در پایگاه‌ها قرار می‌دهد تا خود آنها مواد خوراکی مورد نیاز را که با ذائقه خودشان سازگار است تامین کنند.

کشور به شمار می‌روند در کنار همه غذاهای خود از انواع مرباها استفاده می‌کنند.

مردمی که در منطقه غرب زندگی می‌کنند به دلیل اینکه خود آن‌ها در زمینه تولید عسل طبیعی دستی بر آتش دارند و مرغوب‌ترین عسل را تولید می‌کنند؛ مصرف عسل آن‌ها زیاد است و تهیه عسل برای افراد شهرهای کرمانشاه، کردستان و... کار دشواری نیست؛ همین امر باعث می‌شود تا از فواید این ماده خوراکی بهره‌مند شوند.

همه مسائلی که گفته شد تنها دلیل کوچکی از هزاران دلیلی است که باعث می‌شود مسئولان هلال احمر به جای تامین مواد خوراکی هزینه نقدی را به نیروهای پایگاه‌های امداد و نجات جاده‌ای پرداخت کنند.

روایت‌هایی از جنس خدمت امدادگران داوطلب، در برف و کولاک آذربایجان شرقی

نور امید در دل شب برفی گولان

سجاد صفری اینجا پایگاه امداد و نجات است، جایی که زیر پرچم سه رنگ که به نام «الله» نقش بسته، مردمانی از جنس نور و ایمان، بی هیچ منتی خدمت می‌کند، افرادی که از دل جامعه هستند و ناشناس، نه برای مشهور شدن، که برای خدمت، کار می‌کنند. در ادامه سه روایت از استان آذربایجان بیان شده است، برگی کوچک از خدمات بی‌شمار امدادگران داوطلب جمعیت هلال احمر در کشور...



شیبیلی، روایتی از نوع دوستی

با همکاری هم با نمک پاشی، بستن زنجیر چرخ، هل دادن خودروهای گرفتار در برف، مسیر را باز کردیم. احد میران، راننده دوم پایگاه، تعریف می‌کند: «خود را به محل سانحه رساندیم. راه به صورت کامل بسته نشده بود، اما یخبندان و شیب‌دار بودن جاده، مانع حرکت دیگر خودروها شده بود. عوامل راهداری از خلاف جهت خود را به محل سانحه رساندند و نمک‌پاشی را انجام دادند. در این حین آکیپ‌های دیگر که با خود جیره خشک آورده بودند، رسیدند و میان خودروهای گرفتار پخش کردند. به آرامی و احتیاط خودروها را برای رد شدن از باریکه هدایت کردیم تا مسیر گریدر تا تریلر باز شود.»

همان زمان بود که گریدر راهداری به محل سانحه رسید و با کمک و بوکسل گریدر کیچی تریلر باز شد و مانع اصلی بسته شدن جاده و توقف خودروها برطرف شد. در ذهن زهرا، دختر نوجوانی که از نزدیک شاهد تلاش امدادگران بوده، همیشه نشان سرخ و سفید نقش می‌بندد، او بعدها به مادرش گفت: «ما همیشه خبر نجات دادن امدادگران را در اخبار می‌شنیدیم، اما هیچ وقت فکر نمی‌کردم که خانواده‌ام با تلاش امدادگران نجات پیدا کنند.»

ساعت ۱۶ روز ۳۰ آبان‌ماه، زمانی که برف در شهرستان بستان‌آباد استان آذربایجان شرقی شدت گرفت، همه امدادگران می‌دانستند که باید خود را آماده یک ماموریت سنگین و نفس‌گیر کنند. بعد خبر آمد که کولاک باعث یخبندان جاده‌ها و مسدود شدن مسیر اتوبان شیبیلی به سمت تبریز شده است. محمدرضا رادپور، نجاتگر مسئول شیفت پایگاه شیبیلی، روایت می‌کند: «ما اولین تیم اعزامی بودیم. تونل اتوبان شیبیلی از سمت بستان‌آباد به تبریز به دلیل یخبندان، سرخوردن و ناتوانی دو خودرو سواری بسته شده بود. به رانندگان خودرو کمک کردیم تا زنجیر چرخ خود را ببندند. آنها بستن زنجیر چرخ را بلد نبودند. خودروهای گرفتار در وسط جاده با کمک ما شروع به حرکت کردند و راه باز شد. این عملیات یک و نیم ساعت طول کشید.» در راه بازگشت از تونل، رئیس جمعیت هلال احمر شهرستان بستان‌آباد، با امدادگران تماس گرفت و آن‌ها را به بالای گردنه شیبیلی که به دلیل یخبندان و قیچی شدن یک تریلر بسته شده بود، برای امدادرسانی فراخواند. پیمان اسماعیلی، نجاتگر یکم پایگاه، امدادگری که در این عملیات حاضر شده است، می‌گوید: «در مسیر رفت به گردنه شیبیلی راهداری و پلیس راه هم رسیدند و

جانی دوباره، در دل برف و کولاک

ساعت ۲۰ روز اول آذرماه امسال، شماره ۱۱۲، به صدا درآمد. آن طرف خط بانویی نگران، از همسرش می‌گفت که در مسیر بازگشت از شهرستان جلفا به تبریز، در برف و کولاک گیر کرده است. اپراتور مرکز کنترل و هماهنگی عملیات استان با اول از همه این بانو را آرام کرد؛ بعد سوالات، برای پیدا کردن نقطه دقیق محل گرفتار شدن مرد پرسیده شد، زن اما نمی‌توانست محل دقیق را گزارش کند؛ بنابراین، دو گروه جست‌وجو و نجات از شهرستان شبستر و دهیاری‌های روستا به نقاط احتمالی، اعزام شدند ولی جست‌وجوها نتیجه‌ای در پی نداشت. مرد گرفتار در برف و کولاک در آخرین تماس خود با خانواده‌اش از ضعف جسمی و سرمای شدید خبر داده؛ درنهایت، تماس با ناله‌های او پایان گرفته بود.

با همکاری پلیس، محدوده تقریبی آخرین آنتن‌دهی تماس او مشخص شد. پس از آن، امدادگران جمعیت هلال احمر با سه تیم امدادی به محل حادثه اعزام شدند و پس از چند ساعت جست‌وجو، سرانجام، مرد گرفتار در برف و کولاک را دو کیلومتر مانده به روستای ایری از توابع شهرستان ورزقان پیدا کردند. امدادگران مرد گرفتار را که دچار سرمازدگی شده بود، به آمبولانس هلال احمر هدایت و با پتو او را گرم کردند. بعد، با خانواده او تماس گرفتند و خبر خوش سلامتی را به آن‌ها دادند. حرف مرد گرفتار در برف، مدت‌ها در گوش امدادگران خواهد ماند، زمانی که گفت: «از سرما از حال رفتم اما زمانی که به هوش آمدم و شما را بالای سر خود دیدم، انگار دنیا را به من دادند.»



یدالله و بار انارش در یخبندان جلفا

به خانواده‌اش می‌رساند، خانواده و بستگان این راننده نیسان، غمگین و مستاصل، دور هم جمع می‌شوند و با شماره ۱۱۲ هلال احمر تماس می‌گیرند.

یدالله می‌گوید: «پس از تماس با دوستم، بی‌حال شدم و از هوش رفتم. ساعت یک بامداد دوباره به هوش آمدم و با خانواده تماس گرفتم و این بار مکان تقریبی خود را گفتم. امیدوار بودم خانواده‌ام جنازه‌ام را پیدا کنند.»

زندگی اما به یدالله روی خوش نشان داد، ۲۰ دقیقه بعد، چراغ روشنایی خودروهای امداد و نجات هلال احمر، به صورتش خورد و او را به هوش آورد. یدالله به یاد می‌آورد که آن لحظه خدا را شکر می‌کرد و تعریف می‌کند که نجاتگران، لباس خودشان را به او دادند و بدن سردش را با پتو پوشاندند. آن‌ها حتی بار انارش را که تنها سرمایه‌اش بود، به پشت تویوتا منتقل کردند و با خود به تبریز بردند.

در یک شب سرد و یخبندان، در جاده‌های خلوت روستایی، خودروی یدالله رجبی اهل روستای گولان جلفا در آذربایجان شرقی، در میان برف و کولاک از حرکت باز ایستاد. یدالله تنها فرزند خانواده‌اش است و پدر و مادرش بسیار به او وابسته، او پشت نیسانش، انار بار زده بود و بارش را از روستا برای فروش به تبریز می‌آورد. یدالله، در طول مسیر، به یک فرعی پیچید که مسیرش را ۷۰ کیلومتر به تبریز نزدیکتر کند؛ اما فکرش را هم نمی‌کرد که راه بسته باشد. یدالله می‌گوید که تا روستای ایری، وضعیت جاده خوب بود و آسفالت برف نداشت، اما بعد از روستای ایری، تمامی ماشین‌ها به دلیل یخبندان نمی‌توانستند راه را ادامه دهند. یدالله، به یاد دارد که همه سرنشینان خودروها، توسط اعضای فامیل که در اطراف زندگی می‌کردند، نجات پیدا کردند، او اما غریب در جاده مانده بود. یدالله در نهایت، به دوستش، زنگ زد، در حالی که قلبش درد می‌کرد و دندان‌هایش از شدت لرزش توان صحبت کردن را از او گرفته بود. دوست یدالله، خبر را

احیای قلبی-ریوی در فضای مجازی

بهترین نرم‌افزارها و اپلیکیشن‌های حوزه کمک‌های اولیه کدامند؟

مرجان یعقوبیان | حالا همه چیز تغییر کرده است، دنیای آنالوگ، گذشته است؛ هوش مصنوعی حرف اول را می‌زند. دیگر می‌توان نشست در خانه و با استفاده از هوش مصنوعی کارهای زیادی کرد، آهنگ و فیلم ساخت و حتی داستان و گزارش نوشت. پیشرفت روزافزون علم از یک طرف و هوشمند شدن دنیای امروزی از سوی دیگر، هلال احمر را بیش از گذشته به سمت استفاده از فناوری‌های نوین سوق می‌دهد. ماموریت‌های متنوع از مسائل بشردوستانه گرفته تا آموزش و پژوهش و عملیات‌های امدادی نیازمند تحول از بروکراتیک به سیستماتیک و فناوری‌ها هستند، تغییر در نوع آسیب‌ها و لزوم به‌روزرسانی داده‌ها بایسته‌ای را ایجاد کرده است تا جمعیت هلال احمر بیش از گذشته به نرم‌افزارهای امروزی فکر کند. البته این جمعیت هم حق دارد، برای تسریع در روند امداد رسانی، پایش و پردازش اطلاعات، سامانه‌ای نیاز است که با تکنولوژی همراه شود. شکل زندگی امروزی، تمایل به استفاده از هوش مصنوعی و استفاده از نرم‌افزارها بزرگترین نهاد امدادی کشور را به این واداشته است تا از دنیای ۰ و ۱‌ها بهره‌برد و وارد دنیای جدیدی برای کمک کردن به بشریت شود.

کامل از موارد مربوط به کمک‌های اولیه و اطلاعاتی مانند طریقه برخورد و احتیاط در مواجهه دیده می‌شود.

تفاوت‌های بسیار

وجود این‌گونه نرم‌افزارها را می‌توان ایجاد یک پل ارتباطی مناسب برای افزایش سطح کیفی فرایند کمک‌های اولیه و امداد رسانی به مصدومان دانست. اپلیکیشن‌های ایرانی فعال در حوزه امداد و نجات، تلاش می‌کنند نقش موثری در آموزش و افزایش سطح آموزشی شهروندان برای آمادگی پیش از وقوع حادثه و ایجاد یک بستر ارتباطی مناسب میان مصدومان و امداد رسانیان، داشته باشند.

و اما، با یک قیاس سطحی میان اپلیکیشن‌های امداد و نجات ایرانی و نمونه‌های خارجی، شاهد تفاوت چشم‌گیری در کیفیت خدمات ارتباطی، محتوای آموزشی، اطلاع‌رسانی و پشتیبانی هستیم. باید گفت که اپلیکیشن‌های ایرانی در مقایسه با اپلیکیشن‌های خارجی، تفاوتی چشمگیر دارند که باید از طرف نخبگان، مهندسان نرم‌افزار و مدیران حوزه فناوری مورد توجه قرار گیرد.

صورت مجزا و برنامه‌ریزی‌شده، دسته‌بندی کرده است؛ این اپلیکیشن در دو فصل احیای قلبی ریوی پروتکل A.H.A و احیای قلب کودکان و بزرگسالان با دسته‌بندی مناسب و کاربردی بودن عناوین، اطلاعات را به کاربران ارائه می‌دهد. این اپلیکیشن، توانسته با محوریت انتقال مطالب آموزشی در راستای توانمندسازی افراد در احیای قلبی ریوی اطلاعات مفیدی را برای مخاطب خود به همراه داشته باشد.

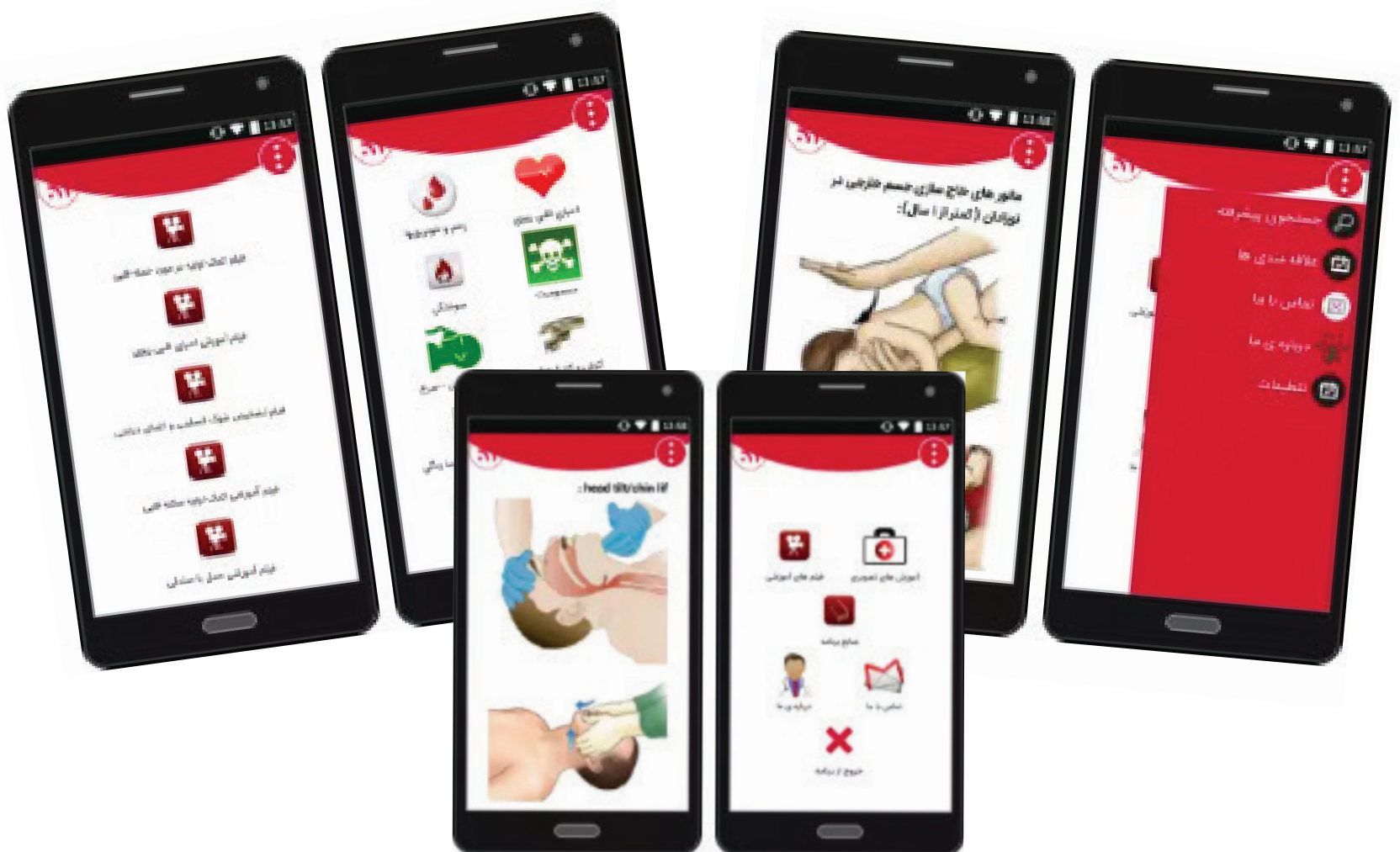
کمک‌های اولیه ضروری

اپلیکیشن «۴۰ کمک اولیه ضروری» برگرفته از کتاب‌های آموزشی امداد و کمک‌های اولیه توسعه‌یافته، است. مطالب ارائه شده در این نرم‌افزار با هم‌فکری و مشورت جمعی از پرستاران تهیه و تنظیم شده و همین باعث شده است که بیش از ۱۰ هزار نصب موفق و هزار کامنت مثبت را به خود جلب کند. این اپلیکیشن، در بین اپلیکیشن‌های محبوب حوزه امداد و نجات، جای گرفته است. هدف از ساخت آن، ایجاد دسترسی ساده‌تر کاربران به مطالب مربوط به کمک‌های اولیه اورژانسی است. در این اپلیکیشن، فهرستی

حالا که جهان به سمت استفاده از رایانه‌ها رفته است، جمعیت هلال احمر و حوزه امداد رسانی هم از این قافله عقب نیفتاده است. بسیاری از امدادگران، مهندسان و نخبگان، با استفاده از اطلاعات موجود و منابع قابل اطمینان نرم‌افزارهایی را طراحی کرده‌اند تا با استفاده از آن‌ها در کمترین زمان کمک‌ها کرد. «کمک‌های اولیه»، «کمک‌های اولیه اورژانسی»، «کمک‌های اورژانسی»، «دانش‌های کمک‌های اولیه»، «۴۰ کمک اولیه ضروری»، «نجات»، «احیای قلبی ریوی CPR» و ... از ده‌ها برنامه‌های کاربردی در حوزه امداد و نجات هستند، ما اما، دو نرم‌افزار را به صورت کامل بررسی کردیم.

احیای قلبی به صورت مجازی

اپلیکیشن «احیای قلبی ریوی CPR» بیش از ۲ هزار بار نصب شده است. تنها تعداد نصب بالای این اپلیکیشن امداد - پزشکی قابل توجه نیست، کاربران این اپلیکیشن، نظرات مثبت زیادی را هم درباره این اپلیکیشن دارند. نکته مثبت این اپلیکیشن اما، این است که نکات آموزشی را به





روایتی از تابلوی استاد علی اکبر صنعتی‌زاده

داستان غم‌انگیز مرد عائله‌مند و فرزندانش

سیما راهبر | برای بسیاری از افرادی که گذرشان به میدان توپخانه می‌افتد، دیدن بنایی قدیمی که رد ساخت آن به دوره قاجار می‌خورد، جالب است. ساختمانی دو طبقه که گچ‌بری‌های آن اول از همه دل را می‌برد و بعد تابلوهای موزه خودش را نشان می‌دهد؛ موزه صنعتی‌زاده که در مقایسه با بسیاری از موزه‌های کشور، خاص است. موزه‌ای که بیش از همه، از منظر مردم‌شناسی و زیباشناسی باید بدان توجه کرد. این بنا، که پیش از این، متعلق به جمعیت شیر و خورشید بود، حالا در مالکیت جمعیت هلال احمر و هر روز، میزبان بازدیدکنندگانی هنردوست است. استاد علی اکبر صنعتی‌زاده، مجسمه‌ساز و نقاش معاصر کشور، پیش از این و در طول عمر ۹۰ ساله خود، با هنر دست خودش، نقاشی‌ها و مجسمه‌های ارزشمندی خلق کرد، که همه آن‌ها بعدها به جمعیت، اهدا شد. رنگ و بوی نقاشی‌ها و مجسمه‌های این هنرمند فقید بیش از هر چیزی، رنگ و بویی از زیست مردم آن زمان دارد، این مهم البته از صنعتی‌زاده بعید نیست، زمانی که خود، از کودکی با درد ورنج توده مردمی آشنا بوده و از گوشت و پوست و خون خود، فقر، سختی و تبعیض را احساس کرده است.

صنعتی‌زاده، هنرمند رئالیسم است و تمام آثارش هم در همین طبقه می‌گنجد، او خود را نماینده مردمی می‌داند، بنابراین آثارش پر از واقع‌گرایی از توده مردمی است. یکی از مهم‌ترین آثارش در این مجموعه، در موزه صنعتی‌زاده، همین است، تابلوی «مرد عائله‌مند و فرزندانش» که اتفاقاً داستانی غم‌انگیز و رئالی دارد.

کمبود نان و غم مردم

برای تعریف کردن داستان تابلوی مجسمه «مرد عائله‌مند و فرزندانش» باید رفت به اوایل دهه ۲۰ شمسی، به زمانی که در حافظه تاریخی کشور، به نام «قحطی نان»، «غائله نان» و یا «شورش نان» مشهور است، زمانی که گروهی از مردم تهران در ۱۷ آذر سال ۱۳۲۱ به مجلس شورای ملی رفتند و چند نفر از نمایندگان را به باد کتک گرفتند. گروهی دیگر از مردم هم، به خانه نخست‌وزیر وقت، «قوام السلطنه» حمله و اموالش را غارت کردند. قوام السلطنه روزنامه‌های پایتخت را بست و قرار شد «سپهبد احمد امیراحمدی» شورش مردم یا به قول خودش «غائله» را خاموش کند. به دستور امیراحمدی و «سرتیپ اعتماد مقدم» رئیس شهربانی، مأموران نظامی به روی تظاهرکنندگان آتش بستند و بسیاری از مردم را زخمی و یا به قتل رساندند. غائله اما پیش از این شروع شد، پیش از جنگ جهانی دوم که ایران صادرکننده غلات بود؛ اما در سال ۱۳۲۰، با شروع جهانی دوم و با وجود اعلام بی‌طرفی حکومت ایران، متفقین، در امور ایران دخالت کردند. بعد از تبعید پهلوی اول، زمینه‌ها برای شورش نان بیشتر شد، زمانی که نیروهای انگلیس و شوروی که امور حکومتی را به دست گرفته بودند، غلات مورد نیاز مردم را احتکار کردند. قحطی مریگاری در کشور، اتفاق افتاد و مردم در بسیاری از شهرها به انبار غلات هجوم بردند اما حضور اشغالگران در ایران و احتکار مالکین و کشاورزان همه چیز را برهم زد. فشار روانی و اقتصادی، فقر و بیکاری را شدت داد و در نتیجه، هنرمند جوان، علی اکبر صنعتی‌زاده تابلویی عظیم، هنرمندانه و واقع‌گرایانه خلق کرد به نام مرد عائله‌مند و فرزندانش. در این تابلو مجسمه مرد، ۱۰ فرزند و همسرانش، همه به اندازه واقعی طراحی و ساخته شده است و مرد، درمانده، با شانه‌هایی که افتاده در میان عائله‌اش نشسته است. با چشمانی اندوهگین، با غمی در چشم و دستانی که از فقر و ناتوانی زانوی غم بغل کرده است. این تابلوی باشکوه، آینه تمام قدی از آنچه بر عوام در سال‌های ابتدایی دهه ۲۰ شمسی، بر مردم ایران گذشته، است؛ تردید، فقر، عجز و ناتوانی و هنرمندی که نسبت به جامعه بی‌تفاوت نیست.



یتمی که هنر مند شد

علی اکبر صنعتی‌زاده در عمر ۹۰ ساله خودش، ۶ هزار اثر، نقاشی و مجسمه خلق کرد. او اما مانند بسیاری از مردم زمان خودش، زخم‌خورده شرایط اجتماعی، جنگ و فقر است، شاید به همین دلیل، به دلیل ریشه‌های کودکی‌اش، با جمعیت شیر و خورشید همکاری کرد و داوطلبانه آثارش را برای تسکین آلام بشری به این جمعیت اهدا کرد. او در سال ۱۳۹۵، در کرمان به دنیا آمد و هنوز خیلی کوچک بود که در پایان جنگ جهانی اول، پدرش را به دلیل ابتلا به طاعون از دست داد و مادر که توان پرداخت هزینه‌ها را نداشت، او را به پرورشگاه صنعتی سپرد و همان جا بود که صاحب خوش ذوق و هنردوست، نام خانوادگی او را به صنعتی تغییر داد تا بتواند درس بخواند و در مدرسه صنایع مستظرفه، نقاشی و مجسمه‌سازی را به کلاس درس استادان بزرگ آن زمان مانند حسین بهزاد، مینیاتورپست به نام، بنشیند. در نهایت صنعتی‌زاده آثاری خلق کرد که همه از بطن جامعه و برای مردم خلق شدند.



باید عاشق این کار باشی!

زهرا توکلی ادیب | باید یاد بگیرید که چگونه با افراد مختلف کار کنید و از نظر فرهنگی منعطف باشید تا در چنین محیط کاری متنوعی پیشرفت کنید. ریم الشوا در غزه به عنوان کارشناس نهضت بین‌المللی صلیب سرخ و هلال احمر فعالیت می‌کند. او فارغ‌التحصیل رشته آموزش زبان انگلیسی است و از ماه مارس ۲۰۰۷ به کمیته بین‌المللی صلیب سرخ در غزه پیوسته است.

حصول اطمینان از برخورداری حمایت کافی از سوی کمیته بین‌المللی صلیب سرخ کار کردم. در این زمان، ایجاد تعادل بین زندگی حرفه‌ای و شخصی بسیار سخت بود. مشکل بود که خانواده‌ام را هر روز صبح برای رفتن به سرکار ترک کنم، کار بیرون از خانه هم آسان نبود. یادم می‌آید که سعی می‌کردم آشپزی کنم، نظافت کنم و بچه‌هایم را که از خشونت‌های مستمر می‌ترسیدند، دل‌داری دهم و در عین حال کارم را نیز انجام دهم. با این حال، با حمایت خانواده‌ام و کمیته بین‌المللی صلیب سرخ، موفق شدم بین کار و زندگی‌ام تعادل برقرار کنم.

آیا توصیه‌ای برای افرادی که دوست دارند راه شما را دنبال کنند و به کمیته بین‌المللی صلیب سرخ ملحق شوند، دارید؟

می‌توانم فهرستی از توصیه‌ها را تهیه کنم، اما فکر می‌کنم مهم‌ترین چیز این است علاقه داشته و کار خود را دوست داشته باشید و به فعالیت خود افتخار کنید. شما باید یاد بگیرید که چگونه با مجموعه متعددی از افراد کار کنید و از نظر فرهنگی منعطف باشید تا در چنین محیط کاری متنوعی پیشرفت کنید.

ارتباط با شعبه غزه برای حصول اطمینان از حمایت مناسب کمیته بین‌المللی صلیب سرخ از جمعیت هلال احمر فلسطین و افزایش حمایت کمیته برای واکنش اضطراری به این بحران است و همینطور تسهیل هماهنگی ارتباط کمیته بین‌المللی صلیب سرخ با جمعیت‌های ملی صلیب سرخ آلمان، ایتالیا و اسپانیا و همچنین حمایت مالی و فنی از برنامه‌های مختلف اجرا شده توسط جمعیت هلال احمر فلسطین.

ارزشمندترین بخش شغل شما چیست؟

کار در بخش همکاری‌های صلیب سرخ بسیار با ارزش است زیرا مستلزم ایجاد و توسعه روابط با همکاران کمیته و همتاهای نهضت است و این فرصت را فراهم می‌کند که درس‌هایی را از افراد باسابقه و باتجربه فرا گیریم و اطلاعات و دانش خود را افزایش دهیم.

تجربه به یاد ماندنی از کار با کمیته بین‌المللی صلیب سرخ دارید؟

در سال ۲۰۱۴، زمانی که درگیری‌ها در غزه تشدید شد، شبانه‌روز برای پیگیری پاسخ جمعیت هلال احمر فلسطین و

کمی از خودتان برایمان بگویید.

۴۲ ساله، متاهل و دارای چهار فرزند هستم. همچنین مدرک لیسانس آموزش زبان انگلیسی هم دارم. پیش از ملحق شدن به کمیته بین‌المللی صلیب سرخ (ICRC)، به عنوان داوطلب در سازمان‌های مختلف فعالیت داشتم. بسیار به کار بشردوستانه بسیار علاقه‌مند بوده و معتقدم که این قبیل کارها برای ایجاد تفاوت و همچنین کاهش درد و رنج دیگران بسیار مهم هستند.

نقش شما در کمیته بین‌المللی صلیب سرخ چیست؟

به عنوان کارشناس همکاری‌های نهضت فعالیت می‌کنم و مسئول بخش همکاری‌ها در غزه هستم. از بخش‌های عملیاتی کمیته بین‌المللی صلیب سرخ حمایت و با بخش‌های عملیاتی جمعیت هلال احمر فلسطین همکاری می‌کنم. رصد اطلاعات را مدیریت کرده و ارتباط بین کمیته بین‌المللی صلیب سرخ و مردم غزه را تسهیل می‌کنم.

یک روز کاری معمولی برای شما چگونه به سر می‌رسد؟
کار روزانه من تسهیل هماهنگی‌های درون کمیته و برقراری

پیام هلال

نشریه داخلی جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران

راه های ارتباطی

۳۰۰۰۲۷۰۰

نشریه پیام هلال در سری جدید انتشارش در نظر دارد در این صفحه صدای امدادگران، نجاتگران، داوطلبان و خلاصه همه مخاطبان این نشریه باشد. اگر شما به ما پیام بدهید و از مشکلات بگویید و پیشنهاداتتان را مطرح کنید، ما آنها را منعکس می کنیم و در شماره های بعدی هم پاسخ مسئولان مربوطه را منتشر خواهیم کرد.



پیام هلال...

چالش

مسابقه ویژه داوطلبان با همکاری سازمان داوطلبان و اداره کل روابط عمومی و ارتباطات مردمی جمعیت هلال احمر:

برای ما حد اکثر در ۳ جمله بنویسید
که چرا داوطلب شدید؟
من داوطلب شدم چون...

شما می توانید جواب های خود را به شماره ۳۰۰۰۲۷۰۰ پیامک کنید.

به ۵ نفر که بهترین جواب را دهند، جوایز ارزنده ای اهدا می شود.

منعقد شده و به صورت یکپارچه حق بیمه پرداخت می شود.

■ چه طور می توان اطلاعات امدادیار را ویرایش کرد؟

مراحل ویرایش صفحه امدادیار هر امدادگر، باید از طرف مسئول امداد یا رئیس شعبه انجام شود.

■ لطفا جهت شیفت های امدادی یک امتیاز ویژه برای افراد متأهل هم قرار دهید.

تفکیک نیروها کمی سخت است و هزینه ایاب و ذهاب شیفت کاری برای افراد متأهل یا افراد مجرد تفاوتی ندارد.

■ بنده دو سال در سامانه عضویت ثبت نام کردم اما اطلاعاتم هنوز تایید نشده است، چه طور پیگیری کنم؟

لطفا به نزدیکترین شعبه جمعیت هلال احمر مراجعه کنید.

■ بنده سرباز هستم آیا هفت روز شیفت بدهم بیمه برایم رد می شود؟

با توجه به این که شما تحت حمایت بیمه نیروهای مسلح هستید، فعلا امکان پرداخت بیمه تأمین اجتماعی، از طرف جمعیت امکان ندارد.

■ شعبی که امدادگر خانم ندارند، شیفت هایشان مجددا ۲۴ ساعته می شود؟

حتما مسئولین شعبه براساس شرایط موجود درخواست فعال سازی کشیک ۸ ساعته برای خانمها را اعلام کرده اند، اگر نیاز به لغو شیفت بانوان باشد، باید درخواست خود را اعلام کنند.

شیفت ها عنوان شده است که به زودی ابلاغ خواهد شد.

■ هزینه شیفت کمک مربیان آنست هم یک و نیم برابر است؟

بر اساس دستورالعمل ها در حال حاضر فقط مربیان آنست ضریب ۱.۵ درصد هزینه شیفت را دریافت می کنند.

■ از چه راهی از واریزی بیمه خود مطلع شوم؟

از طریق نرم افزار تأمین من یا سایت تأمین اجتماعی می توانید سوابق بیمه خودتان را مشاهده کنید.

■ اگر بانوان شیفت بدهند حقوق برادران کم خواهد شد و از نظر سوابق بیمه به مشکل بر می خورند؟

ضرورت دارد تا از همه ظرفیت نیروهای داوطلب استفاده شود و کاهش حقوق و مشکلات در سوابق بیمه اتفاق نمی افتد.

■ نیروهای شرکتی ادارات دیگر هم می توانند شیفت بدهند یا فقط شامل نیروهای هلال احمر امکان این کار را دارند؟

نیروهای شرکتی یا قرارداد ساعتی که به طور مستقیم از جمعیت هلال احمر حقوق دریافت می کنند، مجاز به دریافت هزینه ایاب و ذهاب از ردیف داوطلبی نیستند.

■ هلال احمر با کدام شعبه بیمه تأمین اجتماعی قرارداد بسته است؟

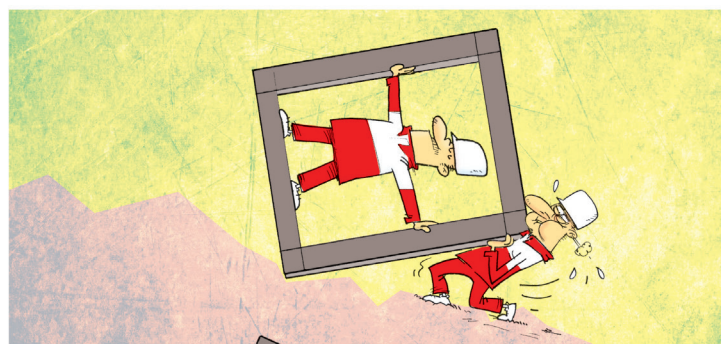
تفاهم نامه به صورت کلی با سازمان تأمین اجتماعی مرکز (تهران)

■ من دوسگ زرم ندارم، چه طور می توانم به آموزش آن ها بدهم تا در حوادث غیر مترقبه، در عملیات هلال احمر شرکت کنند؟

طرح آموزش سگ های زنده یاب خانگی در جمعیت هلال احمر در حال بررسی است و به زودی، به مرحله اجرا در می آید.

■ در صورت نیاز یا پگاه های امدادی آیا می توان سقف شیفت را بیشتر از استاندارد تعریف شده، گذراند؟

در دستورالعمل و اصلاحیه بخشنامه ایاب و ذهاب، نحوه افزایش



دبیر ۹۱۴ به این روش میگویند:
امداد رسانی در پارچوب
قوانین مدیریت کلان!!
فیلی بااله ولی بره ری
دهن همکار تون رو
فسته میکنه