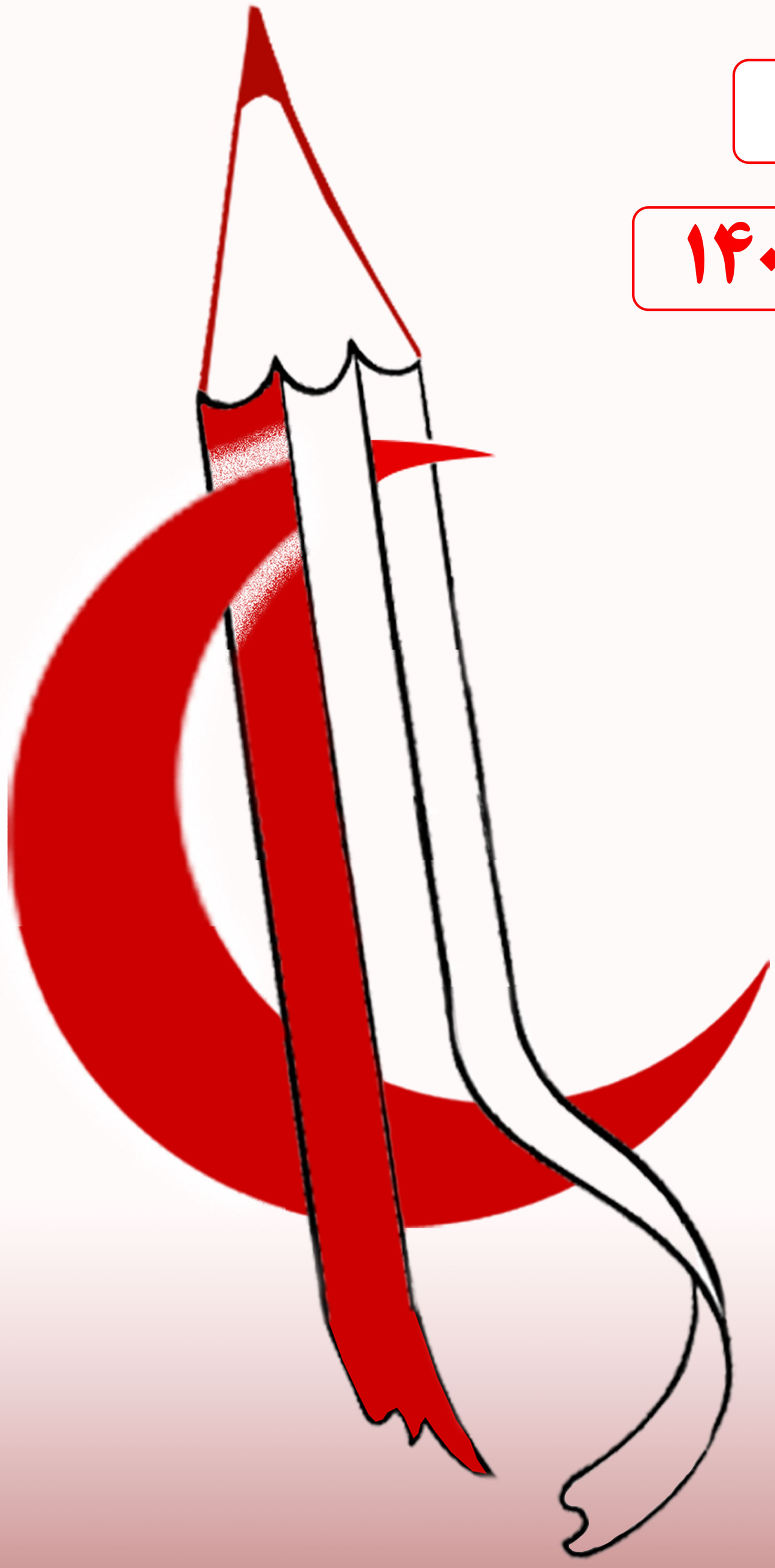


شماره اول

آبان ماه ۱۴۰۱

# مداد قرمز

صاحب امتیاز : کانون هلال احمر پردیس شهید باهنر بیرجند

# شناسنامه نشریه


**نشریه مداد قرمز**

**مدیر مسئول : سعید حسینی**

**سردبیر : سعید حسینی**

**گرافیست و صفحه آرا :**

**آرمین مظفری ، سجاد پلنگی**

**هئیت تحریریه :**

ابولفضل جلالیان
احمد رضا مرتضی پور
سجاد صباغی
عادل اعتدالی
محمد غلامی
محمد جواد رضوانی

**ویراستار : امیر حسین شریفی**

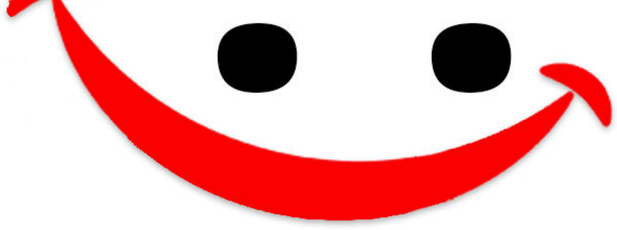

# فهرست مطالب :


۳ ۱۳ آبان
۴ خدمت بی منت
۶ پایگاه امدادی
۷ اهمیت تغذیه
۹ وبا
۱۱ زلزله
۱۲ گردشگری
۱۴ معرفی کتاب
۱۵ سودوکو
۱۶ سیرتا پیاز
۱۷ اخبار امدادی


**سرا پا گوشیم برای شنیدن انتقادات و پیشنهادات سازنده شما**

# سخن سردبیر

سعید حسینی



سلام سلام....اول خودمو یه معرفی کنم نگین این کیه اومده چنبره زده رو نشریه من اسمم علیه منشی آقای حسینی سردبیر و مسئول نشریه دیگه فصل آنفولانزا و سرماخوردگی اومده و وضعیت خوابگاه دانشگاه هم دست کمی از بیمارستان نداره... سردبیر بنده خدا هم سرشبی با حال زار و نزار یه چشمش اشک با دماغ قرمز اومد اینجا قلم به دست گرفت دو سه خطی جهت سلام وعرض ادب بنویسه ... که متاسفانه دفتر نشریه کشان کشان بردنش جلسه ...

با عذر خواهی و معذرت یه پیام صوتی فرستاد که ما فایل ضبطی ایشون رو ، روی کاغذ مکتوب کردیم ، خب خب خب **اولین شماره نشریه مداد قرمز** هم که به سلامتی و لطف خدا و زحمت های تیم پر تلاش این نشریه منتشر شد . امیدواریم که همکاری پر رنگ همه شما عزیزان رو در این نشریه داشته باشیم و عرصه ای برای نمایش و توانمندی های شما باشه . صفحه های تقویم رو که ورق می زنیم می رسیم به آبان ماه آبان هم رسید و دوتا از مناسبتای مهمش یعنی روز نوجوان و دانش آموز و البته مهم تر از همه ی اینها چهارده آبان سالروز تاسیس سازمان جوانان هستش به همین دلیل تصمیم گرفتیم اولین شماره و انتشار نشریه رو در این روز داشته باشیم ، امیدوارم مطالب نشریه براتون مفید باشه و از خوندنش لذت ببرین

**سراپا گوشیم برای شنیدن انتقادات و پیشنهادات سازنده شما**

# روز ملی مبارزه با استکبار جهانی

## و روز دانش آموزش گرامی باد

سیزده آبان

۱۳ آبان

سجاد صباغی

عقربه هاي ساعت، یازده صبح را نشان می داد ، قرار بود جمعیت که بیشتر آن ها دانشجو بودند ، از دانشگاه به سوی منزل آیت الله طالقانی در پیچ شمیران راهپیمایی کند . آیت الله طالقانی و آیت الله منتظری روز نهم آبان از زندان آزاد شده بودند . مردم شعار می دادند و سربازان را دعوت میکردند تا به انقلاب اسلامی و مردم بپیوندند. بر اساس گزارش یک شاهد عینی ناگهان یک سرباز که تحت تاثیر قرار گرفته بود، واحد تحت فرماندهی خودرا رها کرد و به سوی مردم دوید، افسر فرمانده به سوی وی شلیک کرد و درگیری آغاز شد. مردمی که غافلگیر شده‌بودند، پشت اتومبیل‌ها، درخت‌ها ودر جوی کنار خیابان پناه می گرفتند. عده‌اي مجروحین را به دانشکده دکتری می‌رساندند. گروه‌هاي کوچکی از مردم و به خصوص دانش آموزانی که از جاهای مختلف به سوی دانشگاه می‌آمدند با شنیدن صدای تیراندازی به سوی دانشگاه دویدند. مرکز درگیری در محوطه ورودی دانشگاه جلوی سر در اصلی قرار داشت.

وارد محوطه دانشگاه شدند و شروع به تیراندازی و انفجار گاز اشک آور کردند. دانش آموزان و دانشجویان برای خنثی کردن اثرات گاز اشک آور ، مقوا و کاغذ و شاخه ها و برگ های خشک درختان را آتش زدند. گروه فیلم بردار تلویزیون دولتی، از تمام این اتفاقات فیلم برداری کرد. کارکنان انقلابی تلویزیون در اقدامی شجاعانه فیلم درگیری هاي دانشگاه را همان شب در برنامه خبر، به مدت دو دقیقه نمایش دادند. پخش عکسهای تیراندازی ارتش به سوی مردم بی سلاح، بینندگان میلیونی تلویزیون رابه شدت مبهوت و عصبانی کرد.

گروه دیگری از تظاهرکنندگان در بیرون دانشگاه به سمت خیابانهای آناتول فرانس «قدس فعلی» و بزرگمهر حرکت کردند و شیشه‌هاي ساختمان حزب رستاخیز و نگهبانی برق دانشگاه را شکستند. در خیابان تخت جمشید «طالقانی فعلی» بانک صنایع و معادن مورد حمله تظاهرکنندگان قرار گرفت. بعد از تیراندازی و خروج ماموران از دانشگاه و انتقال مجروح ها به بیمارستان، تظاهرکنندگان در خیابان هاي اطراف دانشگاه پلاکاردهایی مانند دانشگاه شهید داد و شهادت 56 نفر در دانشگاه سر دست گرفتند و خبر درگیری و کشتار در دانشگاه رابه اطلاع مردم رساندند.

## این‌گونه نام روز

# ۱۳ آبان برای همیشه

## در تاریخ ایران ماندگار شد

به بهانه 14 آبان سالروز تاسیس سازمان جوانان هلال احمر

# 75 سال مهربانی

محمد جواد رضوانی

عشق وامدار لباسی است که شما برتن کرده اید و اشک حق الزحمه ایست که جانمان بدرقه راهتان کرده است. هر ساله روز پنجم نوامبر مصادف با **۱۴** آبان به مناسبت سالروز تاسیس سازمان جوانان جمعیت هلال احمر در ایران گرامی داشته می شود به این امید که با ترویج ارزش های مشترکی نظیر عدالت، همبستگی، بردباری، تشریک، تساوی، احترام، نیکوکاری و بشردوستی در بین انسان ها به ویژه جوانان به صلح و آرامش با شعار «مهربان خواهیم ماند» کمکی شده باشد.

سازمان جوانان هلال احمر به عنوان قدیمی ترین تشکل در حوزه جوانان کشور زیباترین فرصت ماندگار شدن در فصل جوانی را برای جوانان این مرز و بوم فراهم کرده است.

و امروزه این سازمان یکی از قوی ترین و منسجم ترین تشکیلاتی است که در زمینه آموزش و تربیت جوانان در راستای امور بشر دوستانه و امدادی فعالیت می کند .

با گذشت بیش از **۱۵۵** سال از تشکیل نهضت بین المللی صلیب سرخ و هلال احمر در جهان، به دلیل وجود اصول و ارزش های والای انسانی آن، در حال حاضر نیز همچنان اقبال انسان ها، خصوصاً جوانان به این نهضت روزافزون است.

ایجاد روحیه دفاع از صلح در اذهان انسان ها، گسترش دوستی، احترام، حفظ و توسعه سلامت، تفاهم متقابل، تعامل هم افزا، کمک داوطلبانه به افراد آسیب پذیر و آسیب دیده، تامین و تسهیل فرآیند رشد انسان ها و ساختن جهانی پر از صلح و آرامش، هنوز مبنای اصلی ترین و پرتلاش ترین اقدام های جمعیت و سازمان های تابعه است.

## گذری بر تاریخ سازمان

در ایران در نخستین اساسنامه جمعیت شیر و خورشید سرخ در سال **۱۳۱۳** (ه. ش) به مسئله جوانان اشاره و برای تشکیلات آن نظام نامه مخصوص در نظر گرفته شد.سازمان جوانان جمعیت شیر و خورشید سرخ عملاً در آبان ماه سال **۱۳۲۶**(ه. ش) بنا به درخواست جمعیت وقت و تصویب اساسنامه آن با همکاری وزارت فرهنگ و هنر (آموزش و پرورش) تأسیس شد. با توجه به گسترش فعالیت های مربوط به جوانان در سطح دانشگاه ها و تشکیل گروه های امدادی از جوانان داوطلب در سراسر کشور و عدم پیش بینی لازم در اساسنامه (مصوب سال **۱۳۲۶** ه. ش) در خصوص نحوه جذب و به کارگیری این بخش فعال از جوانان این مهم موجب اصلاح و تغییر اساسنامه در سال های **۱۳۴۵** و **۱۳۴۶** شد.به دنبال تجدیدنظر در اساسنامه و به منظور گسترش فعالیت های جوانان عضو جمعیت، مرکزی با عنوان خانه جوانان در سال **۱۳۴۸** (ه. ش) به عنوان مکمل فعالیت جمعیت در ارتباط با جوانان و زیر نظر سازمان جوانان شیر و خورشید سابق تأسیس شد. نخستین خانه جوانان در خرمشهر شروع به فعالیت کرد و تعداد این خانه ها در سال **۱۳۵۱** به **۱۰** واحد، در سال **۱۳۵۳** به **۱۳** واحد و در سال **۱۳۵۷** به **۲۰** واحد افزایش یافت که شامل شهرهای خرمشهر، آبادان، کرمانشاه، قم، همدان، مهاباد، شمیران، میانه، مراغه، تبریز، ارومیه، مرند، شبستر، بابل، ساری، بجنورد، سمنان، شاهرود و بوشهر بود.

# خدمت بی منت

پس از پیروزی انقلاب اسلامی ایران، خانه های جوانان هلال احمر با وظایف مشخص و تهیه دستور العمل اجرایی که در تاریخ **۲** مرداد **۱۳۶۰** به امضاء سرپرست جمعیت وقت هلال احمر و قائم مقام وزیر آموزش و پرورش در جمعیت رسیده بود به کار خود ادامه دادند.

در فروردین سال **۱۳۶۱** بنا به تصویب هیأت اجرایی جمعیت، خانه های جوانان به مراکز پرورش اسلامی تغییر نام یافت و از خرداد ماه سال **۱۳۶۱** بنا بر مصوبه دیگری از هیأت اجرایی جمعیت، مراکز پرورش اسلامی به صورت مستقل تحت عنوان سرپرستی مراکز پرورش اسلامی جوانان هلال احمر به عنوان زیر مجموعه ای از معاونت خدمات اجتماعی به کار خود ادامه دادند. در سال **۱۳۷۳** با تصویب هیأت اجرایی سرپرستی اداره کل مراکز پرورش اسلامی جوانان از معاونت خدمات اجتماعی جدا شد و مستقلاً به سطح معاونت با عنوان معاونت فرهنگی ارتقاء یافت. در سال **۱۳۷۸** با تغییر تشکیلات جمعیت، معاونت فرهنگی و سازمان جوانان درهم ادغام شد و تحت عنوان سازمان جوانان جمعیت هلال احمر به فعالیت پرداخت.

هر چند عنوان سازمان جوانان جمعیت هلال احمر حفظ شده است ولی در تشکیلات جدید اعضا صرفاً منحصر به دانش آموزان نیستند و نوع تشکیلات و فعالیت ها نیز به صورت ذیل تغییر کرده است.سازمان جوانان هلال احمر را بیشتر بشناسیم سازمان جوانان جمعیت هلال احمر، در راستای اجرای بند **۷** از ماده **۳** اساسنامه جمعیت هلال احمر

مصوب **۱۳۶۷/۰۲/۰۸** مجلس شورای اسلامی برای اداره امور جوانان جمعیت تشکیل شده است. این سازمان از طریق فعالیت‌های بشردوستانه، آموزشی، امدادی و فرهنگی به عنوان درگاه ورودی افراد به جمعیت هلال احمر، توانمندی‌های امدادی و شاخص‌های سلامت جسمی، معنوی و اجتماعی اعضای خود را برای تربیت جوانانی توانمند با روحیه بشردوستی و نوع دوستی به کار می‌گیرد.

سازمان جوانان جمعیت هلال احمر سازمانی است که فعالیت‌های خود را براساس اصول هفتگانه نهضت بین المللی صلیب سرخ و هلال احمر شامل انسانیت ، بی‌طرفی ، بی‌غرضی ، استقلال ، خدمات داوطلبانه ، یگانگی و جهان شمولی برنامه ریزی کرده و بر همین اساس برای رسیدن به اهداف غایی نهضت بین المللی صلیب سرخ و هلال احمر جهانی شامل تلاش برای تسکین آلام بشری، تامین احترام انسان ها، برقراری دوستی، تفاهم متقابل و صلح پایدار میان ملت‌ها و حمایت از زندگی و سلامت انسان‌ها تلاش خود را به کار می‌گیرد. در زمان حاضر فعالیت های سازمان جوانان منطبق بر برنامه پنج ساله جمعیت هلال احمر و اهداف چهارگانه این جمعیت شامل تلاش برای تسکین آلام بشری، تأمین احترام انسان‌ها، کوشش برای برقراری صلح و دوستی و همچنین حمایت از سلامت و زندگی انسان ها و همچنین استراتژی YES - Youth Engagement Strateg فدراسیون بین المللی جمعیت های ملی صلیب سرخ و هلال احمر، است.



**اصول هفتگانه نهضت بین المللی صلیب سرخ و هلال احمر**

# معرفی پایگاه شهید غلامعلی زاده

پایگاه امدادی

محمد غلامی

خراسان جنوبی دارای **۲۵** پایگاه ثابت امدادی هلال احمر در سطح استان می باشد.این پایگاه ها دارای ساختمان، انبار و محوطه دارای پد بالگرد،نیروهای انسانی عملیاتی و تجهیزات مورد نیازاست که به منظور ارایه خدمات جست و جو، نجات وامداد رسانی به آسیب دیدگان ناشی از حوادث و سوانح طبیعی و انسان ساز جاده ای و نیز ماموریت های عملیاتی ابلاغی در حوزه ماموریتی تعریف شده فعالیت می نمایند. پایگاه شهیدان غلامعلی زاده(تاسیس **۱۳۹۲**) حوض رباط با مساحت حدود **۵۰۰۰** مترمربع واقع در **۳۵** کیلومتری محور قاین_ زیرکوه، سه راهی خواف یکی از این پایگاه های امداد و نجات است. در این پایگاه هر روز **۵** نفربه طور فعال مشغول فعالیت می باشند. یک نفر به عنوان مسئول شیفت با درجه ایثار،یک نفر راننده ست نجات، دونفر نجاتگر آمبولانس و یک نفراپراتور امدادی می باشد که در مواقع حادثه مثل تصادفات و سوانح جاده ای،حوادث کوهستانی،بلایای طبیعی و... با داشتن مهارت و اطلاعات کافی از حیطه عملکرد و داشتن سرعت عمل در محل حاضر می شوند و خدمت رسانی می کنند. همچنین در این پایگاه در پنجشنبه های هر هفته دوره توان افزایی تجهیزات امدادی برای افراد این پایگاه برگزار می‌شود.

**خراسان جنوبی دارای ۲۵ پایگاه ثابت امدادی هلال احمر در سطح استان می باشد.**

تغذیه

عادل اعتدالی

# اهمیت تغذیه سالم در مدارس

دانش آموزان که درصد قابل ملاحظه اي از جمعیت در حال رشد را تشکیل مي دهند به علت خصوصیات جسماني و رواني بسیار آسیب پذیر مي باشند بطوریکه کمبودهاي غذایي اثرات نامطلوبي بر روي توانایي هاي آنها در استفاده از فرصتهاي محدود آموزشي موجود مي گذارد. یکي از عوامل موثر در حوزه آموزش و رشد کودکان و نوجوانان دسترسي آنان به منابع غذایي سالم و کافي است. آموزش اصول تغذیه و تامین غذاي سالم و بهداشتي و جبران کمبودهاي غذایي احتمالي در سنین مدرسه کودکان و نوجوانان سبب عبورموفقیت آمیز و توام با سلامت دوران بلوغ وهم چنین ارتقا فعالیت های آموزشی مدارس می شود. کمبودهاي غذایي در سنین رشد موجب مي شود که کودکان و نوجوانان انرژي لازم براي چندین ساعت کار آموزشي و پرورشي نداشته و قدرت دفاعي بدن خود را در برابر هجوم بیماریهاي قابل انتشار در مدرسه از دست بدهند؛ لذا در برنامه ریزي براي کودکان این نکته حائز اهمیت است که بدلیل فعالیت بیشتري که کودکان در این سنین از خود نشان مي دهند رژیم غذائي متناسب با سن آنها آموزش داده شود.

## میان وعده های مجاز

۱/ مصرف انواع بیسکوئیت،کلوچه و نان های شیرین بدون کرم که بیشترین مصرف در مدارس هم مربوط به همین مورد می باشد.

۲/ استفاده از میوه و آب میوه که از منابع خوب تامین مواد مغذی مثل ویتامینc،آهن،پتاسیم و کلسیم و هم چنین منبع فیبرغذایی می‌باشد که از ابتلا دانش آموزان به یبوست جلوگیری می کند.

۳/نان و پنیر که از مواد مغذی و قابل دسترس برای اکثر دانش آموزان می باشد.نان علاوه بر داشتن نشاسته وفیبر ، ویتامین های گروه B،آهن،پروتئین و منیزیم بدن انسان را نیز تامین می کند سبب رشد و سلامت اعصاب می شود.

۴/ مصرف شیر که بهترین منبع تامین کلسیم،فسفر،پروتئین و ویتامین است و سبب محکم شدن استخوان هاودندان ها می شود و در سلامت پوست نیز نقش مهمی را ایفا می کند.

۵/ استفاده ازخشکبار (گردو،پسته بادام و...) که حاوی فسفر، آهن ،منیزیم و پروتئین است و به رشد و خونسازی بدن انسان کمک می کند.

**کمبودهای غذایی در سنین رشد موجب مـــی شـــود که کودکان و نوجوانان انرژی لازم بـــرای چنـــدین ســـاعت کـــار آموزشی و پرورشی نداشته باشند.**

# اهمیت تغذیه سالم در مدارس

عادل اعتدالی

## مزایای طراحی اجرای درست تغذیه مدارس

۱/ ایجاد انگیزه در والدین برای فرستادن کودکانشان به مدرسه و مراقبت مرتب از آنها

۲/ پیشرفت در کیفیت حوزه آموزشی

۳/ افزایش رغبت دانش آموزان به مدرسه

۴/ عدم احساس خستگی و کسلی دانش آموزان در مدرسه و افزایش تمرکز بر مطالب درسی

برنامه غذایی دانش آموزان در مدرسه بسیار حائز اهمیت است و می تواند دررفع بسیاری از مشکلات آموزشی دانش آموزان در مدرسه و هم چنین در سلامتی و شادابی دانش آموزان نقش بسیار مهمی را ایفا کند. امید است که با همراهی والدین و مدارس، دانش آموزان از تغذیه سالم در مدارس بهره ببرند .

**برنامه غذایی در سلامتی و شادابی دانش آموزان نقش بسیار مهمی دارد**

# وبا

بیماری

عادل اعتدالی

بیماری های واگیردار در طی قرون گذشته همواره یکی از تهدیدهای جدی برای سلامت انسان محسوب می شده اند. گاهی بعضی از این بیماری ها به سرعت در میان افراد جامعه شیوع پیدا می کنند و باعث مرگ و میر افراد زیادی می شوند لذا لازم است که ما در مورد این بیماری ها اطلاعات بیشتری داشته باشیم تا بتوانیم از شیوع آنها جلوگیری کنیم . یکی از این بیماری ها، وبا می باشد. وبا یک بیماری واگیردار عفونی است که فقط انسان را بیمار می کند. عامل این بیماری، باکتری ویبریوکلرا است که به شدت مسری می باشد. قدرت این بیماری در مبتلا کردن ناگهانی تعداد زیادی از مردم و ایجاد همه گیری بزرگ آن را به یک تهدید بین المللی برای تمامی کشورهای دنیا درآورده است. در صورتی که این بیماری درمان نشود میزان کشندگی آن به ۵۰ درصد می رسد که البته با جبران سریع آب و الکترولیت بیمار به زیر ۱ درصد کاهش می یابد.

## علایم بالینی

دوران نهفتگی این بیماری بین ۱ تا ۵ روز می باشد که البته ممکن است به ۲ تا ۳ روز نیز برسد. علایم این بیماری اسهال شدید آبکی، استفراغ و ازدست دادن آب بدن می باشد. شروع بیماری با اسهال شدید ابکی بدون تب و دل پیچه می باشد و رنگ مدفوع قهوه ای می باشد که به مرور ظاهر آب برنجی پیدا می کند. در موارد شدید این بیماری درد بدن ودل پیچه نیز به علایم دیگر اضافه می شود.

**تصویری از روزنامهٔ لو پتی ژورنال: مرگ با وبا انسان را درو می‌کند.**

**در صورتی که وبا درمان نشود میزان کشندگی آن به ۵۰ درصد می رسد**

# وبا

بیماری

عادل اعتدالی

## روش های انتقال

۱–مصرف آب آلوده به مدفوع

۲–مصرف منابع آب حفاظت نشده مانند چاه‌ها، استخرها، جوی ها و دریاچه ها

۳–مصرف سبزی ها و میوه ها آلوده و ضدعفونی نشده

۴–مصرف یخ آلوده

۵–مصرق خام یا نپخته غذاهای دریایی

۶–استحمام یا شستشوی وسایل غذاخوری با آب آلوده

## راه های پیشگیری

برای پیشگیری از بیماری وبا رعایت موارد زیر ضروری می باشد:

۱–استفاده از آب آشامیدنی سالم

۲–عدم استفاده ازیخ غیربهداشتي، مواد غذایی و غذاهاي آماده غیربهداشتي، آب میوه و نوشیدنی های ارایه شده در بیرون از منزل و به خصوص غذاهای ارایه شده توسط فروشندگان دوره گرد

۳–شنا نکردن در استخرهای آلوده

4ـشستشو و ضدعفونی کردن میوه ها و سبزیجات قبل از مصرف

۵–شستشوی صحیح دست ها با آب و صابون قبل از خوردن غذا

۶–قرار ندادن موادغذایی در معرض مگس و آلودگی های دیگر و نگهداری آن در یخچال

همان طور که بیان شد بیماری وبا یک بیماری بسیار خطرناک است که لازم است تا افراد جامعه ازآن اطلاعات بیشتری داشته باشند تا قبل از آنکه به این بیماری دچار شوند از آن پیشگیری کنند. امید است که آگاهی های افراد جامعه در حوزه سلامت و شناسایی بیماری ها بالا رود.

**در صورتی که وبا درمان نشود میزان کشندگی آن به ۵۰ درصد می رسد**

# زلزله

پیام امدادی

محمد جواد رضوانی

با توجه به واقع شدن ایران بر روی یکی از دو کمربند زلزله خیز جهان و وجود گسل های فراوان ، وقوع زلزله در فلات ایران امری طبیعی است . ایران جزو ده کشور حادثه خیز و ششمین کشور زلزله خیز دنیا است. اما، آنچه حائز اهمیت است، آموزش خانواده ها به خصوص نسل جوان برای مواجهه مناسب با این پدیده است لذا در این فصل شیوه های آمادگی در برابر زلزله توضیح داده شده است.

## اقدامات در برابر زلزله به سه قسمت تقسیم میشود:

**۱/** اقدامات قبل از وقوع زلزله :

الف) ايمن سازي اجزاي غيرسازه اي

ب) شناسايي مكان هاي كم خطر

ج) تامين اقلام ضروري

د) شناسايي محل های کنتورهای اصلی

**۲/** اقدامات حين وقوع زلزله :

پناهگيري: اگر امكان خروج در عرض چند ثانيه را نداريد ؛ بهترين اقدام پناهگيري در مكان هاي كم خطر ساختمان است .

**۳/** اقدامات بعد از وقوع زلزله :

قواعد خروج ايمن :

- نزديكترين فرد به در خروج، اقدام به باز كردن در ، و خروج اضطراری نمايد.
- تا زمان رسيدن نوبت افراد ديگر جهت خروج از در، می بايد افراد در محل پناهگيری قرار داشته باشند. خروج ايمن بايد به صورت صف به صف و پشت سر هم صورت گيرد.
- در مسير خروج، همچنان از سر و گردن خود محافظت نماييد و از كناره ديوارها حركت كنيد.
- فراموش نكنيد قبل از وقوع حادثه درها، پله هاي اضطراري و مكانهاي پر خطر را شناسايي كنيد و به خاطر بسپاريد.

از ساختمانهاي بلند و تيرهاي برق فاصله بگيريد و مراقب اطراف خود مانند افراد در حال تردد و اتومبيل ها باشيد تعداد نفرات بايد يک بار در زمان خروج ايمن و بار ديگر پس از قرارگرفتن در محل تجمع شمارش شوند.

نقطه تجمع:

افراد پس از خروج از ساختمان، می بايست در نقطه ای تجمع نمايند. اين محل بايد دور از ساختمان، تير چراغ برق، درخت و هرگونه خطر احتمالی ديگر باشد.

**هنگام وقوع زلزله، اعتماد به نفس داشته باشید و آرامش خود را حفظ کنید**

# غار پهلوان استند

امیرحسین شریفی

غار پهلوان در دامنه رشته کوه شاسکوه، ۱۰ کیلومتری غرب روستای استند، در استان خراسان جنوبی واقع شده است. روستای‌استند با دارا بودن تفریحگاه های طبیعی، باغزارها و قرار گیری در دامنه ی کوه ها نظر گردشگران را به خود جذب کرده است. از جمله جاذبه های گردشگری این روستا می توان به درخت سرو با قدمت بسیار طولانی،پیکستان، دره ارغوان، دربند، مزار ملا آخوند و غار پهلوان اشاره کرد که غار پهلوان مانند نگینی بر چهره گردشگری زیرکوه می درخشد. غار باستانی پهلوان دارای چندین حوض بوده و نشانه های از زندگی در آن مشاهده می شود. طول این غار به ۵۰ متر می رسد و از دو دهانه تشکیل شده است. یکی از این دو دهانه تنگ و باریک بوده و دهانه ی دیگر عریض تر و مرتفع تر می باشد. داخل غار برخلاف ورودی آن از ارتفاع زیادی برخوردار بوده و بقایای زیادی از آثار معماری در آن دیده می شود. آثاری چون دیوارهایی از جنس سنگ، آجر با ملات ساروج و گچ، که در داخل غار پراکنده اند. همچنین به نسبت کمتری بقایای سفالی در داخل غار وجود دارد که علت کم بودن این آثار برداشتن آن توسط افرادی است که جهت بازدید، به این غار می آمدند. جنس این غار آهکی بوده و قدمت آن به دوره ی اسلامی برمی گردد و گمان آن میرود که بدلیل مناسب بودن وضعیت دفاعی، این غار توسط اسماعیان مورد استفاده قرار می گرفته است.

با توجه به گفته ی اهالی منطقه در گذشته، پهلوانی در این مکان زندگی می کرده که در حال حاضر قبر وی بر روی این کوه قرار دارد و به همین دلیل به این غار، غار پهلوان گفته می شود. این غار سالانه گردشگران بسیاری را به سمت خود جذب می کند. بهترین زمان جهت بازدید از این غار دیدنی، اوایل اردیبهشت ماه تا اواخر فصل تابستان می باشد.

**غار باستانی پهلوان دارای چندین حوض بوده و نشانه هایی از زندگی در آن مشاهده می شود.**

# غار پهلوان استند

امیرحسین شریفی

## نکات ایمنی هنگام غار نوردی:

ـ نباید به تنهایی غارنوردی کنید و بهتر است که دوستان و خانواده تان را از چگونگی برنامه ، مدت و هدف آن آگاه کنید تا در صورت بروز سانحه به کمکتان بیایند.

ـ قبل از ورود به غار باید همه ی تجهیزات انفرادی مورد نیازتان را بررسی کنید که این لوازم شامل کاسکت ، چراغ پیشانی ، جعبه کمک های اولیه ، فندک و کبریت ، سوت ، شمع ، بندها و طناب انفرادی می باشد.

ـ باید با خونسردی و بدون عجله حرکت کنید تا بیش از اندازه عرق نکنید. و از سر و صدا و صحبت های غیرضروری پرهیز کنید.

ـ در تمام مراحل به علت سستی و شکنندگی غارها از جهیدن و پریدن خودداری کنید و برای دیدن مناظر غار بهتر است کاملا بایستید و حرکت نکنید.

ـ با توجه به دمای ثابت در بیشتر غارها که بین هشت تا دوازده درجه است ، هنگام ورود به غار پوشاکی را در نظر بگیرید که در اثر فعالیت مزاحم حرکت شما نشود و وسایل اضافی مثل قمقمه ، کلاه و طناب را از خود آویزان نکنید چون امکان دارد به برآمدگی های مسیر گیر کنند و تعادل شما را برهم بزنند.

در این مکان تاریک ، شما باید مقداری ذخیره نوری همراه داشته باشید. به این ترتیب که مدت زمان بازدید ، زمان برگشت ، زمان استراحت و مسائل دیگر مثل اتلاف وقت در یک سانحه را در نظر بگیرید و به مقدار ۱/۴ زمان مورد نظرتان ذخیره الکتریک بیشتری همراه داشته باشید. در غارنوردی ساده ترین روش نشانه گذاری ، استفاده از نخ کش است ؛ این کار به عهده فرد باتجربه ای که در انتهای تیم حرکت می کند گذارده می شود. ریزه خواری در غار را به خاطر بسپارید یعنی به دفعات زیاد و هر بار به مقدار کم خوراکی مصرف کنید.

**قبل از ورود به غار باید همه ی تجهیزات انفرادی مورد نیازتان را بررسی کنید**

معرفی کتاب

احمد رضا مرتضی پور

# من زنده ام

## اثر معصومه آباد

خانم آباد در این کتاب روایت‌هایی از چگونگی امداد رسانی به اسرا ایرانی در زندان های رژیم بعث صحبت می‌کنن و نحوه برخورد سربازان بعثی با ایرانی های داخل زندان.

دختر 17 ساله ای در به عنوان نماینده فرماندار در هلال احمر بوده و یک روز در راه بازگشت از شیراز به شهرش ، به همراه 3 تن دیگر از همکاران هلال احمرش به اسارت نیروهای بعثی عراق درآمده و در زندان الرشید بغداد چند سالی را سپری کرده . دلیل انتخاب کتاب ایشان نامه هایی بوده که برای اعضای خانواده خود ارسال و در آن از عنوان "من زنده ام" استفاده می‌کردن تا اعضای خانواده از سلامت ایشان مطلع باشند. بعد از آزادی و بازگشت به میهن در تشرف خانه خدا ، تصمیم می‌گیرد که برای حفظ میراث گران بهای هشت سال دفاع مقدس دست به قلم شود و نتیجه کارشان کتابی ۵۵۰ صفحه‌ای است .در ادامه قسمتی از کتاب و نحوه امداد رسانی ایشان به مجروح جنگی را می‌خوانیم.

"با دندان دست‌هایم را باز کردم. سپس دست های خواهر بهرامی را نیز باز کردم.

هر چه سرباز فریاد میزد گویی گوشی برای شنیدن نداشتم. تکه ای باند را که برای احتیاط دور جوراب و پایم بسته بودم، باز کردم و با آبی که در قمقمه‌ی کمری تکاور مجروح بود، صور خون‌آلودش را شست‌وشو دادم. از ناحیه ی چشم شدیدا آسیب دیده بود. بعد از شست وشو چشم‌هایش مقداری گاز استریل را که به همراه داشتم روی زخم گذاشتم تا خونریزی او موقتا قطع شد. ولی این مقدار گاز فقط برای یکی از چشمان او کافی بود. برادر دیگری چند متر آن طرفتر بر زمین افتاده بود. به سمت او دویدم. سرباز بعثی پی‌درپی فریاد زد: ممنوع، ممنوع و من هم در پاسخ فریاد زدم:

مجروح، مجروح ....."

کتاب من زنده‌ام اثر خانم معصومه آباد که از امدادگران و اسیران جنگ ۸ ساله ایران و عراق بودن

ابوالفضل جلالیان

# سودوکو

## به ژاپنی ..... 数独

| | | |
|---|---|---|
| | 6 | |
| 1 | 8 | 5 |
| 7 | | |

دانشمندان می‌گویند :با حل سودوکو، مغز انسان ده سال جوان می‌شود. سودوکو امروزه یکی از سرگرمی‌های رایج در کشورهای مختلف جهان به‌شمار می‌آید. وقتی سخن از سودوکو به میان می‌آید خیلی از ما با توجه به قانون کلی سودوکو یعنی هر عدد در هر سطر و ستون و هر جعبه(هرمربع ۳×۳ را جعبه یا باکس می نامند ) فقط یکبار اجازه تکرار شدن دارد گمان می کنیم حل سودوکو کار سختی نیست در حالیکه این قانون به ظاهر ساده می‌تواند کار ما را برای حل سودوکو بشدت پیچیده کند. امروز در این مقاله قصد داریم به آموزش اصولی سودوکو بپردازیم تا بتوانیم ضمن گذاراندن اوقات خود به مزایای آن شامل تقویت حافظه و تمرکز و از همه مهم تر کاهش خطر ابتلا به آلزایمر دست یابیم.

برای حل سودوکو دو راه حل کلی وجود دارد

## 1.کراس هچینگ

## 2.مداد

از آنجایی که روش مداد زیرمجموعه های زیادی دارد در این مقاله به روش کراس هچینگ اکتفا می کنیم و روش مداد را به شماره های بعدی مجله واگذار می کنیم.

به جدول رو به رو دقت کنید:

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۴ | | | | | ۲ | ۸ | ۳ | |
| | ۸ | | ۱ | | ۴ | | | ۲ |
| ۷ | | ۶ | | ۸ | | ۵ | | |
| ۱ | | | | | ۷ | | ۵ | |
| ۲ | ۷ | | ۵ | | | | ۱ | ۹ |
| | ۳ | | ۹ | ۴ | | | | ۶ |
| | | ۸ | | ۹ | | ۷ | | ۵ |
| ۳ | | | ۸ | | ۶ | | ۹ | |
| | ۴ | ۲ | ۷ | | | | | ۳ |

در روش کراس هچینگ جدول سودوکو به سه مستطیل عمودی و سه مستطیل افقی تقسیم می‌شود و در این مستطیل ها نباید اعداد هم پوشانی داشته باشند به مثال دقت کنید:

در مورد عدد 8

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۴ | | | | | ۲ | ۸ | ۳ | |
| | ۸ | | ۱ | | ۴ | | | ۲ |
| ۷ | | ۶ | | ۸ | | ۵ | | |
| ۱ | | | | | ۷ | | ۵ | |
| ۲ | ۷ | | ۵ | | | | ۱ | ۹ |
| | ۳ | | ۹ | ۴ | | | | ۶ |
| | | ۸ | | ۹ | | ۷ | | ۵ |
| ۳ | | | ۸ | | ۶ | | ۹ | |
| | ۴ | ۲ | ۷ | | | | | ۳ |

پس عدد 8 در مربع آبی رنگ باید باشد می‌توانیم کراس هچینگ را در بیشتر از یک مستطیل اجرا کنیم وبه جواب برسیم به مثال زیر دقت کنید:

درمورد عدد 3 در دو مستطیل کراس هچینگ را اجرا می کنیم و به جواب یعنی مربع آبی می رسیم

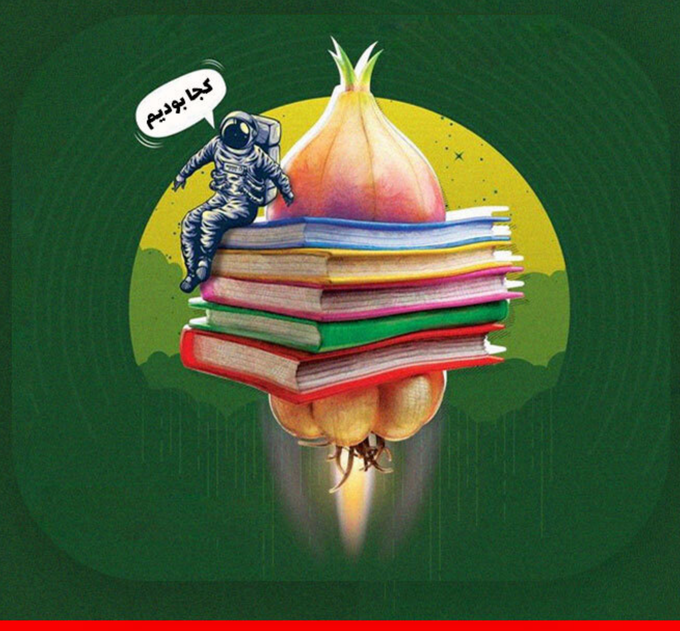
| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۴ | | | | | ۲ | ۸ | ۳ | |
| | ۸ | | ۱ | | ۴ | | | ۲ |
| ۷ | | ۶ | | ۸ | | ۵ | | |
| ۱ | | | | | ۷ | | ۵ | |
| ۲ | ۷ | | ۵ | | | | ۱ | ۹ |
| | ۳ | | ۹ | ۴ | | | | ۶ |
| | | ۸ | | ۹ | | ۷ | | ۵ |
| ۳ | | | ۸ | | ۶ | | ۹ | |
| | ۴ | ۲ | ۷ | | | | | ۳ |

حالا که با روش کراس هچینگ آشنا شدید میتوانید به راحتی سودوکو هایی با درجه سخت را حل کنید ؛

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 3 | | | 7 | | | | |
| 6 | | | 1 | 9 | 5 | | | |
| | 9 | 8 | | | | | 6 | |
| 8 | | | | 6 | | | | 3 |
| 4 | | | 8 | | 3 | | | 1 |
| 7 | | | | 2 | | | | 6 |
| | 6 | | | | | 2 | 8 | |
| | | | 4 | 1 | 9 | | | 5 |
| | | | | 8 | | | 7 | 9 |

**سودوکو جدول اعدادی است که یکی از بهترین تمرین‌های مغز و تقویت آی کیو است.**

# سیر تا پیاز




**۱- کدامیک از علائم بالینی بیماری وبا نیست؟**

ازدست دادن اب بدن

اسهال

سرفه

تب

**۲- بیشترین مصرف میان وعده مجاز در مدارس کدام یک از خوراکی های زیر است؟**

نان و بیسکویت

چیپس و پفک

شیر و بستنی

میوه و سبزیجات

**۳- ایران چندمین کشور زلزله خیز دنیاست؟**

دهمین

اولین

هشتمین

ششمین

**۴- کدامیک از اقدامات لازم قبل از وقوع زلزله است؟**

ایمن سازی

تامین اقلام

شناسایی اماکن کم خطر

همه موارد

**۵- سالروز تاسیس سازمان جوانان هلال احمر ..... است !**

۱۴ آبان

۱۳ آبان

۵ آبان

۸ آبان

**۶- قدیمی ترین تشکل در حوزه جوانان کدام نهاد است؟**

سازمان دانش آموزی

سازمان بسیج

سازمان جوانان هلال احمر

هیچ کدام

**۷- سیزدهم آبان ماه چه روزی است ؟**

تاسیس سازمان جوانان هلال احمر

مبارزه با استکبار جهانی

روز نوجوان

همه موارد

نجات یک انسان گاهی ، نجات کل آدم هست

# اخبار امدادی

## انجام تست سلامت و فشارخون از ریاست و کارکنان پردیس شهید باهنر دانشگاه فرهنگیان خراسان جنوبی به مناسبت گرامیداشت دهه فجرصورت گرفت

## برگزاری کارگاه آموزشی امداد و کمک‌های اولیه در گوشه کنار اردوی جهادی مناطق کمتر برخوردار شهرستان زیرکوه، در تابستان ۱۴۰۱ کارگاه آموزشی امداد و کمک‌های اولیه برای دانش آموزان روستاهای(فخران ، سردوان، حسن آباد) برگزار شد.



جهت همکاری در بخش خبری نشریه هلال احمر پردیس باهنر می توانید با ما در ارتباط باشید

helalahmar_cfu @ Saeed_h0963 ۰۹۱۵۴۹۷۰۹۶۳

# اخبار امدادی

**تامین یک فروند بالگرد ۴۱۲ امداد هوایی در خراسان جنوبی مدیرعامل جمعیت هلال احمر خراسان جنوبی از تامین و جایگزینی یک فروند بالگرد بل ۴۱۲ با بالگرد بل ۲۰۵ در خراسان جنوبی خبر داد.**

جمعیت هلال احمر
جمهوری اسلامی ایران

**ضرورت ایجاد مجتمع های آموزشی در شهرستان ها / مجتمع ها تقویت شوند**

**مدیرعامل جمعیت هلال احمر خراسان جنوبی گفت: ضمن تقویت مجتمع های آموزشی موجود در شهرستان های دیگر نیز باید این مجتمع ها راه اندازی شود.**




جهت همکاری در بخش خبری نشریه هلال احمر پردیس باهنر می توانید با ما در ارتباط باشید
helalahmar_cfu @ Saeed_h0963 ۰۹۱۵۴۹۷۰۹۶۳

راه های ارتباطی :

@helalahmar_cfu

09154970963