

## شهید امدادگر

## ۱۵ روز خدمت در جبهه جنگ



شهید داوود فخارزاده اولین فرزند خانواده بود. او در سال ۱۳۴۶ در کوهبنان به دنیا آمد. دوران کودکی خود را در روستای شعبه به همراه خانواده در شرایطی که به دور از هرگونه امکانات رفاهی بود گذراند. خانواده وی می‌گویند که در کودکی به بیماری سیاه سرفه مبتلا شد و به دلیل عدم امکانات نتوانستند

او را به درمانگاه ببرند. درد و ناراحتی زیادی را متحمل شد. برای شفای او به حضرت ابو الفضل (ع) متوسل شدند و او شفا یافت. از لحاظ درسی فردی باهوش و با استعداد بود و تا دبیرم درسش را ادامه داد. در مدرسه دانش آموز منظم و درس خوانی بود و به معلمان خود احترام می‌گذاشت. بسیار پر جنب و جوش و فعال بود و در فعالیت‌های غیردرسی و فرهنگی از قبیل تئاتر هم حضور فعالی داشت. از ۱۰ سالگی شروع به نماز خواندن کرد و هیچ کاری را جز برای رضای خدا انجام نمی‌داد. از ریا متفر بود. فردی مهربان، مومن و باتقوا بود و معمولاً وقتی مشکلی در خانواده به وجود می‌آمد با صحبت و راهنمایی خود در رفع آن می‌کوشید. شهید داوود فخارزاده، رفتن به جبهه و جنگیدن را یک وظیفه الهی می‌دانست و معتقد بود باید به جبهه رفت و از انقلاب و دین اسلام دفاع کرد. در پنج سالگی توانست ۳۰ جز قرآن را یاد بگیرد. خانواده‌اش می‌گویند که از نظر اخلاقی، بسیار مهربان بود. تا جاییکه اگر بین دو خانواده بحث و دعوی می‌شد یا حتی در بعضی مواقع بین مادر و پدر اختلافی پیش می‌آمد، ایشان طوری صحبت می‌کرد که یک مرد پنجاه ساله هم نمی‌توانست اینطور صحبت و آرامش را برقرار کند. او در ۱۹ سالگی در سال ۱۳۶۵ برای اولین بار به عنوان امدادگر به جبهه جنگ رفت و تنها ۱۵ روز از رفتنش گذشته بود که در عملیات کربلای پنج در شلمچه به درجه رفیع شهادت نایل آمد.

## نجات یک بیمار

محمدرضایی رکن‌آبادی از امداد رسانی به یک بیمار در روستای خمزاتاش این شهرستان در امداد یکشنبه خبر داد و افزود: «عوامل پایگاه شهید یوسف کلاه‌دوز هلال احمر با دریافت اعلام نیاز به انتقال بیمار، به محل حادثه اعزام شدند.» رضایی با یادآوری این مطلب که این بیمار قبلاً تحت عمل جراحی شکمی قرار گرفته بود، افزود: «با توجه به شرایط جوی، آمبولانس اورژانس قادر به تردد در جاده روستا نبود که یکی از عوامل اورژانس همراه با تیم هلال احمر به محل بیمار رفتند و اقدامات درمانی اولیه را انجام دادند. این بیمار با کمک عوامل هلال احمر به مکانی که آمبولانس اورژانس حضور داشت منتقل شد.»

امداد رسانی به بیش از ۶ هزار نفر در برف و کولاک

## هلال احمر در خط مقدم

نجاتگران در ۱۶ استان به یاری مردم شتافتند

شهرود] برف و کولاک، در سراسر کشور، امدادگران هلال احمر را به صحنه‌های مختلف حادثه‌کشاند. ۴۹۳ نیروی عملیاتی، در میان کولاک، ناجی مردم گرفتار و سرمازده در نقاط مختلف کشور شدند. تا جاییکه ۱۱۵ تیم عملیاتی این جمعیت در عرض ۴۸ ساعت به بیش از ۶ هزار نفر، خدمات امداد و نجات ارائه دادند. در برخی از استان‌ها مأموریت‌های بیشتری صورت گرفت. در استان خراسان شمالی ۱۹۵ نفر از نجاتگران به ۲ هزار و ۳۴۰ فرد گرفتار امداد رسانی کردند. همچنین در این استان ۴۹۴ خودروی گرفتار در برف نیز رهاسازی شد. این در حالی است که در استان سمنان نیز به ۳۲۳ نفر امداد رسانی شد و ۱۲۹ خودروی گرفتار در برف و کولاک رهاسازی شدند.

خودرو را که شامل ۵ هزار و ۷۳ نفر گرفتار شده در برف و کولاک بودند، نجات دادند. در این میان دو نفر از متاثرین دچار مصدومیت شدند که نجاتگران هلال احمر پس از انجام اقدامات پیش بیمارستانی آنها را به مرکز درمانی و ۷۰ نفر دیگر را هم به اماکن امن منتقل کردند. به ۶۰۵ نفر، اسکان اضطراری داده شد. ۷۱ نفر اقامت غذایی و ۱۵ نفر نیز اقامت زیستی را از نیروهای جمعیت هلال احمر دریافت کردند. ۱۱۵ تیم عملیاتی جمعیت هلال احمر متشکل از ۴۹۳ امدادگر و نجاتگر به متاثرین، خدمات امدادی ارائه دادند.

بایک محمودی، رئیس سازمان امداد و نجات جمعیت هلال احمر گفت: «در عرض ۴۸ ساعت، ۱۶ استان آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، اردبیل، اصفهان، تهران، چهارمحال و بختیاری، خراسان رضوی، خراسان شمالی، زنجان، سمنان، کردستان، کهگیلویه و بویراحمد، گلستان، گیلان، مازندران و مرکزی متأثر از برف و کولاک بودند.»

در این بین ۶ هزار و ۸۶ نفر از هموطنانمان خدمات امداد و نجات را از نجاتگران جمعیت هلال احمر دریافت کردند. نیروهای هلال احمر هزار و ۶۹۵

## مأموریت ۳۰ تیم عملیاتی در مازندران

۳۰ تیم عملیاتی نیز در بحران برف و کولاک در راه‌های استان به در راه ماندگان امداد رسانی کردند. غلامعلی فخاری، مدیرعامل جمعیت هلال احمر مازندران در این خصوص گفت: «از امداد جمعیت تا صبح یکشنبه در پی بارش برف و کولاک در جاده‌های مازندران ۳۰ تیم عملیاتی متشکل از ۱۱۸ نیروی تخصصی از ۱۳ پایگاه ۱۰۰ شعبة، دو تیم از ستاد، دو تیم آفرود و یک تیم از معاونت امداد و نجات و رئیس اداره عملیات هلال احمر مازندران به همراه ۱۱ خودروی آمبولانس، دو خودروی ست نجات، ۱۳ خودروی کمک‌دار، سه خودروی ایسوزو، چهار خودروی داوطلب بلافاصله به محل حوادث اعزام شدند و اقدام به امداد رسانی کردند. نجاتگران هلال احمر توانستند در جاده‌های مواصلاتی مازندران ۳۷۹ خودروی سواری را رهاسازی کرده و به ۱۴۰۹ نفر امداد رسانی کنند. همچنین در جاده سوادکوه به ۵۳ نفر اسکان اضطراری داده و نجاتگران کلاردشت با هدایت خودروهای منحرف شده از جاده، ۱۱ نفر از سرنشینان در راه مانده متأثر از برف و کولاک را به منطقه امن منتقل کردند.»

## اسکان ۵۰ مسافر در راه مانده

یکی از مأموریت‌های سخت نجاتگران هلال احمر در شهرستان قوچان انجام شد. در پی بارش‌های شدید برف و کولاک، با امداد یکشنبه شب گذشته در شهرستان قوچان، نیروهای امدادی جمعیت هلال احمر به اسکان ۵۰ نفر از مسافران در راه مانده کمک کردند. محمدرضایی رکن‌آبادی رئیس جمعیت هلال احمر قوچان درباره جزئیات این ماجرا گفت: «این مسافران از مشهد عازم شمال کشور بودند و در مسجد مهدیه این شهرستان اسکان یافتند. به دلیل بارش برف و کولاک در محورهای مواصلاتی بین مسافران در راه مانده ۸۰ تخته پتو، ۱۰۰ قرص نان، ۷ کیلوپنیر، ۱۰ کیلو خرما و ۵ عدد بیسکویت توزیع شد.»

## نجات مادر ۵۷ ساله از برف و کولاک

ساعت ۷:۰۷ یکشنبه ۲۵ آذر ماه، گزارشی مبنی بر نیاز فوری مادری ۵۷ ساله به درمان فشارخون بالا در کیلومتر ۵۰ جاده فریمان به تربت جام (روستای کلاته بزرگ) به مرکز کنترل و هماهنگی عملیات هلال احمر استان اعلام شد. بلافاصله یک تیم امداد از پایگاه امداد و نجات بین شهری یادمان شهید احمد فیاض تربت جام، به محل حادثه اعزام شدند. این مادر ۵۷ ساله پس از تثبیت پزشکی و دریافت کمک‌های اولیه پیش بیمارستانی توسط آمبولانس کمک‌دار هلال احمر به مرکز درمانی سجاده تربت جام منتقل شد.



نجات نوزاد با امداد رسانی به موقع در برف

صبح دیروز نوزادی که در روستای برفی کشتک رامیان متولد شد، با کمک نجاتگران هلال احمر به محل امن انتقال یافت. تیم پایگاه امداد و نجات شش آب به همراه دو تکنسین اورژانس با آمبولانس به این منطقه صعب‌العبور اعزام شدند. تا پیش از رسیدن عوامل امدادی نوزاد به دنیا آمد. باتوجه به سرمای هوا شرایط نامساعد. نجاتگران فاطمه زهرا نوزاد تازه متولد شده را به همراه مادرش به محل امن در پایگاه شش آب منتقل کردند.



شناسه آگهی: ۱۸۴۶۴۸۵

**آگهی مزایده عمومی یک مرحله ای**

تاریخ: ۱۴۰۳/۰۹/۲۶ (نوبت اول)

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین در نظر دارد از طریق مزایده عمومی یک مرحله ای واحدهای بهداشتی و خانه بهداشتی قدیمی روستاهای طرولیک، شستق سفلی، بی‌آب، خیارچ، دانشفان و ساختمان قدیمی مرکز جامع خدمات سلامت خاکلی (piu) به افراد حقیقی و حقوقی را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) یا اطلاعات ذیل به فروش رساند.

۱- دستگاه مزایده گزار: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

۲- تاریخ انتشار مزایده در سامانه: ساعت ۱۰ صبح به تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۷ لغایت ساعت ۱۹ تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۰۱ می باشد.

۳- مشخصات املاک و وثیقه فرآیند ارجاع کار شرکت در مزایده:

ردیف	نام مرکز و مشخصات پلاک اصلی ثبتی و فرعی	بخش	مساحت	مبلغ وثیقه (ریال)
۱	واحد بهداشتی درمانی طرولیک شهدانگ پلاک ثبتی ۲۷۳ فرعی از ۲۲ اصلی بخش ثبتی شش شهرستان خرمدهشت - تاکستان	۶	۱۱۳۱/۵	۷۱۲۶,۶۰۰,۰۰۰
۲	خانه بهداشت (ساختمان) شستق سفلی شهدانگ پلاک ثبتی ۳۲ فرعی از ۲۷ اصلی بخش ثبتی هفت شهرستان خرمدهشت - تاکستان	۷	۲۲۲۰	۱,۳۳۰,۰۰۰,۰۰۰
۳	واحد بهداشتی درمانی بی‌آب پلاک ثبتی ۲۶۰ فرعی از ۱۲۶ اصلی قطعه ۱۰۹ تفکیکی بخش ثبتی ده شهرستان جج واقع در شبکه بهداشت و درمان آوج	۱۰	۳۷۸۵۷	۲۹۷,۲۸۵,۰۰۰
۴	خانه بهداشت قدیمی خیارچ به پلاک ثبتی ۷۱۶ فرعی از ۱۸ اصلی مجزا شده از ۵۶۹ فرعی شش شهرستان تاکستان	۶	۶۲۹۳۸	۳۱۴,۷۴۰,۰۰۰
۵	خانه بهداشت مرکز جامع خدمات سلامت خاکلی سه دانگ مشلع از شهدانگ خاکلی تحت پلاک ۲۵ و ۲۶ اصلی بخش قزوین	۲۶	۸۸۱۲	۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰
۶	مرکز قدیم دانشگاه شبکه بهداشت و درمان بوئین زهرا واقع در شهر دانشفان پلاک ثبتی ۳۸۰۶ از ۱۳ اصلی بخش ۶ شهرستان بوئین زهرا	۶	۴۲۰۶۹۲	۵۲۵۸۱,۱۲۵,۰۰۰

۴- زمان بازدید از محل: ساعت ۱۰ صبح به تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۰۱ می باشد.

۵- مهلت تحویل اسناد مزایده: تا پایان وقت اداری ساعت ۱۵ تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۱

۶- زمان بازگشایی پاکت قیمت پیشنهادی مزایده: به تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۲ ساعت ۱۰ صبح می باشد.

۷- قیمت اسناد و مستندات مزایده: رایگان

۸- جهت کسب اطلاعات بیشتر با واحد امور قراردادها، مناقصات و مزایدهات دانشگاه به شماره تلفن ۰۲۸۳۳۳۳۵۱۶۴ تماس حاصل فرمایید.

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

## آموزش

## رژیم غذایی برای سرماخورده‌ها

سرماخوردگی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های عفونی در سراسر جهان است که معمولاً توسط ویروس‌های راینوویروس ایجاد می‌شود. این بیماری با علائمی مانند آبریزش بینی، گلودرد، سرفه، و خستگی همراه است و اگرچه معمولاً خود محدود شده است، اما می‌تواند در مواردی منجر به کاهش کیفیت زندگی فرد شود. سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در مبارزه با ویروس‌های سرماخوردگی دارد. این سیستم پیچیده از سلول‌ها، بافت‌ها و مولکول‌های مختلف تشکیل شده است که به طور مداوم در حال شناسایی و حذف عوامل بیماری‌زا هستند. تغذیه سالم یکی از مهم‌ترین عواملی است که می‌تواند عملکرد سیستم ایمنی را بهبود بخشد و به تسریع روند بهبود بیماری کمک کند.

## نقش تغذیه

## در تقویت سیستم ایمنی

سیستم ایمنی برای عملکرد صحیح خود به انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی نیاز دارد. در ادامه به برخی از مهم‌ترین این مواد مغذی اشاره می‌کنیم:

## ویتامین C

ویتامین C یکی از معروف‌ترین ویتامین‌ها برای تقویت سیستم ایمنی است. این ویتامین با افزایش تولید گلبول‌های سفید خون به مبارزه با عوامل بیماری‌زا کمک می‌کند. منابع غنی ویتامین C عبارت‌اند از:

## پرتقال و مرکبات، کیوی،

## توت فرنگی، فلفل دلمه‌ای

## قرمز

## مطالعات نشان داده‌اند

## که مصرف منظم ویتامین

## C می‌تواند شدت علائم

## سرماخوردگی را کاهش داده و

## مدت بیماری را کوتاه‌تر کند

## ویتامین D

ویتامین D نقش کلیدی در تنظیم عملکرد سیستم ایمنی دارد. کمبود این ویتامین با افزایش خطر عفونت‌های دستگاه تنفسی مرتبط است. منابع غذایی ویتامین D شامل:

## ماهی‌های چرب مانند

## سالمون، تخم مرغ، لبنیات

## غنی شده

## در مناطقی که تابش نور آفتاب

## کم است، مصرف مکمل

## ویتامین D می‌تواند مفید

## باشد.

## روی (زینک)

روی یکی از مواد معدنی ضروری برای تولید سلول‌های ایمنی بدن است. این عنصر به کاهش تکثیر ویروس‌ها کمک کرده و مدت سرماخوردگی را کوتاه می‌کند. منابع غنی روی شامل:

## گوشت قرمز، حبوبات

## (عدس و نخود)، مغزها

## مانند بادام و گردو

## مواد غذایی که باید در

## دوران سرماخوردگی پرهیز

## شوند

## غذاهای چرب و فرآوری شده

## شیرینی‌ها و قندهای مصنوعی

## نوشیدنی‌های کافئین‌دار

## والکلی

## در ۱۶ استان کشور

نجاتگران  
هلال احمر ناجی

## ۶۰۸۶ نفر

## در کشور شدند

## مأموریت

## ۱۱۵

## تیم عملیاتی هلال احمر

## توزیع

## اقلام غذایی در بین

## ۷۰۱ نفر

## اسکان اضطراری

## ۶۰۵ نفر