

## شهادت امدادگر

### حضور در جبهه برای رسیدن به معبود



شهید مسعود خاقانی نژاد متولد ۱۳۴۳ در رامهرمز بود. از کودکی علاقه زیادی به انجام فریضه دینی داشت. قبل از سن بلوغ روزه می‌گرفت و می‌گفت برای پدر و مادرم روزه می‌گیرم. بسیار شجاع و ترس بود و کارهای شخصی را خودش انجام می‌داد. این شهید عاشق درس و تحصیل بود و تا مقطع دیپلم با نمرات عالی گذراند. همیشه عاشق خدا بود و همین عشق الهی سبب حضور ایشان در جبهه و رسیدن به معبود شد. خانواده او در قسمتی از خاطرات این شهید می‌گویند: «بار آخری که می‌خواست به جبهه برود گویا به خانواده الهام شده بود که این دفعه شهید می‌شود و هنگام بدرقه به ایشان می‌گفتم که این دفعه به جبهه نرو یا چند روز دیگر برو ولی ایشان خطاب به ما می‌گفت اگر خداوند بخواهد عمر مرا بگیرد همین جا هم که نشسته‌ام دیوار روی سرم خراب می‌شود و می‌میرم و اگر بخواهد مرا محافظت کند، در جبهه هم از من محافظت می‌کند. همه چیز در قدرت خداست.» همچنین در قسمتی از وصیت‌نامه این شهید آمده است: «پدر و مادر عزیزم تنها خواهش من از شما این است که از دیگران برایم خلاقیت بطلبید و مبلغ انقلاب اسلامی باشید و در هر کجایی که می‌روید انقلاب اسلامی را معرفی کنید تا رستگار باشید.»

## اخبار روز

### سامانه صدور مدارک و احکام در جه نجاتگری راه اندازی شد

معاون برنامه ریزی و آموزش های تخصصی امداد و نجات هلال احمر گفت: «با هدف تسهیل در فرآیند صدور احکام و گواهی ها، سامانه جدید صدور مدارک و احکام نجاتگری به همت سازمان امداد و نجات راه اندازی شد.» سعید منانی معاون برنامه ریزی و آموزش های تخصصی سازمان امداد و نجات جمعیت هلال احمر در تشریح این خبر گفت: «در راستای بهبود فرآیندهای اجرایی و ارتقای سطح خدمات به اعضای داوطلب، معاونت برنامه ریزی، توانمندسازی و مهارت افزایی سازمان امداد و نجات، با همکاری معاونت منابع انسانی و پشتیبانی، اقدام به طراحی و راه اندازی سامانه احکام صدور مدارک و احکام نجاتگری کرده است. این سامانه در پی برگزاری کمیته های استانی از سیزدهمین مرحله اعطا و ارتقا درجه امدادگران و نجاتگران، همچنین با شروع طرح ملی امداد و نجات نوروزی سال ۱۴۰۴، به منظور تسهیل در فرآیندهای اداری و عملیاتی اعضا، طراحی شده است.» معاون برنامه ریزی و آموزش های تخصصی سازمان امداد و نجات جمعیت هلال احمر ادامه داد: «از این پس، صدور احکام درجات و گواهی های آموزشی و توان افزایی تنها از طریق این سامانه انجام خواهد شد و مبنای فعالیت اعضا در تمامی مراحل خواهد بود. این اقدام در جهت ارتقای کارآمدی، شفافیت و سرعت در فرآیندها و همچنین حمایت از فعالیت های داوطلبانه امدادگران و نجاتگران انجام شده است.»

### آموزش، مهم ترین رکن برای توانمندسازی اعضای خانه های هلال است

در آستانه روزهای پایانی سال جاری و نوروز ۱۴۰۴ و همچنین آغاز طرح نوروزی جمعیت هلال احمر، ۲۰۰ خانه هلال خراسان جنوبی برای افزایش آمادگی جوامع محلی در برابر حوادث و کاهش آسیب های ناشی از بلایا و ارتقای توان امدادی تجهیز شدند. در راستای اجرای این طرح در هریک از شهرستان های استان هم این کار انجام شد و ۵۱ خانه هلال فعال شهرستان بیرجند هم از بین ۶۵ خانه هلال این شهرستان که ۲۳ خانه هلال روستایی و ۲۸ خانه هلال دیگر هم شهری هستند، به اقلام امدادی تجهیز شدند. بعد از انجام این کار از آن جایی که آموزش مهم ترین رکن در پیشگیری از حوادث است، این روزها جمعیت هلال احمر شهرستان بیرجند اقدام به برگزاری کارگاه های آموزشی در محلات و خانه های هلال شهری و روستایی با هدف توانمندسازی اعضای خانه های هلال در زمینه آمادگی امداد و نجات کرده است.

## خانه هلال

### فعالیت های درخشان خانه هلال موسسه خیریه توانبخشی حضرت علی اکبر

خانه هلال موسسه خیریه توانبخشی حضرت علی اکبر (ع) واقع در استان خراسان جنوبی شهرستان بیرجند در سال ۱۴۰۲ افتتاح و شروع به کار کرد. در حال حاضر ۱۵۵ پرسنل موسسه خیریه توانبخشی حضرت علی اکبر (ع) عضو جمعیت هلال احمر بیرجند و به صورت داوطلبانه با این خانه هلال فعالیت دارند. چند نمونه از فعالیت های این خانه هلال به شرح ذیل است:

- افتتاحیه خانه هلال موسسه خیریه توانبخشی حضرت علی اکبر (ع) و توزیع ۱۰۰ یک پیکه اهدایی هلال احمر به معلولان و سالمندان این موسسه
- برگزاری دوره کمک های اولیه برای ۱۵۵ پرسنل موسسه در مهر و آبان ۱۴۰۳
- دیدار مسئول خانه هلال و اهدای بسته معیشتی به خانواده های بی بضاعت معلولان مقیم موسسه
- حضور رابط خانه هلال و موسسه در دوره آموزش سه گانه هلال احمر برگزار شده در اردوگاه امام خمینی (ره)
- برپایی ایستگاه سلامت هلال احمر در حاشیه جشن بزرگ لیخند ۳
- اهدای کتاب کمک های اولیه به کلیه اعضای خانه هلال موسسه توسط نماینده هلال احمر
- حضور معلولان و پرسنل موسسه به همراه مسئولان استانی و شهرستانی بهزیستی در غبارروبی شهدا به مناسبت هفته معلولان
- حضور معلولان و پرسنل در نماز جمعه های مناسبتی
- برپایی زیارت عاشورا به صورت هفتگی در موسسه، با حضور جامعه هدف و اعضای خانه هلال
- برگزاری مسابقات ورزشی ویژه اعضای خانه هلال این موسسه



روایتی از خیر داوطلبی که همیشه در کنار هلال احمر بوده است

## مردی که قلبش برای مردم می تپد

مهندس علی تنعمی، خیر داوطلب و همراه همیشه هلال احمر، سال هاست که برای کمک به نیازمندان از هیچ تلاشی دریغ نکرده است. از ساخت مدرسه و تهیه جهیزیه گرفته تا تأمین دارو و ویلچر برای بیماران، او همواره در خط مقدم کمک رسانی بوده و در بحران هایی مانند سیل آق قلا، دوشادوش هلال احمر به یاری مردم شتافته است. مردی که باور دارد انسانیت، مهم ترین سرمایه ای است که می توان به دیگران بخشید.

سکوت خیابان را صدای عبور رهگذران می شکند. در میان این همه رفت و آمد، شاید کمتر کسی بداند که درست در همین حوالی، مردی زندگی می کند که سال هاست زندگی هزاران نفر را تغییر داده است. مردی که رنج دیگران را رنج خود می داند و برای گره گشایی از مشکلات نیازمندان، از هیچ تلاشی دریغ نکرده است. او که روزگاری خود با سختی و مشقت روزگار گذرانده، امروز با دست های پر مهرش، خانه هایی را روشن و امیدوار در دل بسیاری زنده کرده است.

### کودکی سخت، اما قلبی سرشار از امید

علی تنعمی مردی که امروز نامش با نیکوکاری و سازندگی گره خورده، کودکی آسانی نداشته است. فرزند خانواده ای اصلی و متمول بود، اما سرنوشت، مسیر دیگری برایش رقم زد. تنها یک سیلی از پدر کافی بود تا او خانه را ترک کند و رهسپار تهران شود، بی آنکه بداند آینده چه چیزی برایش رقم خواهد زد. او بدون پشتوانه ای محکم، روزها کار می کرد و شب ها درس می خواند. روزهایی را تجربه کرده که تنها از بوی کباب سرمست می شد، اما توان خرید یک لقمه نان را هم نداشت. اما هیچگاه امیدش را از دست نداد. با داستان خالی اما اراده ای پولادین، زندگی را ساخت و بعدها به یکی از برجسته ترین معماران کشور تبدیل شد.

### ۱۷ شرکت، اما هنوز دغدغه مند مردم

در جوانی، تنعمی تنها موفق به ادامه تحصیل شد، بلکه به یکی از کارآفرینان و معماران برجسته کشور تبدیل شد. او ۱۷ شرکت را به صورت همزمان مدیریت می کرد، اما هیچگاه در میان محاسبات اقتصادی، درد مردم را از یاد نبرد. خاطرات سخت کودکی، تصویری در ذهن او حک کرده بود که هرگز نمی توانست نسبت به رنج دیگران بی تفاوت باشد. همین تفکر، او را وارد دنیای خیرین کرد؛ جایی که توانست با ساخت مدارس، تهیه جهیزیه، کمک های درمانی و اشتغال زایی، زندگی هزاران نفر را تغییر دهد.

### مدرسه سازی؛ بنای آینده ای روشن تر

نقطه آغاز فعالیت های خیرخواهانه او ساخت ۱۴ مدرسه در نقاط مختلف مشهد و همدان بود. این خیر داوطلب باور داشت که آموزش، کلید تغییر سرنوشت افراد است. مدرسی که او ساخت، امروز میزبان کودکانی است که شاید اگر این فرصت را نداشتند، مسیر زندگی شان به سمت محرومیت و سختی کشیده می شد.

### جهیزیه برای زوج های کم بضاعت

چراغ خانه هایی که روشن شد پس از مدرسه سازی،

دغدغه دیگری او را به حرکت واداشت؛ کمک به زوج های جوانی که توان تهیه جهیزیه را نداشتند. این خیر هلال احمری، ستاد جهیزیه را راه اندازی کرد تا برای زوج های کم بضاعت، به ویژه افراد دارای معلولیت، وسایل اولیه زندگی را فراهم کند. او با چشمانی درخشان می گوید: «هر خانه ای که با این جهیزیه ها روشن شد، برای من به اندازه ساخت یک قصر ارزش داشت.»

### حمایت از بیماران؛ وقتی دارو از دغدغه به آرامش تبدیل می شود

یکی از مهم ترین و اثرگذارترین اقدامات او، کمک به بیماران نیازمند است. او به دارو خانه هایی که مراجعان کم بضاعت دارند، پول می دهد تا افرادی که توانایی خرید دارو را ندارند، بی دارو نمانند. تصور کنید بیماری که در رنج بیماری است، نگران هزینه دارو هم باشد؛ مهندس تنعمی آمده است تا این نگرانی را از بیماران بگیرد. ویلچر به جای تاج گل؛ فرهنگی که جا افتاد یکی از طرح های ابتکاری و تأثیرگذار او، جایگزینی تاج گل در مراسم های عزاداری با خرید ویلچر برای بیماران نیازمند بود. این ایده، ابتدا شاید عجیب به نظر می رسید، اما امروز به یک فرهنگ تبدیل شده است. او لبخندی می زند و می گوید: «وقتی دیدم چقدر بیماران نیازمند ویلچر هستند، گفتم چرا هزینه هایی که فقط برای تجملات است، به یک کمک ماندگار تبدیل نشود؟ خوشحالم که مردم این ایده را پذیرفتند.»

### همیشه در خط مقدم کمک رسانی

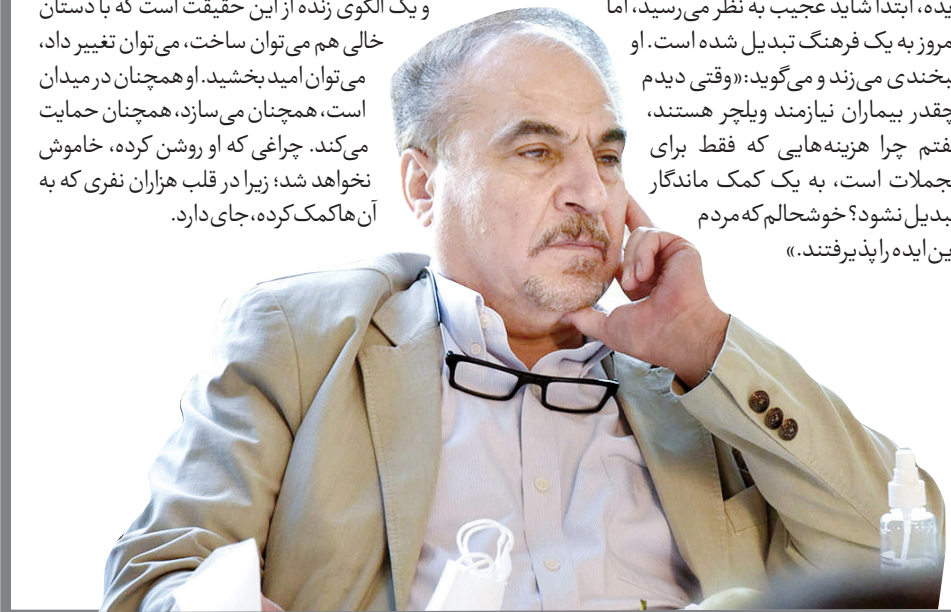
تنعمی، در هر بحرانی که نیاز به کمک بوده، حاضر شده است. از سیل آق قلا در استان گلستان گرفته تا حمایت های گسترده از هلال احمر، او همیشه در لحظه های سخت، در کنار مردم بوده است. او با تحسین، از دکتر پیرحسین کولیوند، رئیس جمعیت هلال احمر ایران یاد می کند و می گوید: «کولیوند انسانی خوب و باوجدان است. او هم مثل من، کمک به نیازمندان را یک اولویت می داند.»

### راز موفقیت یک خیر؛ انسانیت فراتر از هر چیز

تنعمی، خیر بودن را نه یک وظیفه، بلکه یک عشق می داند. او معتقد است که: «هرچه دارم، از مردم است و باید به همان مردم بازگردانده شود.» او با چهره ای آرام و چشمانی پر از امید می گوید: «همه جای ایران، سرای من است. خوبی ها و بدی هایش برای من فرقی ندارد، من برای سربلندی این کشور تلاش می کنم.»

### چراغی که خاموش نمی شود

علی تنعمی، فقط یک نام نیست؛ او یک جریان، یک تفکر و یک الگوی زنده از این حقیقت است که با داستان خالی هم می توان ساخت، می توان تغییر داد، می توان امید بخشید. او همچنان در میدان است، همچنان می سازد، همچنان حمایت می کند. چراغی که او روشن کرده، خاموش نخواهد شد؛ زیرا در قلب هزاران نفری که به آن ها کمک کرده، جای دارد.



از آن جایی که وعده های غذایی در ماه رمضان به دو وعده غذای سحری و شام و افطار محدود می شوند باید توصیه های طب سنتی در ماه رمضان را جدی بگیرید و مراقب رژیم غذایی تان باشید تا در حین یا بعد از ماه رمضان دچار بیماری، کاهش یا افزایش وزن نشوید.

## توصیه های طب سنتی برای سحر و افطار

مایعات و آب بنوشید	سوپ و پیش غذا بخورید	وعده اصلی مقوی بخورید	غذاهای مفید برای سحری
در هنگام روزه گرفتن، بدن تان مقدار زیادی آب از دست خواهد داد. بنابراین باید مطمئن شوید که در هنگام افطار، به میزان کافی آب به بدنتان می رسد. کم شدن آب بدن خطرات زیادی برای سلامت کلی بدن و سیستم گوارش دارد. توصیه می شود روزه خود را با آب گرم و آلبیمو به همراه نبات، خرما یا عسل باز کنید. اگر سردرد یا سرگیجه دارید، حتما خوردن یک شیرینی طبیعی مثل چند عدد خرما را در برنامه غذایی خود جای دهید. شربت خاکشیر یا چای کمزنگ نیز به جای قهوه غلیظ و جای پررنگ برای افطار پیشنهاد می شود. همچنین بعد از افطار خوردن یک فنجان شیر و عسل مفید خواهد بود. در کل توصیه می شود مایعات را (نه بیش از حد) در فاصله افطار تا سحری مصرف کنید تا بدن تان با کمبود آب مواجه نشود.	در کنار مایعات طبیعی، خوردن استارتر یا پیش غذایی که مایع و آبدار باشد، هم برای گوارش راحت تر است و هم به آبرسانی بدن کمک می کند. خوردن یک کاسه سوپ یا آش برای افطار بسیار مناسب است چون معده در این حالت برای دریافت غذای اصلی آماده می شود. انواع سالاد نیز به خاطر وجود سبزیجات و فیبر فراوان منابع بسیار خوبی برای سلامت سیستم گوارش هستند. اگر در سالادها پتان از سبزیجاتی که رنگ های مختلف دارند استفاده کنید، بهتر است. هر چند خوردن سوپ و سالاد برای افطار مفید است ولی از توصیه های طب سنتی برای ماه رمضان، پرهیز از استفاده زیاد از نمک، ترشی ها و شیرینی ها در این وعده ها است.	برای وعده افطار و حتی سحری، تا حد ممکن از خوردن غذاهای سنگین پرهیزید. سعی کنید در وعده افطار از مواد مغذی برای بدن مثل کربوهیدرات های پیچیده و مفید شامل برنج، سبب زمینی، پاستا و بلغور استفاده کنید. پروتئین هایی مثل گوشت قرمز، انواع گوشت سفید، مرغ و ماهی به همراه سبزیجات خام یا پخته از بهترین مواد غذایی برای رژیم ماه رمضان هستند. فراموش نکنید که غذاهای سبک و کم چرب بهترین گزینه ها برای افطاری هستند. در این صورت با مشکلات گوارشی مثل فلاکس معده و سوزش معده دچار نخواهید شد. یکی از مهم ترین توصیه های طب سنتی برای ماه رمضان خوردن وعده اصلی مثل پلو، چلو و انواع خورشید دو ساعت بعد از افطار است تا از این طریق هضم غذا آسان شود.	از آن جایی که سحری از وعده های مهم و اصلی در ماه رمضان است، خوردن یا نخوردن برخی غذاها در این وعده بسیار مهم است. برای پیشگیری از تشنگی در این ماه و حین روزه داری، سعی کنید غذاهای آب یز و خورشید های آبدار و کم نمک بخورید. مصرف انواع فست قود، غذاها و مواد غذایی سرخ کرده مثل کوکو و بادمجان، سیر و پیاز، غذاهای شور و شیرینی ها مثل زولبیا و بامیه باعث می شود در طول روز بیشتر احساس تشنگی و ضعف کنید. از توصیه های طب سنتی در ماه رمضان برای سحری این است که میوه های آبدار و سبزی ها را در این وعده جای دهید. فراموش نکنید که حتما لازم نیست در این وعده غذای سنگین بخورید. خوردن نان و پنیر و گردو به همراه یک لیوان شیر و چند حبه خرما هم می تواند یک سحری عالی باشد.

## آموزش