



## خروج ممنوع؛ حتی برای شما آقازاده محترم!

حضور فرزندان مقامات در خارج کشور به جایگاه نظام آسیب می‌زند

۱۰



## ساخت اولین واکسن ایرانی مبتنی بر mRNA

واکسن ساخته شده توسط محققان ایرانی با اتکا بر جدیدترین متد است

۱۱



## لوکوموتیو شهرداری روی ریل کارآمدی

رئیس و نایب‌رئیس شورای شهر تهران از شنبه‌های امید و افتخار تقدیر کردند

۱۲

دوشنبه ۲۱ شهریور ۱۴۰۱ | ۱۵ صفر ۱۴۴۴ | سال‌سیام | شماره ۸۹۰

# هلمشهر یک جامعه



عکس: مهشهری/خاندن سگ‌باز

## جای خالی آموزش‌های امدادی در مدارس

معاون آموزش، پژوهش و فناوری جمعیت هلال احمر در گفت‌وگو با همشهری به اهمیت آموزش کمک‌های اولیه از سنین پایین اشاره می‌کند

را چند برابر بیشتر می‌کند.

موضوعی که اهمیت کمک‌های اولیه را چند برابر می‌کند این است که هنگام وقوع حادثه، تا رسیدن نیروهای امدادی و اورژانس ممکن است خیلی زمان از دست برود، اما اگر تک‌تک افراد جامعه با این اقدامات آشنا باشند و بدانند قبل از رسیدن همگانی‌ای که توسط جمعیت‌های ملی ارائه می‌شود تا افراد بتوانند در بحران‌ها و حوادث، اقدامات اولیه لازم برای مراقبت از خود و دیگران را انجام دهند. در ایران هم جمعیت هلال احمر این وظیفه ذاتی را بر عهده دارد و می‌توان گفت یکی از نخستین مأموریت‌های جمعیت‌های ملی در هر کشوری آموزش کمک‌های اولیه است. هم‌زمان این روز جهانی با ایام اربعین و همچنین نزدیکی به بازگشایی مدارس، فرصتی است برای هلال احمر تا این آموزش‌ها را به مسافران‌ی که به سمت عراق روانه می‌شوند، ارائه کند. همچنین با حضور مربیان آموزش در مدارس، جای خالی زنگ‌های مهارت‌های امدادی را در مدارس ابتدایی پر کند. پیمان صابریان، معاون آموزش، پژوهش و فناوری جمعیت هلال احمر درباره این موضوع می‌گوید: «هم‌اکنون در کتاب‌های درسی متوسطه درس‌هایی به این موضوع اختصاص داده شده‌است. همچنین واحدهای درسی‌ای در برخی رشته‌های دانشگاهی در این زمینه دارد و پژوهش‌های مختلف با دانش نوین جهانی هماهنگ کنم. امروزه در تمام دنیا برای رویه‌رو شدن و آماده بودن در برابر مخاطرات و انواع آموزش‌ها از روش‌های نوینی بهره می‌گیرند. ما هم سعی کردیم آموزش‌ها را به عرصه‌های نوینی مثل آموزش مجازی و فضای دیجیتال ببریم. آموزش‌ها به سمت مخاطبانی

**مغزاش**  
مرضیه موسوی  
روانشناس

فدراسیون بین‌المللی صلیب سرخ، دومین شنبه ماه سپتامبر را به عنوان روز جهانی کمک‌های اولیه نامگذاری کرده است؛ مهم‌ترین آموزش همگانی‌ای که توسط جمعیت‌های ملی ارائه می‌شود تا افراد بتوانند در بحران‌ها و حوادث، اقدامات اولیه لازم برای مراقبت از خود و دیگران را انجام دهند. در ایران هم جمعیت هلال احمر این وظیفه ذاتی را بر عهده دارد و می‌توان گفت یکی از نخستین مأموریت‌های جمعیت‌های ملی در هر کشوری آموزش کمک‌های اولیه است. هم‌زمان این روز جهانی با ایام اربعین و همچنین نزدیکی به بازگشایی مدارس، فرصتی است برای هلال احمر تا این آموزش‌ها را به مسافران‌ی که به سمت عراق روانه می‌شوند، ارائه کند. همچنین با حضور مربیان آموزش در مدارس، جای خالی زنگ‌های مهارت‌های امدادی را در مدارس ابتدایی پر کند. پیمان صابریان، معاون آموزش، پژوهش و فناوری جمعیت هلال احمر درباره این موضوع می‌گوید: «هم‌اکنون در کتاب‌های درسی متوسطه درس‌هایی به این موضوع اختصاص داده شده‌است. همچنین واحدهای درسی‌ای در برخی رشته‌های دانشگاهی در این زمینه دارد و پژوهش‌های مختلف با دانش نوین جهانی هماهنگ کنم. امروزه در تمام دنیا برای رویه‌رو شدن و آماده بودن در برابر مخاطرات و انواع آموزش‌ها از روش‌های نوینی بهره می‌گیرند. ما هم سعی کردیم آموزش‌ها را به عرصه‌های نوینی مثل آموزش مجازی و فضای دیجیتال ببریم. آموزش‌ها به سمت مخاطبانی

قانون اساسی مسئولیت آموزش همگانی در مواجهه با مخاطرات را بر عهده جمعیت هلال احمر گذاشته‌است. از طرفی این موضوع بخشی از هویت هلال احمر به عنوان جمعیتی ملی در هر کشوری است. آموزش‌های بسیار گسترده‌تری به جمعیت هلال احمر سپرده شده؛ از امداد جاده‌ای گرفته تا فعالیت‌های دیگر. آیا تعدد وظیفه و مسئولیت



با سنین کم پیش می‌رود و ما بسا مهد کودک‌ها ارتباط خوبی گرفته‌ایم. از فیلم، موشن گرافیک و جذابیت‌های گرافیکی دیگر برای آموزش استفاده می‌کنیم. به‌زودی سراغ استفاده از عینک‌های وی‌آر برتر در جهان، به گشاه فدراسیون بین‌المللی صلیب سرخ است. طبیعی است که برای مسئولیت‌های تعریف شده، بخش‌های مختلفی در هلال احمر ایجاد شده است و تمرکز بر هر یک از این مسئولیت‌ها به معنای روی زمین ماندن سایر اقدامات نیست. سعی من در معاونت آموزش و پژوهش هلال احمر این بوده که آموزش‌ها را با دانش نوین جهانی هماهنگ کنم. امروزه در تمام دنیا برای رویه‌رو شدن و آماده بودن در برابر مخاطرات و انواع آموزش‌ها از روش‌های نوینی بهره می‌گیرند. ما هم سعی کردیم آموزش‌ها را به عرصه‌های نوینی مثل آموزش مجازی و فضای دیجیتال ببریم. آموزش‌ها به سمت مخاطبانی

استفاده از ظرفیت‌های آموزش و پرورش برای آموزش‌هایی مثل کمک‌های اولیه

با اطفای حریق و آمادگی در برابر مخاطرات، همواره یکی از دغدغه‌های نهادهایی مثل هلال احمر و آتش‌نشانی بوده. اما هنوز محقق نشده‌است. آیا هنوز هم خبری از این آموزش‌ها در کتاب‌های درسی دانش آموزان نیست؟ هم‌اکنون در کتاب‌های درسی متوسطه درس‌هایی به این موضوع اختصاص داده شده‌است. همچنین واحدهای درسی‌ای در برخی رشته‌های دانشگاهی در این زمینه داریم، اما ورود این مباحث به کتاب‌ها و واحدهای درسی دوره ابتدایی و مهدها و پیش‌دبستانی‌ها، آرزویی است که ما به‌دنبال تحقق آن هستیم. گرچه آموزش و پرورش امسال همکاری خوبی با ما داشته و قرار است با شروع مهرماه، در تعدادی از مدارس مربی‌های آموزش در مدارس برای آموزش این مهارت‌ها به چشم نمی‌خورد و امیدواریم به‌زودی این موضوع محقق شود. برای اینکه این آموزش‌ها منجر به تجربه‌های موفق عملی شوند، نیاز داریم تا هر سال تکرار شوند؛ در غیراین صورت ممکن است افراد نتوانند در زمان وقوع حادثه، آنقدر حضور ذهن داشته باشند که از آن به‌درستی استفاده کنند.

در دوره‌های آموزش هلال احمر، بر ارائه گواهینامه به متقاضیان تأکید دارد. بدین گواهینامه‌ها چقدر معتبر هستند و چه کاربردی دارند؟ آیا دوره‌های آموزشی هلال احمر با دوره‌هایی که سازمان فنی و حرفه‌ای برگزار کرده‌اند آن است، تفاوت دارد؟ یکی از تفاوت‌ها ما و سازمان فنی و حرفه‌ای، رایگان بودن آموزش‌های عمومی و همگانی در هلال احمر است. افراد برای شرکت در همین دوره‌ها توسط فنی و حرفه‌ای باید هزینه‌های مختلفی پرداخت کنند. نکته دیگر، مدرکی است که ارائه می‌شود. مدارک هلال احمر، اعتباری جهانی

کرده‌اند و از آموزش‌های مختلف بهره‌مند شده‌اند.» برخی دروس به‌صورت ویدئو آموزشی در این سایت در دسترس قرار دارد و شرکت در تمام این دوره‌ها به‌صورت رایگان است. اولیکیش کمک‌های اولیه که توسط فدراسیون بین‌المللی صلیب سرخ طراحی شده راه دیگری است که می‌توان برای آموزش کمک‌های اولیه به زبان ساده از آن استفاده کرد. این اولیکیشن به ۲۲ زبان مختلف ترجمه شده و نسخه فارسی آن با نام «آ» در دسترس مخاطبان قرار دارد. به گفته مدیر کل آموزش همگانی معاونت آموزش و پژوهش هلال احمر، ادارها و نهادهای و حتی ساکنان مجتمع‌های مسکونی برای برگزاری این دوره‌ها در ساختمان‌هایی که جمعیت بالایی دارند، می‌توانند به شعب‌های جمعیت مراجعه کنند یا به خانه‌های هلال سری بزنند. او می‌گوید: «حتی اگر قرار است از بین هر هزار نفری که این آموزش‌ها را فرامی‌گیرند تنها یک نفر از آن برای نجات جان دیگری استفاده کند، این برای ما ارزشمند است. همانطور که در سال‌های گذشته شاهد وقوع این اتفاق‌ها بودیم. نمونه‌اش فردی است که در غسسالخانه‌ای در ایلام، توانست کودکی که دچار ایست قلبی شده را نجات دهد و از مرگ به زندگی برگرداند و خبر آن به سرعت منتشر شد.»

او همچنین درباره نحوه آموزش‌هایی که در هلال احمر هر منطقه ارائه می‌شود، می‌گوید: «در استان‌های مختلف چک‌لیست‌هایی درباره حوادث هر منطقه داریم. جدول ریسک و جدول مخاطرات احتمالی هر منطقه مشخص شده و بر جدول اولویت‌های هر منطقه، تأکید ما بر مباحث مختلف آموزش به‌صورت دسته‌بندی شده در سایت خادم و چاد دارد و افراد با طی کردن دوره‌ها و قبولی در آزمون مجازی، گواهی پایان دوره هم دریافت می‌کنند. تاکنون بیش از ۸۰۰ هزار نفر در این سایت تمام

دارد؛ چراکه عضوی از یک سازمان بزرگ بین‌المللی و بشردوستانه هستیم، اما اینجا به این معنا نیست که یکی از این دوره‌ها را دیگری را حجت دارد. برای ما هدف اصلی و مهم این است که هر شهروند یک امدادگر شود و آموزش‌های لازم برای کمک‌رسانی به‌خود و دیگران را ببیند تا در صورت وقوع حادثه بتواند مؤثر باشد. بد نیست بدانید در این آموزش‌ها افراد علاوه بر اینکه آموزش می‌بینند که در چه شرایطی باید برای کمک به دیگران وارد عمل شوند، یاد می‌گیرند که در برخی حوادث برای اینکه فرد آسیب شدیدی نریند باید کمترین مداخله را داشته باشند؛ مثلاً در تصادفات که حصد می‌زنیم فرد دچار شکستگی‌های متعدد شده، بهترین راه تثبیت موقعیت تا رسیدن نیروهای امدادی است و شش انواع مداخلات و کیفیت آن، در همین دوره‌هاست که آموزش داده می‌شود.

گرچه مستندنگاری دقیقی در این زمینه نشده است، اما افراد زیادی به‌صورت خوداظهاری به ما مراجعه کرده‌اند و از تجربه‌های خود در زمینه نجات جان اعضای خانواده و سایر افراد در موقعیت‌های اتفاقی گفته‌اند؛ حتی بسیاری از امدادگران هلال احمر هستند که دلیل جذشان به جمعیت هلال احمر و طلی کردن دوره‌های تخصصی و آموزش‌ها، این بوده که در گذشته شاهد حادثه‌ای بوده‌اند یا به دلیل دیگری ضرورت این آموزش‌ها را حس کرده‌اند.

بخش مهمی از جامعه که معمولاً از آموزش‌های همگانی و عمومی سهم کمتری دارند، اقشاری مثل معلولان و نابینایان و... هستند. با توجه به شرایط ویژه‌ای که این افراد ممکن است داشته باشند، آیا برنامه‌ریزی خاصی برای آموزش این افراد صورت گرفته است؟

سؤال خوبی است. این افراد معمولاً به دلیل عدم مناسب‌سازی محیط و شرایط، برای انجام برخی امور به همراهی دیگران نیاز دارند. همین مسئله باعث می‌شود آنها در حوادث و سوانح آسیب‌پذیرتر باشند. آموزش مواجهه با حوادث و سوانح، کمک‌های اولیه و... به آنها آرامش خالص می‌دهد که در صورت وقوع بحران و حادثه می‌توانند از خود محافظت کنند یا حتی کمک‌حال دیگران باشند. برای آمادگی این افراد در زمان وقوع حادثه، آموزش‌های تخصصی افراد معلول، نابینایان، ناشنویان و گروه‌های خاص دیگر را هم در دوره‌های آموزش همگانی ترتیب داده‌ایم. این موارد با توجه به شرایط خاص این گروه‌ها آموزش داده شده است و ویدئوهای آموزشی و مباحث تئوری آن در دسترس قرار دارد. تلاش ما این است که افراد با توجه به موقعیت جغرافیایی و شرایط زندگی خود و همچنین حادثه پیش آمده بتوانند سناریوهای مختلفی برای تأمین امنیت و محافظت از خود داشته باشند. لازمه این کار این است که آنها نسبت به محیط اطراف و ساختار محل سکونت خود آشناف داشته باشند و مهارت‌های لازم را هم کسب کنند.

راهنما

راه‌های دسترسی به آموزش‌های عمومی و همگانی هلال احمر:



مراجعه حضوری به شعب جمعیت هلال احمر:

این جمعیت در کل کشور بیش از ۶۰۰ شعبه فعال دارد. مراکز استان‌ها و شهرستان‌های مهم هر استان، خالی از حضور این شعبه‌ها نیست.



مراجعه به خانه‌های هلال روستایی:

۵ هزار خانه هلال روستایی در مناطق مختلف کشور راه‌اندازی شده است. این خانه‌های

هلال شعبه‌های کوچکی از جمعیت هلال احمر در روستاها هستند و آموزش و افزایش آمادگی در برابر مخاطرات از مهم‌ترین وظایف این خانه‌هاست.



مراجعه به سایت خادم:

آدرس اینترنتی سایت رسمی آموزشی learn.khadem.ir وب‌سایت، عنوان‌های مختلف آموزشی در دسترس قرار دارد. با تلاش از کردیم، تا در دل نه خواستیم، دعا کردیم، مطمئن بودیم که نتیجه می‌دهد و با همه این کارها به هدفمان نرسیده‌ایم و این نشان می‌دهد دستیابی به این خواسته به صلاح‌مان نبوده است. در این شرایط ممکن است از خدا گدازیم. چرا نند؟ چرا ندای؟ مگر من چه گناهی کرده بودم و... حس می‌کنیم خدا با ما مشکل دارد اما... به‌وجود آمدن چنین تصوراتی به این دلیل است که هنوز متوجه نشده‌ایم که خدا بیشتر از همه دوست دارد که ما پیشرفت کنیم و خوشحال باشیم. به‌خاطر همین است که می‌گویند خدا از مادر همه‌ها نجات‌ت راست. ما این اوصاف چنانخواست ما به آرزوی‌مان برسیم؟ چون به قول معروف، ما مو می‌بینیم و او پیش‌مو. ممکن است آرزوی که داریم برخلاف ظاهرش به ضرر ما باشد. مثل بچه‌ای که مریض است و غذایی را می‌خواهد که به آن غذا برسد؛ اگر نمی‌کند، التماس می‌کند ولی مادرش آن غذا را به او نمی‌دهد. بچه فکر می‌کند مادر بدی دارد ولی نمی‌داند که مادرش به حدی او را دوست دارد که نمی‌خواهد با خوردن آن غذا اتفاق بدی برایش بیفتد.



طرح‌های آموزشی از جمله دادرسی:

گروه‌های سنی مختلف می‌توانند با مراجعه جمعیت هلال احمر، از بسته‌های آموزشی ویژه برخوردار شوند و در طرح‌های رقابتی این جمعیت مثل طرح دادرسی هم شرکت کنند.



دعوت از هلال احمر:

ساکنان ساختمان‌های مسکونی بر جمعیت، می‌توانند با هماهنگی هلال احمر نزدیک‌ترین شعبه خود، از مربیان این نتیجه کار نینیمیم اما مطمئن باشیم که درون خودشان برای ما خبری دارد و باید بگیریم و آن را پیدا کنیم.

یادداشت  
زهرا شمس  
کارشناس ارشد روانشناسی

## چرا گاهی با تلاش زیاد هم به آرزوهایمان نمی‌رسیم؟

اغلب آدم‌ها در زندگی هدف‌هایی دارند؛ آرزوهایی که وجودشان امید به زندگی را می‌سازند. به همین دلیل است که می‌گویند «آدمی به امید زنده است». صبح‌ها به انگیزه پیگیری هدف‌هایمان از خواب بیدار می‌شویم و شب‌ها با آرزوی دستیابی به آنها به خواب می‌رویم. آرزوهایی که اگر به نتیجه برسند به قول معروف «چه می‌شود» و اگر به نتیجه نرسند... اصلاً به نداشتنشان فکر هم نمی‌کنیم، چون حس می‌کنیم اینها باید باشند و اگر نباشند... نه، به نبودنشان حتی فکر هم نمی‌کنیم.

تلاش برای رسیدن به خواسته‌ها چگونه به هدف‌مان برسیم؟ اینکه فقط بگوییم «دوست دارم به فلان آرزو برسیم» کافی نیست. باید تمام تلاش‌مان را به کار بگیریم. برنامه‌ریزی کنیم. شب و روز وقت بگذاریم و با انگیزه به سمت رسیدن به خواسته‌مان حرکت کنیم. در این راه خستگی مفهومی ندارد. نباید با دیدن ناملایماتی‌ها ناامید شویم و یا پس بکشیم. باید این را بدانیم که خدا استعداد رسیدن به بهترین‌ها را در ما قرار داده و وقتی آرزوی رسیدن به خواسته‌ای در ما به‌وجود می‌آید، به این دلیل است که استعداد رسیدن به آن را داریم. باید از دل‌مان بخواهیم که به هدف‌مان برسیم. نه خواستن معمولی، بلکه تمام وجودمان باید پر از خواستن باشد. به شکلی که تمام لحظه‌های زندگی‌مان باید هماهنگ با آن هدف باشد. در این بین نباید به نرسیدن فکر کنیم، باید مطمئن باشیم که به هدف‌مان می‌رسیم.

وقتی رسیدن به آرزو به صلاح‌مان نیست با همه این حرف‌ها، گاهی به هدف‌مان نمی‌رسیم. تمام تلاش‌مان را می‌کنیم. تمام جوانب را در نظر می‌گیریم و با کلی ذوق و شوق منتظر می‌مانیم تا درخت آرزوهایمان به ثمر بنشیند اما ناگهان در کمال ناباوری می‌بینیم موفق نشده‌ایم. انگار دنیا روی سرمان خراب شده است. مات و مبهوت می‌ایستیم و نگاه می‌کنیم. تمام مسیری که پشت سر گذاشته‌ایم، مثل یک فیلم در ذهن‌مان تکرار می‌شود و به این فکر می‌کنیم که چرا این اتفاق افتاد؟ اینجاست که ممکن است وسط این همه حس بد که روی سرمان آوار شده از اینکه این همه وقت امیدوار بودیم احساس حماقت کنیم. ممکن است احساس کنیم الکی خودمان را به آب و آتش زده‌ایم.

این زمان‌ها است که می‌فهمیم یک وقت‌هایی یک اتفاق‌هایی نباید بیفتند. حالا هر قدر تلاش کنیم و بخواهیم، هر چقدر که حس کنیم اگر به آن هدف نرسیم، دنیا‌مان تمام می‌شود... با همه این حرف‌ها، بعضی وقت‌ها یک اتفاق‌هایی نباید رخ دهند. ولی چرا؟ شاید ما با عقل خودمان فکر کنیم که به صلاح‌مان بوده ولی واقعیت این است که نه، به نفع ما نبوده که وب‌سایت، عنوان‌های مختلف آموزشی در دسترس قرار دارد. با اطمینان درباره این موضوع حرف زد که ما همه تلاش را کردیم، از دل نه خواستیم، دعا کردیم، مطمئن بودیم که نتیجه می‌دهد و با همه این کارها به هدفمان نرسیده‌ایم و این نشان می‌دهد دستیابی به این خواسته به صلاح‌مان نبوده است. در این شرایط ممکن است از خدا گدازیم. چرا نند؟ چرا ندای؟ مگر من چه گناهی کرده بودم و... حس می‌کنیم خدا با ما مشکل دارد اما... به‌وجود آمدن چنین تصوراتی به این دلیل است که هنوز متوجه نشده‌ایم که خدا بیشتر از همه دوست دارد که ما پیشرفت کنیم و خوشحال باشیم. به‌خاطر همین است که می‌گویند خدا از مادر همه‌ها نجات‌ت راست. ما این اوصاف چنانخواست ما به آرزوی‌مان برسیم؟ چون به قول معروف، ما مو می‌بینیم و او پیش‌مو. ممکن است آرزوی که داریم برخلاف ظاهرش به ضرر ما باشد. مثل بچه‌ای که مریض است و غذایی را می‌خواهد که به آن غذا برسد؛ اگر نمی‌کند، التماس می‌کند ولی مادرش آن غذا را به او نمی‌دهد. بچه فکر می‌کند مادر بدی دارد ولی نمی‌داند که مادرش به حدی او را دوست دارد که نمی‌خواهد با خوردن آن غذا اتفاق بدی برایش بیفتد.

دعوت از هلال احمر:

ساکنان ساختمان‌های مسکونی بر جمعیت، می‌توانند با هماهنگی هلال احمر نزدیک‌ترین شعبه خود، از مربیان این نتیجه کار نینیمیم اما مطمئن باشیم که درون خودشان برای ما خبری دارد و باید بگیریم و آن را پیدا کنیم.