



شماره ۲

نشریه هلال دانشجو

فعالیت های کانون دانشجویی
هلال احمر

مصاحبه

جاده های حوادث
ایران





کالای ایرانی میخرم تا چرخ اقتصاد کشورم بچرخد.

شناسنامه اثر

صاحب امتیاز: کانون دانشجویی هلال احمر پردیس

شهید مدرس سنندج

مدیر مسئول: میلاد عبدی

سر دبیر: مسعود افروزیان

گرافیک و صفحه آرا: مسعود افروزیان

ویراستار: دانیال فروتن پژوهی

هیئت تحریریه: محمد محمدی، میلاد عبدی، میلاد مرادی، فواد محمدی

، فرزین جواهری و زانکو شیخی



حمایت از

کالای ایرانی

با نهایت تقدیر و تشکر از ریاست دانشگاه فرهنگیان استان

کردستان، سرپرست محترم پردیس و مسئولین محترم امور

فرهنگی پردیس شهید مدرس سنندج

دوشنبه ۱۰ اردیبهشت ماه سال ۱۳۹۷ هجری شمسی برابر با ۱۳

شعبان ۱۴۳۹ هجری قمری و 30 April 2018

فهرست مطالب:

- ۳.....سخن نشریه
- ۴.....فعالیت های کانون دانشجویی هلال احمر
- ۶.....جاده های حوادث ایران
- ۸.....وقتی که.....
- ۱۰.....مصاحبه.....
- ۱۱.....احیای قلبی ریوی.....



و غیر دولتی در تلاش برای تسکین آلام بشری، تامین احترام انسانها، کوشش در برقراری دوستی و صلح پایدار در میان ملت ها و همچنین حمایت از زندگی و سلامت انسانها در قالب ضوابط آیین نامه های مربوط به منظور تحقق اهداف سازمان جوانان جمعیت هلال احمر در مراکز امور جوانان هلال احمر تاسیس می شود. این کانون به منظور جذب و تربیت دانشجویان علاقمند به انجام داوطلبانه خدمات امدادی و عام المنفعه تشکیل میشود و با برنامه ریزی جهت عضوپذیری و بهره مندی بهینه از توان و ظرفیت دانشجویان بستر مناسبی برای انجام فعالیت های امدادی و بشردوستانه ایجاد می گردد. دانشجویان علاقمند پس از ثبت نام و گذراندن دوره های آموزشی لازم در تیم های امدادی و بشردوستانه سازماندهی می گردند.

با امید مساعدت، میلاد عیدی دبیر کانون دانشجویی هلال احمر پردس شهید مدرس
سنندج

سازمان جوانان با اعتماد به نسل جوان در عرصه های فرهنگی توانسته صحنه های بی بدیل مهرورزی را خلق کند. در این میان آنچه نیروی محرکه توان جوانی اعضا شده حمایت مدیران ارشد جمعیت هلال احمر و سازمان جوانان است. حضور جوانان و دانشجویان در برنامه ها و تصمیم گیری های سطح کلان این مجموعه مهرتاییدی بر این اعتماد است. این موضوع پس از شکل گیری مجامع کانون های جوانان و دانشجویی در سطح کشور بیشتر مورد توجه قرار گرفت با شکل گیری این مجامع استعدادهای و پرورش افکار ناب و خلاقانه بیش از پیش برای اعضای جوان فراهم شد و پس از انتقال نظرات افراد از دل کانون ها و مجامع در سازمان جوانان برنامه ریزی متفاوتی برای اردوهای نشاط و امید رقم خورد. سازمان جوانان جمعیت هلال احمر با استفاده از همین ظرفیت ها با طرح ریزی و برنامه های متنوع ویژه اوقات فراغت جوانان تلاش می کند تا مسیر روشنی فراروی آنان گشوده شود و درس های ارزشمندی برای زندگی و آینده خود ذخیره سازند و استمرار حمایت های مسولان در این مسیر بی انتها باعث انتشار امواج نوع دوستی در سراسر کشور شده و به تحقق سخنان رهبر معظم انقلاب در راستای حضور پرشور دانشجویان در تمام عرصه ها تا ساختن جهانی آرام کمک خواهد کرد. اعضای شورای اجرایی در کانون دانشجویی هلال احمر دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید مدرس در قالب تشکلی غیرسیاسی



فعالیت های کانون دانشجویی هلال احمر

۱. ایستگاه سلامت: ایستگاه سلامت و ارتباطات با تمامی مسایل مرتبط با کانون اندازه گیری فشارخون اساتید و دانشجویان و حتی داشتن مهارت در زمینه هایی دیگر با هدف مهم نشان دادن جایگاه سلامت در راستای پیشرفت کانون، دانشگاه و حتی و اندیشیدن به آنها با حضور دکتر بیدار در سطح استان و کشور، اعضای شورای اجرایی کانون را ترغیب به شرکت در چنین مراسمی می نمایند بخصوص همایش ها و نشست هایی با موضوع شعار سال یعنی اقتصاد مقاومتی، اقدام و عمل.

۴. برگزاری آزمون کتابخوانی به مناسبت هفته کتاب و کتاب خوانی با هدف ترغیب دانشجویان به مطالعه و ایجاد نگرش مثبت نسبت به کتابخوانی در پردیس شهید مدرس برگزار شد، در این آزمون تعداد ۳۵ نفر از دانشجویان شرکت داشتند که در نهایت به ۵ نفر از نفرات برتر جوایزی اهدا شد.

۵. اعلام آمادگی و همدردی اعضای کانون با امدادگران کانون برگزار گردید، در این ایستگاه سلامت که روبه روی ساختمان آموزش برپا شد دکتر بیدار پور علاوه بر گرفتن نبض و فشارخون مراجعین معاینه ی پزشکی سرپایی نیز برای آنان انجام دادند و با توجه به تشخیص ایشان چندین نسخه داروخانه ای نیز نوشته شد.

۶. برگزاری آزمون مهارت پایه داوطلبی جوانان جمعیت هلال احمر در پردیس شهید مدرس با هدف آشنایی دانشجویان با چگونگی تشکیل سازمان صلیب سرخ و هلال احمر و همچنین اهداف این تشکر. یکی از آزمون هایی که کانون های دانشجویی هلال احمر می توانند برگزار کنند آزمون مهارت پایه داوطلبی هست که این آزمون پیش زمینه برای شرکت در دوره های مقدماتی و پیشرفته ی جمعیت هلال احمر می باشد. این آزمون به روش تستی به تعداد ۳۰ نفر از دانشجویان پردیس در ساختمان آموزش برگزار گردید و نفراتی که حدنصاب مورد نیاز آزمون را کسب کردند توانستند گواهی آزمون را از جمعیت هلال احمر شهرستان سنندج دریافت کنند.



۷. همکاری با کانون سلامت و طب سنتی در برگزاری نشست روز ملی دیابت با حضور اساتید دانشگاه علوم پزشکی. ۸. حضور اعضای شورای اجرایی کانون هلال احمر بعنوان پزشکیار در مسابقات فوتسال و والیبال پردیس شهید مدرس. سالانه مسابقات ورزشی فوتسال و والیبال در پردیس برگزار می گردد که کانون هلال احمر وظیفه خود می داند که به نفرات متخصصی که در زمینه امدادی در کادر اجرایی خود دارد به هرچه بهتر برگزار شدن این مسابقات کمک کند



این افراد به مدت یک هفته شبانه فعالیت امدادگری مسابقات را برعهده داشتند.

کانون با امدادگران و مردم زلزله زده کرمانشاه. این اقدام به دنبال زلزله ناگهانی کرمانشاه بود که تعدادی از دانشجویان و اساتید متخصص در زمینه های پزشکی - امدادی و همینطور روانشناسی جهت حمایت از مردم مصیبت دیده کرمانشاه و حتی کارکنان امدادگران جمعیت هلال احمر استان کردستان اعلام داشتند که چندی از اساتید روانشناسی در قالب نیروهای مردمی جهت حمایت روانی به

۲. کمپین اهدای خون، اهدای زندگی: کمپین اهدای، اهدای زندگی با هدف فرهنگ سازی امور بشر دوستانه به مناسبت اربعین حسینی با حضور کارکنان و اساتید و دانشجویان و اعضای شورای اجرایی کانون پردیس در سازمان انتقال خون استان برگزار گردید، در این کمپین یکروزه اساتید و دانشجویانی که قبلا خون اهدا نکرده بودند تست خون دادند و آنهایی که قبلا تست خون داده بودند و صلاحیت آنان برای اهدای خون محرز اعلام شده بود توانستند این نیت و امر پسندیده را به جا آورند.

۳. حضور اعضای کانون در نشست اقتصاد مقاومتی، راهکارها و چالش ها در جهاد دانشگاهی استان. با توجه به نگرش مثبتی که دبیر کانون در خصوص داشتن



و بودجه مناسبی بهره مند باشد در این بودند.

۱۴. کارگاه آموزشی اطفاء حریق و چگونگی استفاده از کپسول های آتش نشانی دستی با حضور کارکنان و دانشجویان پردیس و تدریس کارشناسان سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرستان سنندج برگزار شد، اطفاء حریق



یکی از توانایی هایی است که هر کسی باید در گنجینه مهارت های خود داشته باشد که باید آموزش اینگونه مسایل را از دوران کودکی شروع کرد که فرد بتواند در هنگام بروز حادثه جان خود و دیگران را از آسیب دیدگی و مرگ نجات دهد . در این نشست کارشناسان سازمان آتش نشانی نوع کپسول های آتش نشانی و کارکرد هر کدام و چگونگی استفاده از این کپسول ها را ابتدا بصورت تیوری و سپس بصورت عملی در محوطه پردیس آموزش دادند.

۱۵. برپایی نمایشگاه عکس از زلزله کرمانشاه و امدادگران جمعیت هلال احمر استان کردستان در محیط کانون. این اقدام به منظور آشنایی بصری دانشجویان با فعالیت های جمعیت هلال احمر استان کردستان در زلزله کرمانشاه انجام شد فعالیت های در دست اقدام کانون:

برگزاری دوره ۲۲ ساعته آموزش امدادو کمک های اولیه (مقدماتی) کارگاه آموزشی چگونگی اطفاء حریق مسابقه ورزشی دارت به مناسبت هفته معلم

خصوص دیدار هایی را با معاونت جوانان و کارشناس امور جوانان جمعیت هلال احمر استان و سرپرست پردیس شهید مدرس و همینطور با نماینده ولی فقیه در دانشگاه فرهنگیان کردستان داشتند . ۱۲. دیدار دبیر کانون و اعضای شورای اجرایی با یکی از خانواده های شهدا و جانبازان جمعیت هلال احمر شهرستان سنندج به مناسبت روز گرامیداشت شهدا و ایثارگران.

احترام به شهدا و جانبازان و ایثارگران همیشه باید مورد توجه همگان قرار بگیرد و نباید تنها در ایام بخصوصی این اقدامات انجام شود بلکه در هر زمانی می توان حتی با یک دیدار ساده و احوالپرسی از این عزیزان تقدیر کرد، در این راستا دبیر کانون به همراه اعضای شورای اجرایی و مسولین مرتبط با امور ایثارگران جمعیت هلال احمر استان به دیدار جانباز ۳۵ درصد که والده یکی از کارکنان جمعیت هلال احمر یکی از شهرستان های استان بودند رفتند.

۱۳. برگزاری نشست تحت عنوان آشنایی با فرآیند خدمات جمعیت هلال احمر استان کردستان در زلزله کرمانشاه با حضور مسولین و اساتید جمعیت هلال احمر استان.

به دنبال زلزله ناگهانی کرمانشاه و سرپل ذهاب تیم های امدادی و حمایت روانی از طرف جمعیت هلال احمر استان به مناطق مذکور اعزام شدند و فعالیت هایی را بطور تخصصی انجام دادند که اکثر دانشجویان از نوع و ترتیب این اقدامات بی اطلاع هستند به همین خاطر از طرف کانون نشستی ترتیب داده شد تا دانشجویان با کمیت و کیفیت این اقدامات آشنا شوند که میهمانان این نشست کارشناس امور جوانان استان، یکی از امدادگران باتجربه و اعزام شده به مناطق زلزله زده و مدیر روابط عمومی جمعیت هلال احمر استان

۹. جمع آوری کمک های نقدی و غیر نقدی دانشجویان و ارسال به مناطق زلزله زده کرمانشاه. یکی از وظایف انسان دوستانه ی کانون دانشجویی هلال احمر کمک به انسان هایی است که در مصیبتی گرفتار شده اند و نیازمند کمک های مادی و معنوی هستند کانون دانشجویی هلال احمر پردیس شهید مدرس نیز در همین راستا اقدام به جمع آوری کمک های نقدی و غیر نقدی دانشجویان، اساتید و کارکنان پردیس نمود و همراه با کمک هایی که از طرف مدیریت استانی دانشگاه در زمینه خرید وسایل و لوازم مورد نیاز اعلام شده از طرف جمعیت هلال احمر کشور خریداری شده بود به منطق زلزله زده ارسال شد.

۱۰. حضور اعضای شورای اجرایی کانون در مسابقات آشپزی دانشجویان پردیس بعنوان امدادگر.



۱۱. دیدار دبیر و اعضای شورای اجرایی کانون با مسولین استانی، شهرستانی و دانشگاهی در راستای افزایش همکاری ها و بهبود شرایط کانون. آقای میلاد عبدی بعنوان دبیر کانون هدف از این دیدارها تقویت و رشد و بهبود شرایط کانون در آینده اعلام کرد و گفت: در بین کانون ها و انجمن های دانشجویی تعریف شده در مجموعه امور فرهنگی پردیس شهید مدرس کانون هلال احمر از جهت اینکه می تواند آموزش هایی کاربردی و مثرتر به دانشجویان و اساتید و همچنین کارکنان ارایه دهد باید از شرایط ویژه ای برخوردار باشد و از امکانات آموزشی



کانون دانشجویی هلال دانشجو
پیشگام سیدهدریس

جاده های

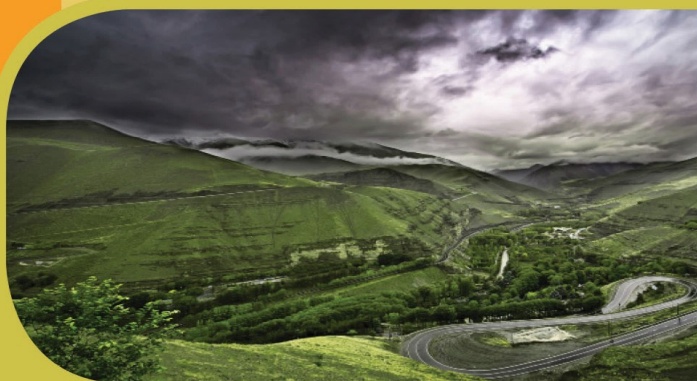
گردنه حیران (محور ارتباطی آستارا و اردبیل)



گردنه حیران، مسیر ارتباطی آستارا و اردبیل است. این گردنه که آخرین منطقه حفاظتی استان اردبیل به شمار می رود، از یک طرف مشرف به کوه های پوشیده از جنگل های انبوه است و از طرف دیگر مشرف به دره ای نه چندان عمیق که از میان آن رود آستارا، «آقچای» عبور می کند، می باشد.

این منطقه در تمام طول سال مه آلود بوده و دید رانندگان را کم می کند. رطوبت دریای خزر به طور مستقیم از شمال ایران به سمت رشت کوه های البرز و زاگرس می رود و در واقع علت اصلی مه تقریباً دائمی گردنه حیران هم همین موضوع است. گردنه حیران از این نظر نیز اهمیت دارد که یکی از روستاهای تاریخی و ییلاق بزرگترین خوانین آستارا و قشلاق های غربی و شمالی این شهرستان در گذشته بوده و اکنون هم یک مسیر دسترسی زیبا و مهم به شمار می رود.

حوادث و تصادفات مرگباری که در این گردنه به خاطر پیچ های خطرناک، مه دائمی، سرعت های غیر مجاز و سبقت های بی موقع اتفاق می افتد، جان بسیاری از مسافران را در معرض خطر قرار می دهد. با این وجود هیچ کس نمی تواند منکر زیبایی حیران کننده گردنه حیران باشد. کسانی که ادعای رانندگی شان امان خیلی ها را بریده، معمولاً در پیچ های این محدوده دچار سردرگمی می شوند و با انحراف از مسیر اصلی عامل تصادف های زنجیر وار را مهیا می کنند. بهترین روش حرکت در این گردنه، سرعت کم و استفاده از دنده سنگین است.



محور کندوان (جاده تهران - چالوس)

برای جلوگیری از حوادث در جاده کندوان حتماً به تابلو های راهنمایی و رانندگی توجه کرده و با سرعت مطمئن که ۴۰ تا ۵۰ کیلومتر است رانندگی کنید. برای اینکه راننده از شیب بعدی خبر ندارد که سرعت خود را با توجه به آن تنظیم کند.

به خوبی رانندگان را از خطرات آگاه می سازد. *** متأسفانه اکثر تصادفات در این محور بر اثر خطای انسانی رخ می دهد. مسافران با عدم رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی احتمال بروز تصادفات را بالا می برند. می توان گفت که در ۳۰ تا ۴۰ درصد این تصادفات پیچ های این جاده مقصرند و مابقی به علت بی احتیاطی رانندگان می باشد. پس هنگام سفر در این جاده احتیاط را فراموش نکنید!

حرکت، از باز بودن راه ها مطمئن شوید. برای اینکه در طول سفر با خیالی آسوده و بدون اضطراب بتوانید مسیر را طی کنید با هلال احمر، راهداری و پلیس ارتباط و همکاری داشته باشد. ** در جاده کندوان دست انداز های زیادی دیده می شود. علاوه بر این ریزش سنگ در این منطقه زیاد است. با اینکه تعدادی از این مناطق پوشش داده شده است اما با این حال قسمت های بسیاری باقی مانده اند. با این وجود تابلو های هشدار

زیبا ترین جاده های دنیا به شمار می رود. اما این محور اگرچه زیباست اما پرخطر هم هست؛ گاهی به خاطر ترافیک های زنجیر وار، گاهی به خاطر محدودیت های ترافیکی، زمانی هم برای تصادف دلخراش! * قبل از حرکت با پلیس راه در تماس باشید و از باز بودن جاده اطمینان پیدا کنید، چراکه این جاده در طول هفته مدام شامل محدودیت های ترافیکی می شود. در زمستان حتماً زنجیر چرخ با خود به همراه داشته باشید و قبل از

شاید دوره قاجار، زمانی که مسیر تهران - کرج - چالوس، تنها یک جاده مالرو برای رسیدن به روستاهای اطراف داشت، کسی فکرش را نمی کرد، روزی برسد و این جاده یکی از پر رفت و آمد ترین جاده های کشور شود. حالا دیگر جاده چالوس از جمله مهمترین جاده های کشور است که از میان شهر کرج در استان البرز شروع و به شهر چالوس در کرانه دریای خزر وصل می شود. بیراه نگفته اند کسانی که می گویند محور کندوان یکی از



حوادث ایران

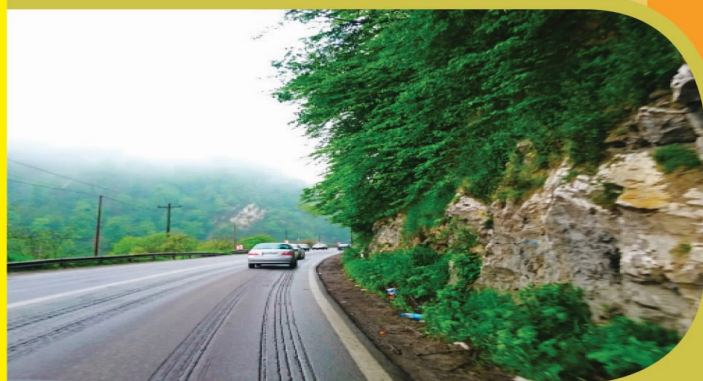


جاده اسالم به خلخال

جاده ۷۰ کیلومتری اسالم به خلخال که استان اردبیل را به گیلان و زنجان متصل می کند، ۱۸ کیلومترش از گردنه الماس در حوزه استحفاظی استان اردبیل و بقیه از حوزه استحفاظی استان گیلان می گذرد. جاده اسالم به خلخال را یکی از محورهای سخت گذر کشور می شناسند، چون ۳ هزار و ۳۰۰ متر از سطح دریا بالاتر است و برای همین، بیشتر ماه های سال، در معرض ریزش

کوه و جاری شدن سیل قرار دارد. بهتر است در فصل زمستان و پاییز برای رفتن به اردبیل، فکر گذشتن از این محور را از سرتان بیرون کنید. با این وجود و با تمام خطرهایی که در این جاده مسافران را تهدید می کند، خیلی ها نمی توانند از خیر زیبایی و جذابیت این جاده بگذرند و هرکس راهی این مسیر می شود، احساس می کند در مسیر بهشت قرار گرفته؛ واقعاً زیبایی های شوکه کننده ای دارد!

در این جاده، سیل زیاد می جاری شود و به همین خاطر است که بدنه جاده را هر سال مرمت می کنند.



نزدیک ترین مسیری که می شود از تهران به آمل رسید جاده هراز است؛ جاده ای که راه را برای رسیدن به قله دماوند هم ساده کرده، این جاده ۱۴ تونل دارد که طولانی ترین آن به ۱۵۰۰ متر هم می رسد.

آمار تصادفات رانندگی در جاده هراز بسیار بالاست و از دیدگاه اداره راه و ترابری استان مازندران، ۱۸ تا ۲۲ جاده رودهن به سمت امامزاده هاشم، بحرانی ترین قطعه این راه از نظر سقوط بهمن است. اگرچه تونل بهمن گیر امامزاده هاشم، سپری در برابر این خطر است ولی حتی این سپر هم در سال ۱۳۷۶ نتوانست جان ۳۲ مسافری که در همین نقطه زیر بهمن ماندند حفاظت کند.

جاده تهران-آمل علاوه بر داشتن جاذبه های گردشگری زیبا، به علت کوهستانی بودن منطقه و داشتن پیچ های تند و دره های عمیق، خیلی خطرناک است. در فصل زمستان هم به خاطر ریزش بارش های مکرر برف و یخ زدگی جاده، راننده ها قبل از تردد باید سیستم گرمایشی خودرو را چک و حتما خودرو را به زنجیر چرخ مجهز کنند.

جاده هراز چند پیچ خطرناک وجود دارد. پیچ «شیطان» در ۵۰ کیلومتری جاده آمل قرار دارد که اصلی ترین مشکل آن خطر ریزش سنگ است؛ مخصوصاً در انتهای فصل زمستان و اوایل فصل بهار. چون در زمستان ها که برف می بارد، آب در بین سنگ ها جمع شده و در فصل بهار با گرم شدن هوا یخ ها آب شده باعث متلاشی شدن سنگ ها می شوند و به ریزش آنها ختم می شوند. با اینکه گاردریل هایی در این منطقه زده شده است اما باز هم احتمال خطر وجود دارد.

پیچ «خانزاد» هم پیچ دیگری است که احتمال تصادف در آن زیاد است. ۵ کیلومتر بعد از منطقه «پلور» دوراهی به نام دوراهی «آبشار» قرار گرفته است که از اصلی ترین مناطق تصادفات در این ناحیه می باشد.



وقتی که احتمال غرق شدن وجود دارد...

هر ساله صدها نفر از کسانی که به دریا می روند، به یکی از بدترین شکل مرگ، که همان غرق شدگی است، گرفتار شده



و خاطره ای تلخ در ذهن بازماندگان می ماند. شنا در دریا هرگز مثل شنا در استخر نیست و علاوه بر دانستن فن شنا و داشتن مهارت زیاد، باید ویژگی های آب دریا را هم شناخت. آب شور دریا در صورت برخورد با چشم، سوزش چشمی دردناکی ایجاد می کند و تمرکز شناگر را از بین برده و باعث می شود در یافتن مسیر ساحل مشکل پیدا کند. در صورت ورود آب دریا به نای و ریه فرد، سرفه های شدیدی ایجاد می شود که عملاً شنا کردن را غیرممکن ساخته و شناگر کاملاً گرفتار می شود. ضربات امواج دریا هم که بزرگترین مشکل است. اگر توان بدنی بالایی برای شنا دارید به صورت موازی با ساحل حرکت کرده و از مسیر جریان کاملاً خارج شوید و سپس به صورت مورب به سمت ساحل برگردید. و چون جریان شکافنده در اعماق زیرین آب قدرت کمتری دارد برای خروج از جریان شکافنده، موازی با ساحل در عمق آب شنا کنید. لذا می توان به این طریق از مسیر جریان فرار کرده، آنگاه از آب عمیق به آرامی و به صورت مورب به سطح بازگشت و به صورت مورب به ساحل برگشت، چطور از جریان شکافنده فرار کنیم؟ امواج دریا با حرکت به سمت ساحل حجم زیادی از آب را به طرف خشکی می برند. این حجم وسیع از آب باید دوباره به داخل دریا برگردد. برای این کار در نقاطی از ساحل، به صورت تقریباً غیر قابل پیش بینی، درون آب دریا آبراهه هایی به طرف دریا ایجاد می شود که در آن آب با سرعت زیادی بر خلاف جهت امواج (به سمت دریا) راه می افتد. این جریان ها با امواج آب تفاوت دارد که به آنها جریان های شکافنده می گویند و در بسیاری از نقاط جهان و بویژه در سواحل دریای خزر، تلفات جانی بسیاری را به بار می آورند. اگر در یک جریان شکافنده گرفتار شدید، اول آرامش خود را حفظ کنید. دوم اینکه هرگز بر خلاف جریان شکافنده و به سمت ساحل نشان کنید. این اقدام مرگبار باعث خسته شدن شناگر شده و با گرفتن رمق او باعث غرق شدنش خواهد شد. در عوض خود را بر روی آب نگاه دارید؛ اکنون دو گزینه پیش روی شماست اگر توان بدنی معمولی دارید: ۱- هم جهت با جریان به سمت دریا حرکت کنید. معمولاً جریان پس از طی چندین متر تا چند ده متر، قدرت خود را از دست می دهد. در اینجا می توانید به صورت موازی با ساحل از جریان فرار کرده و پس از طی چندین متر و دور شدن از جریان، ابتدا نفس بگیرید، سپس تقاضای کمک کنید و بعد به صورت مورب به سمت ساحل برگردید.



وقتی که تصادف کردیم چه کنیم...

از اتومبیل بیرون نپرید، مگر اینکه

مطمئن باشید که برخوردی مرگ آور با صخره خواهید داشت یا از درهای فرو خواهید افتاد که احتمال زنده ماندن در آن صفر است. پس اگر تصمیم به پریدن گرفتید، ابتدا در را باز کنید، کمربند ایمنی را باز کنید، سعی کنید خود را - مثل یک توپ گلوله کنید، سرتان را محکم به سینه بچسبانید، پاها و زانوهای جمع کنید، بعد تا حد امکان کمر را خم کنید، آنگاه با حرکتی غلطان از اتومبیل بیرون بپرید. موقع رسیدن به زمین هم سعی نکنید خود را نگه دارید، بلکه به غلطیدن ادامه دهید.

اگر با اتومبیل داخل آب افتادید سعی کنید قبل از غرق شدن اتومبیل را ترک کنید، چون اتومبیل یک دفعه در آب فرو نمی رود و تا پر شدن داخل آن، زمانی وقت خواهد برد. در نتیجه فشار آب در اطراف اتومبیل، باز کردن در را مشکل می کند، پس در صورت امکان، پنجره را پایین کشیده و از آن خارج شوید.

هرطور که ممکن است، سعی کنید بدن را جمع کرده و از فرمان کنار بکشید. در تصادف شدید، فرمان مثل شاخ بوفالو در برابر سینه شما خواهد بود! سرنشینان صندلی عقب اتومبیل نیز باید سرها را محافظت کنند و در انتهای صندلی عقب دراز بکشند.

بسیاری اوقات،

خیلی از تصادفات

آ نقدر

شدید نیست

که باعث

مرگ سرنشینان

خودرو شود اما چون

سرنشینان با اصول خود

امدادی و حفظ جانشان آشنایی ندارند باعث مرگ یا تلفات

جبران ناپذیری می شود. اگر تصادف اجتناب ناپذیر به نظر می

رسد، با آن کنار بیایید. به طور کلی، سعی کنید از توقف ناگهانی

و برخورد با هر چیز ممکن پرهیز کنید. برای برخورد کردن با

چیزی برای توقف، یک حصار بهتر از یک دیوار است، یا تعدادی

نهال و بوته نزدیک هم، به مراتب بر یک درخت قطور ارجحیت

دارند. بهتر است موقع تصادف آزاد باشید و با حلقه کردن دست

ها به دور سر، برای حفاظت آن و با کنار کشیدن خود از فرمان

به طرف نقطه تصادف پرت شوید. چون اغلب، ضربه ای که در

اثر تصادف به بدن وارد می آید، در صورتی که بدن به اتومبیل

بسته باشد، شدیدتر از وقتی است که بدن آزاد بوده و به سوی

نقطه تصادف پرتاب شود. در مواجهه با تصادف، سعی کنید از

وقتی که در کویر هستیم...

بیابان های کویری به دلیل شرایط خاص آب و هوایی ویژگیهای خاصی را برای سفر و گشت و گذار می طلبد. تمیز بودن آب و هوا و تابش مستقیم نور خورشید در روز و سردی بیش از حد در شب کویر باعث می شود با



تمهیدات خاصی راهی آنجا شد تا با کمترین اتفاق بتوان خاطره ای به یاد ماندنی در روزهای نوروز بر جای گذاشت. به هیچ عنوان برای استراحت داخل غارهای محل هایی که می تواند محل زندگی حیوانات باشد نروید. اگر سایه پیدا نکردید و زمین برای نشستن خیلی گرم بود و نتوانستید پاهای خود را بلند کنید، کفش خود را در نیاورید و هنگام استراحت، پاهای خود را ۳۰ سانتی متر بالاتر از زمین نگه دارید. چون کویر معمولا پاکیزه تر از شهر است و خورشید بی واسطه می تابد، حتما از عینک ضد آفتاب استفاده کنید. اگر عینک ضد آفتاب نداشتید

وقتی که احتمال دارد سقوط کنیم...

بر اساس آمارهای جهانی مسافرت های هوایی کمترین تلفات را نسبت به مسافرت های دریایی، ریلی و دریایی دارد اما با این حال ممکن است شما بدشانس باشید و مسافرت تان با هواپیمایی باشد که دچار سانحه شود. وقتی هواپیمایی در حال سقوط است تقریبا همیشه چند دقیقه ای برای آماده شدن پیش از برخورد وقت هست. از این وقت برای مرور این موارد استفاده کنید: اول اینکه درهای خروجی کجا قرار دارند و سعی کنید تعداد صندلی های بین ردیف خود و درهای خروجی را بشمارید. در اینصورت می فهمید که چه زمانی به در خروج خواهید رسید. موقعیت را تا حد ممکن تخمین بزنید. تلاش کنید تا تشخیص دهید که هواپیما روی چه سطحی فرود می آید تا نحوه آماده شدن را طرح ریزی کنید. بعنوان مثال اگر در حال فرود روی سطح آن هستید باید جلیقه نجات خود را بپوشید و تا وقتی که از هواپیما خارج نشده اید آنرا باد نکنید. اگر در هوای سرد فرود می آید سعی کنید که با پتو یا ژاکتی خود را در بیرون گرم نگه دارید. کمربند ایمنی خود را همیشه محکم ببندید. اگر سقوط هواپیما در زمانی اتفاق افتد که در خواب هستید از بسته بودن کمربندتان خوشحال خواهید شد. کمربند را تا آنجا که می توانید نزدیک به لگن خالص خود محکم کنید. باید



بتوانید بخش بالای لگن خالص را بالای لبه کمربند حس کنید. چون لگن خالص ساختار محکمی دارد و نیرو را بخوبی کنترل می کند. به هر حال اگر کمربند روی شکمتان کشیده شود شانس ایجاد جراحات داخلی خطرناک بیشتر می شود. و بهتر است صندلی هایی را بگیرید که تا حد ممکن به درب های خروجی نزدیک باشند و صندلی های ردیف میانی ارجحیت بیشتری دارند. به علاوه سعی کنید در بخش عقب هواپیما بنشینید. مسافرانی که در بخش دم هواپیما قرار می گیرند ۴۰ درصد بیشتر از آنهایی که در ردیف های اولی نشسته اند شان نجات دارند. و اینطور لباس بپوشیده: شلوار بلند، کفشهای راحت و محکم بند دار.



برای چشمان خود، با پارچه یا کاغذ سایه بان درست کنید یا حداقل به چشمان خود سرمه بکشید. گردن خود را از تابش آفتاب بپوشانید و از کلاه لبه دار استفاده کنید. پیراهن آستین دار و شلوار بلند را هم فراموش نکنید. دنبال کردن ردپاها می تواند شما را به آب برساند، مخصوصا اگر چند راه به یکی ختم شود. دسته های پرندگان روی مکان های دارای آب دور می زنند. بلدرچین ها هم معمولا کنار آب جمع می شوند و فاخته و قمری هنگام صبح و عصر به سمت محل آب پرواز می کنند. وقتی آب پیدا کردید قبل از تصفیه آن توسط مواد شیمیایی از یک پارچه تمیز بگذرانید تا ذرات از آن جدا شوند. برای تصفیه آب توسط قرص ید هم به ازای هر لیتر آب ۲ عدد قرص استفاده نموده و ۲۰ دقیقه منتظر بمانید. یک فرد با شرایط بدنی عالی می تواند بین ۲۰ تا ۳۰ کیلومتر در روز طی کند. آهسته و یکنواخت حرکت کنید و حداقل ۱۰ دقیقه در هر ساعت به استراحت بپردازید. در بیابان های داغ بهتر است اول صبح و یا هنگام عصر به پیاده روی بپردازید. هر فرد حداقل هر روز ۴ لیتر آب لازم دارد. برای آب خوردن منتظر تشنه شدن نشوید و در فواصل زمانی معین آب بخورید.



مصاحبه با آقای بهنام حیدری کارشناس مسئول امور فرهنگی - اجتماعی پردیس شهید مدرس سنندج

فرهنگیان کشور پردیس شهید مدرس را به لحاظ تعداد کانونها و انجمن های دانشجویی و فعالیت های فرهنگی در چه جایگاهی می بینید؟

به نظر بنده تعداد کانون ها و انجمن ها مهم نیست بلکه میزان فعالیت مهم است که پردیس شهید مدرس به جرات می توان گفت از منتخبین کشوری بوده و خواهد بود و امیدوارم امسال نیز در سطح کشوری مقام آور باشیم چرا که کارنامه ی درخشان فعالیت های فرهنگی و اجتماعی استان کردستان به عنوان یک استان فرهنگی زبان زد مسئولین سازمان مرکزی بوده است.

۴. چطور می توانیم دانشجویان معلمان که خود در آینده بخشی از فعالیتشان کارهای فرهنگی خواهد بود با امور فرهنگی آشنا کنیم؟

از شیوه های مختلفی می توان دانشجویان را ترغیب به فعالیت در امور فرهنگی نمود که شیوه های نوین فرهنگی و هنری و کارهای گروهی زمینه ساز مخاطب شناسی در دانشجویان شده است به فرض مثال با تشکیل گروه سرود و تئاتر و تواسیح بیش از ۱۰۰ نفر از دانشجویان جذب امور فرهنگی شده و در بدنه کارهای فرهنگی - اجتماعی مشغول به فعالیت می باشند.



۱. سابقه ی خود در امور اجرایی و فرهنگی را بازگو کنید:

بالغ بر ۲۰ سال است که در حوزه های مختلف اداری و آموزشی کار کرده ام خوشبختانه بیشترین حوزه فعالیت، فرهنگی بوده است و همچنین سوابق فرهنگی زمینه ساز موفقیت ۸ سال مدیریت در پردیس شهید مدرس شد و نگاه فرهنگی بنده در پیشبرد اهداف سازمان موثر بوده است.

۲. وضعیت امور فرهنگی - اجتماعی پردیس شهید مدرس در سال جاری رو تشریح کنید (تعداد کانونها، اقدامات انجام گرفته و ...):

با تلاش دانشجویان و تیم مدیریت و اجرایی، پردیس در ۲۵ کانون و انجمن فعالیت داشته که می توان کانون هلال احمر را از کانون های فعال امور فرهنگی دانست همچنین در کارهای گروهی و انفرادی پردیس با حمایت کلیه دبیران موفق تر از گذشته عمل نموده اند.

۳. بعنوان کارشناس مسئول امور فرهنگی و اجتماعی پردیس در بین مراکز دانشگاه

احیای قلبی ریوی



انسداد راه هوایی

الف) خارج کردن جسم خارجی از دهان فرد بیهوش:

گام اول: دو انگشت را از گوشه دهان تا انتها فرو برده و با یک حرکت دورانی، جسم را خارج کنید. اگر داخل دهان مصدوم، استفراغ و یا مواد غذایی وجود دارد، سر مصدوم را به یک طرف بچرخانید و آن ها را خارج کنید.

گام دوم: اگر احتمال می دهید که با وارد کردن انگشت، جسم خارجی پایین می رود این کار را نکنید. (ب) باز کردن راه هوایی در فرد بیهوش:

گام اول: اگر به آسیب ستون فقرات گردنی شک ندارید، کنار سر مصدوم زانو بزنید و یک دست را روی پیشانی مصدوم گذاشته و دست دیگر خود را زیر گردن یا چانه مصدوم ببرید. سر را عقب برده و گردن را بالا بیاورید و دهان مصدوم را باز کنید. با این کار راه هوایی مصدوم باز می شود.

گام دوم: اگر به آسیب ستون فقرات گردنی شک دارید (مثلاً در تصادفات جاده ای یا سقوط از ارتفاع)، هرگز گردن مصدوم را بالا نیاورید. در این موارد باید انگشتان خود را زیر زاویه فک پایینی مصدوم برده و فک مصدوم را بالا بکشید و همزمان با انگشتهای شست دو طرف، با فشار آوردن روی چانه، دهان را باز کنید. این تکنیک مخصوص کادر درمانی آموزش دیده است نه احیا گر غیر حرفه ای).

ج) باز کردن راه هوایی هوشیار:

گام اول: اگر مصدوم به سرفه افتاده است، او را کمی به جلو خم کرده و با کف دست گود

شده بین دو کتف او ضربه بزنید. (به سمت پشت و بالا).

گام دوم: اگر راه هوایی کاملاً بسته شده است و فرد نمی تواند نفس بکشد (در این موارد معمولاً مصدوم دهان خود را باز کرده و با دست

گام دوم: کنار مصدوم در سمت چپ وی زانو بزنید. محل ماساژ قلبی در بزرگسالان روی جناغ سینه و وسط قفسه سینه می باشد. برای پیدا کردن نقطه درست ماساژ، بین دو نوک سینه خطی فرضی بکشید و دست ها را وسط این خط بگذارید.

گام سوم: وقتی محل مناسب برای ماساژ قلبی را پیدا کردید، پاشنه یک مانور هایملیخ را انجام دهید یعنی ابتدا دست دیگر را روی آن محل گذاشته و در حالیکه مصدوم ایستاده است در پشت او قرار گرفته، سپس دست های داده و انگشتهای دو دست را در هم خود را دور مصدوم حلقه کنید و یک قلاب کنید. به یاد داشته باشید که دست خود را مشت کرده و با دست انگشتان در تماس با قفسه سینه نباشد. دیگر مشت خود را بگیرید.

گام چهارم: اگر مصدوم بیهوش شد، کشیده و بدون خم شدن آرنج، عمود مصدوم را به صورت دراز کش به بر مصدوم قرار دهید؛ طوری که شانه پشت خوابانیده و روی پاهای مصدوم های شما بالای جناغ سینه مصدوم نشسته و کف دستهای قفل شده خود قرار گیرد.

را بین ناف و پایین قسمت جناغ قرار گام پنجم: از نیوی وزن خود کمک دهید و به سمت بالا و داخل، سریع و بگیرد و به طور عمودی فشار آورید محکم فشار دهید.

تذکر: در زنان باردار و افراد چاق و اندازه ۴ انگشت) و یا بیشتر پایین رود. کودک از زیر یک سال، فشار روی گام ششم: سپس فشار را رها کنید اما شکم ممنوع است و از طریق به فشار دستانتان نباید از روی قفسه سینه بر سینه مانور هایملیخ را انجام دهید. داشته شود. این حرکات باید محکم (د) باز کردن راه هوایی در نوزادان و و سریع باشد.

توجه: سرعت ماساژ در بزرگسالان

گام اول: شکم و سینه شیرخوار یا ۱۰۰ ماساژ و یا بیشتر در دقیقه است و نوزاد را روی ساعد و دستتان قرار تعداد تنفس به ازای هر ۳۰ بار ماساژ دهید. پای وی به سمت شما و سر وی ۲ بار تنفس می باشد.

دور از شما و به سمت پایین قرار گیرد تذکر: برای کودک از زیر یک سال (و ۵ بار ضربات محکمی با کف دست از ۲ انگشت نشانه و میانی برای ماساژ گود شده خود به پشت او وارد کنید. استفاده می کنیم و حجم تنفس گام دوم: اگر با مرحله اول به نتیجه مصنوعی کم تر است.

نرسیدید وی را به پشت روی ساعد خود خوابانیده، در حالیکه سرش پایین ۱۲ سال هم مانند بزرگسالان است تر از بدنش قرار گرفته، با دو انگشت با این تفاوت که فشار کم تری بر میانی و نشانه، ۵ بار روی وسط قفسه قفسه سینه وارد می کنید و می توانید سینه فشار دهید.

تذکر: در پایان هر مرحله دهان شیر همچنین حجم تنفس مصنوعی کم تر خوار را برای یافتن جسم خارجی است.

ماساژ قلبی

گام اول: مصدوم را حتماً روی یک سطح صاف و سفت به پشت بخوابانید.

