



## شش مدال خوش‌رنگ برای یک تیم!



بعد از قهرمانی تیم رباتیک هلال احمر، حالا نوبت تیم کیک‌بوکسینگ هلال احمر استان قزوین است که مدال‌های مسابقات را درو کند. این تیم ورزشی در مسابقات قهرمانی کشور که در ۲۳ و ۲۴ مرداد برگزار شد، موفق شد نه یکی، نه دوتا، نه سه تا، بلکه ۶ مدال خوش‌رنگ را از بین ۵۰ شرکت‌کننده از آن خودش کند. میکائیل امیری در رده‌ی سنی نوجوانان و در وزن ۵۵ کیلوگرم موفق شد تا مدال نقره‌ای مسابقات را به دست بیاورد. کوله‌پشتی این موفقیت بزرگ را به تیم کیک‌بوکسینگ تبریک می‌گوید و امیدوار است بتواند در آینده‌ای نزدیک با میکائیل امیری درباره‌ی این موفقیت گفت‌وگویی داشته باشد.

## گزارش تصویری از زلزله‌ی ایلام

بلایای طبیعی جزو آن دسته از حوادثی هستند که اتفاق افتادن یا نیفتادن دست هیچ کسی نیست و کسی نمی‌تواند جلوی آن را بگیرد. اما وقتی اتفاق می‌افتد کم‌ترین کاری که از دست آدم‌ها بر می‌آید تا در حق هم‌نوعان خودشان انجام بدهند کمک کردن است. این است که اولین گروهی که به کمک آدم‌های حادثه دیده می‌شایند امدادگران هلال احمر است.

با سپاس از «آقای درخشان» از سازمان امداد و نجات که لطف کردند و یک گزارش تصویری از فعالیت‌های امدادگران هلال احمر در زلزله‌ی ایلام برایمان ارسال کردند. امیدواریم این همکاری و گزارش اخبار و فعالیت‌های سازمان‌ها و زیر گروه‌های مختلف هلال احمر با نشریه‌ی کوله‌پشتی ادامه داشته باشد.



امدادگران در حال پیاده شدن از هلی کوپتر نجات



چادرهای برپا شده توسط امدادگران هلال احمر



امدادگران در حال توزیع مواد غذایی و آب معدنی به افراد زلزله زده

## از فیلم‌های آبکی تا حادثه‌های واقعی



وقتی کارگردان فیلمی کم می‌آورد و می‌خواهد زورکی هم که شده به فیلم یا سریال هیجان تزریق کند، وقتی دانش‌آموزی می‌خواهد از زیر درس یا امتحان فرار کند، وقتی سربازی مرخصی می‌خواهد، وقتی کسی مظلوم‌نمایی می‌کند، «غش کردن» و «از حال رفتن» اولین و راحت‌ترین گزینه‌ی است که انتخاب می‌کند. اما می‌دانستید همین «غش کردن» علایم دارد و طبق آن‌ها می‌توانید غش کردن واقعی را از فیلم‌سازی کردن تشخیص بدهید؟ پس از بررسی علایم و صحت بیماری می‌توانید راه حل‌هایی را که در ادامه پیشنهاد می‌کنیم، انجام بدهید.

### اصلاً چرا غش می‌کنیم؟

به برخی از دلایل غش کردن در بالا اشاره شد. پس هر کسی که دلش بخواهد می‌تواند غش کند. چون خیلی هیجان‌انگیز است. اما به طور کلی و از نظر پزشکی وقتی خون حال نداشته باشد تا آن بالا برود و به مغز برسد، مغز هم قاطی می‌کند و کنترل‌اش را روی اعضای بدن از دست می‌دهد. به خاطر همین قدرت و هوشیاری کم می‌شود یا از بین می‌رود و فرد تلپ می‌افتد زمین و غش می‌کند.

اگر غش کردن با مشکل جدی پزشکی همراه نباشد، بعد از چند ثانیه یا چند دقیقه برطرف می‌شود و فرد دوباره هوشیار می‌شود. پس این نکته مد نظرتان باشد که اگر هم فیلم بازی کردید یک ربع تا یک ساعت خودتان را به غشی نزنید که تابلو می‌شود.

البته غش کردن علت‌های دیگر هم می‌تواند داشته باشد. مثلاً یک فرد کاملاً سالم ممکن است بعد از شنیدن یک خبر عاطفی جوگیر شود و غش کند یا حتی دیدن صحنه‌های ناخوش‌ایند، درد شدید، استرس، خستگی خیلی زیاد، ایستادن طولانی، گرما، بلند شدن ناگهانی از حالت خوابیده به نشسته یا ایستاده، کم‌خونی، کمبود هوای تازه و ... می‌توانند از علت‌های غش کردن یک فرد سالم باشد.

### نشانه‌های غش کردن

غش کردن هم مثل تمام بیماری‌های دیگر نشانه‌هایی دارد که قبل از اتفاق افتادن، نشان داده می‌شود. با دیدن این نشانه‌ها در بدن خود یا کسی می‌توانید زود متوجه شوید و از آسیب دیدن خود یا دیگران جلوگیری کنید:

به خاطر کم شدن سرعت خون در بدن یا نرسیدن خون، انگار که جن یا روح دیده باشید رنگ‌تان می‌پرد و سفید می‌شوید. هوشیاری‌تان را از دست می‌دهد و نمی‌دانید روی زمین هستی یا آسمان.

به طور ناگهانی سرتان سبک می‌شود و فکر می‌کنید در ابرها پرواز می‌کنید.

چشم‌های‌تان آلبالو گیلان می‌چیند و همه جا را تار می‌بینید.

فکر می‌کنید یک قطار سریع‌السیر دارد از توی گوش‌های‌تان

رد می‌شود و ممتد سووووووووت می‌کشد.

عرق می‌کنید. انگار وسط کویر ایستاده‌اید.

دل‌تان می‌خواهد روده‌های‌تان را به چشم ببینید بس که حالت تهوع دارید.

فکر می‌کنید یک جوجه‌تیغی نامرئی بغل‌تان کرده است. اما فقط دست و پای‌تان گزگز می‌کند.

شمرده شمرده و سطحی نفس می‌کشید.

شبیه هواپیمایی که نقص فنی دارد، سقوط می‌کنید و تپ می‌افتید زمین.

### وقتی کسی غش کرد چه کار کنیم؟

الف) بنشینیم و نگاهش کنیم.

ب) موبایل‌مان را در بیاوریم و ازش فیلم بگیریم.

ج) رفتارهایش را با دقت نگاه کنیم تا وقتی غش کردیم طبیعی‌تر فیلم بازی کنیم.

د) ناراحت بشویم.

«غش کردن» اتفاق نگران‌کننده‌ای نیست و همان‌طور که گفته شد چند ثانیه یا چند دقیقه بعد، حال بیمار خوب می‌شود. اما به هر حال می‌توانید روش‌های زیر را انجام بدهید:

بیمار را به صورت دراز کش روی زمین بگذارید.

پاهایش را بالاتر از سطح بدنش، یعنی روی شانه‌های خودتان قرار بدهید تا خون به سمت مغز برسد.

اگر امکان دراز کشیدن فرد وجود ندارد، سر بیمار را در حالت نشسته وسط دو زانو قرار دهید.

کمی آب سرد به صورت بیمار بپاشید.

علایم حیاتی مثل نبض و تنفس را بررسی کنید و در صورت لزوم به اورژانس زنگ بزنید.

تا وقتی که بیمار به طور کامل هوشیار نشده، آب قند یا خوراکی‌های دیگر به او ندهید. چون تا وقتی که بیمار به طور کامل هوشیار نشده، ممکن است خوراکی به داخل ریه‌هایش برود و باعث خفگی‌اش بشود.

وقتی بیمار به هوش آمد، سعی کنید او را آرام کنید و به او اطمینان بدهید که مراقبش هستید و هیچ چیز نگران‌کننده‌ای وجود ندارد.