



نیلوفر نیک بنیاد

یک نفر جایزه‌ها را جمع کند



یک خبر خوب برای شما نوجوان‌هایی که خوره‌ی کتاب دارید و با سرعت نور در ثانیه کتاب می‌خوانید. سومین دوره‌ی جشنواره‌ی مجازی کتابخوانی در حال برگزاری است.

این جشنواره که به صورت اینترنتی (غیر حضوری) است، توسط کتابخانه‌ی عطار نیشابوری برای سومین بار برگزار می‌شود و همانند دوره‌ی قبل یک بخش ویژه‌ی نوجوانان هم دارد.

شما نوجوان‌های کتابخوان می‌توانید بعد از ثبت‌نام در سایت یکی یا چند تا از کتاب‌هایی که معرفی شده را بخوانید (یا خودتان کتاب‌هایی را به هیئت داوران پیشنهاد بدهید) و بعد سوالات موجود در سایت را پاسخ بدهید.

جوایز بخش نوجوان این جشنواره عبارتند از:

نفر اول ۲۰۰ هزار تومان

نفر دوم ۱۵۰ هزار تومان

نفر سوم ۱۰۰ هزار تومان

به ۱۵ نفر بعدی هر کدام مبلغ ۵۰ هزار تومان تعلق خواهد گرفت

یادتان نرود که برای شرکت در جشنواره تا ۳۰ آبان ۱۳۹۳ فرصت دارید. نشانی اینترنتی این جشنواره هم عبارت است از:

www.attarlibrary.ir

یک جشن هلالی با حضور فیتیله‌ها



شاید شما از آن‌هایی باشید که هنوز هم با وجود نوجوان بودن، هیچ‌کدام از برنامه‌های کودک را از دست نمی‌دهید و عاشق عموهای فیتیله‌ای هستید. پس در گوش‌تان را بیاورید تا یک خبری را به‌تان بگویم. همین جمعه‌ای که گذشت، بچه‌های جشنواره‌ی آفتابگردان هلال احمر، اختتامیه‌شان را در استودیوی شبکه‌ی دو و با حضور عموهای فیتیله‌ای برگزار کردند. در این برنامه حدود یک ششم بچه‌های پنج تا هجده ساله‌ی هلال احمری (یعنی حدود هشتاد نفر) حضور داشتند و تعدادی از بچه‌های تحت پوشش موسسات خیریه هم آن‌ها را همراهی کردند.

این برنامه با حدود ۶۸ خیریه در ارتباط است و از حضور بچه‌ها در برنامه‌ها استفاده می‌کند. ضمن این‌که کودکان و نوجوانان فعالی مثل هلال احمری‌های پر جنب و جوش و کوشا را هم نادیده نمی‌گیرد.

پس منتظر چه هستید؟ شما هم دست به کار شوید، شاید دفعه‌ی بعد شما میهمان ویژه بودید.



عملیات ژانگولری در یک فیلم اکشن واقعی!

باز هم با یک یادداشت آموزشی دیگر به سراغ شما آمدیم. (با لحن مجری‌های تلویزیون بخوانید. فکر کرده‌اید من انقدر خلاقیت دارم که همه‌ی یادداشت‌های این صفحه را با یک مقدمه‌ی باحال شروع کنم؟ مردم چه توقعاتی دارند واقعا!)

یادم می‌آید وقتی در کلاس‌های امداد و نجات شرکت می‌کردم، مربی‌مان یک خاطره‌ی معمولی از بریدن دستش تعریف می‌کرد که چه‌طور وقت سبزی خرد کردن انگشت سیب‌ابش را بریده و خون فوران کرده بود بیرون (عینوهو فیلم‌های ترسناک!). بعد هم مربی‌مان مثل یک قهرمان واقعی خودش را از آن اوضاع نجات داده بود. هم کلاسی‌هایم با شنیده این خاطره اخم‌هایشان را کردند توی هم و ایش و ویش راه انداختند که «ما از خون می‌ترسیم». یکی دیگر گفت: «ما وقتی خون می‌بینیم، غش می‌کنیم.» و یکی از ته کلاس با صدای بلند گفت: «نمی‌شود یک مبحث دیگر را درس بدهید؟» و مربی‌مان هم گفت این‌جا بقالی نیست که هر مبحثی را دوست داشتیم یاد بگیریم و هر کدام را دوست نداشتیم دگمه‌ی «بعدی» را بزنیم و برویم سراغ مبحث بعدی. قرار هم نیست ما خودمان به سلیقه‌ی خودمان حوادث را انتخاب کنیم تا مختص همان حوادث آمادگی پیدا کنیم.

پس چه بخوایم و چه نخواهیم باید لوس بازی را کنار بگذاریم و این مبحث را مثل مباحث دیگر خوب یاد بگیریم.

«خون‌ریزی» یکی از اتفاق‌هایی‌ست که نسبت به حوادث دیگر ممکن است بیش‌تر رخ بدهد. چون گاهی حتی با کوچک‌ترین اتفاق مثل همین سبزی خرد کردن هم ممکن است فرد دچار خون‌ریزی شود و باید اقدامات لازم برای رویارویی با این اتفاق را بلد باشد.

اگر عضوی از بدن خون‌ریزی کرد، چه کنیم؟

(الف) غش کنیم.

(ب) فوت کنیم.

(ج) فرار کنیم.

(د) با دقت نگاه کنیم.

(ه) اصرار نکنید؛ ما که کاری نمی‌کنیم!

اول این که خون‌ریزی دو نوع است: یا وسیع و خارجی‌ست و شما خون را با چشم‌های‌تان می‌بینید، یا خون‌ریزی داخلی‌ست!

اگر عضوی از بدن دچار خون‌ریزی وسیع شد:

باید بلافاصله چند جفت دل و جگر از اطرافیان‌تان قرض بگیرید تا با شجاعت تمام، با انگشتان یا دست‌تان روی زخم یا محل خون‌ریزی فشار مستقیم وارد کنید.

اگر زخم بزرگ بود، لبه‌های زخم را به آرامی ولی محکم به یکدیگر فشار دهید و توجهی نکنید که جیغ مصدوم هفت کوچه آن‌طرف‌تر هم می‌رود. شما یک امدادگر هستید و باید جلوی خون‌ریزی را بگیرید.

در این جور مواقع می‌توانید از پانسمان هم استفاده کنید. روی زخم یک پارچه‌ی تمیز، ضخیم و جاذب قرار دهید و بانداژ را در محل خود محکم کنید.

اگر بانداژ در دسترس‌تان نبود، می‌توانید از یک روسری یا هر پارچه‌ی بلند دیگری استفاده کنید.

اگر امکانش وجود دارد، سعی کنید محل زخم را بالاتر از سطح قلب او قرار دهید و بی‌حرکت نگاهش دارید.

اگر خون‌ریزی متوقف نشد روی زخم فشار مستقیم وارد کنید و نگه دارید. باز هم به داد و بیداد مصدوم کاری نداشته باشید و شما کار خودتان را بکنید.

یادتان نرود که این‌جور مواقع نباید جوگیر شوید و به مصدوم غذا یا آشامیدنی بدهید.

یک مورد استثنا هم وجود دارد که اگر مصدوم هوشیاری‌اش را از دست داد، باید علائم حیاتی از جمله راه‌هوایی، تنفس، گردش خون (نبض) را کنترل کنید و او را به پهلو بخوابانید.

حالا اگر خون‌ریزی داخلی بود چه کار کنیم؟ اول این که خون‌ریزی داخلی را باید تشخیص بدهید.

مصدوم انگار که وسط سبیری باشد، پوستش رنگ‌پریده، سرد و مرطوب می‌شود.

نبض‌اش شش و هشت می‌زند! یعنی ضعیف ولی خیلی سریع (با نبض خودتان مقایسه کنید تا بفهمید نبض ضعیف اما خیلی سریع چه جوری‌ست!).

انگار که تازه از زیر آب بیرون آمده باشد تند تند و کم‌عمق نفس می‌کشد.

احساس می‌کند سرش شبیه یک بالن در حال پرواز است. احساس سبکی سر و بی‌قراری و ضعف می‌کند.

سرفه یا استفراغ خون‌آلود می‌کند و ممکن است تکه‌های سیاه و قیرمانندی از سرفه یا استفراغش خارج شود.

خب حالا چه کار کنیم؟

آرامش خودتان را حفظ کنید و از دیدن این صحنه‌ها اعتماد به نفس‌تان را از دست ندهید و از حال نروید.

بعد هم نکته‌ی خیلی مهمی که وجود دارد این است که در این نوع خون‌ریزی به هیچ وجه نباید روی زخم یا محل آسیب‌دیدگی فشار مستقیم وارد کنید. در عوض باید به مصدوم استراحت مطلق بدهید و پاهایش را بالا ببرید.

لباس‌های تنگ را شل کنید و اگر جمجمه‌اش آسیب دیده، او را به حالت نیمه‌نشسته نگه دارید و سرش را به سمت آسیب‌خیم کنید.

خوشحال نشوید! یک مورد دیگر هنوز مانده است و آن این‌که، اگر شای‌ی در زخم فرو رفته بود، نباید عملیات ژانگولری انجام بدهید و برای بیرون آوردن جسم زور بزنید. فقط لبه‌های زخم را به آرامی به مدت ۵ تا ۱۵ دقیقه فشار بدهید. بعد هم زخم را پانسمان کنید.

از یک پارچه‌ی تمیز یک حلقه درست کنید و دور زخم بگذارید. به صورتی که زخم وسط حلقه باشد. بعد با پارچه‌ی تمیز دیگری دست و حلقه و زخم را بپوشانید

و مطمئن شوید که فشار مستقیم روی زخم نیست.

بعد هم منتظر باشید تا امدادگران و اورژانس از راه برسند!