



## پاسخ به سوالات هلال احمری شما باران نم‌نم کلمات شما



در این دو هفته ایمیل‌های زیادی از شما دریافت کرده‌ایم که با دیدن‌شان چشم‌هایمان از خوشحالی برق زد. بعضی‌های تان برایمان نوشته‌اید که رفته‌اید دوره‌ی آموزش‌های کمک‌های اولیه را ثبت‌نام کرده‌اید و بعضی‌های دیگر سوال‌های هلال احمری تان را مطرح کرده‌اید. برخی از سوال‌های تان تکراری بود و ما در شماره‌های گذشته بارها به آن‌ها پاسخ داده‌ایم. با این حال سعی می‌کنیم باز هم به سوالات تکراری تان پاسخ بدهیم تا برای هیچ کس ابهامی باقی نماند. شرایط خبرنگار داوطلب شدن هم در صفحه‌ی مخاطبین نوشته شده.

### حالا اسامی کسانی که برایمان ایمیل فرستاده‌اند:

اکبر صادقی از کرج، سیما مقانلو و مبینا مهدوی از اصفهان، نگین یعقوبی، سارا محمدی، شیما بزرگ‌زاده، شکبیا حسین‌پور، سروش اسماعیلی از تهران، مارال اسدی از مازندران، فریبا خوش‌قدم، پروین ایمانی، سوسن بهاری و جلال میرباقری از مشهد.

**اکبر صادقی از کرج برایمان نوشته:** «خبر تیم رباتیک را خواندم آفرین به بچه‌های تیم رباتیک هلال احمر. امیدوارم موفق باشند. کلاس‌های رباتیک این تیم کجا برگزار می‌شود؟»

اکبر عزیز، خیلی خوشحالی‌م که برایمان نوشتی. هنوز اطلاعی از نحوه‌ی برگزاری کلاس‌های آموزشی رباتیک هلال احمر نداریم. اما قول می‌دهیم در اولین فرصت خبر این کلاس‌ها را در کوله‌پشتی منتشر کنیم تا تو و علاقه‌مندان در این زمینه بتوانند در این کلاس‌ها شرکت کنند.

**سروش اسماعیلی از تهران برایمان نوشته:** «من امسال کنکور دادم. دلم می‌خواهد در دانشگاه هلال احمر که معرفی کرده بودید، درس بخوانم. چه طور می‌توانم؟» سروش اسماعیلی عزیز، چه قدر خوب است که به تحصیل در دانشگاه هلال احمر علاقه داری. در این دانشگاه رشته‌های تحصیلی مختلف و متنوعی وجود دارد. می‌توانی به موسسه‌ی آموزش علمی کاربردی هلال احمر در تهران مراجعه و در رشته‌ی مورد علاقه‌ات ثبت‌نام کنی. به همین سادگی می‌توانی یک دانشجوی هلال احمری شوی.

**نگین یعقوبی از تهران نوشته:** «نمی‌دانم می‌شود یا نه. اما کاش آموزش کمک‌های اولیه هم داشتید. مثلاً آدم می‌دانست وقتی گرم‌زده می‌شود چه کار باید بکند یا همچین چیزهایی.»

نگین عزیز، ممنون که نظر و پیشنهادات را برایمان نوشتی. از این به بعد سعی می‌کنیم در یک ستون جداگانه بعضی از مسایل و کمک‌های اولیه را آموزش بدهیم و چون مخاطبان کوله‌پشتی بسیار بسیار برایمان عزیز هستند، در همین شماره درباره‌ی گرم‌زدگی و راه‌های مقابله با آن می‌نویسیم.

باز هم منتظر ایمیل‌ها، سوالات، نظرات و پیشنهادات شما هستیم. ایمیل ما را هم که دارید: [koolehposhty@gmail.com](mailto:koolehposhty@gmail.com)

## به اردوگاه صلح و دوستی خوش آمدید!



به «اردوهای دوستی» خوش آمدید. لابد می‌گویید همه جور اردو شنیده بودید جز «دوستی». البته که این اردو مثل اسمش با همه‌ی اردوهایی که تا به حال تجربه کرده‌اید و اسمش به گوش‌تان خورده فرق دارد. چون مخصوص دانش‌آموزان برتر هلال احمری هست. اردوهای دوستی در اردوگاه «شاخه زیتون» برگزار می‌شود. این اردوگاه، اولین اردوگاه دانش‌آموزی جمعیت هلال احمر است. اما چرا اسمش شاخه زیتون است. اولاً در قرآن کریم از درخت این میوه یاد شده است. ثانیاً این درخت و برگ‌هایش نشانه‌ی صلح و دوستی‌اند. در این اردوگاه که زمین‌های ورزشی و کلاس‌های آموزشی و ... دارد قرار است اردوهای فرهنگی و امدادی برای دانش‌آموزان برگزار شود. خوش به حال همه‌ی آن‌هایی که یک هلال احمری برترند!

## در جهان حرف اول را می‌زنیم!

یکی از قشنگ‌ترین عادت‌ها این است که آدم به موفقیت و «اول شدن» عادت کند. مثالش؟ مثالش همین تیم رباتیک اعضای هلال احمر که در مسابقات جهانی رباتیک که در برزیل برگزار شد، توانست رتبه‌ی اول را کسب کند. تیم رباتیک کاوش که در بخش دانش‌آموزی مسابقات شرکت کرده بود، توانست در بخش‌های سوپرتیم و بهترین ارایه‌ی فنی رتبه‌ی اول شود.

این مسابقات هر سال در دو بخش آزاد و دانشجویی و دانش‌آموزی در سطح بین‌المللی برگزار می‌شود. فکر نکنید الکی ست! این مسابقات ۱۵ لیگ دارد که ۶۰ کشور جهان در آن شرکت می‌کنند. تیم رباتیک



کاوش به دلیل این‌که در سه سال گذشته، در مسابقات کشوری هم مقام اول را در لیگ امدادگر سطح پیشرفته کسب کرده‌اند، اجازه‌ی حضور در مسابقات بین‌المللی که در برزیل برگزار شد، پیدا کردند. این نوجوان‌های هلال احمری قرار است با عضوگیری در کانون رباتیک هلال احمر استان تهران، به کسانی که در این زمینه علاقه‌مند و مستعدند آموزش بدهند.

## دستورالعمل مقابله با ذوب‌شدگی و تبخیر

بگویید. چون احتمال این‌که هوشیاری تان هم دچار اختلال شود، وجود دارد.  
۶. خیال می‌کنید روده‌تان می‌خواهد از گوش‌های تان بیرون بریزد. اما جو ندهید. شما تنها دچار تهوع یا استفراغ شده‌اید.  
۷. شبیه لبو از گرما قرمز می‌شوید.  
چرا گرم‌زده می‌شویم؟  
۱. قرار گرفتن در زیر آفتاب به مدت طولانی.  
۲. فعالیت شدید بدن.  
۳. کم آب شدن بدن.

### راه‌های درمان گرم‌زدگی:

۱. آفتاب که جای ایستادن نیست. زود خودتان را به یک جای خنک و سایه برساند.  
۲. با خوردن مایعات زیاد کم‌آبی بدن تان را جبران کنید.  
۳. خودتان را با باد بزنید یا از کسی بخواهید بادتان بزند.  
۴. صورت تان را با آب خنک بشوید.

اگر یک وقتی دیدید از گوش‌های تان بخار بیرون می‌زند یا احساس کردید مغزتان کوچک و کوچک‌تر می‌شود، نگران نشوید، شما گرم‌زده شده‌اید و دارید از گرما می‌میرید.

### علائم گرم‌زدگی چیست؟

۱. فکر می‌کنید سوار چرخ و فلک شده‌اید. اما ذوق نکنید. شما دچار سرگیجه شده‌اید.  
۲. شبیه آلبالو خشک آرام آرام چروک و خشک می‌شوید بس که عرق می‌کنید.  
۳. بس که عرق می‌کنید، بوی خیلی خوبی می‌گیرید!  
۴. شما مغزتان را نمی‌بینید. اما مغزتان بنفش می‌شود. چون به خاطر کاهش فشار خون، خون به طبقات بالاتر بدن نمی‌رسد.  
۵. ممکن است چرت و پرت

