

راه‌های رهایی از گرمازدگی

- مصرف میوه‌های تابستانی از جمله هندوانه
- در طول روز دوش آب سرد بگیرید
- از کرم ضد آفتاب SPF ۳۰ یا بیشتر
- مقدار زیادی آب، آب میوه یا آب سبزیجات
- خودداری از مصرف غذاهای سرخ شده
- خودداری از مصرف غذاهای تند
- از مایعات حاوی کافئین یا الکل اجتناب کنید
- به حداقل رساندن مصرف غذاهای شور و پروتئینی
- خودداری از نوشیدن چای قهوه و نوشابه‌های گاز دار
- خودداری از مصرف میوه‌های خشک
- پوشیدن لباس‌های آزادتر سبک تر و رنگی
- مصرف روزانه ۲ تا ۸ لیوان آب در طول روز

با رسیدن فصل تابستان و گرم شدن هوا افراد زیادی دچار گرمازدگی می‌شوند. گرمازدگی در صورتی که به آن توجه نشود می‌تواند بسیار خطرناک باشد و اندام‌های اصلی بدن را تخریب کند. بنابراین بهتر است با رعایت راهکارهایی از این بیماری نجات پیدا کنید.

۱۱ تا ۱۵
اوج ساعت گرما

تا حد امکان از منزل خارج نشوید

منبع: ایمننا



افراد در معرض خطر

- کودکان
- زنان باردار
- افراد چاق
- ورزشکاران
- سالخوردگان

گزارش

نماینده دلچان از جشن آب گروهی گردشگر با عنوان واقعه شوم یاد کرد

دلواپسان آب بازی مردم

به جای تقابل جشن تیرگان را به رسمیت بشناسید

درست مثل زمانی که مسئولان فقط و فقط می‌خواستند در مقابل مراسمی مانند ولنتاین بایستند و هیچ گاه سعی نکردند جایگزینی مانند سپندارمزدگان ایرانی را نیز به جای آن به رسمیت بشناسند و جشن وشور مردم را در کنار حفظ فرهنگ ایرانی پاسبانی کنند. در حالی که می‌شد با این کار هم مردم را راضی نگه داشت و هم نگران از مطابقت نداشتن برخی مراسم با فرهنگ کشورمان نبود. جالب اینکه جشن آببازی که اکنون در برخی کشورهای هم برگزار می‌شود با جشن تیرگان در ایران باستان شناخته شده و با زمان آن هم قرابت دارد؛ جشنی که علاوه بر یادآوری تعیین مرز ایران و توران توسط آرش کمانگیر، نمادی از باران نیل هست و اتفاقاً در این مراسم آب بازی صورت می‌گیرد. مقامات فرهنگی می‌توانند به جای تقابل با این برنامه‌ها، جشن تیرگان را به نحوی که بیانگر این مراسم سنتی و ریشه‌دار در فرهنگ ایرانی است، رسمیت بخشیده و آن را گرمی داشته و خود در کنار مردم شوند نه در مقابلشان و آببازی در جشن تیرگان آن موقع قطعاً که اتفاق شومی هم نیست. هر چند مردم، امروز آنقدر غرق در مشکلات و ناملایمات هستند که دیگر خود هم توجه به مراسم شاد و جوانان را از یادشان رفته، اما اگر روزی روزگاری برحسب یک معجزه، کرونا در ایران به پایان برسد و مردم به زندگی عادی برگردند آن وقت دیگر نمی‌توان با ایجاد محدودیت‌ها درباره مراسم شاد یا روزهایی که با آن مردم بتوانند اندکی از روزمرگی خود رهایی یابند، کشور را اداره کرد. نکته قابل تأمل اینکه ابراز نگرانی نمایندگان مجلس و برخی دیگر درباره مراسم آببازی در حالی صورت می‌گیرد که درقبال بسیاری اتفاقات متعدد تلخ در این سال‌ها هیچ‌گاه نگران نشدند.

در کشور جا افتاده‌اند در عوض، مقامات تنها با این بهانه که چون این مراسم جزوی از فرهنگ ما نیست به مقابله با آن پرداخته‌اند، بی‌آنکه به این بیندیشند، اتفاقاً این جشن‌ها و فستیوال‌ها را می‌توان با سر و شکلی ایرانی همراه با شادی‌های رسمی تر ایرانیزه کرد یا به این فکر کنند که در فرهنگ ایرانی، بیشتر ده‌ها جشن بوده که می‌توانند هم در راستای حفظ فرهنگ ایرانی و هم حفظ سنن در میان مردم، آنها را زنده کنند. اما مسئولان چنین نکرده‌اند و نتیجه‌اش شده همان روالی که اکنون باعث گرایش‌های بیشتر مردم به سمت بسیاری از فستیوال‌های خارجی شده است که البته برگزاری این فستیوال‌ها و جشن‌ها نیز به نوبه خود بد نیستند و اتفاقاً هر شادی و جشنی در هر فرهنگی باید هم به نحو مطلوب استقبال کرد ولی قطعاً اگر فضای کرونا در این یکی دوسال همه چیز را تحت الشعاع قرار نمی‌داد امروز ذهن‌کشی بسیاری از مردم به واکنش‌های قهری در برابر برگزاری فستیوال‌ها و... بیشتر می‌شد.

نشان می‌داد ماجرا، ماجرای مذهبی و غیرمذهبی نیست. جوانی است و بهانه‌ای برای شادی به سبکی که چه در آن دوره و چه امروز بعد از گذشت ۱۰ سال از آن، هنوز برای عده‌ای تابوست؛ تابویی که گروهی نه تنها نمی‌خواهند بشکنند، بلکه به فکر جایگزینی برای آن هم در این سال‌ها نبوده‌اند. ۱۰ سال پیش تازه نه خبری از کرونا بود و نه خبری از وضعیت اسفناک امروز در بحث اقتصادی و بی‌برقی و غم و اندوه و اتفاقات بسیار تلخ دیگری که برای مردم در این چند ساله اخیر رخ داده است؛ اتفاقاتی که مدت‌هاست همان خوشی‌های مقطعی و نه چندان زیاد را هم از بسیاری ستانده است و امروز بیش از هر زمان دیگری جامعه به این شادی نیاز دارد. اما بعضی مقامات تنها چاره کار را در پاک کردن صورت مساله می‌بینند و انکار واقعیت.

جایگزینی جشن‌های ایرانی فستیوال‌ها و جشن‌های مختلفی از کشورهای دیگر توسط مردم و آتش، دخترانی خندان و شاد با چادر هم دیده می‌شد که این خود و آتش و ماجرای آببازی جوانان در پارک آب و آتش و وعده فیس‌بویکی که در این روز گذاشته شده بود نیز خود به یک اتفاق بحرانی تبدیل و آن موقع نیز بخش گسترده این تصاویر با واکنش‌های برخی مقامات روبه رو شد. می‌گفتند این کار طرح دشمن بوده برای از بین بردن حیا در جامعه، اما آن موقع که مثل امروز برخی از نمایندگان مجلس و... ناله و فغان سر می‌دادند و این شادی و آببازی را بر سر جوانان می‌کوفتند که چه کرده‌اند که دین، فرهنگ و شرم رفت، یکبار از خود نپرسیدند که مگر در کشور چند بار از این اتفاقات پیش می‌آید و چرا به جای ساماندهی شرایطی بهتر و شادتر برای جوانان تنها به برخورد‌های قهری اکتفا می‌شود؟ ماجرای آببازی در آن دوره همانا و تغییرات در سیاست‌های پارک آب و آتش و برخی محدودیت‌ها نیز همان. جالبی ماجرا آنجا بود که در همان تصویر روز آببازی پارک و آتش، دخترانی خندان و شاد با چادر هم دیده می‌شد که این خود

آرمان ملی - امید کاجیان: تصاویری شاد همراه با خنده که این روزها کمتر در چهره مردم می‌بینیم. گروهی از همین ملت که با رضایت به هم آب می‌ریزند و می‌خندند. ظاهراً در کاروانسرای در دلچان. اما این تصاویر همانطور که انتظار هم می‌رفت به سرعت به یک حاشیه دیگر تبدیل شد. می‌گویند چند گردشگر بوده‌اند و در روز جشن آب یا شاید ایرانی‌اش همان جشن «تیرگان» ایران باستان چنین کرده‌اند. حالا گفته می‌شود کاروانسرای دو دهک دلچان را بسته‌اند، رئیس میراث فرهنگی آنجا را عزل و مجوز فعالیت آژانس مسافرتی را هم لغو کرده‌اند... در این میان نماینده دلچان فریاد سر داده و از آن با عنوان واقعه شوم یاد کرده و گفته است: ایندال تا کجا باید برسد تا برخی هوشیار شوند، آنچه در واقعه شوم اخیر رخ داده حرمت شکنی بی‌سابقه بوده که انتشار آن در فضای مجازی قلب‌ها را جریحه‌دار کرده است. حجت الاسلام علی‌رضا سلیمی بیان کرد: از دادستان محترم درخواست دارم در مقابل این بی‌حرمتی اقدام قاطع و لازم انجام دهند، البته کوردلان بدانند دلچان شهر سلحشوران است، اینکه عده‌ای به عنوان توریست تصور کنند، می‌توانند در این شهر سفره افشاح خود را پهن کنند، کور خوانده‌اند. وی افزود: شخص وزیر گردشگری از منسوبان آقای روحانی است و استاندار مرکزی باید پاسخگوی این بی‌حرمتی صورت گرفته، باشند. ظاهراً برخوردی فوری، سریع و انقلابی! که خیلی‌ها البته با آن احساس آرامش نمی‌کنند خواست برخی در این حادثه است.

آبی که آتش شد!

اما این نخستین باری نیست که فستیوال آب چنین حواشی‌ای