هشدار روز

چگونه بدون خطر به سفر اربعین برویم؟

شهرآرا| افراد زیادی به رسم هرساله برای زیارت اربعین راهی کشور عراق می شوند. گرمای امسال که به‌گفته اعراب خرماپزان است، یکی از معضلات اساسی پیش روی افراد است. درکنار آن ممکن است مشکلات دیگری نیز برای زائران اربعین پیش بیاید که خواندن گفت‌وگوی امیررضا افراسیابی، یک نجاتگر هلال احمر با ایسنا خالی از لطف نیست؛ فردی که توصیه هایی مهمی برای زائران داشته است.

● با توجه به شرایط آب وهوایی، زائران باید مصرف آب و مایعات را جدی بگیرند و منتظر احساس تشنگی نمانند؛ زیرا تشنگی می تواند نشانه شروع کم آبی بدن باشد. توصیه می شود مایعات به صورت منظم و در حجم مناسب مصرف شود و در صورت تعریق زیاد، برای جبران املاح از دست رفته، از محلول های خوراکی جبران آب و املاح -مانند ORS - استفاده شود.

● بهتر است زائران پیاده روی را در ساعات خنک تر شب یا اوایل صبح انجام دهند؛ همچنین در ساعات اوج گرما، استراحت کافی داشته باشند. استفاده از لباس های نخی، روشن وگشاد، کلاه یا چتر، عینک آفتابی وکرم ضدآفتاب نیز می تواند از آثار گرما و تابش مستقیم آفتاب جلوگیری کند.

● در این سفر، بدن نیازمند انرژی کافی است. اما مصرف غذاهای سنگین و پرچرب ممکن است باعث احساس سنگینی و مشکلات گوارشی شود. توصیه می شود زائران وعده های غذایی سبک، سالم وکم حجم مصرف کنند. مصرف میوه ها، خرما، کشمش، مغزها و مواد غذایی دارای انرژی مناسب می تواند به حفظ توان جسمی کمک کند.

● همچنین باید به سلامت مواد غذایی توجه ویژه داشت و از مصرف آب غیرمطمئن، غذاهای خام، مواد غذایی با شرایط نگهداری نامناسب ولبنیات غیرپاستوریزه پرهیز کرد. رعایت بهداشت دست ها و استفاده از محلول های ضدعفونی‌کننده نیز در پیشگیری از بیماری های عفونی وگوارشی اهمیت زیادی دارد.

● داشتن آمادگی جسمانی قبل از سفر نیز بسیار مهم است. افرادی که قصد دارند مسیرهای طولانی را پیاده طی کنند، بهتر است از هفته های قبل با پیاده روی منظم بدن خود را آماده کنند. استفاده از کفش مناسب و امتحان شده، جوراب مناسب و توجه به سلامت پاها می تواند از بسیاری از آسیب ها مانند تاول، زخم و دردهای عضلانی جلوگیری کند.

● افرادی که داروی خاص مصرف می‌کنند یا بیماری زمینه ای مانند دیابت، فشار خون، بیماری های قلبی، تنفسی یاکلیوی دارند، باید داروهای خود را به میزان کافی همراه داشته باشند و بدون مشورت پزشک، برنامه درمانی خود را تغییر ندهند؛ همچنین توصیه می شود از مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک ها یا داروهای غیرضروری خودداری شود.

● در صورت بروز گرمازدگی یا سایر مشکلات جسمی، اقدام سریع اهمیت زیادی دارد. اگر فردی دچار علائمی مانند ضعف شدید، سرگیجه، سردرد، تهوع، گرفتگی عضلات، گیجی یا احساس ناخوشی شد، باید فورا فعالیت خود را متوقف کند و به محیط خنک و سایه برود. در فردی که هوشیار است، مصرف آب یا محلول های جبران آب و املاح و خنک کردن تدریجی بدن می تواند کمک‌کننده باشد. اما اگر فرد دچار کاهش سطح هوشیاری، گیجی شدید، تشنج یا بیهوشی شد، این وضعیت یک شرایط اورژانسی محسوب می شود و نباید چیزی به او خورانده شود، بلکه باید هرچه سریع تر از نیروهای امدادی و مراکز درمانی کمک گرفته شود.

● در مشکلات گوارشی مانند اسهال و استفراغ نیز مهم ترین اقدام، جلوگیری از کم آبی بدن و جبران آب و املاح از دست رفته است و در صورت شدت یافتن یا ادامه دار شدن علائم، مراجعه به مراکز درمانی ضروری خواهد بود.

● زائران باید به علائم بدن خود توجه کنند، استراحت کافی داشته باشند، آب و تغذیه مناسب را جدی بگیرند و از فشار آوردن بیش از توان جسمی خود پرهیز کنند.

جهان حوادث

۱۲۰ کشته و مفقود در سیل افغانستان

ایسنا| دولت افغانستان اعلام کرد جاری شدن سیل های ناگهانی ناشی از بارندگی های شدید در شرق این کشور بیست کشته و بیش از صد مفقود برجا گذاشته است. شهر «پارون»، مرکز ولایت «نورستان»، بیشترین آسیب را متحمل شده و شهردار آن نیز در میان مفقودشدگان است؛ همچنین بیش از هشتاد نفر از ساکنان این شهر زخمی شده اند. تصاویر منتشرشده در شبکه های اجتماعی، ویرانی شدید خانه ها، مغازه ها و ساختمان های شهرداری را نشان می دهد.

مرگ یک شهردار بر اثر وقوع سیل

صداوسیما| با وقوع سیلاب های ویرانگر و ناگهانی در شهر پارون، مرکز ولایت نورستان افغانستان، جان باختن دست‌کم ۴۳ نفر از جمله شهردار شهر پارون، تاکنون تأیید شده است. بیش از صد نفر در پی این حادثه ناپدید شده اند و عملیات جست و جو همچنان ادامه دارد. اداره آمادگی مبارزه با حوادث افغانستان نیز شمار زخمی های اولیه را حدود هشتاد نفر اعلام کرده است. بازار مرکزی شهر پارون و ده ها خانه مسکونی به طور کامل ویران شده است و خسارت ها حدود ۳۵ میلیون دلار تخمین زده می شود.

افزایش قربانیان واژگونی کشتی در گویان

ایسنا| منابع محلی اعلام کردند در پی حادثه واژگونی یک کشتی مسافربری در سواحل گویان، تعداد کشته ها که در گزارش های اولیه دو نفر اعلام شده بود، اکنون به ۲۷ نفر افزایش یافته است. در این حادثه ۶۹ نفر از سرنشینان کشتی نجات یافتند و ۸۳ نفر دیگر همچنان مفقودند. عملیات جست وجو توسط غواصان در محل واژگونی کشتی ادامه دارد. بررسی ها نشان داده است که نتیجه تست اعتیاد کاپیتان و دست‌کم یکی از خدمه کشتی مثبت بوده است.

گفت‌وگو

گفت و گو با گوشی قاپ جوانی که پدرش بعد از متوجه شدن ماجرا، سکته کرد و جان باخت

متهم: یک دختر به من آموزش سرقت داد

محمدجواد ابوعطا

گفت‌وگو

اواسط اردیبهشت ماه بود که انتشار ویدئویی کوتاه در فضای مجازی بازتاب گسترده ای پیدا کرد. دو موتورسوار بعد از قاپیدن گوشی دختری جوان، در حوالی میدان فهمیده، در خلاف جهت مسیر در حال گریختن بودند که با اتوبوس درون شهری برخورد کردند و روی زمین افتادند. از اینجا به بعد در ویدئو ضبط شده بود. یکی از این افراد باکشیدن چاقویی بزرگ به سمت شهروندان حمله و با تهدید و ارعاب، راه گریختن خود و همدستش را بازکرد. هرچند این افراد از صحنه متواری شدند، مدت زیادی نگذشت که عامل تهدید شهروندان با چاقو دستگیر شد. عرفان که سه سابقه کیفری دیگر نیز در پرونده اش دارد، به‌گفته خودش فکر نمی‌کرده است که به این زودی دستگیر شود. در ادامه گفت وگوی اختصاصی خبرنگار روزنامه شهرآرا را با این متهم می خوانید.

● چند ساله ای؟
بیست ساله ام.

● اولین بار چند ساله بودی که به زندان رفتی؟
هجده ساله بودم.

● یعنی در این دو سال، سه بار به زندان افتاده ای؟
بله.

● چه شد که سارق شدی؟
به خاطر یک دختر بود. با هم دزدی کردیم و او تشویقم کرد و آموزشم داد که چطور دزدی کنم.

● آن دختر آشنایت بود؟
نه، تا آن زمان نمی شناختمش.

● چطور با او آشنا شدی؟
در محله مان بود؛ در واقع اول دوست رفیقم بود و بعد با من دوست شد.

● الان کجاست؟
نمی دانم.

● چند وقت با این دختر سرقت می کردی؟
فقط یک بار با هم دزدی کردیم و بعد به خاطر یک پرونده دیگر دستگیر شدم.

● این اولین بار بود که به زندان می رفتی؟
بله، ۱۰ماه زندان بودم.

● چطور شد که دوباره به سمت سرقت رفتی؟
بی پول و بیکار بودم.
مگر پلی استرکار نیستی؟ درآمدت که نباید بد بوده باشد.
اشتباه کردم.

● دفعه دوم کی دستگیر شدی؟
اردیبهشت پارسال دوباره دستگیر شدم.

● این بار چقدر زندان بودی؟
این بار هم ۱۰ماه زندان بودم.

● دفعه قبلی بعد از دستگیری گفته بودی توبه کرده‌ای و دیگر سرقت نمی کنی، پس چرا مجددا وارد چرخه سرقت شدی؟
اشتباه کردم.

● کسی آمد دنبالت گفت بیا برویم سرقت؟
همین دانیال پیشنهاد داد.

● با دانیال چه نسبتی داری؟
از بچگی با هم رفیق بودیم و در یک محله زندگی می‌کردیم.

● موتورسیکلتی که با آن سرقت می کردید، متعلق به که بود؟
موتور از من بود.

● دانیال هم دستگیر شده است؟
نه، او فراری است.

● عامل رسیدن به اینجا را چه می دانی؟
تا به حال بهش فکر نکرده ام.

● وقتی از زندان برمی گشتی، خانواده اعتراض نمی کردند؟
خانواده نمی دانستند چه می کنم.

● چطور ممکن است خانواده ات ندانند؟! مگر بعد از اینکه اولین بار دستگیر شدی و پدرت در پلیس آگاهی تو را ملاقات کرد، فردای همان روز سکته نکرد و بعد هم جان خود را از دست نداد؟
همین طور است.

● از موقعی که دستگیر شده ای مادرت را دیده ای؟
نه، خجالت می‌کشم به چشم هایش نگاه کنم.

● اگر این دفعه آزاد شدی، چه کار می کنی؟
سر کار قبلی ام، همان پلی استرکاری، می روم.

● این کار ماهانه چقدر برایت درآمد دارد؟
الان نمی دانم. قبلا حدود ۱۰میلیون تومان درآمد داشت.

● چقدر درس خوانده ای؟
تا هفتم.

● خودت ترک تحصیل کردی؟
بله، ولی علتش را یادم نیست. البته به درس هم علاقه ای نداشتم.

عکس: اختصاصی شهرآرا

راهنمایی پلیس به والدینی که پس از طلاق در تربیت دختران خود سهل‌انگاری کرده بودند

حسادت کودکانه دختران طلاق

خبر

سعید جلائیان| چند روز پیش، دختر نوجوانی به همراه مادرش وارد کلانتری میدان جهاد شد. او هنگام ورود از مأموران پرسید: «آیا اینجا بخشی برای مشاوره دارید؟ ازکجا و چطور می توانم مشاوره بگیرم؟» با راهنمایی مأموران، مادر و دختر به دایره مددکاری و مشاوره کلانتری هدایت شدند. آن ها به دایره مددکاری و مشاوره رفتند و دختر نوجوان درکنار مادرش ادعاهای عجیبی را مطرح کرد. او مدعی شد که قربانی خیانت نامزد و بهترین دوستش شده و توسط خانواده دوستش به شدت مورد ضرب و شتم قرار گرفته است و به همین دلیل برای ثبت شکایت و دریافت دیه به‌کمک نیاز دارد.

با این شکایت، سرهنگ حسن آخوندی، رئیس کلانتری میدان جهاد، از مددکار کلانتری خواست به این پرونده رسیدگی کند. مأموران برای اینکه دختر بتواند راحت تر صحبت کند، از مادرش خواستند که دقایقی بیرون از اتاق منتظر بماند. مادر در واکنش گفت: «خانم، من در جریان همه چیز هستم. من تنها مادر نیستم؛ با دخترم دوست هم هستم.» باوجود این، او از اتاق خارج شد. دختر نوجوان در واکنش به رفتن مادرش گفت: ممنونم که مادرم را بیرون کردید. او پس از طلاق، می خواهد همه جا همراه من باشد. هرچه به او می گویم دوباره ازدواج کن تا راحت شویم، گوش نمی کند.

این نوجوان خود راکیمیا معرفی کرد وگفت: یکی از نزدیک ترین دوستانم باعث شد عشق من نافرجام شود. او نه تنها عشقم را از من گرفت، بلکه آبرویم را در محله و میان دوستانم برد و مرا به شدت کتک زد. به خاطر او دندانم شکسته، لبم پاره شده و همه تنم کبود است.

کیمیا در پاسخ به سؤال مأمور درباره سنش اعلام کرد که متولد سال ۱۳۹۱ است و به زودی وارد پانزده سالگی می شود.

● رفیقم به من نارو زد

او بدون توجه به محیطی که در آن قرار داشت، درباره ماجرای خود توضیح داد: دو سال قبل با پسری به نام امین که آن زمان پانزده سالش بود آشنا شدم. رابطه ما خیلی خوب بود، به طوری که خودم راکنار او در لباس عروس تصور می کردم و حتی نام فرزندمان را هم انتخاب کرده بودیم. پس از دو سال اما آرزوهایم توسط دختری به نام نازنین از بین رفت. نازنین هجده ساله است و پدرومادر او هم از یکدیگر جدا شده اند؛ به همین خاطر اجازه دادیم به‌گروه ما ملحق شود. دو سال از رابطه ما گذشته بود که - حدود یک ماه پیش- دیدم امین مرا بلاک کرده و رسما غیبش زده است. با اینکه دلم شکست، غرورم را حفظ کردم. تا اینکه دوستم آتوسا مرا متوجه ماجرا کرد. من تازه از دوران افسردگی ناشی از جدایی با امین خارج شده بودم که آتوسا با من تماس گرفت وگفت که امین را با نازنین دیده است. آتوسا بعد از آن ماجرا، از زیر زبان امین و نازنین کشیده بود که با هم رابطه برقرار کرده اند. وقتی این را شنیدم، کلافه شدم؛ سراسیمه از خانه بیرون و سراغ نازنین رفتم. او دختر لوسی است؛ بعد از دعوا به او گفتم همه چیز تمام شد و به پدرت چیزی نگو. با اینکه گفت نمی‌گوید، می دانستم جلوی دهانش را نمی‌گیرد.

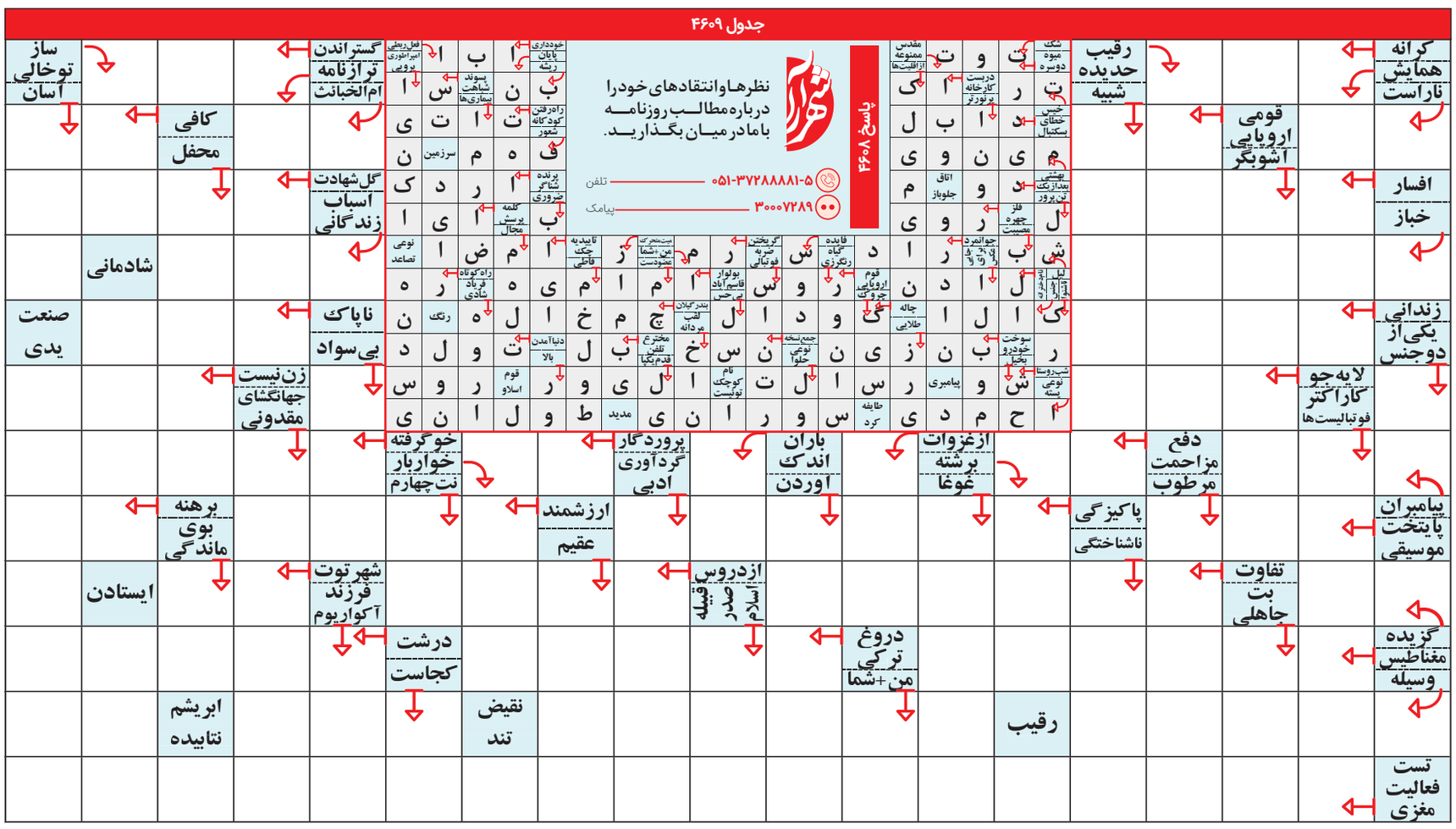
● آن‌ها مرا زدند

دختر نوجوان ادامه داد: چند هفته بعد، پدر نازنین با من تماس گرفت. او خیلی مهربانانه از من پرسید: «عموکجایی؟» گفتم که خانه یکی از دوستانم هستم و اگر نازنین چیزی گفته است، توجه نکند. چیزی بین ما بوده که تمام شده است. گوشی را قطع کردم، اما ۱۰دقیقه بعد او دوباره زنگ زد وگفت: «عمو من دم در هستم؛ بیا پایین.» به دوستم گفتم که هوای من را داشته باشد و پایین رفتم. به محض رسیدن به در منزل، دیدم نازنین، پدرش و دو دختر دیگر آنجا هستند. به محض دیدن آن ها متوجه ماجرا شدم. گفتم: «نازنین باز دهن لقی کرده ای؟!» آن ها به من اجازه حرف زدن ندادند و شروع به کتک زدنم کردند. در ابتدا من مقاومت می کردم، اما زورم به آن ها نمی رسید؛ بخشی از زخم هایی که دارم مربوط به همان شب است. من می خواهم از آن ها شکایت کنم. البته با نازنین همسایه هستیم و نمی دانم چطور باید این کار را بکنم.

● آشتی در کلانتری

پس از شنیدن ادعاهای کیمیا، رئیس دایره مددکاری با دعوت از نازنین و پدرش، شرایط را برای رسیدگی عادلانه فراهم کردند. پس از حضور آن ها در کلانتری میدان جهاد، پدر این دختر نوجوان اجازه ورود به اتاق را پیدا نکرد تا دختران بتوانند بدون فشار والدین، با هم گفت وگو کنند. نازنین بخشی از ادعاهای کیمیا را رد کرد و مدعی شد زمانی با امین رابطه برقرار کرده که رابطه اش با کیمیا تمام شده بوده است. هرچند نام امین دوباره سبب بحث شدیدی میان این دو دختر شد، اما سرانجام پس از مشاوره ای جداگانه با آن ها، در پایان با هم دست دادند و آشتی کردند. در پایان رسیدگی به این نزاع کودکانه، پدر نازنین و مادر کیمیا وارد اتاق شدند؛ همچنین قرار شد مادر کیمیا به همراه دخترش در جلسات مشاوره حضور پیدا کند و با شگردهای برخورد با دختران نوجوان آشنا شود.

جدول ۴۶۰۹

نظرها و انتقادهای خود را درباره مطالب روزنامه با ما در میان بگذارید.
تلفن ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵
پیامک ۳۰۰۰۷۲۸۹

پاسخ ۴۶۰۸