

سیستان و سیل و سرما

گفت و گو با «کمیل قاسمی» قهرمان جهان که حضورش در مناطق سیل زده مورد توجه شبکه‌های اجتماعی قرار گرفت و چند توصیه به والدین برای صحبت با کودکان درباره سیل



حدود ۱۰ روز از بارش باران شدید در استان‌های جنوبی کشور گذشته است اما باران که همیشه باعث خوشحالی مردم در مناطق مختلف می‌شود، این بار کام‌تعدادی از هموطنان مان را به خصوص در استان سیستان و بلوچستان تلخ کرده است. سیل در این استان افزون بر آب گرفتگی معابر عمومی و سیلابی شدن رودخانه‌ها، باعث وار د شدن خسارت‌های زیادی به خانه‌ها، محصولات و زمین‌های کشاورزی مردم شد و هنوز هم بعضی از این مشکلات پابرجاست. غافل گیر شدن مسئولان هم که در این اتفاق چیز جدید و عجیبی نبود اما باز هم شاهد آن بودیم! در این بین، انتشار عکسی از حضور چهار کشتی گیر قهرمان جهان برای کمک به مردم این مناطق در حالی که صورت‌هایشان را پوشانده بودند تا شناخته نشوند، باز نشر قابل توجهی در شبکه‌های اجتماعی داشت. در پرونده امروز زندگی سلام با، کمیل قاسمی، قهرمان جهان یکی از این چهار کشتی گیر گفت و گو کرده‌ایم. در ادامه از نحوه پاسخ دادن به رایج ترین سوالات کودکان درباره سیل گفته‌ایم و این که چرا و چطور باید کودکان را در فرایند کمک به سیل زدگان مشارکت دهیم.

نیاز اصلی مردم، وسایل گرمایشی است

«کمیل قاسمی» یکی از ۴ کشتی گیر قهرمان جهان و حاضر در مناطق سیل زده از وضعیت مردم این منطقه و سوءبرداشت‌ها به انتشار عکس‌شان می‌گوید

مجید حسین زاده | روزنامه نگار

انتشار عکسی از چهار قهرمان کشتی جهان در مناطق سیل زده برای کمک به مردم در حالی که صورت‌هایشان را پوشانده‌اند، بازتاب زیادی در شبکه‌های اجتماعی داشت. طبق عکس منتشر شده، رسول خادم، کمیل قاسمی، حسن رحیمی و احسان لشکری از عنوان داران مسابقات جهانی و المپیک به صورت ناشناس با حضور در سیستان و بلوچستان به کمک مردم سیل زده رفتند تا این بار به جای به خاک مالیدن پشت حریف‌ها روی تنشک، با گل ولای سیل‌ها کشتی بگیرند! به همین بهانه، با «کمیل قاسمی»، دارنده مدال طلای المپیک لندن ۲۰۱۲، نقره المپیک ریو ۲۰۱۶، نقره قهرمانی جهان ۲۰۱۴ تا شکند و صاحب چندین و چند مدال خوش رنگ آسیایی دیگر درباره حضورش برای کمک به مردم سیستان و بلوچستان گفت و گو کرده‌ایم تا از آخرین وضعیت مناطق سیل زده و ماجرای این عکس منتشر شده بگویم.

● **با کشتی گیرهای مدال آور، خیریه‌ای راه انداختیم**
«ما و یک سری از کشتی گیرهای دیگر کشورمان که بیشترشان هم جزو بهترین‌های این رشته در ایران و جهان هستند، بیش از یک سال و نیم می‌شود که یک خیریه راه انداختیم و هر وقت که فرصتی پیش بیاید، همراه یکدیگر به مناطق محروم سر خواهیم زد»، قاسمی با این مقدمه درباره حضورش در مناطق سیل زده می‌گوید: «در این یک سال و نیم، بیشتر به مناطق مرزی کشور به خصوص سمت سیستان و بلوچستان،

شهرهای اطراف زاهدان و خوزستان، منطقه سه مرز خراسان رضوی و... رفتیم تا چراغ شادی در خانه‌ها و هموطنان مان روشن شود. در ماجرای سیل اخیر هم باتوجه به شناختی که از این مناطق در سفرهای قبلی به دست آورده بودیم، با حسن رحیمی و آقای دکتر خادم و چند نفر دیگر تصمیم گرفتیم که آستین‌هایمان را بالا بزنیم تا شاید بتوانیم هر چند کم اما گرهی از مشکلات مردم این منطقه باز کنیم.»

● **نیاز اصلی مردم سیل زده، وسایل گرمایشی است**

یکی از اصلی ترین سوال‌های مردم برای کمک به هموطنان سیل زده، این است که آن‌ها به چه چیزهایی بیشتر نیاز دارند که قاسمی می‌گوید: «ما در هفت یا هشت روز به بیش از ۲۰ روستای سیل زده رفتیم. این روزها ب در بیشتر مناطق سیل زده فروکش کرده اما آسیب‌های سیل به خانه‌زندگی مردم، همچنان زیاد است. مهم‌تر از همه چیز، وضعیت کشت و کشاورزی مردم است که خسارت‌های زیادی دیده و معاش آن‌ها را با خطر ان جدی روبه‌رو کرده است. به دلیل آب گرفتگی و بسته شدن مسیرها به خصوص در هفته اول بعد از سیل، مواد غذایی به شدت مورد احتیاج مردم بود که تا حد زیادی به این مشکل رسیدگی شد. هم اکنون، هوای آن جا بسیار سرد است و نیاز اصلی‌شان، وسایل گرمایشی است. اگر مردم خیرهای عزیز بتوانند برای غذاهای غیر کنسروی هم در مرحله بعد فکری بکنند، از نیازهای اصلی مردم سیل زده است که نیاید آن‌را فراموش کرد.»

● **مرد تشکر می‌کردند که به فکرشان هستیم**
واکنش مردم به حضور قاسمی و بقیه کشتی گیرهای مدال آور کشورمان در مناطق سیل زده، جالب بود. کمیل در این باره می‌گوید: «بین ما، حسن رحیمی که قهرمان جهان و المپیک است، احسان لشکری، مصطفی‌علیزاده که مربی تیم ملی است و خودد کتر



خادم از همه بیشتر در انجام برنامه‌ریزی برای کارهای خیر فعال هستند. مردم از دیدن ما و به‌طور کلی ورزشکارهایی که به این مناطق می‌آمدند تادر کنار مردم باشند، خیلی حس خوبی داشتند و از این که به فکرشان بوده‌ایم، بارها بارها تشکر می‌کردند و می‌گفتند که همین حضورتان در چنین شرایطی، برای مان دلگرم کننده است و توجه رسانه‌ها را بیشتر به ما و مشکلات مان جلب خواهد کرد. منطقه بلوچستان به جز سیل اخیر که مشکلات زیادی ایجاد کرده است، از نظر زیرساختی به شدت کمبود دارد. مردم هم اکنون در تهیه مواد اولیه زندگی‌شان، تغذیه، پزشکی و بهداشت و... مشکل دارند که امیدوارم زودتر حل شود.»

● **حضور مسئولان پرتنگ نیست**
قاسمی به حضور نداشتن پرتنگ مسئولان در منطقه برای کمک به مردم انتقاد دو می‌گوید: «در سیل اخیر، به مردم این جا ثابت شد مردم از شهرهای مختلف برای کمک به آن‌ها به عنوان یک برادر و هموطن، چقدر تلاش کردند و این مسئله، تا حدودی در تغییر نگرش آن‌ها تاثیر گذاشت. با این حال، استش را بخواهید در این چند روزی که من سیستان و بلوچستان بودم و در روستاهایی که من و بقیه کشتی گیرها به آن‌ها رفتیم، آن قدر که اخبار و رسانه‌ها از حضور مسئولان خبر می‌دادند، من چیزی ندیدم یا دست کم آن قدر پرتنگ نبود که به چشم بیاید. البته کار در آن جا زیاد است و شاید به همین دلیل، من تاثیری از حضورشان ندیدم.»

● **این عکس قدیمی است و برای شواف نیست**
انتشار عکس از چهار کشتی گیر قهرمان جهان در مناطق سیل زده با صورت‌های پوشانده شده به یکی از عکس‌های پربازدید شبکه‌های اجتماعی تبدیل شد. قاسمی در این باره می‌گوید: «من هم به صورت اتفاقی این عکس را دیدم. البته این عکسی که در فضای مجازی منتشر شده است، مربوط به ماجرای سیل اخیر نیست و مربوط به شش ماه پیش است که عرض کردم برای کمک به مردم سیستان، راهی این منطقه شده بودیم. توسط یکی از ساکنان بومی منطقه هم گرفته شد که به ظاهر خودش هم منتشر کرده است و قصدمان نبوده که شواقی باشد که نشان دهنده حضور بی سروصدا ایمان برای کمک به مردم سیل زده باشد. سوءبرداشت نشود که ما صورت‌هایمان را پوشانیدیم و بعد عکس گرفتیم تا همراه با اسم‌هایمان در شبکه‌های اجتماعی منتشر شود و بگوییم اها شواف نیستیم!»

مامان، شهر ما هم سیل میاد؟!

این روزها که اخبار زیادی از سیل منتشر می‌شود، به رایج ترین سوالات کودکان مان درباره این پدیده چگونه پاسخ دهیم که مضطرب نشوند؟

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

سیل سیستان و بلوچستان چند روزی می‌شود که به صدر اخبار آمده و افزون بر شبکه‌های مختلف تلویزیون، رسانه‌های مکتوب هم هر روز خبرها و عکس‌هایی از این اتفاق را منتشر می‌کنند. در کنار بسیاری از ما،

● **اصول محافظت از کودکان در مقابل اخبار سیل**

کودکان زیر هفت سال نباید شاهد اخبار و گزارش از مناطق سیل زده از تلویزیون باشند. گوش دادن به رادیو یا خواندن روزنامه آن قدر آسیب‌رسان نیست که تصاویر تلویزیونی می‌تواند به فرزند آسیب برساند. از بعد از هفت سالگی به واسطه حضور کودک در مدرسه، قطعاً او چیزهایی درباره حوادث و اخبار بد در محیط مدرسه خواهد شنید. گفت و گو با فرزند در این شرایط اهمیت زیادی دارد. این گفت و گو به شما این امکان را می‌دهد تا دید فرزندتان دقیقاً چه تصویری دارد و چه سوالاتی در ذهن او ایجاد شده است.

● **هر کدام از ما ممکن است به فرزند کمک‌رسانی به مناطق آسیب‌دیده انتقاداتی داشته باشیم** اما فراموش نکنید که انتقاد داشتن به این مسئله موضوعی است و بیان این انتقادات جلوی کودکان، مسئله‌ای دیگر. معمولاً کودکان با شنیدن انتقادات، به شدت مضطرب می‌شوند. در عین حال که احساس ناامیدی در آن‌ها ایجاد می‌شود البته تصور این که بزرگ ترها قابل اعتماد نیستند در آن‌ها تقویت می‌شود.

● **درست است که همه ما دوست داریم در مقابل حوادث بدواً استرس ناشی از آن، از فرزندمان محافظت کنیم** اما یادمان باشد که دروغ گفتن به کودکان برای آرام ساختن آن‌ها به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. کودکان با افزایش سن متوجه دروغ‌گویی ما می‌شوند و اعتمادشان به ما کاهش یابد.

● **اگر قرار باشد ما آشفته و به هم ریخته باشیم و در مقابل انتظار داشته باشیم تا فرزندمان آرام بتواند به زندگی خود ادامه دهد، تصور نادرستی از سیستم خانواده داریم.** اگر احساس می‌کنید به واسطه سیل سیستان و بلوچستان توان مدیریت هیجانات و احساسات خود را ندارید، از یک متخصص در این زمینه کمک بگیرید. این کار به نفع تمام اعضای خانواده است.

کمک به سیل زدگان در کنار کودکان

مشارکت کودکان در کمک به افراد آسیب‌دیده به چند دلیل فعالیتی مفید برای خود کودکان است. اول آن که مشارکت در کارهای خیر به صورت کلی در همه افراد با احساس شادی و رضایت از خود ارتباط دارد چون عمل به وظیفه است. نکته بعدی احساس اضطرابی است که در نتیجه شنیدن اخبار ناخوشایند ایجاد می‌شود. کمک به افراد آسیب‌دیده باعث کاهش این اضطراب می‌شود و حتی به فرد این اطمینان خاطر را می‌دهد که اگر روزگاری خود او نیز نیاز به کمک داشت، می‌تواند روی کمک دیگران حساب کند اما برای مشارکت دادن کودکان در این کار خیر به شکلی کارآمد، صرف دانستن فواید آن کافی است.

● **توصیه به والدین**

۱- برای متوجه کردن فرزندتان به این که برخی افراد در این زمان نیاز به کمک دارند لازم نیست، عکس و فیلم‌های مناطق سیل زده را به او نشان دهید. در

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

یکشنبه ۲۹ دی ۱۳۹۸
۲۳ جمادی الاول ۱۴۴۱ • ۱۹ ژانویه ۲۰۲۰
شماره ۲۰۲۹۷

۱۵۱۸

کوچک کردن معده معجزه نمی‌کند!

نزدیک به نیمی از افرادی که با کمک عمل کوچک‌سازی معده، وزن کم می‌کنند، بعد از مدتی وزن‌شان دوباره افزایش می‌یابد، اما چرا؟

۸ عادت سمی

آپارفتارهایی را که دشمن رسیدن به آرامش و شادی در زندگی هستند، می‌شناسید؟

آیا در کهکشان‌های دیگر هم

سیاره‌ای مشابه زمین وجود

دارد؟

عوض ماجرا به شکل داستان برای او تعریف کنید. این که کودک هست که اسباب‌بازی‌های دفتر و کتابش را در سیل از دست داده است و حالا می‌توانیم با خرید این وسایل برای او اهدای آن، کودک را خوشحال کنیم. ۲- سعی کنید در فرایند انتخاب و خرید وسایلی که می‌خواهید به عنوان کمک ارسال کنید، نظر فرزندتان را بپرسید. با او به پایگاه‌های جمع‌آوری کمک‌های غیر نقدی بروید یا کمک را به او بدهید تا به مدرسه برسد. ۳- بخشیدن وسایل شخصی (به شرط سالم و تمیز بودن) یکی دیگر از روش‌های خوب برای مشارکت دادن کودکان در این کار خیر است. برای این کار بهتر است خودتان ابتدا پیش قدم شوید، لباسی تمیز از کمدتان روی میز بگذارید و برای فرزندتان توضیح دهید که چرا می‌خواهید این لباس را ببخشید. سعی کنید در زمان توضیح لزوم این کمک‌ها، روی تاثیر مثبتی که این کمک‌ها بر افراد آسیب‌دیده دارند، تاکید کنید. اگر فرزندتان احساس کند کار او باعث خوشحالی یک نفر می‌شود، تمایل بیشتری برای مشارکت خواهد داشت.