



«بریجر» را دیدیم اما «حوا» و «آسیه» رانه!

گفت و گو با قهرمان المپیک که پیگیر مراحل درمانی دختری است که خواهر قهرمانش اورا از میان دندان های تمساح بیرون کشید



مجید حسین زاده | روزنامه نگار



ماجرای پسر بچه شش ساله آمریکایی که جان خودش را برای نجات خواهرش از دست یک سگ به خطر انداخت، به سرعت در شبکه های اجتماعی دنیا مورد توجه قرار گرفت و چندین چهره معروف از جمله بازیگر نقش «اسپایدر من» برای او پیام فرستاده و «بریجر واکر» را یک قهرمان خطاب کردند. در همین باره، مطلبی در صفحه خانواده و مشاوره روز یکشنبه ۲۹ تیر کار شد و نکاتی درباره ضرورت و چگونگی آموزش مراقبت خواهر و برادرها از یکدیگر مطرح شد. باز نشر این مطلب در بعضی سایت ها با نظراتی از سوی بعضی کاربران همراه شد که چنین اتفاقاتی در کشور خودمان هم افتاده و کسی به آن توجه نکرده است. پرویز پرستویی هم در این باره یک پست گذاشت و از دختر ایرانی گفت که جانش را برای خواهرش به خطر انداخته است. به همین دلیل، لازم دانستیم از ماجرای «حوا» و «آسیه» یاد کنیم. آسیه ای که اوایل مرداد سال گذشته، خودش را به خطر انداخت تا جان خواهر کوچک ترش را از چنگال یک تمساح نجات دهد. در این ماجرا، دست حوا قطع شد و «حسن رحیمی» دارنده مدال برنز المپیک ۲۰۱۶ به همراه «رسول خادم»، پیگیر مراحل درمانی او، خرید دست مصنوعی و ... شدند. در این مطلب با رحیمی درباره اتفاقاتی که در آن روز برای حوا و آسیه افتاده، صحبت کردیم.

است و یادآوری اش، قطعاً سخت تر».

● **رسانه ها «بریجر» را دیدند اما «حوا» و «آسیه» رانه**
رحیمی در باره پر بازدید شدن ماجرای پسر بچه ۶ ساله خارجی که صورتش ۹۰ پخیه خور تا جان خواهرش را نجات دهد، می گوید: «من هم این ماجرا را در شبکه های اجتماعی دیدم و بر ایم سوال پیش آمد که چرا رسانه ها «بریجر» را دیدند اما «حوا» و «آسیه» رانه؟ این کار

شده تمایل کمتری برای صحبت با شما داشته باشد.

از سنگ صدا در می آید اما از شوهرم نه!



خانمی ۲۴ ساله و ۸ ماه پیش ازدواج کردم. الان در عقد هستیم و شوهرم خیلی مرد کم حرفی است. از سنگ صدا در می آید اما از شوهرم نه! دوست دارم که بیشتر با من حرف بزنند. ۲۶ ساله است و کارگری می کند. هر دو، سبک داریم.

راهله فارسی | مشاور



حرف نمی زنند و از صحبت کردن اضافی خوش شان نمی آید. زمان زیادی از عقد شما نگذشته است اما چون فکر می کنید که او کم حرف است، باید بررسی کنید که با دیگران چقدر حرف می زند؟ اگر او کلاً کم حرف است و فقط با شما کم حرف نمی زند اما در جمع های مردانه به خوبی حرف می زند، به این رفتار همسران توجه کنید که آیا از همان ابتدای آشنایی همسران با شما کم حرف می زد یا نه. روزها بسیار خوش صحبت بوده اما حالا کم حرف شده است. در این صورت، باید بررسی کنید که چه اتفاقاتی باعث شده تا از حرف زدن با شما دلسرد شود. شاید شما اشتباهاتی داشته اید، مثلاً رازی را لو داده اید، از حرف هایش علیه وی استفاده کردید و ... که باعث

● **از اول همین طور بود؟**

دسته دیگر آقایانی هستند که با همسرشان زیاد حرف نمی زنند اما در جمع های مردانه به خوبی حرف می زنند. به این رفتار همسران توجه کنید که آیا از همان ابتدای آشنایی همسران با شما کم حرف می زد یا نه. روزها بسیار خوش صحبت بوده اما حالا کم حرف شده است. در این صورت، باید بررسی کنید که چه اتفاقاتی باعث شده تا از حرف زدن با شما دلسرد شود. شاید شما اشتباهاتی داشته اید، مثلاً رازی را لو داده اید، از حرف هایش علیه وی استفاده کردید و ... که باعث

افکار منفی ام باعث شده که اوقاتم همیشه تلخ باشد



پسری جوان هستم و ۲۹ ساله. کارشناس رشته رادیولوژی و مجرد. چند سال پیش، دوستم بهم کمک زد و گاهی به فکر انتقام می افتم تا دلم خنک بشود. احساس می کنم اگر انتقام نگیرم، جنم ندارم و این همیشه ز جرم می دهد. به دیگران هم در حد توانم کمک می کنم اما حالم خوب نیست. کلاً افکار منفی زیادی در ذهنم دارم که باعث شده، اوقاتم همیشه تلخ باشد. نمی توانم به آرامش برسم.



دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

خشمگین شدن از اتفاقات تلخ یا افکاری مانند انتقام و نظایر آن تا حد زیادی طبیعی است. هر انسان سالمی از نادیده انگاشته شدن، مورد سوء استفاده قرار گرفتن و امثالهم راحا ت و پریشان می شود اما چیزی که ناسالم است، تکرار بیش از حد این افکار و مرور شبانه روزی آن ها در ذهن است. چیزی که به آن نشخوار ذهنی گفته می شود و صرفاً معطوف به موارد تازه نیست و فردی که به آن مبتلا شده، همواره به دنبال زیر و رو کردن گذشته برای یافتن چیزی برای سرزنش خود است.

● **چار نشخوار ذهنی شدید**
اولین نکته این است که برخلاف باور رایج، غمگین یا



دست نکشیده و همچنان او را به سمت خودش می کشیده است. دست آخر، خواهرش را در حالی که بازویش به یک تکه پوست بند بوده، نجات می دهد اما ماجرا به همین جا ختم نمی شود».

● **حوا:از مرگ حتمی نجات پیدا کرده است**
رحیمی درباره این که آسیه نه تنها خواهرش را از چنگ گاندو نجات داده بلکه با تصمیم در ست، یک بار دیگر هم مانع مرگ خواهرش شده است، می گوید: «بعد از عقب نشینی گاندو، خون از بازوی حوا فرامی زده و هیچ کسی در آن نزدیکی نمانده که به آسیه کمک کند. او به جای ترسیدن، گریه کردن یا ...، بلافاصله روستی اش را از سر باز کرده و زخم را بسته تا خون کمتری بیرون بیاید. همین بستن روستی باعث شده تا خون بند بیاید و گر نه حوا اصلاً به بیمارستان نمی رسید. بنابراین آسیه، دوبار جان خواهرش را از مرگ حتمی نجات داده است».

● **آسیه الگوی خوبی برای همه خواهر و برادر هاست**
رحیمی که چندین مدال طلای قهرمانی آسیا، جهان و حتی المپیک در کارنامه اش می درخشد درباره آسیه می گوید: «این هایی که گفتیم، صحبت یک زن یا مرد بالغ و بزرگ سال نیست، این حرف ها را یک دختر ۱۰ ساله زده. دختری که در یک جنگ نابرابر موفق به شکست گاندو شد و خواهر کوچکش را از مرگ حتمی نجات داد. سال ها در میادین جهانی به دنبال مدال و رفتن روی سکو بودم تا قهرمانی به دست بیاورم اما آن روز که «آسیه» را دیدم، فهمیدم قهرمان واقعی اوست. او الگوی بسیار خوبی برای همه همسن و سال های خودش و همه افرادی است که خواهر و برادر دارند».

● **دست مصنوعی برای حوا نصب شده است**
رحیمی در باره پیگیری هایش برای در مان حوا در این یک سال می گوید: «بعد از آن ماجرا وقتی فهمیدند ما برای دیدن آن ها آمده ایم، خیلی خوشحال شدند. آن موقع یادم هست که آقا رسول به حوا طریقه نوشتن یادست چپ را آموزش داد و سعی کرد با حرف هایش امید را به این دختر معصوم باز گرداند. بعد هم من به همراه گروهی که آن جا برای انجام کارهای خیر فعال هستم، پیگیری های این موضوع را انجام دادیم و الان دست مصنوعی برای حوا نصب شده است. البته یک دست مصنوعی هوشمند هم می خواهد که در دوا سه ماه آینده به دستم خواهد رسید و فعلاً قیمتش معلوم نیست ولی آن را هم برای حوا خریده ایم».

قرار و مدار

روز فالو کردن یک پیج باحال

امروز به جای سر زدن به پیج هایی که فقط باعث فرد شدن اعصاب تون میشه و عکس هایی از زندگی های لاکچری رو به نمایش می ذاره، یک پیج مال صوب پیدا کنین و فالوئر بشین. پیجی که هم مطالب آموزشی داشته باشه و هم سرگرمی...

ما و شما

راهار تباطی باز ندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

● هر ۶ دلیل منتقدان برای اثبات دروغ بودن سفر به ماه که در زندگی سلام بهشون اشاره شده، واقعاً درست به نظر می رسیدن! هر چند پاسخ های خانم ملی هم منطقی بود. ● یادداشت «لطفاً شاد نباشید!» در صفحه خانواده و خوندم و حرف مهمی داشت که اصلاً حواسمون بهش نیست. رسانه ملی هم برعکس، هی تبلیغ شاد شدن می کنه. ● دستور درست کردن نوشیدنی تخم شربتی که در صفحه سلامت نوشتید، با اختلاف تکراری ترین مطلبی است که در این صفحه دیدم!
● یکی از دلایل الکی بودن سفر به ماه، کیفیت عکس هاست! واقعا من الان با گویشیم نمی تونم این قدر عکس خوب بگیرم، قطور ۶۰ سال پیش، چنین عکس هایی گرفتن؟

● این خانم باز یگر که در صفحه خانواده درباره اش نوشته اید، قطعاً بچه هاش پرستار دارن و حالایک بار پوشکش رو عوض کرده، باید این قدر از ش تعریف کنین؟ ● اگر می شود یک بار در پرونده زندگی سلام به این موضوع بپردازید که فلسفه این همه هزینه کردن برای رفتن به ماه و مریخ چیست؟ دانستن این که جنس خاک ماه از چیست، چه فایده ای برای بشر دارد؟
● به نظر من نیاز است در صفحه جوانه یا حتی فر فره بعضی از علایم کاربرد دی را انهمایی و رانندگی را با زبانی جذاب و کودکانه آموزش دهید چرا که بیشتر دو چرخه سواران کوچک حتی راه خود را در خیابان هانمی دانند و این می تواند خطر آفرین باشد.



چگونه کمد لباس ها را اساسی تمیز کنیم؟

فرنگیس یاقوتی

شاید برای شما تمیز کردن کمد لباس ها کار سختی به نظر برسد اما بهتر است بدانید تمیز و مرتب کردن کمد لباس ها باعث چرخش انرژی مثبت در کل خانه می شود. پس بهتر است این سختی را تحمل کنید و تمیز کردن کمد لباس ها را به صورت مسدون انجام دهید و حداقل ابتدای هر فصل کمد لباس ها را به صورت اساسی تمیز کنید. نکته مهم درباره تمیز کردن کمد لباس ها این است که شما باید همه لباس ها را موجود در کمد را دوست داشته باشید و از آن ها استفاده کنید. شاید برای تان جالب باشد که اغلب افراد تنها ۲۰ درصد از لباس ها و لوازم موجود در کمدشان را دوست دارند. در این مطلب با هم نکات مهم و کلیدی در تمیز کردن کمد لباس ها را مرور می کنیم.



قدم اول همه لباس ها و لوازم داخل کمد را خارج کنید

لباس ها را روی تخت یا روی زمین بگذارید و داخل کمد را با یک دستمال مرطوب و مواد تمیز کننده مناسب جنس کمد تمیز کنید، سپس در ها و کشوهای کمد را باز بگذارید تا هوا جریان یابد و سطوح کاملاً خشک شوند.

قدم دوم لباس ها را به ۳ گروه تقسیم کنید

گروه اول لباس هایی که دوست دارید و آن ها را استفاده می کنید. گروه دوم لباس هایی که سالم و تمیز هستند اما استفاده نمی کنید. این گروه لباس ها را می توانید به کسانی که آن ها را احتیاج دارند بدهید به این شکل جابری لباس های جدید احتمالی نیز با می شود. گروه سوم لباس هایی که کهنه یا پاره شدند و امکان استفاده مجدد را ندارند که باید آن ها را از کمدتان خارج کنید.

قدم سوم لباس های خارج فصل را جدا کنید

از بین لباس هایی که دوست شان دارید لباس هایی را که مناسب فصل نیستند، جدا کنید و در یک چمدان بگذارید. به این شکل کمد لباس های تان حاوی لباس و لوازمی است که مناسب فصل است، در نتیجه خلوت تر می شود.

قدم چهارم لباس ها را دسته بندی کنید

لباس ها را بر اساس مکانی که آن ها را می پوشید، دسته بندی کنید. لباس و مانتوهای مناسب برای سر کار و رسمی و مهمانی را جدا از یکدیگر در کمد قرار دهید. در این مرحله بهتر است لباس هایی را که رنگ بندی مشابه یا یکسانی دارند کنار یکدیگر