

مصائب مونا

از دست دادن والدین در ۲ سالگی،

سوختگی در نوجوانی، هدف

تهمت دزدی قرار گرفتن و...

ماجرای زندگی پرفراز و نشیب

یک دختر ۲۱ ساله است که تسلیم

گرفته از مشکلات قوی تر باشد

نجات شکنجی | روزنامه نگار



چند روز قبل ویدئویی از دختری پر اراده در فضای مجازی پخش شد که در آن با صورتی پر از آثار سوختگی، مشغول در ددل مقابل دوربین یکی از میکاپ آر تیست های اینستاگرام است. «مونا محمدی» که برای اولین بار از صورت بدون ماسک خود رونمایی کرده، با اشاره به سرگذشت غم انگیز خود از بدو تولد، به دلایل مهاجرتش به تهران پرداخت. دختری کرد تبار که در کودکی پدر و مادرش را از دست می دهد، در نوجوانی تا پای مرگ می رود و این روزها برای تهیه هزینه عمل جراحی صورتش با مشکلات دست و پنجه نرم می کند. انتشار این ویدئو باعث شده دنبال مونا بگردیم تا داستان زندگی پرنچش را از زبان خودش نقل کنیم. زندگی توأم با سختی ها و مملو از مون های صبر که هر بار مونا ی داستان ما سر بلند از آن خارج می شود.

📍 از ۲ سالگی با پدر بزرگ و مادر بزرگم زندگی می کنم

«محمدی» ۲۱ ساله از استان کردستان و دارای اصالتی کرد است. راجع به دوران کودکی و نوجوانی خود می گوید: «دو ساله بودم که پدر و مادرم فوت شدند و از آن سال به بعد همراه پدر بزرگ و مادر بزرگ پدری ام زندگی می کنم. در ۱۳ سالگی به دلیل حادثه آتش سوزی آبرگمکن با سوختگی مواجه شدم. در آن زمان پزشکان شهر مان گفتند که این بچه زنده نمی ماند و این شد که به بیمارستان تبریز منتقل و حدود دو ماه در بخش مرأقنا های ویژه این بیمارستان بستری شدم. بعد از ترخیص از بیمارستان هم در خانه توسط عمه ها و مادر بزرگم نگهداری شدم.»

📍 پدر بزرگ من هم سکنه کرده است

پدر بزرگ مونا هم که در بستر بیماری است، یکی دیگر از مشکلات این روزهای اوست، «محمدی» در این بار می گوید: «خبر بد این که از حدود سه هفته پیش پدر بزرگ من سکنه مغزی کرد و الان نصف بدنش لمس است. من مجبور شدم دو هفته با ایشان باشم و از آن جا که الان همه زندگی من این دو نفر هستند، با بیماری پدر بزرگ انگار دوباره مرگ خودم را دیدم. با خانواده مادری هم که از وقتی بچه بودم دایمی ام پدر من را گشت ارتباطی ندارم. البته باید بگویم ایشان در زندان بود و قرار بود وقتی به سن قانونی می رسم راجع به قصاص یا بخشش ایشان

توسط چند پرستار هستنی و الان می خواهی پرستار کسی شوی که نیازمند مرأقبت های ویژه است؟ گذشت، تا این که با من تماس گرفتند و پیش یک خانم مسن کرونا بی رفتم که احتیاج به مرأقب های ویژه مثل لگن داشت. من با وجود چند ماسک حدود سه ماه در یک خانه با ایشان زندگی کردم و با این که برای جابه جایی آن خانم و استحمام ایشان مجبور بودم خیلی نزدیک شوم اما خدارو شکر به کرونا مبتلا نشدم.»

📍 روزی که به من تهمت دزدی زدند

«کار جدید من حسابداری داخل یک غرفه میوه فروشی بزرگ بود». مونا با توضیح این جمله به سراغ توضیح کار دومش می رود می گوید: «صاحب آن جایک آقای ۴۰-۵۰ ساله بود که وقتی با شرایط زندگی من آشنا شد به من پیشنهاد کار داد. اول هم گفت تور امانند خواهر زاده خودم می دانم که اتفاقا هم نام او هم هستی و همه جانبه از تو حمایت می کنم. اما بعد از یک هفته به من پیامی داد که با خواندن آن خیلی ناراحت شدم. من سختی کشیده ام اما به اصطلاح سر سفره و در خانواده ای مذهبی بزرگ شده ام و مثل کسانی نیستم که تایلک ذره سختی می کشند از خدا نا امید می شوند. من می دانم همه این مشکلات امتحان خداست. اما خب بعد هم ایشان به من تهمت دزدی زد و خدارا شکر توانستم ثابت کنم که دزد نیستم.»

📍 سرمایه ام را در دست فروشی از دست دادم

مونا با توضیح سختی کار پرستاری از نحوه آشنایی با دست فروشی در مترو خبر می دهد و می گوید: «نمی دانید چقدر کار پرستاری سخت است. همین قدر بگویم که در ۲۰ سالگی دیسک کمر گرفتم و بارها با وزن ۵۰ کیلویی آدم هایی با وزن های ۷۰ یا ۸۰ کیلویی را جابه جا کردم. برای همین تصمیم گرفتم تمام پولی را که از پرستاری پس انداز کرده بودم جنس بخرم و بفروشم که متاسفانه سرم را کلاه گذاشتند و همان پس انداز کمی که برای پول عملم جمع کرده بودم هم از بین رفت.»

📍 ناامید نشدم و با دست فروشی خرج عمل دستم را در آوردم

«هر چند بعضی ها من را به تمسخر گرفتند اما خیلی ها هم بودند که می گفتند درود بر شرفت». مونا با گفتن این جمله ادامه می دهد: «اما من ناامید نشدم. با همین دست فروشی توانستم پول عمل آسیب دست و انگشتانم را در بیاورم. انگشت دست من از زمانی که پرستار به دلیل سوختگی بد بسته بود، خم شد و انگشت کوچکم مشکل داشت ولی توانستم دو ماه پیش با ۱۰ میلیون پولی که از دست فروشی در آوردم، انگشت دستم را عمل کنم. هنوز دستم باند پیچی بود که به دلیل بی پولی مجبور شدم به کار برگردم.»

📍 برای اولین بار صورت ترانشان دادم

او در توضیح ویدئوی منتشر شده در فضای مجازی هم می گوید: «تا قبل از آن همیشه یقه اسکی، ماسک و دست کش داشتم. از آن جابود که برای اولین بار به خودم گفتم چه ایرادی دارد، من که شرف کار کردن دارم چرا نباید از مردم کمک بخوام؟ مگر چقدر عمر خواهم کرد؟... این شد که برای اولین بار جلوی دوربین ظاهر شدم. الان هم با این همه سختی و با این که مردم خیلی به من لطف داشتند چیزی حدود ۱۵ میلیون جمع شده است، اما خب می دانید که پول یک عمل ساده زیبایی بینی حداقل ۲۰ میلیون است، چه برسد که بخوام کل صورت تران تغییر بدهم.»

۷ نکته برای حضور در صف به عنوان یک شهروند خوب

سیدسورنا ساداتی | روزنامه نگار

صف ایستادن یکی از اتفاقات پرتکرار زندگی روزمره ماست که آن را خیلی ساده فرض می کنیم در حالی که در همین اتفاق هم رعایت نکاتی ضروری است که در ادامه آن ها را مرور می کنیم:

۱- حریم خصوصی افراد را در انواع

صف ها در نظر بگیریم، خواه صف

عابر بانک باشد یا هنگام حساب و کتاب در

فروشگاه های بزرگ. شاید ما

منظور بدی از نزدیک شدن به

افراد نداشته باشیم، اما

هیچ کسی حس خوبی از

حضور ما حین زدن رمز

کارت یا اعلامش به

فروشنده ندارد. از طرفی

محتویات خریدها هم یک چیز

شخصی است که با نادیده گرفتن

فاصله، حریم خصوصی فرد در این باره هم

از بین می رود.

۲- فراتر از حریم خصوصی، حین خرید

نکته ای دیگر رانیز باید رعایت کنیم؛ تا

خرید و حساب و کتاب نفر قبلی پای صندوق یا

پیشخوان تمام نشده، وسایل مان را انچینیم،

ممکن است هم خریدها قاطی شوند، هم با

لمس خریدهای نفر دیگر، حس بدی به او

منتقل کنیم.

۳- فاصله را از نظر بهداشتی هم رعایت

کنیم. گاهی در جایی مثل صف نانوا بی

امکان فاصله گذاری زیاد نیست، حداقل

می شود از پرحرفی و سوالات غیر ضروری

خودداری کنیم؛ به خصوص در این روز های

کرونا بی و حتی فصول سرد که بیماری های

و اگر دار سرایت دارند.

۱۰ توصیه طلایی به سالمندان

برای داشتن خواب راحت تر

۱- انجام ورزش منظم روزانه مانند

پیاده روی، دست کم دو ساعت قبل

از خواب که باعث خستگی و در نتیجه

خواب بهتر می شود.

۲- اجتناب از چرت روزانه یا به حداقل

رساندن آن تا بدین نیازش به استراحت

را با خواب شبانه تامین کند.

۳- رفتن به رختخواب در ساعت معین

و بیدار شدن در صبح در یک ساعت

مشخص، باعث می شود بدن به این

برنامه خواب روزانه عادت کند.

۴- اگر پس از رفتن به بستر خواب تان

نمی برد، از رختخواب خارج شوید و

خود را با کاری سرگرم کنید، تا وقتی

که احساس کنید خواب تان می آید.

۵- پرهیز از تماشای تلویزیون

یا مطالعه در بستر که باعث

هوشیاری مغز می

شود و خواب را به

تاخیر می اندازد.

۶- گرفتن دوش

آب گرم قبل از

خواب علاوه بر این که به سبکی بدن

کمک می کند، باعث ایجاد خستگی

و خواب عمیق می شود.

۷- خوردن غذای سبک به عنوان

شام تا معده سنگین نشود و جلوی

استراحت بدن را نگیرد.

۸- مصرف کمتر مایعات بعد از غروب

آفتاب به خصوص چای و نوشابه

گاز دار که ادرار آور هستند. همچنین

نوشیدن چای و قهوه به خاطر داشتن

کافئین، خواب را از سر می پرانند.

۹- استفاده از روش های آرام

سازی در شروع خواب به ویژه

سالمندان مبتلا به اضطراب،

مانند کشیدن

نفس عمیق یا

ریلکسیشن.

۱۰- نوشیدن یک

لیوان شیر گرم قبل

از خواب به شروع

یک خواب راحت

کمک می کند.

وقتی شاهد آزار خیابانی هستیم

چه کنیم؟

الیه توانا | روزنامه نگار

فرهنگ
شهروندی

اگر ببینید شخصی در اتوبوس هدف آزار و اذیت قرار گرفته یا در روز روشن به او عبارات زننده مثل متلک گفته می شود، چه کار می کنید؟ بیشتر ما فکر می کنیم که می دانیم چطور باید واکنش نشان بدهیم اما تصور کردن این واکنش به دشواری مداخله واقعی در موقعیت های خطرناک نیست. در ادامه چند پیشنهاد یک سازمان غیرانتفاعی بین المللی با هدف افزایش آگاهی و مبارزه با آزار و اذیت را خواهید خواند. با توجه به موقعیت و شرایط خودتان، یکی یا چند تا از این پیشنهادها را به کار ببرید.

۱- ایجاد حواس پرتی

حواس آزارگر را پرت کنید؛ مثلاً

از او آدرس پرسید یا وانمود کنید که فرد در معرض آزار می شناسید.

۲- جلب توجه کردن

از کسی که در نزدیکی شماست،

کمک بخوانید. اگر موقعیت مدنظر به گونه ای

است که می دانید یک شخص مسئول یا مأمور

امنیتی همان دوروبر است، او را مطلع کنید.

۳- ثبت موقعیت

از موقعیت عکس یا ویدئو بگیرید یا حتی در چند جمله کوتاه آن چه را می بینید در تلفن همراهتان یادداشت کنید. اطلاعاتی مثل ساعت، تاریخ و مکان را حتماً ثبت کنید. این اطلاعات را به فرد آزار دیده بدهید. مثلاً بنویسید: «سه شنبه، ساعت ۲ ظهر، خیابان چهاردهم، خودروی ۲۰۶ به شماره...»

۵- مداخله مستقیم

اگر به نظر تان دخالت مستقیم شما در موقعیت خطری برای تان ندارد، این کار را انجام بدهید.

۴- کسب اطلاعات

با فرد آزار دیده صحبت کنید تا

در صورت لزوم بتوانید کمکش کنید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۹۹۹

* درباره مطلب «رژیم اصولی برای لاغری زنان شیرده»، خانم های شیرده معمولاً لاغر هستند.

اصلاً چاق نمی شن و نیازی به رژیم ندارند.

* جام حذفی تمام لیگ های دنیا به خصوص

اسپانیا، پر از شگفتی و نتایج جالب است اما در

ایران، این اتفاق به ندرت و هر ۱۰ سال یک بار

می افتد.

* نه به من که تا به خواستگار جواب منفی می دم،

می ره و پشت سرش رو هم نگاه نمی کنه، نه به

این خانمه که طرف حاضر شده به ۱۰ تا ماشین

خسارت بنزه تعشقش رو ثابت کنه!

* در زندگی سلام از پسرهایی بنویسید که

آبروهای شان را برمی دارند و لباس پاره

می پوشند. فازشان چیست؟ دیده شدن به چه

قیمتی؟

* آق کمال؛ جناب عالی از ۲۲۰۰ تومنمی دارید؟!

زندگی سلام
چهارشنبه
اول دی ۱۴۰۰
شماره ۲۰۵۳

خانواده مشاوره