



تهران هنوز ناشناخته‌های بسیاری دارد

بازشتر گفت‌وگو با عبدالله انوار، نویسنده و تهران شناس مطرح که به تازگی چشم از جهان فروست

۱۰

● شنبه ۲۰ اسفند ۱۴۰۱ | ۱۸ شعبان ۱۴۴۴ | سال سی‌ویکم | شماره ۸۷۳۲

همیشه یک زندگی



عکس: محسن ایمان

یکی از نیروهای هلال احمر ایران در آستانه مراسم ازدواجش، به زلزله‌زدگان امدادرسانی کرد

ماجرای امدادگری آقای داماد در ترکیه

گزارش

اناز عباسیان

روزنامه‌نگار

از هیجانان انگیزترین ایام زندگی هر فردی روزهای منتهی به مراسم ازدواج است؛ زمانی که مشغله شیرین و دلچسپی تمام‌فکر و ذکر آدم را مشغول خودش می‌کند. از خرید لباس عروس، دسته گل و کت و شلوار دامادی بگیر تا هماهنگی کاملی در آرایشگاه و سالن پذیرایی و البته خرید میوه و شیرینی و ملزومات سفره عقد، همه و همه کارهایی است که در چند هفته مانده به مراسم ازدواج، جزو دغدغه‌های عروس و داماداست. حالا شما تصور کنید در این شرایط، به آقای داماد ماموریت برون‌مرزی امداد و نجات زلزله در کشور ترکیه را بدهند. کمتر کسی پیدا می‌شود که در آستانه بزرگ‌ترین اتفاق زندگی‌اش، تن به این ماموریت بدهد؛ سفری که هم خطرات جانی خود را داشته و هم اثرات روحی و روانی تا مدت‌ها بر روان جامی گذارد. اما جابر محمدیان، به عنوان یکی از نیروهای امدادگر سازمان هلال احمر به این ماموریت رفت تا به‌گفته خودش زندگی مشترکش را با حسن خوب کمک‌کردن به دیگران و دعای خیرشان بیمه کند. او به تازگی از ترکیه بازگشته و این روزها حسایی در گیر هماهنگی مقدمات مجلس عروسی است، با این حال فرصتی به ما داده تا از حس و حال کمک‌کردن به دیگران و تأثیر آن در زندگی‌اش بگویید.

چطور شد که در آستانه مراسم ازدواج‌تان راضی به رفتن بسه ترکیه برای امدادرسانی شدید؟

وقتی وارد یک سازمان می‌شویم و به آن تعهد داریم باید به وظایف خودمان عمل کنیم. تعهد اصول و پایبندی به اخلاقیات است. کمک‌کردن و خدمت‌رسانی را دوست دارم. تمام تلاش‌ها را برای کمک به هموطنان انجام می‌دهم، نه تنها من بلکه تمام همکارانم چنین نگرشی را دارند. من بی‌شک در شرایط خاص همین تصمیم را می‌گرفتم؛ چون زمان مراسم عروسی نزدیک بود، دغدغه فکری برای کارهای عقب‌افتاده داشتم و کمی تصمیم‌گیری سخت بود، از طرفی حس انسان دوستانه درونم برای رفتن بیشتر تشویق می‌کرد، با توجه به اینکه از طرف خانواده و همسرم خیالم راحت بود، روی تصمیم خود مصمم شدم و برای اعزام به این ماموریت اعلام آمادگی کردم.

اگر به بهانه مراسم ازدواج‌تان درخواست مرخصی می‌کردید، مسئولان سازمان قبول نمی‌کردند؟
چرا؛ موافقت می‌کردند ولی همیشه این جمله در ذهنم هست که وقتی کسی به کمک نیاز دارد و جانش در خطر است، هیچ و نه‌پایانی قابل قبول نیست. حتی مهم‌ترین کارهای شخصی را باید کنار گذاشت و رفت. به همین دلیل درخواست مرخصی نکردم.

از حال و هوای امداد در آن کشور بگویید؟ وضعیت چطور بود؟ نترسیدید خدای نکرده آوار روی سرتان خراب شود؟
به محض ورود به ترکیه ویرانی‌ها کاملاً مشهود بود. همه‌جا آوار بود و کلی‌کلی انسان زیر آوار بودند. بعضی‌ها داغدار و بعضی امیدوار، به‌طور یقین حضور ما این

امدادگر هلال‌احمر:
تأثیر دعای خیر مردم

مکت

جابر محمدیان از تأثیر کمک به دیگران در زندگی شخصی‌اش می‌گوید: «بارها این جمله را شنیده‌ام که یا در هستی بدی از همان دست پس می‌گیری. مصداق این جمله را بارها در زندگی‌ام دیدم. خیلی جاها که گرفتار بودم خدا دستم را گرفته. حتی وقتی به مشکل برخوردم بدون اینکه متوجه شوم کارها حل شده است. این دست گرفتن‌ها، تأثیر همان دعاهایی هستند که دیگران در حق ما می‌کنند. به واسطه دعا‌های مردم است که خدا دست ما را می‌گیرد. جدا از اینها، تأثیرهای زیادی را حس کردم؛ حسن خوب، سبک‌شدن، حس آرامش است. مهم‌ترین تأثیر حضور پدر و مادر عزیزم و خانواده‌مهربانم است که کنارم هستند. آشنایی با همسرم که موهبت بزرگی برآیم بوده است و بابت همه اینها خدا را شکر می‌کنم.»



تهران روشن شد

۸۵سال قبل
کارخانه برق میدان شهدا به بهره‌برداری رسید

۱۱

نکته

حال دل‌مان را خوب کنیم

بازدیدیک شدن به روزهای پایانی اسفندماه اغلب مردم به تکاپو می‌افتند که با تمیز کردن خانه و نونوار کردن وسایل آن حال و هوای خوشی را برای خود رقم بزنند. اما این امر میسر نخواهد بود مگر اینکه قبل از خانه‌تکانی کمی به‌احیالات درونی خود برسیم و دل‌تکانی کنیم. اتفاقات خوبی که می‌تواند آینده روشنی را برای‌مان ایجاد کند، اما چطور؟

داشته باشید:



چندراهکار ساده برای استقبال از بهار

خانه‌تکانی سریع و آسان در کمترین زمان

اول صبح که هنوز بوی دود و هوای آلوده آسمان شهرمان را خاکستری نکرده کافی است پنجره را باز کنید تا از استنشام بوی بهار در آخرین فصل سال، هوای دل‌تان تازه شود. اسفندماه یک ویژگی دیگر هم با خود دارد و آن خانه‌تکانی و زیر و رو کردن هر آنچه در کابینت و کمد‌ها و انباری است. اگر هنوز دست به‌کار نشده‌اید این چند نکته طلایی را بخوانید تا قبل از تحویل سال خانه‌ای تمیز داشته باشید:

■ برخی بانوان به‌خصوص بانوان شاغل خانه‌تکانی را به روزهای پایانی سال موکول می‌کنند. افزایش حجم کار در روزهای پایانی فقط خستگی به‌دنبال خواهد داشت. پیشنهاد می‌کنیم از همین الان برنامه‌ریزی کنیدو با اولویت‌بندی کارها، خانه‌تکانی را شروع کنید.

■ قبل از شروع کار، برنامه‌ریزی کنید تا زحمت کار روی دوش یک نفر نیفتد و همه اعضای خانواده در خانه‌تکانی مشارکت کنند.

■ ابزار مناسب برای خانه‌تکانی را تهیه کنید. پارچه نم‌گیر، کاغذ باطله، شیشه‌شور و مواد شوینده از ابزارهای لازم برای خانه‌تکانی است.

■ از دستکش و ماسک استفاده کنید.
■ بسیاری از لکه‌ها با آب و مواد شوینده تمیز می‌شوند. تا جایی که می‌توانید از مواد جرم‌گیر و وایتکس کمتر استفاده کنید. برای مبتلانشدن به مشکلات تنفسی دقت کنید که مواد شوینده و وایتکس و جرم‌گیر را بسه‌هیچ‌وجه همزمان با هم استفاده نکنید.

■ در نخستین قدم می‌توانیداز کمد اتاق‌ها شروع کنید. کاغذهای اضافی، وسایلی که از آنها استفاده نمی‌شود، اسباب‌بازی‌های قدیمی و بدون استفاده، جداسازی لباس‌ها و کفش‌هایی که مناسب فصل سرد هستند یا به‌دلیل بزرگ‌تر شدن سایز فرزندتان دیگر قابل استفاده نیستند، کمک بسیاری به سرعت کار شما در تمیز کردن اتاق و کمد‌ها می‌کند.

■ برای صرفه‌جویی در وقت، تمیز کردن لوستر، چراغ‌ها، بوفه و... را قبل از تمیز کردن کف سالن و اتاق‌ها انجام دهید تا گرد و خاک روی چیزی که شما تازه تمیز کرده‌اید نریزد.

■ برای قسمت‌هایی که دسترسی به آنها سخت است، مانند پرده‌ها و قفسه‌های بالایی، یک پارچه میکروفیبر را به انتهای جارو ببندید.

■ تمیز کردن آینه‌ها و سطوح شیشه‌ای از کارهای سخت خانه‌تکانی است. از یک پارچه میکروفیبر مرطوب و سپس از یک پارچه خشک استفاده کنید تا راحت‌تر بتوانید شیشه‌ها را برق بیندازید

■ با مخلوط کردن یک چهارم تا نیم‌لیتر سرکه سفید یا سیب سفید با یک فنجان آب، یک محلول ضدعفونی‌غیرسمی درست کنید. مین، لوازم خانگی و کابینت گرفته تا دستگیره درها، کابیده‌های برق، کنترل تلویزیون و تلفن را حتما ضدعفونی کنید، به‌خصوص سطوحی که ممکن است میکروپل را به انگشتان و صورت افراد منتقل کند.

■ پاک‌کننده‌ها را روی سینک آشپزخانه و سپس روی سینک حمام، وان و توالت بریزید. بگذارید چند دقیقه بماند تا پاک‌کننده زمان داشته باشد کثیفی‌ها و لکه‌ها را از بین ببرد. برای تمیز کردن دستشویی و وان می‌توانید جوش شیرین و لیموترژ را مخلوط کنید. این ترکیب بهترین جرم‌گیر برای از بین بردن لکه‌هاست.

■ آمیزش خانه‌بشیرین وقت را برای تمیز کردن از شما می‌گیرد. بهتر است لوازم همه کابینت‌ها را بیرون نریزد. هر روز را برای تمیز کردن یک یا چند کابینت اختصاص دهید.

■ مخلوط کردن یک چهارم تا نیم‌لیتر سرکه سفید یا سیب سفید با یک فنجان آب، یک محلول ضدعفونی‌غیرسمی درست کنید. مین، لوازم خانگی و کابینت گرفته تا دستگیره درها، کابیده‌های برق، کنترل تلویزیون و تلفن را حتما ضدعفونی کنید، به‌خصوص سطوحی که ممکن است میکروپل را به انگشتان و صورت افراد منتقل کند.

■ پاک‌کننده‌ها را روی سینک آشپزخانه و سپس روی سینک حمام، وان و توالت بریزید. بگذارید چند دقیقه بماند تا پاک‌کننده زمان داشته باشد کثیفی‌ها و لکه‌ها را از بین ببرد. برای تمیز کردن دستشویی و وان می‌توانید جوش شیرین و لیموترژ را مخلوط کنید. این ترکیب بهترین جرم‌گیر برای از بین بردن لکه‌هاست.

■ آمیزش خانه‌بشیرین وقت را برای تمیز کردن از شما می‌گیرد. بهتر است لوازم همه کابینت‌ها را بیرون نریزد. هر روز را برای تمیز کردن یک یا چند کابینت اختصاص دهید.

■ مخلوط جوش شیرین و آب، محلول مناسبی برای تمیز کردن یخچال و کابینت‌ها به‌شمار می‌آید. می‌توانید مایع ظرف‌شویی را با مقداری سرکه مخلوط کنید. کمی آب به آن اضافه کنید و با دستمال تمیز زمین و کف را بشوید.

■ اگر اهل خوردن غذاهای چرب و چیلی هستید پس حتما باید وقت بیشتری برای تمیز کردن چربی‌های اطراف گاز و هود بگذارید. برای شستن هود احتیاج به آب گرم و مایع ظرف‌شویی که قدرت پاک‌کنندگی قوی داشته باشد دارید.

■ برای تمیز کردن گاز استیل می‌توانید از جوش شیرین و آب گرم استفاده کنید. برای از بین بردن جرم گاز، سرکه را اسپری کنید، بعد با پودر ماشین و اسکاچ بشوید و در آخر دستمال نمداک بزنید. برای خشک کردن بهتر است از پارچه کتان استفاده کنید.

■ هنگام تمیز کردن یخچال، ماکروفر و لوازم برقی آشپزخانه حتما در مرحله اول سیم برق آن را قطع کنید.

■ اگر داخل کتری با سامور جرم گرفته، ابتدا آب را در آنها جوش آورید. سپس یک لیوان سرکه و یک قاشق غذاخوری جوش شیرین در آب بریزید و اجازه دهید چند دقیقه‌ای بوجهد.

■ اگر دیوار و سرامیک لک دارد، می‌توانید کمی سرکه به آن بزنید و با دستمال تم‌دار پاک کنید.

■ برای تمیز کردن سطوح آواز، سرکه سفید استفاده کنید. داخل محفظه را مقداری سرکه و جرم‌داخل آن رفع شود.

■ یک روز را برای تمیز کردن انباری اختصاص دهید. بسیاری از وسایل انباری بدون استفاده هستند و دور انداختن آنها به‌بازنشاندن فضای انباری کمک می‌کند.

■ فراموش کنید که سلامتی مهم‌ترین موهبت خداوند است. بهتر است در خانه‌تکانی سخت نگریدد و به‌خود و اعضای خانواده فشار نیاورید. با کمک همدیگر و به دور از استرس و اضطراب، خانه‌تکانی را به‌کاری گروهی و همراه با شادی تبدیل کنید و به‌استقبال بهار بروید.



ذهن‌تسان را خانه‌تکانی کنید.افکار پریشان‌کننده و سوسوۀظن به دیگران را از ذهن خود پاک کنید و سعی کنید با مرور خاطرات خوش خود را آرام و سر‌نشاط نگه‌دارید.

مرور افکار منفی نتیجه‌های جز بدبینی و اضطراب چیز دیگری به‌دنبال نخواهد داشت.



گام بعدی ایسن که برای

رابطه بهتر با دیگران نه کسی را قضاوت کنید و نه درباره او حرفی بزنید.

غیبت کردن صفت بدی است که می‌تواند شما تا زه تمیز کرده‌اید تریزد.

ما را نسبت به دوست و آشنا دلسرد کند. هر زمان فکر‌تان درباره کسی آشفته شد فقط خوبی‌های او را با خود

مرور کنید.



گام سوم روزها با فکر

خوب و شاد از رختخواب بیرون بیایید. چند دقیقه‌ای در خانه تریش کنید و با نشاط تمیز صبحانه را آماده کنید. رسیدگی به ظاهر‌تان کمک می‌تواند اعتماد دیگران را افزایش دهد. در حال ما شد و توانستیم رگ‌گیری انجام داده و دارو تزریق کنیم و با قدرت به این کار ادامه بدهیم. در بیمارستان بعد از چند دقیقه قلب کودک شروع به تپیدن کرد. آنجا حس فوق‌العاده‌ای داشتم؛ حسی که قابل گفتن نیست. خاطره شیرینی که هیچ‌وقت فراموش نمی‌کنم. همین نجات‌دخترپچه رساله‌است.

مسرتان و خانواده مخالفتی با این کار شما ندارند؟
بعیدی می‌دانم خانواده‌های دوست‌داشتد باشد که فرزند و یا پسرش دائما در مخاطره باشد اما با توجه به علاقه‌مندی که داشتم و افتخار آفرین بودن توچه شغل، خانواده‌ام از من حمایت کردند. خانواده‌ها با حمایت کردن از ما کمک می‌کنند تا بتوانیم خدمات بهتری ارائه دهیم و به‌نظر من آنها هم در ثواب کمک‌ما به دیگران شریک‌اند.

درباره سفر به ترکیه در آستانه عروسی چطور؟ مخالفتی نداشتند؟
وقتی خبر ماموریت امداد به زلزله‌زده‌های ترکیه را به آنها گفتم، شوکه شدند ولی با همه این تقاسیر و ناراحت‌شدن‌ها همه از من حمایت کردند تا بتوانم با خیال راحت بروم و کمکی هر چند کوچک انجام دهم. در چند روز اول، ارتباط چندان با خانواده نداشتم فقط در حد احوالپرسی صحبت کوتاهی می‌کردیم. در آن شرایط امدادرسانی در ترکیه، یک جورهایی مراسم عروسی برای ما فراموش شده بود. خانواده خودم و همسرم تلاش می‌کردند تا به من دلداری بدهند تا روی کار تمرکز کنم. کارهایی بود که باید قبل از عروسی انجام می‌دادم و وظیفه من بود ولی خانواده‌ها پشتیبانی کردند تا فکرم در گیر آن کارها نباشد. امیدوارم مرا به‌خاطر این سختی‌ها و دل‌نگرانی‌هایی که در این مدت داشتند ببخشند. امیدوارم بتوانم روزی محبت‌شان را جبران کنم.

تأسفبار ما را اذیت می‌کند. سلامت جسمی هم در کارهای سختی که انجام می‌دهیم به‌خطر می‌افتد؛ بی‌خوابی، سرما، گرما، گر‌سنگی و خستگی‌های مفرط. ولی در عوض لذت‌هایی دارد که هیچ‌جایی نمی‌شود آن را پیدا کرد. برای مثال نجات‌دادن جان یک نفر، کمک‌کردن به کسی که نیاز به کمک دارد، گرفتن دست کسی که دستش را با امید به طرف تو دراز کرده است حس خوبی به آدم می‌دهد.

حالا حقوق و دستمزدی که می‌گیرید متناسب با سختی کار شما هست؟
در مورد حقوق صحبتی نمی‌کنم؛ فقط می‌توانم بگویم بس‌این هزینه‌های سنگین، زندگی را چرخاندن خیلی سخت است. البته مسئولان سازمان هلال احمر همیشه دغدغه‌شان رفاه حال ما بوده و پیگیر بهتر کردن شرایط کاری نیروهایشان هستند. آن‌شأنله همه‌چیز درست می‌شود. گرچه مشکلات اقتصادی و گرانی شرایط زندگی را سخت کرده اما مهم این است اگر ماموریت و یا کاری انجام می‌دهیم با خدا معامله می‌کنیم و هر چه خدا بخواهد همان می‌شود. در عملیات‌ها اغلب با صحنه‌های پر از خطر و مخاطره روبه‌رو بوده و دائما در تهدید هستیم اما به امید خدا دل را به دریای می‌زنیم.

از امدادرسانی و فعالیت در هلال احمر خاطرات شیرین و تلخ زیاد دارید؛ می‌توانید به یک یاد خاطره اشاره کنید؟

در حوادث، تلخی‌ها و ناراحتی‌های زیادی برای همکاران انتقالی می‌افتد. همین‌که می‌بینیم هنوز عواملن آسیب دیده‌اند، تلخ‌ترین و ناراحت‌کننده‌ترین اتفاق برای ما‌ست. در کنارش خاطرات شیرینی هم هست. خاطرم شاد است.



همسر امدادگر: قبل از عروسی شو که شدید

سیده فاطمه سادات حسینی، همسر جابر محمدیان کم و بیش با سختی و استرس شغلی جابر آشنا بوده و می‌گوید: «اینکه می‌دانم شغل همسر به‌گونه‌ای است که به دیگران کمک کرده و وجودش برای جامعه مفیداست، برای من غرور آفرین است اما گاهی استرس و نگرانی دارم که اتفاقی برای خودش پیش نیاید. برای همین همیشه به خدا توکل می‌کنم و می‌دانم که وقتی همسر این همه با عشق و علاقه کارش را انجام می‌دهد، بی‌شک خدا هم جواش به زندگی ما هست.» او درباره سفر همسرش به ترکیه آن هم چند روز مانده به مراسم ازدواج‌شان می‌گوید: «سفر ترکیه یک دفعه پیش آمد و ما اصلا انتظارش را نداشتیم. به همین خاطر خیلی شوکه‌کننده بود. اولش فکر می‌کردم شوخی می‌کند. وقتی دیدم موضوع جدی است، خیلی نگران شدم. کمتر از ۳ هفته به مراسم ازدواج‌مان مانده بود و ما کلی کار و هماهنگی باید انجام می‌دادیم. همه برنامه‌های ما به هم ریخت. از همه مهم‌تر استرس اینکه در آنجا برای او اتفاقی بیفتد هم ناراحت‌کننده بود. اما خدا را شکر با توکل به خدا و همکاری خانواده‌هایمان کارها را پیش بردیم. اوایل چون دسترسی به اینترنت نداشت نگرانی‌ما بیشتر بود اما بعد وقتی صحبت کردیم خیال‌مان راحت شد.»

مادر امدادگر:

به داشتنش افتخار می‌کنم

زهرا فتحی، مادر جابر به داشتن چنین بسری افتخار می‌کند و برآیمان خیلی کوتاه از خاطره کمک‌کردن او به دیگران تعریف می‌کند: «هر روز بسوسرم را با یاد خدا راهی محل کارش می‌کنم. خوشحالم که به دیگران کمک می‌کند و به او افتخار می‌کنم. یک روز ما به بیرون رفته بودیم. در بین راه مردی را دیدیم که روی زمین افتاده بود. پسرم جابر من را رها کرد و به کمک مرد رفت. مدتی طول کشید. هر کار توانست برای نجات او انجام داد دست آخر به اورژانس تلفن کرد. پیرمرد را سوار آمبولانس کرد. بعد به سراغ من آمد. در دم تصمیمش کرد. ما باعث افتخار من است. تا جایی که بتوانم حمایتش می‌کنم.»

مکت

مادر امدادگر:

به داشتنش افتخار می‌کنم

زهرا فتحی، مادر جابر به داشتن چنین بسری افتخار می‌کند و برآیمان خیلی کوتاه از خاطره کمک‌کردن او به دیگران تعریف می‌کند: «هر روز بسوسرم را با یاد خدا راهی محل کارش می‌کنم. خوشحالم که به دیگران کمک می‌کند و به او افتخار می‌کنم. یک روز ما به بیرون رفته بودیم. در بین راه مردی را دیدیم که روی زمین افتاده بود. پسرم جابر من را رها کرد و به کمک مرد رفت. مدتی طول کشید. هر کار توانست برای نجات او انجام داد دست آخر به اورژانس تلفن کرد. پیرمرد را سوار آمبولانس کرد. بعد به سراغ من آمد. در دم تصمیمش کرد. ما باعث افتخار من است. تا جایی که بتوانم حمایتش می‌کنم.»