

همیشه برای جامعه



با اسکن این بارکد صحبت های شیرین ننه عصمت درباره اهدای بافتنی هایش برای کودکان غزه را بخوانید



هدیه ویژه برای کودکان غزه و لبنان دستکش های ننه عصمت

این مادر بزرگ مثل دوران دفاع مقدس، آستین بالا زده و حالا برای جبهه مقاومت دستکش می بافت

گزارش - الناز عباسیان روزنامه نگار

ننه عصمت را با دستکش های اهدایی اش می شناسند؛ دستکش هایی که راجه با عشق بافته و با مهر به رزمندگان هدیه داده است؛ از رزمندگان روزهای جنگ تحمیلی گرفته تا مدافعان حرم و مرزبانان. این روزها هم قلب این مادر بزرگ اهل محله پونک برای کودکان غزه می تپد و قرار است دستکش های کاموایی او به دست کودکان جنگ زده برسد. جالب اینجاست که دستکش ننه عصمت جایزه ویژه جشنواره مردمی فیلم عمار است که طی سال های اخیر به فعالان جبهه فرهنگی انقلاب اسلامی اهدا می شود.

دلگرمی رزمندگان با دسترنج مادر بزرگ یزدی

معروف به ننه عصمت شده، اما اسم شناسنامه ای او «فاطمه صغری فلکیان» است. ننه عصمت از همان روزهای جنگ تحمیلی، وقتی هر کسی به روشی برای کمک به جبهه داوطلب می شد، با بافتنی هایش جهاد خود را آغاز کرد و همچنان ادامه دارد. او متولد شهر یور ۱۳۱۹ در شهر یزد است و در سال های دفاع مقدس در همین شهر همین طور مجاهدت می کرد. خودش با لهجه غلیظ و شیرین یزدی می گوید: «پسری نداشتم که به جبهه بفرستم. به دلم افتاد حداقل با هنر بافتنی برای رزمندگان شال و دستکش بیاوم. شنیده بودم در جبهه هوا آنقدر سرد است که دستشان به اسلحه می چسبید، بلام برایشان سوخت. از همان موقع عهد کردم تا زنده ام، شال گردن و دستکش بیاوم و از این کار خسته نمی شوم. آن روزها برای کمک به جبهه یکی مرابا درست می کرد و یکی شال و کلاه می بافت. خیلی ها هم پول و طلا برای کمک به جبهه می فرستادند. من هم با این کار خواستم دینم را به رزمندگان ادا کنم.»

یکی روز، یکی زیر پا هر گری که با میل به نخ های رنگی می زد ذکری می خواند. دلش گرم است به اینکه دسترنجش دستشان رزمندگان را گرم خواهد کرد. فرقی هم برایش نمی کند؛ چه مثل آن سال ها رزمندگان دفاع مقدس باشند و چه مثل این روزها مدافعان حرم و مرزبانان وطن. حین بافتن همچنان که تمام حواسش به پذیرایی از مهمانان خبرنگار است، با ذوق می گوید: «رزمندگان زیادی به من سر می زنند و تشکر می کنند. وقتی می بینم هنوز هم دستکش های من را دارند، خوشحال می شوم.»



اینار



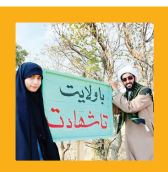
بیرباترین کمک ها

ایرانی ها در این ۲ هفته کمک های فراوانی به جبهه مقاومت و آوارگان غزه و لبنان کرده اند؛ بسیاری از بزرگ ترین داشته های خود که طلا، پول، سکه و حتی خانه است، گذشته و آن را تقدیم کرده اند اما در این میان بودند افرادی که ثروت چندانی نداشتند و با داشته های کوچک خود به این دربار بزرگ قناعت وصل شدند.



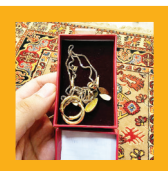
یک روز حقوق کارگر فصلی

کارگر فصلی بود. با همان دست های گچی، کارت را داد و گفت: «سه من رو از امنیت بکش و بده مردم غزه و لبنان که سیر ایران و اسلام شدند.» بنا بود یا کارگر نفهمیدیم اما همه اندک دارایی حساسی را تقدیم کرد. او شناسنامه آمد و شناسنامه رفت. او تروتمندی بود که همه داشته اش را برای جبهه مقاومت داد.



هزینه عروسی برای کودکان غزه

دلش می خواست زودتر بساط عروسی شان به پا شود. شور و شوق پوشیدن لباس عروسی که انتخاب کرده بود یک لحظه هم از فکرش بیرون نمی رفت؛ اما دقیقاً همان روزی که خانواده صحبت های نهایی درباره عروسی را انجام دادند. نظرس عروس خانم تغییر کرد، البته یک ویدئوی ۲۰ ثانیه ای از کودکی اهل غزه نظرس را تغییر داد. دختر بچه ای که شاید چنان در برابر مظلومیتش سکوت کند اما اینجا در ایران به خاطر رنج او عروسی طهورا نکوهی و میلاد امیر یوسفی زوج دهه هشتادی کنسل شده است.



دهه نودی های وسط میدان

زنگ تفریح یکی از بچه های مدرسه با یک جعبه کوچک طلا آمد و گفت از فامیل هایم برای لبنان جمع کردم؛ کلی هم پول جمع کرده بود. روایت دانش آموزهایی که پول جمع می کنند هم خیلی جذاب است. واقعا تلاش بعضی هایشان را انسان می بیند شرم منده می شود که اینها این سنجش آنقدر وسط میدان هستند و کار می کنند.

دنیای تلخ و سواسی ها

در ماه های اخیر زیاد این کلمه را از زبان افراد مختلف شنیده ایم که «فلانی اوسه دی داره» یا «فکر کنم اوسه دی شدید دارم». این واژه انگلیسی همان اختلال سواس فکری - عملی است که افراد در سنین مختلف را تحت تأثیر خود قرار می دهد. این اختلال منجر به ایجاد افکار، نگرانی ها یا تردیدهایی غیر منطقی می شود که اگر قابل درمان نباشند، قابل کنترل خواهند بود.

علامه سواس فکری - عملی چیست؟

- این افراد معمولاً درگیر افکار، تصاویر ذهنی و نگرانی های مکرر و ناخواسته می شوند که بسیار آزار دهنده هستند.
- احساس می کنند باید یک سری کارهای تکراری مانند شستن مکرر دست ها یا چک کردن دائم وسایل را انجام دهند تا اضطراب ناشی از افکار سواسی آنها کاهش یابد.
- آنها از افکار و رفتار غیر منطقی خود آگاه هستند، اما احساس می کنند نمی توانند جلوی آنها را بگیرند.
- فرد زمان زیادی از روزش را درگیر این اختلال است و برای آن وقت می گذارد.
- از قرار گرفتن در موقعیت ها و مکان هایی که ممکن است باعث برانگیخته شدن افکار سواسی شود، اجتناب می کند.



ریشه این بیماری چیست؟

در حال حاضر، علت اصلی اختلال سواس اوسه دی مشخص نیست و دانشمندان تنها یک سری عوامل را در بروز آن مؤثر می دانند که عبارتند از:

- ژنتیک
- تغییرات مغزی
- تجربه رویداد استرس زا و تروما مخصوصاً در کودکی
- بازوهای غلط و تفکر نادرست در مورد مسئولیت پذیری، خطر و آسیب
- سندرم پانداس (نوعی اختلال عصبی خود ایمنی در کودکان که با عفونت های استرپتوکوکی مرتبط است)

عوارض این اختلال چیست؟

- افسردگی
- اختلال در عملکرد روزانه
- مشکل در روابط فردی و اجتماعی
- تنش و اختلافات خانوادگی
- آسیب جسمی مانند عفونت
- مشکل خواب
- تمایل افراد به مصرف الکل یا مواد مخدر
- اجتناب از قرار گرفتن در موقعیت های اجتماعی و خانگی

برای درمان سواس به کجا مراجعه کنیم؟

برای تشخیص دقیق و درمان بموقع بیماری سواس به یک پزشک متخصص اعصاب و روان (روانپزشک Psychiatrist) مراجعه کنید.

مدت درمان سواس:

اکثر افراد حداقل به مدت یک سال نیاز به پیروی از دوره درمان دارند. پس از این مدت علائم جدی کم یا هیچ گونه علائم نداشتند، ممکن است بتوانید درمان را متوقف کنید. اگر چه برخی از افراد نیاز به مصرف داروهای تجویز شده از سمت پزشک برای چندین سال دارند.

برای سواس فکری چه بخوریم؟

تغذیه می تواند نقش مهمی در مدیریت علائم اختلال سواس فکری - عملی (OCD) داشته باشد؛ با این حال نباید جایگزین درمان های تخصصی شود. برخی از مواد غذایی که به بهبود وضعیت کلی افراد مبتلا به اوسه دی کمک می کنند، شامل موارد زیر هستند:

- مواد غذایی حاوی ویتامین D مانند تخم مرغ، جگر گاو، پنیر، قارچ، شیر، جوی دوسر، ماهی سالمون و قزل آلا
- ویتامین B12 مانند گوشت، تخم مرغ و لبنیات
- حبوبات، آجیل، دانه تخم کنار، غلات، شکلات تلخ، میوه و سبزیجات تازه
- آنتی اکسیدان مانند توت فرنگی، بلوبری، گردو، کلم قرمز و تمشک
- اسیدهای چرب امگا ۳ مانند ماهی های چرب، دانه چیا و دانه کنار