

آوای دریا

یکشنبه ۲۲ اردیبهشت ۱۳۹۸
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان

به زندگی من خوش آمدید:

داستان زندگی محبوبه خالق برند دادا علاقه باعث می شود راه موفقیت را پیدا کنید

گزارش: زهره کرمی



از شهرک های نوساز اجاره کردم و این مکانی شد برای نمایش و عرضه و آموزش کارهایم به اسم گالری دخترلوک. چند ماه در آنجا فعالیت کردم و بهترین روزهای کاری ام را در تمام این سالها آنجا تجربه کردم.

بعد از چندین بار در کارهای هنری ام شکست خوردم. هزینه کردن برای مواد اولیه و فروش نرفتن کارهایم و یا مشکل جسمی که باعث شد یک سال نیم نتوانم هیچ فعالیتی داشته باشم و یا عدم موفقیت در جای جدیدی که برای گالری که داشتم باعث ناامیدی ام شد. اما این روزها به آینده امید دارم و دنبال شروع دوباره ای هستم باهدف های بزرگ تر برای کارهایم، برند 'دادا' را انتخاب کردم و هدف های بزرگ تری رو دنبال می کنم.

کنار فروش اینترنتی و آموزش به فکر راه اندازی کارگاه تولیدی صنایع دستی دادا هستم، با کمی حوصله و ذوق و علاقه خیلی از اجناس تزئینی وارداتی را می شود در این کارگاه تولید کرد و با کیفیت و قیمت مناسب به بازار عرضه کرد. همچنین در استان هرمزگان تولیدات صنایع دستی متنوع و کارآمدی داریم که اگر خوب دیده شوند و با زندگی امروزی و دکوراسیون مدرن امروز سازگار شوند می توانند بهترین انتخاب برای خانواده های ایرانی باشند. مثلاً در خانه هر کدام از ما چند گلدان چینی است ولی اگر هر خانواده یک جهله رو برای تزئین خانه و جایگزین گلدون های وارداتی انتخاب کند مطمئناً باعث ایجاد شغل برای چند نفر می شود و افراد بیشتری به سمت تولید جهله با کیفیت و متنوع تر می روند و تأثیر این فعالیت غیرمستقیم به جامعه منتقل می شود.

برای شروع کارم ۳ سال در خانه فعالیت می کردم و تنها هزینه ای که داشتم خرید وسایل نقاشی و مواد اولیه به ارزش ۳۰۰ تومان بود. سپس تمامی وسایل مورد نیاز ظروف هفت سین رو خریدم و به طراحی و اجرای ایده هایم پرداختم. چند مدت طول کشید که توانستم دست سازهایم را بفروشم و با پول حاصل از فروش بتوانم مواد اولیه مورد نیازم را بخرم و چندین بار هم پیش آمد که تولیداتم و دست سازه هام فروش نرفت و مجبور شدم از پس اندازم دوباره مواد بگیرم و دوباره از اول شروع کنم. برای همین به علاقه مندان توصیه می کنم در هر مرحله ای از زندگی شان با تمام توان به دنبال آرزوهایشان باشند و با شکست در طول مسیر ناامید نشوند و مطمئن باشند که این علاقه بیشترین کمک را برای کسب موفقیت به آنها می کند.

برای طرح هایی که می زنم بیشتر از نقوش اسلیمی و طرح های تذهیب و رنگ هایی که در لباس های محلی بانوان استان هست استفاده می کنم و برای رنگ آمیزی ها از مناظر طبیعی و رنگ های که در دریا و ساحل دیده می شود.

هنرجوهایی در تمام رده های سنی برای انواع آموزش داشتم و در این سالها تمام تلاشم را کرده ام که به جای آموختن یک الگو و طرح تکراری با استفاده از خلاقیت هر فرد طرح و سبک مخصوص به خودش را پرورش بدهم.

کارهایم را آنجا قراردادادم، ولی متأسفانه به فکر ثبت رسمی این نام برای محصولاتم نبودم و تو سال های اخیر خیلی جاها استفاده شد همین طور از چند نمونه از کارهایم و خلاقیت هایی که در طراحی آن داشتم کپی شد.

هم زمان سرکار می رفتم و کنار کارهای خانه، بچه داری و به خاطر علاقهای که به هنر داشتم فعالیت های هنریم رو انجام می دادم. به این مسئله اعتقاد ندارم که خانم های شاغل نمی توانند در طول روز فعالیت دیگری داشته باشند. روش کارم هم این بود که با شرایط موجود خودم رو سازگار می کردم و مدیریت زمان انجام می دادم که هم به کارهای خانه برسم و هم به دخترم همسرم و نقاشی ام. به این ایمان دارم که علاقه باعث می شود راه موفقیت رو پیدا کنیم.

تو تمام سال هایی که مادر شدم برحسب سن و توانایی های دخترم زمینه سرگرمی اش را در کنار کار خودم فراهم کردم. البته مشکلات همیشه هست، شاید وسط کار خرابکاری هایی هم پیش می آمد ولی مهم این بود که تجربه می شد و دو نفرمان از این فعالیت به آرامش و لذت می رسیدیم. همچنین برای انجام کارهای خانه برنامه ریزی می کردم و از همه فرصت هایی که داشتم به نحو احسن استفاده می کردم مثلاً وسایل نقاشیم رو میز آشپزخانه می چیدم و زمانی که وسط آشپزی باید منتظر پخت غذا می ماندم نقاشی می کشیدم.

دو سال پیش که توانستم پس اندازم داشته باشم، تصمیم گرفتم تمام توانم را روی این کار بگذارم و به دنبال علاقه مندی ام و آرزوهایم بروم. کار اداری ام را کنار گذاشتم و یک واحد در یکی

محبوبه شیخی هستم متولد آبان ماه ۶۶، متاهل و مادر یک دختر ۷ ساله به اسم نیلا. مهندسی کامپیوتر خوانده ام و به رشته دانشگاهیم علاقه داشتم و برای آن زحمت کشیده ام. در زمینه کامپیوتر موفق بودم بعد از اتمام تحصیلات به مدت ۹ سال در چندین اداره و شرکت مشغول به کار شدم، برنامه نویسی و تحلیلگر سیستم و تعمیرات سخت افزار حتی آموزش کامپیوتر را تجربه کردم. از نوجوانی نقاشی می کشیدم و در کنار کار و تحصیل و زندگی روزمره از نقاشی آرامش می گرفتم.

همیشه به دنبال هنرهای دستی جدید بودم و خودم را محدود به سبک یا هنر خاص نمی کردم. با دیدن نمونه کارها سعی می کردم نحو ساخت آن را یاد بگیرم. گل سازی و عروسک سازی را تجربه کردم. برای عروسک ها شخصیت طراحی می کردم و همین طور برای گل آرایشی هم خلاقیت داشتم. نمونه کارهایم رو با استفاده از پیام رسان های رایج ۶ سال پیش به اشتراک می گذاشتم. در ابتدا دایره بستگان و دوستان و بعد با کمک آنها برای افراد بیشتری فرستاده می شد. عکس کارهایم دست به دست می شد و مشتری ها با من تماس می گرفتند. کمی که گذشت باسلیقه و نوع انتخاب مشتری ها آشنا شده و طرح های متنوع تری تولید کردم.

کارم رو با ساخت و طراحی ظروف هفت سین به صورت جدی شروع کردم. برای کارم نام دخترلوک را انتخاب کرده و کارت معرفی محصول را با این شرح کنار هر دست سازم قرار می دادم: 'در استان هرمزگان عروسک هایی دست سازی از چوب نخل و پارچه ساخته می شود به نام دخترلوک به معنی دختر کوچک'.

برای کارهایم بسته بندی مناسب می ساختم و به بهترین شکلی که برام امکان داشت ارائه می دادم. اینترنتی سفارش می گرفتم و حتی در بعضی موارد خودم برای مشتری برده و در محل تحویل می دادم. یکی از مشکلاتم جایی برای عرضه محصولاتم بود که هم دیده بشوند و هم مشتری امکان انتخاب مستقیم داشته باشد. تو همان سال ها یکی از دوستانم که مغازه گل فرشی داشت ظروف هفت سینم رو تو مغازه اش عرضه کرد که کمک زیادی به فروشم بود. با مغازه صنایع دستی و تزئیناتی هم توافق کردم که چند مدت نمونه کارهایم رو در ویترین به نمایش گذاشت.

بعد از فروش عید به فکر پیشرفت در کارم بودم و به خاطر محدودیت در آموزش و دسترسی به مواد اولیه مناسب که در شهر بود تصمیم گرفتم مواد اولیه را از شهرهای دیگر تهیه کنم و دوره های آموزشی را به صورت مجازی طی کنم. نقاشی روی سفال و چوب را تجربه کردم و نقاشی روی شیشه را به صورت حرفه ای انجام می دهم. روی انواع ظروف، جهله و تمام اجسامی که به نظر من با نقاشی شدن نمای بهتری پیدا می کنند این کار را انجام می دهم.

با ترویج اینستاگرام پیچ دخترلوک رو فعال کردم و عکس



حذف وعده سحری باعث افت شدید قند خون و چاقی می شود



مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: مصرف مواد غذایی پرچرب به خصوص در هوای گرم، موجب تشنگی شدید و کم آبی بدن می شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، زهرا عبداللهی مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درباره توصیه های تغذیه ای در ماه مبارک رمضان، گفت: مطالعات نشان داده است، روزه گرفتن برای مبتلایان به چربی خون بالا بسیار مفید است و میزان چربی های نامطلوب موجود در خون را تنظیم می کند و موجب افزایش میزان چربی های مفید خون می شود.

ضرورت مصرف سه وعده غذا در طول شبانه روز در ماه رمضان

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت بر مصرف سه وعده غذا در طول شبانه روز در ماه رمضان تاکید کرد و افزود: روزه داران سعی کنند، همانند اوقاتی که روزه دار نیستند، در طول شبانه روز، سه وعده غذا مصرف کنند، که این وعده ها شامل افطار، شام و سحری است.

عبداللهی درباره رعایت اصول تغذیه سالم در ماه رمضان تصریح کرد: بسیاری از افراد تصور می کنند، هنگام سحر باید غذاهای پرچربی و پرکالری میل کنند که در طول روز احساس گرسنگی نکنند، اما مصرف مواد غذایی پرچرب به خصوص در هوای گرم موجب تشنگی شدید و کم آبی بدن می شود.

وی بر مصرف غذای کم چرب و مواد غذایی پر فیبر مثل میوه ها و سبزی ها در وعده سحری تاکید کرد و گفت: مواد غذایی پر فیبر، آب زیادی در خود جذب می کنند و بدن می تواند آن را به آهستگی جذب کند و احساس تشنگی دیرتر عارض شود.

بهترین مایعات برای ماه رمضان

عبداللهی با بیان اینکه مصرف آب به مقدار زیاد در وعده سحری و مخصوصاً بین غذا توصیه نمی شود، بیان کرد: مصرف آب زیاد در وعده سحری، موجب رقیق شدن شیر معده و آنزیم های گوارشی شده و روند هضم غذا مختل می شود، لذا مصرف بی رویه آن توصیه نمی شود؛ همچنین باید توجه شود که مصرف مایعات مثل آب آشامیدنی، آبمیوه، شیر کم چرب، دوغ بدون نمک در فاصله پس از افطار تا هنگام خوابیدن کمک می کند که تعادل آب و الکترولیت های بدن در هنگام روزه داری، حفظ شود.

پرهیز از مصرف غذاهای سرخ شده و پرچرب

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با تاکید بر اینکه در ماه مبارک رمضان بهتر است از غذاهای سرخ شده و پرچرب استفاده نشود، یادآور شد: مصرف غذاهای سرخ شده و پرچرب، علاوه بر افزایش چربی های خون موجب سوءهاضمه، ورم معده، اضافه وزن و چاقی می شوند، همچنین مصرف زیاد چای به خصوص در وعده سحری توصیه نمی شود، زیرا چای مدرر است و باعث از دست دادن آب بدن شما می شود.

عبداللهی در ادامه بیان کرد: مصرف زیاد مواد قندی و شیرین مثل کیک های خامه ای، شکلات، شیرینی های خامه دار، زولبیا و بامیه، باقلوا، حلوا، خیلی شیرین و چرب، شله زرد شیرین و چرب در ایام ماه مبارک رمضان اضافه وزن و چاقی و خطر بالا رفتن قند خون را به دنبال دارد.

وی با بیان این مطلب که آش رشته غلیظ همراه با پیاز داغ که حاوی روغن زیادی است و به وفور در افطار مصرف می شود، غذای مناسبی برای افطار نیست، افزود: این غذا موجب سوءهاضمه و اختلالات گوارشی دیگر می شود و بهتر است به جای آن آش رشته رقیق و کم روغن در وعده افطار استفاده شود.

عبداللهی با اشاره به این که در خردادماه طول شب کوتاه تر است، توصیه کرد: روزه داران بهتر است، اندکی پس از صرف افطار بسیار ساده و سبک (مثلاً ۳۰ دقیقه بعد) اقدام به صرف شام نمایند و تا پیش از خوابیدن ۲ لیوان چای کم رنگ، یک لیوان شیر کم چرب (کمتر از ۲.۵ درصد چربی) و حداقل ۲ عدد میوه نیز میل کنند.

نخوردن سحری موجب چاقی می شود

وی گفت: برخلاف تصور برخی افراد، روزه بدون سحری نه تنها موجب کاهش وزن نمی شود، بلکه به دلیل افت شدید قند خون در طی روز موجب می شود تا شخص روزه دار در زمان افطار تمایل بیشتری برای خوردن غذاهای شیرین و چرب پیدا کند و همین موضوع در نهایت منجر به اضافه وزن و چاقی می شود.

ضرورت مصرف نوشیدنی گرم

عبداللهی با بیان اینکه مصرف غذاهای سبک و مختصر شامل گروه های غذایی شیر و لبنیات (مانند شیر و ماست و پنیر) میوه ها و سبزی ها و نان و غلات (مانند برنج و نان) مانند ترکیب نان و پنیر و سبزی که یکی از عادات خوب غذایی هموطنان در این ایام است، بسیار توصیه می شود، بر مصرف نوشیدنی گرم تاکید کرد و گفت: مصرف شیر گرم، فرنی و یا شیر برنج در هنگام افطار مناسب است، همچنین استفاده از مواد غذایی آبیکی مثل سوپ، آش، حلیم بدون روغن و همچنین مایعات به هنگام افطار و سحر موجب حفظ تعادل آب و املاح فرد روزه دار می شود.

عبداللهی تصریح کرد: استفاده از سبزی ها و میوه ها در هنگام افطار و همچنین در فاصله زمانی بین افطار تا سحر به دلیل اینکه منبع خوبی از فیبر هستند، برای دستگاه گوارش بسیار مفید است و مانع بروز یبوست می شود، علاوه بر اینها، توصیه می شود در وعده سحری مقدار مناسبی سبزی های مختلف مصرف شود، سبزی ها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تامین ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن، از تشنگی فرد در طول روز جلوگیری می کنند.

مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی شود وی با بیان این که مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه

نمی شود، گفت: مصرف مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین موجب ورود قند خون به داخل سلول ها و در نتیجه کاهش قند خون می شوند، به این ترتیب مصرف مواد غذایی شیرین و حاوی قندهای ساده در وعده سحری موجب می شود شخص زودتر گرسنه شود، از آنجا که میوه ها نیز حاوی قندهای ساده هستند توصیه می شود، در وعده سحری کمتر مصرف شوند؛ انواع میوه را که حاوی ویتامین ها و املاح معدنی است و بسیار مفید برای سلامت بدن می باشد، بهتر است در وعده افطار و یا در فاصله افطار تا سحر مصرف کرد.

عبداللهی در ادامه تاکید کرد: توصیه می شود برای تامین آب مورد نیاز پس از صرف افطار و تا قبل از خواب به تدریج انواع میوه، چای کم رنگ و سایر مایعات به ویژه آب برای جبران کم آبی بدن نوشیده شود.

وی گفت: یکی از عادات غذایی نادرست روزه داران این است که به دلیل تشنگی زیاد افطار را با آب سرد و یا نوشیدنی های سرد شروع می کنند که توصیه می شود، افطار را با نوشیدنی های گرم و یا ولرم مانند آب ولرم، چای کم رنگ و شیر گرم آغاز کنند و پس از آن روزه داران عزیز می توانند از خرما یا کشمش استفاده کنند، زیرا این دو سبب کنترل اشتها می شود و از پر خوری به هنگام افطار ممانعت می کند، علاوه بر آن مصرف خرما در ماه مبارک رمضان در تنظیم قند خون بسیار مفید است؛ لذا توصیه می شود که در وعده افطار حتی المقدور ۳ تا ۵ عدد خرما مصرف شود و البته از مصرف بیش از حد خرما نیز مانند سایر شیرینی ها پرهیز شود.

در ماه رمضان از پر خوری پرهیز کنید عبداللهی تصریح کرد: در وعده های سحر و افطار از پر خوری اجتناب کنید، و تا حد امکان به جای مصرف انواع شیرینی ها مثل زولبیا و بامیه که فقط حاوی انرژی و فاقد مواد مغذی (ویتامین ها و مواد معدنی) هستند، از مواد غذایی طبیعی شیرین مثل خرما، کشمش و انواع میوه در حد متعادل استفاده شود. افراط در مصرف انواع شیرینی به هنگام افطار

چاقی و اضافه وزن را به دنبال خواهد داشت.

از نوشیدن آب زیاد هنگام افطار پرهیز یید

وی گفت: مصرف آب زیاد به هنگام صرف افطار سبب اختلال در هضم مواد غذایی می شود، بعد از صرف سحری نیز بسیاری از روزه داران از بیم تشنگی فراوان آب می نوشند که عادت صحیح غذایی نیست.

وی همچنین افزود: روزه داران از نوشیدن بیش از اندازه چای در وعده سحری اجتناب کنند، چرا که چای باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک های معدنی که بدن شما در طول روز به آن احتیاج دارد می شود.

عبداللهی با اشاره به اینکه روزه داران باید از مصرف تنقلات زیاد در فاصله افطار تا سحر پرهیز کنند، گفت: این قبیل مواد دیر هضم هستند و سبب می شوند که به هنگام سحر به دلیل پری معده میل به غذا کاهش پیدا کند.

وی گفت: مصرف مواد غذایی سنگین، دیر هضم، پر چرب و سرخ شده به هنگام افطار مناسب نیست، به طور کلی توصیه می شود به جای غذاهای چرب و سرخ کرده از غذاهای آب پز و بخارپز، کم چرب و کم نمک استفاده شود.

وی همچنین افزود: مصرف میوه رنده شده، لبنیات مخصوصاً شیر کم چرب، استفاده از انواع سوپ ها و آش ها در افطار و سحر و نوشیدن چای کم رنگ برای سالمندان روزه دار مفید است و می تواند تعادل آب و املاح را برقرار کند، همچنین مصرف یک لیوان شیر در هنگام افطار و سحر و مصرف یک پیاله ماست در موقع شام به کودکان و نوجوانان روزه دار توصیه می شود.

عبداللهی در پایان در خصوص روزه دانش آموزان نیز یادآور شد: هر چند بخش عمده انرژی دانش آموزان در زمان روزه داری باید از گروه غذایی نان و غلات تامین شود، اما مصرف مواد پروتئینی مانند انواع گوشت ها مخصوصاً گوشت سفید، تخم مرغ، شیر و لبنیات برای آن ها ضروری است.

زلیخا محمد زاده مدیر عامل موسسه رهپویان حکمت گچین بالا و عضو جمعیت همیاران استان هدف ما برداشتن قدمی مثبت در جهت بهبود سطح زندگی مردم است

گزارش: زهره کرمی



زلیخا محمد زاده متولد ۱۳۴۱ مدیرعامل موسسه رهپویان حکمت گچین بالا و عضو جمعیت همیاران استان است به طور کاملآ اتفاقی باهم آشنا شدیم و پای صحبت های شیرینش نشستیم ...

درباره موسسه رهپویان پرسیدم: می گوید که موسسه در سال ۱۳۸۳ و با مجوز رسمی از بهزیستی ثبت و شروع به کار کرد. در یکی از همان روزها، یکی از کارشناسان بهزیستی برای بازدید از مهد روستای گچین به آنجا آمد و ما به عنوان اولیا حضور داشتیم، شروع کار ما از آنجا بود و ما جز جمعیت همیاران شدیم. جمعیت کل دهستان گچین ۱۸۰۰۰ نفر است که ۴۱۰۰ نفر آن در مرکز دهستان ساکن هستند. در گچین ۵ گروه محله ای داریم که ۳ گروه در گچین، یک گروه در محمد پایین و یک گروه در گچین پایین است که خدمات و فعالیت های فرهنگی اجتماعی را انجام می دهند گروه اولیه متشکل از ۱۵ نفر، زن و مرد در کنار هم که بزرگ تر آن ها من بودم. دانشجو، معلم لیسانس خانه دار از هر قشری یک الی دو نفر داشتیم.

بودجه ای برای فعالیت ها به شما اختصاص گرفت؟

خیر در ابتدا بودجه ای نداشتیم موسسه به درآمدزایی نرسیده بود و تمامی کارها به صورت خودجوش و مردمی انجام می شد. کار با گذاشتن مبلغ ماهی ۵ الی ۱۰ تومان اعضا شروع شد. کم کم وسایل دفتر را تهیه کردیم.

اعضای موسسه چند نفر است؟

هیئت مدیره ۴ خانم اصلی و یک آقا خزانه دار و ۲ خانم علی البدل هستند. البته اعضای افتخاری زیادی داریم به هنگام جشن مراسم و برنامه ها خانم ها بالای ۵۰ نفر هستند. مکان اولیه مسجد بود با شروع کار و فعالیت اجتماعی و برنامه هایی که بهزیستی ترتیب می داد و تسهیلاتی که از بهزیستی می آمد. کار گسترده تر شد و از خانه مسجد بیرون آمدیم و مکانی را به عنوان دفتر کار اجاره کردیم و هنوز هم اجاره آن مکان را پرداخت می کنیم. باین حال پیشرفت کار خوب بود.

موسسه چه اهدافی را دنبال می کند؟

عمده ترین فعالیت های موسسه کارهایی در زمینه پیشگیری و توانمندسازی بانوان است از جمله اهدافی که ما دنبال می کنیم می توان به موارد زیر اشاره کرد:

بهبود آموزش های خانواده

بهبود آموزش های پیشگیری از ایدز

پیشگیری از معلولیت ها

پیشگیری از اعتیاد

از کی توانمندسازی را آغاز کردید؟

از سال ۸۹ توانمندسازی را در کنار آموزش شروع کردیم و خانم های خانه دار را با استفاده از طرح قالی بافان و با همکاری صنایع دستی و فنی حرفه ای بیمه تامین اجتماعی کرده ایم و تعدادی از بانوان را به بیمه های صنایع دستی معرفی کردیم. آقایان هم به همین صورت، در واقع ما در منطقه صنعتی هستیم و کشاورزی نداریم. آقایان را توانمند کردیم حتی بهبودیافتگان ما نیز با کمک طرح های فنی و حرفه ای و آموزش های مهارت های فنی توانمند شدند و بیشتر و بهتر کار کردند.

موسسه چه کلاس هایی را برای افراد آسیب پذیر جامعه برگزار کرده است؟

راه اندازی کلاس های NA هم برای فرد معتاد و هم خانواده هایی که فرد معتاد دارند در جهت بهبود مشکلات روحی آنان. تا بهبود خاطری در دغدغه های روزانه خانم های خانه دار ایجاد کنیم. در واقع ما با مدارس و تمامی ارگان های استان همکاری داریم. کانون پرورش فکری، اداره کل تبلیغات اسلامی، ارشاد

جمعیت هلال احمر، معاونت نیروی انتظامی، صداوسیما و ... به تازگی تصمیم داریم کارگاه خیاطی در گچین راه اندازی کنیم تا با کسب درآمد از بار سنگینی که بر دوش خانم های بد سرپرست و بی سرپرست داریم برداشته شود. و هدف دیگری که داریم این است که با ارائه کارهای دستی خانم های خانه دار به نمایشگاه های استانی و کشوری بازار کاری ایجاد کنیم و فعالیتمان را ادامه دهیم و برای نوجوان و کودکان گچین هم ورزش، فوتبال و آموزش مهارت زندگی را در مدارس شروع کرده ایم و ادامه می دهیم.

گروه همچنان پایدار است باینکه در این چند دوره رئیس هیئت مدیره ها عوض شده و تعدادی آمدند و تعدادی رفتند گروه همیار گروهی است که پولی نیست و کسی حقوقی دریافت نمی کند و کاملآ خودجوش است. سمن هایی هستند که بسیار دلسوزانه کار می کنند و به جرات می توانم بگویم که در استان هرمزگان سمن های همیار از تمامی استان های دیگر بولد تر و کارآمدتر هستند. انشالله که بتوانیم قدمی مثبت در جهت بهبود و سطح زندگی مردم برداریم.

برای رفع تشنگی در ماه رمضان چه بخوریم؟

این سبزی خوشترنگ و خوش بو ۹۲ درصد آب درون خود دارد و همچنین در کنار آن منبع کاملی برای تامین انواع ویتامین هاست؛ شما می توانید از اسفناج ویتامین B و آنتی اکسیدان دریافت کنید و نگران سرطان نباشید.

میوه های خوشترنگ



همه ما می دانیم که میوه ها از آب بسیاری تشکیل شده اند میوه هایی مانند هندوانه، طالبی، گریپ فروت، پرتغال، توت فرنگی و بسیاری میوه های دیگر می توانند درصد قابل توجهی از تشنگی را در طول روز برطرف کنند.

دارد برای رفع تشنگی و جایگزین شدن آب بسیار مناسب است، شما می توانید علاوه بر سبزی خوردن تربچه را در سالاد هم به کار ببرید.

گوجه



گوجه در بیشتر سالادها و انواع غذاها جا می گیرد؛ باید بدانیم این میوه میزان بسیار زیادی آب دارد و ۹۴ درصد آن را آب تشکیل داده است و در طول روز مانع از تشنگی شدن شما می شود.

اسفناج



جایگزین آب در طول روز شود.

کرفس



این سبزی میزانی قابل توجه از آب را در خود جای داده و سرشار از ویتامین های C، A و K است؛ شما می توانید کرفس را به صورت خام در سالاد یا انواع ساندویچ ها مصرف کنید.

تربچه



همه ما همراه با غذای خود از سبزی ها استفاده می کنیم؛ البته تربچه که در سبزی خوردن وجود

مواد غذایی که تشنگی شما را از بین می برند

برای رفع تشنگی در طول روز داری می توان از

مواد غذایی مناسب در طول سحر استفاده کرد.

به گزارش پزشکی باشگاه خبرنگاران، در ماه مبارک

رمضان باید حواسمان به غذاهایی که در وعده سحر

می خوریم باشد، زیرا برای روزه داری و تشنه ماندن

در مدت زمان طولانی باید آماده شویم. برخی از

میوه ها و سبزیجات که می توانند در وعده غذایی

سحر استفاده شود به جلوگیری از تشنه شدن منجر

شده و روزه داری را برای شما راحت می کند؛ در

اینجا به معرفی برخی از میوه و سبزی هایی که مانع

تشنه شدن شما در طول روز می شوند، می پردازیم.

خیار سبز



این میوه بیشترین میزان آب را در خود جای داده و ۹۵ درصد آن از آب تشکیل شده، همچنین به دلیل دارا بودن ویتامین E بسیار مناسب است و می تواند

از سری داستانهای برگزیده مسابقه داستان نویسی کمیته دانشجویی بندر خمیر

نویسنده: ندا ادیب

در اتاق نشسته بودم و درحالی که به صندوق خاطراتم نگاه می کردم؛ خاطراتم را مرور می کردم. به روزهایی فکر می کردم که گذشته بودند. خوب یا بد، تنها گذشته بودند و فقط ردپایی از آن ها، در ذهن باقی مانده بود. در حال مرور خاطراتم بودم که ورقه ای توجهم را جلب کرد. در سطر اول نوشته بود: (آرزوهای من)!

از لای ورقه ها بیرونش آوردم و آن را به دقت خواندم.

۱- دانشگاه امیرکبیر

۲- شغل خوب

۳- ماشین ...

۴- خانه

۵- ...

همین طور ادامه داشت. در آخر برگه، نوشته شده بود: تقدیم به رفیق فیلسوف خل و چلم!

با دیدن این متن، یادم آمد این لیست متعلق به کیست. آرش، دوست قدیمی ام، که هر از گاهی برای صرف چای دعوت می کرد و با هم همکلام می شدیم؛ ولی چند ماهی بود که از هم خبر نداشتیم. چند ماهی که به یک سال می رسید. متعجب شدم. شاید من آدم فراموشکاری بودم؛ ولی او هر ماه با من تماس می گرفت. دوباره به کاغذ نگاه کردم. نکته جالب این بود که توانسته بود، آرزوهای دوران دبیرستانش را محقق کند و البته همچنان در حال نوشتن آرزوهایش بود. آن ها را لیست و اولویت بندی می کرد و برای رسیدن به تک تک آن ها، تلاش می کرد. از حق هم نگذریم، خوب تلاش می کرد. تصمیم گرفتم با او تماس بگیرم. غیبت یکساله اش، بدجور متعجب می کرد. در لیست مخاطبین تلفنم، به دنبال شماره همراهش می گشتم. با دیدن اسم «مهندس خوشتیپ»، لیخندی صورتم را پوشاند. خودش این اسم را ذخیره کرده بود. تماس گرفتم و منتظر ماندم تا جواب داد.

سلام.

سلام آرش، خوبی؟

آره، ولی خسته ام.

آرش، می خوام ببینمت. همون کافی شاپ همیشگی، ساعت ۵ فردا عصر.

باشه.

تلفن را قطع کرد و من گوشی به دست، متعجب ماندم. او آرش بود؟ باورم نمی شد. او کسی نبود که به این زودی ها، تماس را قطع کند و دست از سرم بردارد. او معتقد بود، من یک احمق به تمام معنا هستم که مدام کتاب های روانشناسی می خوانم، در جلسات انگیزشی شرکت می کنم و با سخنان پوچ، خودم را گول می زنم. او همیشه مرا قانع می کرد که درستی سخنانش را بپذیرم؛ ولی حالا باورم نمی شد، او همان آرش قدیمی باشد.

آرش، همیشه پرنرزی بود و منطقی. با کسانی که نمی شناخت خشک و جدی برخورد می کرد و این امر، باعث شده بود خیلی ها، او را مغرور توصیف کنند. آرش، مهندس یک پالایشگاه بود.

هنوز هم، به او فکرمی کردم. هر وقت با هم قرار داشتیم، مجبورم می کرد چای بنوشم؛ چون فکر می کرد خوردن قهوه باعث می شود، آدم در حافظه اش، به دنبال خاطرات تلخ بگردد.

من و آرش در این ۱۰ سال دوستی مان، همیشه از هم خبر داشتیم. مطمئن بودم برای آرش اتفاقی افتاده که باعث شده او از من خبری نگیرد.

یکشنبه ساعت ۴ بعدازظهر

از مطب بیرون آمدم و به سمت کافی شاپ به راه افتادم. فکرمی کردم مثل قدیم ها، اولین چیزی که می بینم صورت خندان آرش است که خودنمایی می کند و او با عجله لیست آرزوهایش را بیرون می آورد تا آرزوهایش را نشانم می دهد. در مسیر رسیدن به کافی شاپ، تنها به آرش فکر می کردم و لیستی که با نام «آرزوهای من داشتم». به خاطر لیستش و به خاطر تلاشی که برای به ثمر رسیدن آرزوهایش می کرد، همیشه تحسینش می کردم. در را باز کردم و موج لطیفی از گرما، صورتم را نوازش کرد. میزها را سرسری رد کردم و به میز رسیدم که همیشه آن جا، با آرش صحبت می کردم. با دیدن مردی ژولیده و ملول، فکر کردم آرش هنوز نیامده است. گوشه ای ایستادم. ناگهان خدمتکارگفت:

آقای دکتر، دوستتون منتظر هستن، بفرمایین.

رد دستش را که گرفتم، فهمیدم همان مرد با موهای جوگندمی را می گوید؛ همان مردی که پشت میز، قوز کرده بود. در حال تجزیه و تحلیل قیافه اش، به سمت میز رفتم. صندلی را کشیدم. با جاگرفتن من روی صندلی، سرش را بالا آورد. آن چه را که می دیدم، باور نمی کردم. مگر می شد آن آرش همیشه خوشتیپ، آن آرش خوش هیکل، به این روز افتاده باشد! فرو ریختم. آمده بودم تا لیست

آرزوهایش را ببینم، اما با یک آرش پیر رو به رو شده بودم.

لیخند زد، لیخندی که تلخ تر از زهر بود.

آرش، این دیگه چه وضعیه؟

چشمه مگه؟ همینی که می بینی.

آرش، برام تعریف کن.

از کجا تعریف کنم؟ از چی تعریف کنم؟ می بینی که... اتفاقی نیفتاده.

تو که راست می گی، اتفاقی نیفتاده و تو خودت پیر شدی؟ اون اتفاقی که تو رو به این روز انداخته رو برام تعریف کن.

شروع کرد به تعریف کردن. با شنیدن تک تک کلمات آرش، زندگی بر سرم آوار شد.

از تصادف گفت، تصادفی که خانواده اش را از او گرفته بود. از عذاب وجدانی گفت که بقیه اش را ول نمی کرد و از نظر من بیهوده بود. او گفت:

فقط به خاطر حرفای قشنگته که اوادم ببینمت. این اولین باره که دارم میام بیرون.

موهای جوگندمی و ژولیده اش چشمم را می زد. سعی کردم او را از این حال و هوا بیرون بیاورم.

آرش، می خوام لیست آرزوهایت ببینم؛ همونی که تو هر قرارمون نشونم می دادی.

اون دیگه خیلی وقته که باهام نیست.

آرش، خودتو اذیت نکن. این عذاب وجدانی که ازت حرف می زنی کاملاً بی موده. چرا داری خودتو اذیت می کنی؟ حتماً خدا خواسته این جور می بشه.

کاش منم مرده بودم.

این چه حرفیه؟ تو باید زنده باشی و زندگی ببخشی.

به سمت ماشین حرکت کردم. توی ماشین که نشستم، آرش رو کرد به من و گفت:

تو تنها کسی بودی که مجبورم کردی اون لیست آرزوها رو بنویسم، تو تنها کسی بودی که منو به سمت آرامش ترغیب کردی. رفیق، ممنون از بودنت.

همان جا سیراب شدم از حس خوبی که خداوند به من هدیه کرده بود. آرش همان آدم سابق شده بود. همان مهندس پرنرزی و خوشتیپ و خبری از عذاب وجدان نبود.

زندگی در گذشته و فکر کردن به خاطرات تلخ ما، را به سوی خاطرات تلخ سوق می دهد و کائنات را مجبور می کند تا برای ما، تلخ ترین ها را رقم بزند. پس از گذشته ها درس بگیرد و رهایشان کنی. اتفاقات گذشته را در گذشته باقی بگذارید و از آن ها به عنوان خاطره یاد کنید. در حال زندگی کنید. تنها حال است که متعلق به شماست. آرزوهایتان، مهم ترین علامت زنده بودن شماست. آن ها را فراموش نکنید.

هر وقت، حرف این چنینی می زدم می گفت:

باز رفتی رویا، ولی این بار این را نگفت و نگرانم کرد، چرا که فهمیدم نایی برای زندگی ندارد.

آرش، بذار کنار گذشته رو، تو حال زندگی کن.

من تو حال زندگی می کنم.

منظورم از گذشته، اون تصادفه...

نمی شه. همش جلو چشمهامه.

آرش، بیا سعی کن این جور نباشی، بیا با هم شروع کنیم. خودم کمکت می کنم.

باشه، اما فقط به این خاطر که با حرفات آرامش گرفتم.

آرش، واسه اولین قدم، دوباره لیست آرزوهایت بنویس.

باشه می نویسم. من دیگه برم.

به امید دیدار مهندس خوشتیپ!

لیخندی زد و در حال رفتن، دستی برآیم تکان داد.

به طرف خانه به راه افتادم. در طول راه، به آرش فکر می کردم. حس بدی داشتم. نمی دانستم چه چیزی باعث شده که این طور از آرش غافل شوم. از دیدن آرش در آن وضعیت، قلبم به درد آمده بود و من نمی توانستم دوست هر لحظه زندگی ام را فراموش کنم. از همان روز، دست به کار شدم. هر روز، با او صحبت می کردم و سعی می کردم بر او تأثیر بگذارم. علاوه بر کمک به آرش، می خواستم خودم را محک بزنام و نتیجه آن همه کتاب روانشناسی خواندن را ببینم.

هرروز، در ساعات بیکاری ام، به آرش فکر می کردم و برایش یک متن انگیزشی می فرستادم.

تقریباً یک ماه از دیدارمان گذشته بود. در بیمارستان مشغول بودم که صدای پیامک تلفن همراهم را شنیدم. پس از اتمام کارم، تلفنم را چک کردم. پیامی از طرف مهندس خوشتیپ داشتم.

سلام رفیق خیال باف من، فردا ساعت چهار، همون جای همیشگی منتظرتم.

سعی کردم کنجکاویم را کنترل کنم و با او تماس نگیرم. فهمیدم حالش بهتر از گذشته است و حداقل کمی بهبود یافته است که مانند قبل مرا رفیق خیال باف خطاب کرده است.

روز بعد ساعت ۴ بعد از ظهر

از صبح منتظر این ساعت بودم. بی صبرانه برای دیدن آرش انتظار می کشیدم.

وقتی به کافی شاپ رسیدم، در را باز کردم و به میز همیشگی خیره شدم. از دور توجهم را جلب کرد. موهایش اصلاح شده بود و خوشتیپی گذشته را باز یافته بود؛ ولی همچنان سرش پایین بود. از ابروهای درهمش حدس زدم باز آن تصادف را مرور می کند؛ چون تنها آن تصادف بود که حالش را بد می کرد و ابروهایش را درهم. با ضربه ای که به میز زدم سرش را بالا آورد و شروع کرد.

سلام دکتر، من اون لیست رو نوشتم ولی نمی خوام بهت نشونش بدم.

باشه فقط بهم می گی به چند تا از آرزوهای اون لیست رسیدی؟

فعلاً یه دونه ش.

آرش می خوای به همه اون آرزوها برسی، مگه نه؟

آره.

من می دونم که می تونی. فقط هر وقت دیدی نمی شه و نمی تونی خدا رو صدا کن. خودش بهت کمک می کنه و یه چیز دیگه، الکی نیست که خدا خواست زنده باشی و حتماً از خلقت تو یه هدفی داشته. اینم یادت باشه که خدا همیشه دستاتو گرفته.

لیخندی زد و گفت:

داری کم کم پرچونگی می کنی، برو که دیرت می شه!

آرش، اینو بدون فقط خودت می تونی خاطره اون تصادف رو بذاری پشت سرت. یادت نره... فقط خودت، خداحافظ.

خدانگهدار.

به راه افتادم و تصمیم گرفتم تا هر وقت که آرش نخواست، از او خبر نگیرم. حس دوگانه ای داشتم. فکر می کردم خودش می تواند راه را ادامه دهد و این را هم می دانستم که نباید او را تنها بگذارم؛ چرا که اگر حامی داشته باشد، زودتر بهبود می یابد. در آخر تصمیم گرفتم به فرستادن متن های انگیزشی اکتفا کنم.

روز بعد: بیمارستان

در اتاقم نشسته بودم و به آرش فکر می کردم. در اتاقم به صدا در آمد و دختر کوچکی همراه با پدرش وارد شدند. در نگاه اول، دخترک در چشمانم با نمک جلوه کرد. او تب داشت. پس از انجام معاینات، برایش نسخه می نوشتم که با حالتی لرزان نگاهم کرد و گفت:

عمو، برام آمپول نوشتی؟

جواب دادم: نه، خوشبختانه اون قدر به ویروس اجازه ندادی بدنتو درگیر کنه.

لیخندی بر پهنای صورتش جا گرفت و با همان معصومیت کودکانه گفت:

می دونستم خدا صدامو می شنوه.

لیخندی زدم و بدرقه اش کردم. حرف های دخترک از ذهنم گذشت. برای آرش نوشتم: «خدا رو صداکن. خدا صدات رو می شنوه».

چهارماه از آخرین ملاقات مان گذشته بود و من چ� چند پیامک، از آرش خبری نداشتم. در پارک قدم می زدم که تلفنم به صدا در آمد. پیامکی از طرف مهندس خوشتیپ بود.

سلام دکتر خیال باف، می خوام بهت بگم حرفات معجزه کرد. تو حرفات آرامش خاصی دیدم. آرامشی که از جنس خداست. آره، باورت بشه... به این زودی نتیجه داد. دوباره تو پالایشگاه استخدام شدم. فردا می خوام برم مسافرت، می خوام برم همون جایی که تصادف کردم. می خوام برم و اون خاطره تلخ رو همون جا بذارم.

میای باهام؟

با کمال میل، حتماً.

صبح روز بعد به دنبالم آمد. فهمیدم حوالی جاده ساری تصادف کرده. به گردنه که رسید، پیاده شدیم. تنهاش گذاشتم. چشمانم را بستم و سعی کردم به خودم فکر کنم. در تمام مدتی که به خودم فکر می کردم، در قلبم به خودم آفرین گفتم. کمی که گذشت، حس کردم خیس شده ام. چشمانم را که باز کردم آرش را با بطری آب، بالای سرم دیدم.

باورکردنی بود. او همان آرش سابق بود. لیخندی زدم. گفت:

باز داشتی فلسفه می بافتی؟ پاشو بریم که دیر می شه.

زیرلب گفتم: خدایا شکرت، می دونستم فقط کافی صدات کنیم تا صدامونو بشنوی و رهامون نکنی.