

آوای دریا

شنبه ۲۲ تیر ۱۳۹۸
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



هدف ما توانمند سازی زنان و ساختن فردایی بهتر است

گزارش: زهره کرمی



با معدل بالای ۱۹ از پایه هشتم فارغ التحصیل شود و در دفتر تسهیلاتی به آموزش ریاضی برای همسن و سالان خود بپردازد و در آینده کتابخانه را اداره کند. او می گوید که این دفتر مثل فرشته ای در محله می ماند اما هیچ کدام از مردم محله آن طور که باید آن را نمی شناسند. من می خواهم که مردم این محله این موضوع را بفهمند

حوریه حاجی زاده

کارشناس اقتصادی دفتر تسهیلاتی کمر بندی است و در بخش اشتغال کمک می کند او می گوید با تحقیقات و شناسایی که در این یک سال انجام دادیم به این نتیجه رسیدیم که بر روی زنان این منطقه کار کنیم، طبق نامه نگاری هایی که با فنی و حرفه ای انجام دادیم بر آن شدیم که کلاس هایی از سوی فنی و حرفه ای بگذاریم تا مدرک بگیرند توانمند شوند و خودشان کار کنند، هنر جوی های کلاس های چرم سازی سه غرفه در پنجشنبه بازار هنری دارند و کیف دستی چرم خود را به فروش می رسانند، دو نفر از فارغ التحصیلان کلاس های گل های آپارتمانی در گلخانه هایی که جدیداً در سطح شهر باز شده مشغول به کار شده اند. در حال حاضر کلاس بافندگی داریم که استادشان خودش برای بانوان بازار کار ایجاد می کند.

کلیه کلاس های فنی و حرفه ای به صورت رایگان برگزار می شود. استقبال خانم ها خیلی خوب بود. برای آقایان هم کلاس لوله کشی، تعمیر لوازم سرد کننده گذاشتیم در ابتدا ۱۸ نفر ثبت نام کردند اما در نهایت ۵ نفر مدرک گرفتند. اما خانم ها با انگیزه تر و مصمم تر هستند و البته تاثیر بیشتری هم بر روی خانواده دارند.

خلاصه ای از اقدامات دفتر تسهیلاتی و توسعه محلی محله کمر بندی

راه اندازی اتوبوس تست HIV در دو نقطه از محله کمر بندی سرکشیدی مداوم مددکار دفتر به مددجویان دارایی سنجی و شناسایی افراد تاثیرگذار محله تست قند خون رایگان در روز جهانی دیابت انجام بینایی سنجی و همکاری مداوم با مرکز بهداشت آموزش خانواده و فرزند پروری گرفتن شناسنامه برای افراد بی شناسنامه محله (اول مهر ۹۷ چهار مورد از افراد بی شناسنامه با همکاری دفتر تسهیلاتی به مدرسه رفتند)

شناسایی اتباع افغان

شناسایی منازل بی سند و کمک به گرفتن سند خانه

مسابقه نقاشی کودکان

برگزاری جشن بازارچه محلی با کمک شهرداری

ارتباط گرفتن با خیرین و توزیع لوازم التحریر

همکاری با بسیج محله و شهرداری تعمیر حمام و دستشویی

منازل قشر آسیب پذیر

توزیع گوشت نذری به مددجویان

برگزاری کلاس های مختلف و ...

سمن کوشا و کتابخانه بعد از ظهرهای یکشنبه و سه شنبه به این مکان می آمدند و بچه های محله را جمع کرده و آنها را سرگرم می کردند. صبح ها دو بچه پیش ما می آمد و نقاشی میکشید، اما الان آن دو نفر به ۳۰ بچه تبدیل شده که هر روز پیش ما می آیند.

مشکلات مردم

این محله به عنوان حاشیه شهر شناخته شده اما در اصل مرکز شهر است، ما در اینجا مهاجر زیاد داریم و زمانیکه از روستا به این منطقه می آیند و معمولاً بیکار هستند و یا اعتیاد دارند. ماهیچ وقت نمی توانیم مستقیم وارد عمل شویم هدف ما پیشگیری از آسیب های اجتماعی است درمان نداریم. اما می توانیم آموزش بدهیم که ما آموزش هایمان را شروع کردیم. آموزش پیشگیری از اعتیاد، همایش اعتیاد و ... داشتیم. قرار است در روز بازارچه تابلو های اطلاع رسانی پیشگیری از اعتیاد را نصب کنیم تا خانواده ها را درگیر این مساله کنیم تا با این مشکلات آشنا شوند.

هدف دیگر ما سرمایه گذاری بر روی بچه های محله است و این که قدر نه گفتن را داشته باشند.

ما در این منطقه ازدواج هایی در سنین پایین، کودک آزاری، نداشتن شناسنامه، طلاق، اعتیاد و ... داریم. که امیدواریم با همکاری و مشارکت مردم و مسوولین این آسیب های از بین برود.

از دیگر مشکلات محله ما عدم زمین ورزشی رایگان است، اگر تنها روزی دو ساعت سالن های ورزشی را به صورت رایگان در اختیار بچه های محله قرار دهند بسیاری از مشکلات ما حل میشود.

سید حسین شفیعی روان شناس مشاور و آموزشگری است که به صورت داوطلبانه با دفتر تسهیلاتی کمر بندی کار می کند او بر این باور است که هر چیزی زکاتی دارد و زکات علم آموختن آن به اهلش است.

از جمله هدف های او این است که از روان شناسان و مشاوران بخواهد به صورت داوطلبانه به ارائه خدمات مشاوره و آموزش حداقل هفته ای یک یا دو روز بپردازند. او می گوید هدف توانمند سازی زنان و دختران است. ممکن است آنها یکسری ایده ها در ذهنشان داشته باشند، تا این فکر ها به عمل برسد نیاز به هدایت گر دارند. شفیعی می گوید باید حس مطالبه گری را در زنان تقویت کنیم. بیشتر مسوولیت ها بر عهده مادران است ما اگر بتوانیم مادرانی توانمند تحویل جامعه دهیم فرزندان نیز بهتر تربیت می شوند.

شفیعی در ادامه گفت آسیب های اجتماعی در جامعه رو به افزایش است و یکی از این آسیب ها سرگردانی و حیرانی جوانان ونوجوانان است. لزوما ورزش به تنهایی برای پیشگیری از آسیب ها کافی نیست، ما باید در کنار ورزش به آموزش مهارت های زندگی هم بپردازیم.

هانیه

هانیه از دختران محله است که با موجود مشکلات توانسته

خدیجه تقی زاده بندری متولد اسفند ماه ۱۳۴۵ است و شروع فعالیتش از سال ۸۱ با انجمن اولیا و مربیان مدرسه پسرانه دانش و پس از آشنایی با گروه پایگاه نورالرحمت کارهای داوطلبانه خود را دنبال کرده است.

گروه همیاران سلامت روان

سال ۸۳ با گروه همیاران سلامت روان زیر نظر بهزیستی آشنا شد. تقی زاده می گوید این گروه از سال ۷۶ به صورت پایلوت در دو استان هرمزگان و شهر ری شروع به کار کرده و در دو محله دو هزار و سورو اجرا میشد. عملکرد این طرح موفق بود و هرمزگان در این طرح یکی از استان های برتر شد.

خدیجه تقی زاده از سال ۸۳ تا سال ۹۷ مدیر عامل جمعیت همیاران استان است و تجربیات خوبی در این زمینه به دست آورده است و به گفته خودش نگاه اش به زندگی تغییر کرده و در فعالیت های اجتماعی اش رشد کرده است.

وی در حال حاضر مدیر دفتر تسهیلاتی و توسعه محلی محله کمر بندی (از دوره ای ایسینی تا راه آهن) است و یک سال است که در این محله فعالیت دارد.

در این دفتر ما پنج کارشناس داریم: اقتصادی، اجتماعی، مددکاری، حقوقی و شهرسازی. کارها و طرح های صورت گرفته به تنهایی اجرا نمی شود مگر با همکاری یکدیگر.

از تقی زاده می پرسیم که شروع فعالیت هایشان به چه صورت بوده است

شروع فعالیت ما با شناخت محله ای و پر کردن فرم های تمام شماری توسط خانوار های ساکن در محدوده بود. ما سعی میکنیم که مشارکت مردم را جلب کنیم. در این منطقه بسیج و شهرداری با ما همکاری خوبی دارند و می توان گفت مشارکت مردم هم خوب بوده است.

اتوبوس

در بازدیدهای ما از محله به اتوبوسی برخوردیم که ۱۵ سال بود در مدرسه ام کلثوم بی استفاده افتاده بود. با هم فکری همکارانه به این فکر افتادیم که با این اتوبوس برای مردم محله کاری انجام دهیم و در نهایت به این نتیجه رسیدیم که اتوبوس را به کتابخانه تبدیل کنیم.

حدود ۸ ماه پیگیری این اتوبوس بودیم. استانداری، فرمانداری و آموزش و پرورش را درگیر کردیم تا اینکه توانستیم بعد از پیگیری ها و نامه نگاری های مکرر امسال تفاهم نامه ای را با آموزش و پرورش ناحیه یک به امضا برسانیم که بتوانیم اتوبوس را تحویل بگیریم. شهرداری به ما قول داده که پایه ای بزند که اتوبوس را به صورت ثابت در خارج از مدرسه نگه داریم. مشکل دیگری که داریم برق آن است که امیدواریم اداره برق نیز برای انجام این کار فرهنگی در محله کمر بندی با ما همراه باشد.

تجلیل از دختران نمونه محله

کار بعدی ما شناسایی و تجلیل از ۲۸ دختر محله که مشکلات خاص خودشان را داشتند ولی با معدل بالای ۱۸ در کلاس های هشتم و نهم فارغ التحصیل شده بودند بود.

جشنواره غذایی بومی محلی

در قدم بعدی سعی داریم زنان فعال محله را درگیر کنیم تا با دفتر ما آشنا شوند و جشنواره غذای بومی و محلی را راه اندازی کنیم شاید این کار شروعی برای ایجاد یک بازارچه هفتگی در محله باشد. این دادو ستد ها باعث شکل گرفتن ارتباطی بهتر و توانمند سازی مردم می شود.

برگزاری کلاس های متنوع

برگزاری کلاس های چرم دوزی، خیاطی، گلدوزی و قلاب بافی از کارهایی بود که تا به امروز انجام دادیم، خانم ها استقبال خیلی خوبی داشتند و در پنجشنبه بازار هنری هم غرفه گرفتیم و زنان ما که در کلاس ها کارهای هنری یاد گرفته اند در آنجا به فروش می رسانند و از این اتفاق خوشحال هستند.

مشارکت مردمی برای ما اهمیت دارد، این دفتر متعلق به مردم محله است، ما امیدواریم در کلاس ها شرکت کنند توانمند شوند و به سمت زندگی و آینده بهتر بروند

اطلاع رسانی

ما یک کانال محلی ای داریم که مردم محله در آن عضو هستند، و یا اینکه فراخوان ها را از طریق پارچه نویسی و پایگاه های بسیج به اطلاع مردم محله می رسانیم

بعد از ظهر های یکشنبه و سه شنبه

ستاره سهیل

نویسنده: کلثوم دده مقام دوم رده نوجوان مسابقه داستان نویسی کمیته دانشجویی بندر خمیر



وقتی تو اوج خواستن، میشی درگیر انبوهی از نداشتن ها، درگیر مشکلاتی که رسیدن به آرزوهات رو محال میکنه دیگه زندگی برات رنگی نیست، همیشه به زندگی پر از سیاهی!

حالا اونقدر توی سیاهچال بدبختی فرو بری، که دیگه از خوشی ها فقط به اسم برات باقی بمونه، توی هر سنی که باشی مرگ میشه به خوشبختی برات؛ وقتی که بدون تکیه گاه خودت باید بشی به ستون طبیعیه که از درون فرو بریزی؛ حالا همه ی اینا حکایت زندگی منه؛ زندگی که با وصله های دروغ و بدبختی بهم چسبیده و من توی همه ی این بدبختی ها، مضحک وار امیدوارم باشه... چشم، حتما... خدا نگهدار!

با عصبانیت تماس رو قطع کردم؛ با صدای بسته شدن در حال، از در اتاق بیرون رفتم، باز هم مثل این چند مدت چشمش سرخ بود، با طلبکاری گفتم: کجا بودی مامان!؟

نگاهش رو به من دوخت و گفت: یاد نگرفتی سلام کنی؟! پوفی کشیدم، زیر لب سلامی کردم، باز هم سوالم رو تکرار کردم: کار داشتی.

پوزخندی گوشه لبم نشست کار داشتی؟! واقعا؟! مامان سر کی رو داری شیره میمالی، باز هم رفته بودی در خونشون نه؟ مامان مگه من نگفته بودم نرو، همچی رو بدتر میکنی با چشمایی که باز هم آماده گریه کردن بودی گفت: میگی بیخیال بشم؟! اون جگر گوشه منه که افتاده... نداشتیم ادامه بده

مامان مگه نمیبینی؟ من که دارم تلاشمو میکنم، مگه ندیدی چقدر آدم واسطه کردم؟! الان حاج حسین زنگ زد، میگفت شاکی شدن، گفتن آگه دوباره بری از مون شکایت میکنه، میفهمی مامان؟! اشکایت میکنم

صدای هق هقش که بلند شد، بدتر اعصابمو بهم ریخت، کوله پشتیم رو برداشتم و از خونه زدم بیرون خسته از اینهمه مشکلات، شروع به قدم زدن کردم «اصلا نمیدونم از کجا شروع شد این بدبختی، که همون خوشبختی نصف ونیمه رو هم از مون گرفت، کی قراره تموم بشه مگه چند روزه این دنیای پر از سختی؟ دیگه خستم، حالا که نگاه میکنم از آرزو هام تنها یه رویای شیرین مونده و حالا من زودتر از چیزی که فکرش رو میکردم، اسیر چرخ گردون این روزگار شدم»

صدای دیرینگ دیرینگ گوشیم، رشته ی افکارم رو پاره کرد، پوفی کشیدم، بله...! کسی جز این پسره دیوونه نمیتونست باشه

الو -به سلام سهیل خان! یادی نمیکنی، یه وقت نگی این متین فلک زده مرده یا زدنست -اولا نفس بگیر خفه شدی، دوما تو یکی بمیر نیستی دلم خوش شه

با دلخوری گفت دست شما درد نکنه دیگه -خب نميخواه قهر کنی، بگو ببینم چی میخوای -این چه طرز حرف زدنه -بگو متین، عجله دارم

-باشه، باشه بین امشب قراره با بچه ها بریم بیرون پایه ای یا نه؟ چشمم رو توی حدقه چرخوندم -میدونی که من اهل این دور همی ها نیستم، امروزم کلاس دارم، نمیتونم بیام

لبم رو گاز گرفتم و خدا خدا کردم سه پیچ نشه -جسه داداشم، چقدر خر خونی میکنی؟ تازه همه بچه ها هستن پیمان، محمد... یهو ساکت شد، پوزخندی زد، و با تمسخر گفتم

-آره دیگه، جمعوتون جمعه، با محمدخان خوش باشین، به من نیازی نیست بدون توجه به ادامه حرفاش، قطع کردم، و گوشه ی رو توی جیبم انداختم، و به تماسای پشت سر همش توجه نکردم «بعید میدونم آگه متینم از زندگی من بدونه دیگه

به خودم گفتم «خدای من، واقعا درمورد من چی فکر کردن؟ اینهمه مدت منو به بچه احمق فرض کردن» پوزخند تلخی روی لبم نشست «نه، من نمیزارم به همین راحتی داداشمو ازم بگیرن، سیاوش بی گناهه، من نمیزارم، حالا که پا پس کشیدن، خودم دست به کار میشم» با این فکر زود بلند شدم، و به سمت ایستگاه اتوبوس دویدم سرم رو به شیشه سرد اتوبوس تکیه دادم، ساعت هشت شده بود، من امیدوار بودم

امروز توی شرکت مونده باشه، با رسیدن به ایستگاه بعدی پیاده شدم، با سردرگمی به شرکت رو بروم خیره شدم، لبم رو گاز گرفتم «اصلا من میخوام چی بگم، آگه پرتم کنه بیرون چی؟» نفس عمیقی کشیدم و میون اینهمه سردرگمی، به اون طرف خیابون

رفتم، گنجی سر جام ایستاده بودم، نمی دونستم رفتنم درسته یا برگشتنم، هنوز تصمیمم رو نگرفته بودم، که قامت سیاه رنگ مردی از پله های جلوی شرکت پایین اومد، نقشه های لوله شده رو زیر بغلش گرفته بود و به سمت پارکینگ می رفت، دلم رو به دریا زدم، و بدون فکر به اینکه چی قراره بشه، به سمتش دویدم

-آقای مشفق... آقای مشفق مرد با تعجب به سمتم برگشت، به نفس نفس افتاده بودم -س. سلام

سری تکون داد، و با تعجب بهم خیره شد تا حرفم رو بزدم، با من گفت -من... من... نفس عمیقی کشیدم، چشمم رو روی هم گذاشتم و تند گفتم -ص... صادقی هستم با گنجی نگاهم کرد

-به جا نمیارم بند کوله پشتی رو توی مشتت فشردم و قدمی به عقب برداشتم -ب. برادر... س... سیاوش صادقی اول با سردرگمی نگاهم کرد، اما به آنی رنگ چهره اش عوض شد، و اخماش توی هم رفت، با خشم گفت

-اینجا چه غلطی میکنی؟ -من... من... ببینید، آقای ربیعی گفتن که شما... با دادی که زد، ترسیده به عقب رفتم -هان؟! چی گفت؟! گفت رضایت نمیدن؟ گفت حقشون رو میخوان؟

سرم رو به طرفین تکون دادم -سیاوش... سیاوش بی گناهه، اون فقط... فقط... نقشه ها رو روی زمین انداخت و به سمت حمله ور شد، دستش رو به تخت سینه ام کوبید، که با شدت روی زمین افتادم، درد طاقت فرسایی توی دستم پیچید، چشمم رو محکم روی هم فشار دادم و سعی کردم به دردش بی توجه باشم، صدای فریاد مرد توی گوشم پیچید

-جی گناهه؟! زده برادر منو کشته بی گناهه؟! ببین بچه جون... رعایت سن و سالت رو دارم که دستم روت بلند نشده، اما... تهدید وار انگشت اشاره رو به سمتم گرفت -خدارو شاهد میگیرم، دفعه دیگه دوروبر خودم ببینمت، کاری رو باهات میکنم که باید با برادر قاتلت میکردم، گرفتی چی گفتم!؟

طرفم بیاد» سرم رو به چپ و راست تکون دادم، تا این افکار مزاحم از ذهنم بیرون بره، نگاهی به ساعت میچیم انداختم، اوه، اوه... ایندفعه دیر کنم از کار بیکار میشم. سهیل... سهیل... کجایی پسر؟ درحالی که دستام رو خشک میکردم، به سمتش رفتم -بله اوستا نگاهی به سر تاپام انداخت و با لبخند گفت -خسته نباشی

سری تکون دادم و با گفتن ممنون، منتظر ادامه حرفش شدم -این دو هفته رو نمیخواد بیای، به درس و مشقت برس با تعجب نگاهی بهش انداختم -من مشکلی ندارم، همینحوری راحت از پشت میزش بلند شد

-نگران چی هستی پسر؟! مامانت نگران، میگفت این چند وقته زیاد به درسات نمیرسی با حرص شروع به جوییدن لیکردم، حوصله کل کل کردن نداشتم، از یه سال پیش که توی مکانیکش مشغول به کار شدم، خیلی هوام رو داشته، اما نمیدونم چرا این مامان... نفس عمیقی کشیدم و باگفتن باشه ای، کوله پشتیم رو برداشتم تا از مکانیکی بیرون برم، که با صدای اوستا حامد به سمتش برگشتم

-حقوق این ماهت رو هم ریختم به حسابت سری تکون دادم و با خداحافظی زیر لبی به سمت خونه حرکت کردم «نمیدونم تا کی میخواد به اینکار اش ادامه بده! دیگه من اون بچه دوساله نیستم که نتونم از پس خودم بر بیام، مگه نمیبینه دارم کار میکنم تا کمتر خیاطی کنه؟، کمتر از درد کمرش ناله کنه، مگه نمیبینه به خاطر سیاوش دارم به آب و آتیش میزم» حوصله خونه

رفتن نداشتم، نگاهی به ساعت کردم، تازه هفت شب بود، با فکر اینکه برم برای سینا خرید کنم، گوشیم رو بیرون آوردم تا به مامان خبر بدم، حوصله غر غراش رو برای تویخ دیر کردنم نداشتم، با پیچیده شدن صدای بچگانه سینا لبخندی روی لبم نشست:

-الو -سلام داداشی -سلام، کجایی سهیل؟ -میخوام برم برات خرید کنم -میشه، زودتر بیای خونه؟ -صدای بغض دار سینا، ته دلم رو لرزوند، با نگرانی گفتم

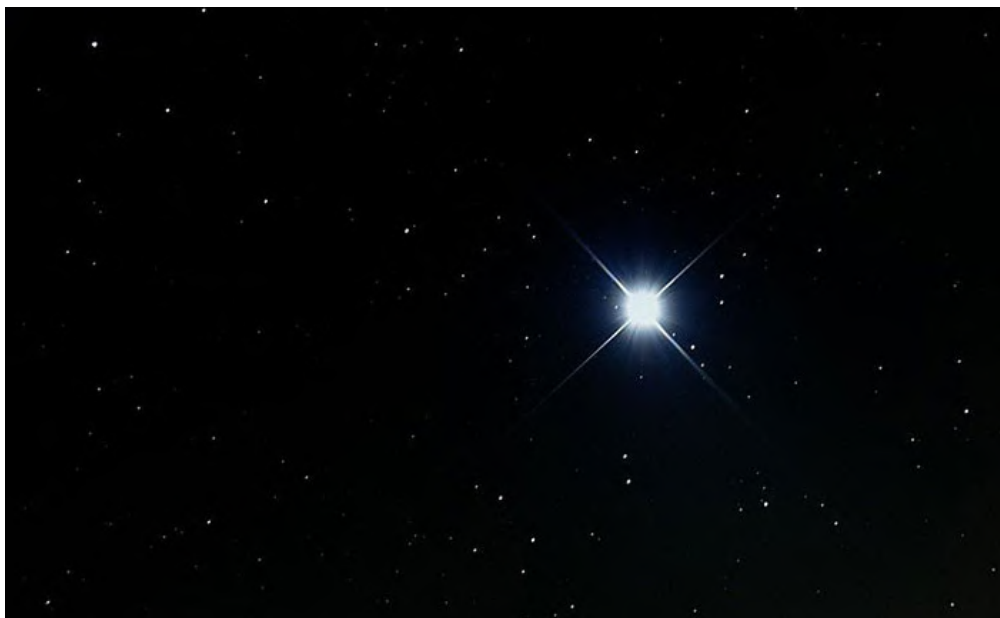
-چی شده؟ -مامان از عصر همش داره گریه میکنه آهی کشیدم، باز هم شروع شد -چرا؟ باز هم بیرون رفته بود؟ -نه یه آقای اومد، به مامان گفت دیگه کاری از دستم برنمیاد، رضایت نمیدن، گفت به سهیل نگو

با بهت به رو بروم خیره شدم، زبونم بند اومده بود -مر... مرد... چه شکلی بود؟ -از اینا که تسبیح دستشون میگیرن، با ریشهای سفید بلند، از اینا که...

با حرفای سینا، جز تصویر حاج حسین، تصویر دیگه ای توی ذهنم نقش نمی بست چشمم سیاهی می رفت، تحمل اینو دیگه نداشتم، با گفتن زود برمیدرم، تماس رو قطع کردم، روی جدول کنار خیابون نشستم، با سرافکنندگی

ستاره سهیل

نویسنده: کلثوم دده مقام دوم رده نوجوان مسابقه داستان نویسی کمیته دانشجویی بندر خمیر



نگاهم رو به چشمای سرخ شده از خشم مرد دوختم، نه حرفی داشتم و نه از درد دستم میتونستم حرفی بزنم، صدای نامفهوم مردمی که تازه دورمون جمع شده بودن، توی سرم می پیچید، صدای مردی از بین جمعیت بلند شد -چیکارش داری آقا؟ ببین بچه رنگ به رو نداره با گفتن این حرف، دونفر از بین جمعیت به سمت اومدن و بلند کردن، اما من همچنان نگاهم رو از مرد خشمگین روبروم نمی گرفتم، چیزی روی قلبم سنگینی میکرد و بغضی که راه نفسم رو گرفته بود، گواه از دست رفتن تمام دلخوشی هام بود، نگاهش رو از من گرفت، نقشه ها رو از روی زمین جمع کرد و به راهش ادامه داد

دستش شکسته آقای دکتر؟
نه گفتم که، فقط ترک برداشته تا دو هفته دیگه میتونه گچ دستش رو باز کنه
نگاهم رو به متینی انداختم، که پشت سرهم از دکتر سوال می پرسید، هی خودم رو لعنت می کردم که چرا زنگ زدم بهش

بلند شو بریم
زیر بغلم رو گرفت و کمک کرد بلند شم، از بیمارستان که بیرون رفتیم، دستم رو از دستش بیرون آوردم
باید برم خونه، تا الان مامانم نگران شده بدون اینکه نگاهم کنه دستم رو گرفت، و به سمت پارک روبروی بیمارستان کشوند

فعلا اینجا بشین تا برم برات مسکن بگیرم
من رو روی نیمکت نشوندو خودش به سمت داروخونه رفت، هوا کم کم داشت رو به سردی میرفت، نگاهم رو به آسمون دوختم، که امشب برام دلگیرتر از هر وقتی بود، مغزم خالی بود، خسته و سردرگم بودم، بغضی که توی گلویم بود، نفس کشیدن رو برام سخت کرده بود

بگیر
سرم رو بلند کردم، اخماش توی هم گره خورده بود، قرص رو ازش گرفتم، طلبکارانه نگاهم کرد
نمیخواهی بگی چی شده؟

بی حوصله تر از چیزی بودم که بخوام جوابش رو بدم، از روی نیمکت بلند شدم
شرمندتم رفیق، مجبور بودم که زنگ زدم بهت، حالا هم باید برم خونه
نگاهش رنگ خشم گرفت

جبری خونه؟ ابه همین راحتی؟ اصفه شبی زنگ زدی به من، اوادم دیدم رنگ به رو نداری، نه میگی چی شده نه میگی نصفه شبی اونجا چه غلطی میکردی، میدونی چقدر ترسیدم؟

درد دستم بدتر اعصابم رو بهم میریخت
ممعذرت میخوام، اصلا من غلط کردم به تو زنگ زدم، شرمندتم حالا هم میخوام برم با خشم داد زد
تا نگی چی شده، هیچ جا نمیری
نمیدونم، اما به لحظه دیوونه شدم، بی حوصله بودم با داد متین انگار دیوونم کرده دست خودم نبود، با صدای دورگه شده گفتم

چی رو میخوای بدونی هان؟! اچی رو؟! اچی رو میخوای بهت بگم؟! ایدبختی زندگی من مگه شنیدن داره هان؟! اید بگو لعنتی، شنیدن داره؟

بی توجه به دادو فریادی من دستم رو گرفت و روی نیمکت نشوند، کنارم زانو زد

بگو رفیق، بگو چیه که انقدر بهت ریخته، از وقتی شناختمت، نه گذاشتی بدونم کجا زندگی میکنی، نه از زندگیت چیزی گفتی، اینا به خاطر چیه سهیل؟

بازم تن صدام بالا رفت
نزاختم ببینی میدونی چرا؟! چون تو هم میشدی یکی مثل همونایی که پشت سرم حرف میزنن، از زندگیم چیزی نگفتم؟! مگه زندگی من، چیزی برای گفتن هم داره؟ ناخودآگاه صدام پایین اومد، سرم رو پایین انداختم و زمزمه وار گفتم

خواجه بگم متین، هزار دوست بمونیم
دست سالمم رو توی دستش گرفت

به همون خدایی که بالای سرمه، من کسی نیستم که به خاطر خونه زندگی کسی باهانش باشم، من خودت رو شناختم

پسر، قرار نیست بهترین دوستم رو به خاطر اینجور چیزا از دست بدم
آب دهنم رو قورت دادم تا شاید این بغض لعنتی هم باهانش پایین بره
محمد اینکارو باهام کرد، یادته؟! به سال پیش که اوادم مدرستون با محمد بد بودم؟! اون خوب از زندگیم خیر داره، طعنه هاش رو یادته؟!
پوزخندی زد

اما خوب! آگه حاج حسین نبود، الان کل مدرسه میدونستن چی رو میدونستن سهیل؟! د بگو پسر
نمیدونم شاید کم آورده بودم، شاید قرار بود یه دوست تازه رو هم دوباره از دست بدم، آخرش که چی؟! باز هم همین آشه با همین کاسه اما نه! نمیخواستم اینطوری بشه، دستش رو کنار زدم تا بلند بشم، که زودتر مچ دستم رو گرفت
کجا؟!
اینبار دیگه جوش آوردم، بازم گیر داده بود

دستم رو ول کن
تا نگی چی شده، نمیزارم بری
زدم به سیم آخر

چی رو میخوای بدونی؟! از چی برات بگم؟! از بابایی که شش ساله ولمون کرده؟! یا از مادری که صبح تا شب کارش شده گریه زاری؟! میدونی چرا؟! اینبار داد زد
به خاطر برادرم، برادری که آدم کشته میفهمی؟! فائله، منم برادر اونم، برادر یه قاتل تر شدن چشمم رو احساس میکردم، متین بهت زده به صورتم نگاه میکرد، به درک که میگن مرد گریه نمیکنه، بزار بگن مرد نیست، داغ شدن گونه هام رو که احساس کردم، اینبار نالیدم

گفتن دیگه رضایت نمیدن، میخوان برادرمو قصاص کنن، برادری که حکم پدرم رو داره، رو میخوان ازم بگیرن دست گچ گرفتنم، رو جلوی چشمم گرفتنم، لبخند تلخی زد
میبینی؟! اینم گواها که دیگه رضایت نمیدن
دستای متین که دور شونه هام حلقه شد، صدای آرومش رو کنار گوشم شنیدم

به خاطر اینا بود که فکر میکردی، جار میزنم کل شهر بفهمن؟

کمی ازم فاصله گرفت، نگاهش نه رنگ ترحم داشت نه دلسوزی، با لبخند مطمئنی گفت

کنارتم رفیق
تقریبا خودم رو روی نیمکت پرت کردم، نگاهم رو به آسمون دوختم، تا شاید بند بیاد این اشکای لعنتی که دیگه قصد تموم شدن نداشتن، با صدای خش داری گفتم
تو هیچی نمیدونی متین، اون روزایی که میگفتم میرم کلاس اصلا میدونی کجا بودم؟
کنارم روی نیمکت نشست، رد نگاهم رو گرفت و به ستاره ها خیره شد

میدونم
سیخ سرجام نشستم، با بهت به سمتش برگشتم، بدون اینکه نگاهم کنه، ادامه داد

خیلی وقته میدونم، از وقتی اومده بودی، با اون اخلاق گندت، یه علامت سوال بودی برام، به خصوص با طعنه

های محمد

شونه ای بالا انداخت

منم گفتم ببینم چیکاره ای

نفس پر حرصی کشیدم

پس کاراگاه هم هستی؟!!

لبخند عمیقی زد، و در حالی که به ساعتش اشاره میکرد از روی نیمکت بلند شد

بله که هستم! شما احیانا نمیخواهین برین خونه؟

با دست ضربه ای به پیشونیم زدم، و از روی نیمکت بلند شدم

چرا!!

اما یهو سرجام ایستادم، نگاهی به دست گچ گرفته ام انداختم

-اینو چیکارش کنم؟

حالت متفکری به خودش گرفت، لبخندی زد

بگو دعوا کردی، از تو که بعید نیست

سری تکون دادم، «بعید میدونم مامانم باور کنه، اما چاره دیگه ای هم نداشتیم، آگه بفهمه رقتم اونجا، خیلی بد میشه» شونه ای بالا انداختم، و به دنبال متین از پارک بیرون رفتم برای هزارمین بار به ساعت خیره شدم، چهار ساعت از رفتنشون میگذشت و هنوز

برنگشته بودن، اونقدر راه رفته بودم که دیگه پاهام تحمل وزنم رو نداشتن، به دیوار تکیه دادم، و باز نگاهم رو به ساعت دوختم، دو ماه از اون جریانات میگذره، توی این دو ماه متین شده یه برادر برام و باباش یه حامی، از اون آدمایی که کم پیدا میشه توی این روزگار، از وقتی به اصرار متین همه ی اتفاقات رو برای باباش تعریف کردم، پابه پای حاج حسین برای رضایت گرفتن رفته، با صدای سرفه های سینا از توی فکر بیرون اومدم، طفلک سینا... توی این چند وقت اونقدر درگیر کارای سیاوش بودیم، که سینا رو یادمون رفته بود، به سمت اتاقش رفتم، پتو رو دور خودش پیچیده بود، دو روزی میشد سرما خورده بود و برای همین من مونده بودم پیشش، خودم اینجا بودم و دلم اونجا، پتو رو درست روش کشیدم و از اتاق بیرون اومدم، آگه این بارم راضی نشن، هفته دیگه

سیاوش... چنگی به موهام زدم، دیگه خسته تر از اونی بودم که بخوام نبود سیاوش رو تحمل کنم، بدتر از همه اینا مامان بود، ذره ذره آب شدنش رو میدیدم، غصه ها و گریه های نصفه شبش رو به چشم دیده بودم، آهی کشیدم، با صدای بسته شدن در به سرعت

سرم رو بالا گرفتم، با دیدن مامان، بی حرف بهش خیره شدم، قلبم به شدت میتپید، نگاه قرمززش، با صورتی که خیس اشک بود، بدتر نگرانم میکرد، واژه ها رو گم کرده بودم، تقلا هام برای حرف زدن فایده ای نداشت، به صورتم خیره شده بود و قطره های اشک با سرعت بیشتری از چشمش سرازیر میشدن، لب هام رو به هم زدم، و با صدای ضعیفی گفتم

-چ... چی شد؟!!

نگاهش روی صورتم میچرخید و کم کم لبخندی به لبهاش رنگ میداد...

دوازده مسکن طبیعی درد دندان

با سر آشپز

= تیرامیسو



"تیرامیسو" یکی از محبوب‌ترین و خوشمزه‌ترین دسرهای ایتالیایی است که در کشور ما هم طرفداران بی‌شماری دارد. به نظر می‌رسد به خاطر علاقه فراوان ایتالیایی‌ها به طعم و مزه‌های بی‌نظیری که اتفاقاً به ذائقه ایرانی‌ها هم نزدیک است (چه در آشپزی و چه در زمینه دسر و شیرینی‌پزی) طعم و مزه دسرهای ایتالیایی طرفداران زیادی در ایران دارد. تیرامیسو چندین دستور پخت دارد. در این نوشتار بهترین طرز تهیه تیرامیسو خامه‌ای با بیسکویت پتی بور یا لیدی فینگر برای شما آورده‌ایم تا شما هم آن را در منزل درست کنید و از طعم و بافت بی‌نظیرش لذت ببرید.

تیرامیسو را با پایه و مواد مختلفی تهیه می‌کنند. برخی تخم‌مرغ را حذف می‌کنند و برخی هم طعم بیسکویت پتی بور یا لیدی فینگر را به جای کیک اسفنجی زیر دندان‌شان می‌پسندند. اما یکی از آسان‌ترین دستورهای تهیه برای تیرامیسو، درست کردن تیرامیسو خامه‌ای با پتی بور یا لیدی فینگر است. مواد لازم

زرده تخم‌مرغ بزرگ: ۶ عدد

شکر: ۱ پیمانه

خامه غلیظ فرم گرفته: ۱ و سه چهارم پیمانه

پنیر ماسکارپونه: ۱ و نیم پیمانه (پنیر باید هم دمای محیط باشد)

قهوه اسپرسو یا قهوه دم کرده غلیظ سرد: یک و یک دوم پیمانه

بیسکویت لیدی فینگر یا همان بیسکویت انگشتی: یک بسته

وانیل: یک دوم قاشق چایخوری

پودر کاکائو یا پودر نسکافه: یک چهارم پیمانه

طرز تهیه

برای درست کردن تیرامیسو خامه‌ای با بیسکویت پتی بور یا بیسکویت لیدی فینگر ابتدا زرده‌های تخم‌مرغ را از سفیده کاملاً جدا کنید و با شکر مخلوط کنید. ترکیب زرده تخم‌مرغ و شکر و وانیل را آنقدر بزنید تا یک مایه غلیظ به دست بیاید. یکی از اشتباهاتی که افراد در شیرینی‌پزی انجام می‌دهند درست هم نزدن تخم‌مرغ و در نتیجه شل و وارفته بودن آن است. برای این که به راحتی بتوانید تخم‌مرغ را بزنید، زرده‌ها را در یک قابلمه بریزید و به راحتی آن‌ها را هم بزنید. برای گرفتن نتیجه بهتر بهتر است در یک قابلمه آب را جوش بیاورید و ترکیب شکر و تخم‌مرغ و وانیل را به روش بن‌ماری به مدت ده دقیقه روی بخار آب هم بزنید. به این ترتیب هم رنگ این ترکیب خیلی خوش‌رنگ و لیمویی می‌شود و هم ترکیب شما غلیظ‌تر و قوام یافته‌تر می‌شود.

یادتان باشد برای تهیه تیرامیسو یا هر شیرینی و دسر دیگری از مواد لبنی تازه استفاده کنید تا طعم دسر و شیرینی لذیذتر و مطبوع‌تر شود.

حالا به ترکیب تخم‌مرغ و شکر، پنیر ماسکارپونه را اضافه کنید و با حوصله آن را هم بزنید، آنقدر که یک مایه یکدست و صاف و نرم به دست بیاید. بهتر است پنیر ماسکارپونه با دمای محیط هم دما شود، به این ترتیب هم زدن و یکدست شدن آن راحت‌تر صورت می‌گیرد.

یکی دیگر از اشتباهات رایج در فرآیند شیرینی‌پزی در مورد زدن «خامه» رخ می‌دهد. یادتان باشد برای هم زدن خامه فرم‌گرفته و غلیظ خیلی آهسته عمل کنید. حدود ده دقیقه برای زدن خامه باید زمان بگذارید و با حوصله این کار را انجام دهید در این صورت بدون این که خامه تغییر شکل و فرم دهد و ژلاتینی شود می‌توانید حتی تا چند روز آن را در یخچال نگهداری کنید. برای درست کردن «تیرامیسو» ما به خامه وانیل و شکر اضافه نمی‌کنیم چون خامه یکی از مواد پایه دسر تیرامیسو است اما اگر قصد دارید از خامه سنگین برای تزئین شیرینی و دسر استفاده کنید حتماً کمی شکر و وانیل به آن اضافه کنید.

در این مرحله خامه زده شده را به ترکیب زرده تخم‌مرغ، پنیر ماسکارپونه و شکر اضافه کنید و باز هم به آرامی و با حوصله این ترکیب را هم بزنید تا تمام مواد با هم کاملاً مخلوط شوند. بهتر است برای هم زدن خامه و تخم‌مرغ و پنیر و شکر با هم از یک قاشق بزرگ استفاده کنید. در نهایت باید با از بین رفتن هوای میان ذرات بافت خامه، باید یک مایه یکدست و نرم و لطیف و بدون پستی و بلندی داشته باشید.

در مرحله بعد، قهوه اسپرسو یا قهوه دم کرده غلیظ را در یک کاسه بریزید و بیسکویت‌های پتی بور یا لیدی فینگر یا همان بیسکویت انگشتی خودمان را به سرعت به قهوه آغشته کنید. مراقب باشید بیشتر از یک ثانیه این کار طول نکشد چون بیسکویت‌ها، قهوه را به خود جذب می‌کنند و خمیر می‌شوند یا از هم وا می‌روند. برای بیسکویت پتی بور بهتر است از یک قلم مو برای مالیدن قهوه روی بیسکویت استفاده کنید چون پتی بور نازک است. حالا بیسکویت‌های پتی بور یا انگشتی آغشته به قهوه را در کف ظرفی مثل سینی یا دیس یا هر ظرفی که می‌پسندید، بچینید.

روی بیسکویت‌های پتی بور یا لیدی فینگر چیده شده در ظرف را با یک لایه از کرم تیرامیسو بپوشانید و یک لایه دیگر بیسکویت روی کرم تیرامیسو بچینید. روی این بیسکویت‌ها یک لایه دیگر کرم بمالید. در نهایت باید دو لایه کرم و بیسکویت داشته باشیم.

روی لایه آخر پودر کاکائو یا پودر نسکافه بپاشید، با هر میوه یا افزودنی دیگری که می‌پسندید تزئین کنید و به مدت ۶ ساعت در یخچال نگه دارید تا دسر خودش را بگیرد. در صورت تمایل دور دسر را با لیدی فینگر بپوشانید. بهتر است طوری برنامهریزی کنید که تیرامیسو شب تا صبح در یخچال بماند.



موضعی استفاده شود سم زدا و درمان کننده فوق العاده ای است.

آویشن

استفاده از آویشن در درمان دردهای دندان‌ی توصیه شده است. این گیاه خواص ضد عفونی کننده، ضد قارچ و دارویی دارد و می تواند جلوی بیماری لثه و فساد دندان را بگیرد. این گیاه کنار شنبلیله در درمان عفونت های باکتریایی بسیار موثر است. از طرفی وقت آویشن با نعناع استفاده شود، در کشتن باکتری هایی که ایجاد تورم می کند موثرتر است.

اسپیلانتس

کمتر از این گیاه صحبت شده است، اسپیلانتس به گیاه دندان درد معروف شده است و در کاستن درد دندان تاثیر غیر قابل انکاری دارد. گل های این گیاه را مستقیماً روی دندان‌ی که دردناک است قرار دهید تا ویژگی بی حس کننده اش، از درد دندان تان بکاهد.

بومادران

هر وقت دندان درد داشتید، برگ های بومادران را بجوید و آن را روی محل دردناک قرار دهید. خیلی سریع اثرش را می بینید و موقتاً از شر درد رها می شوید.

برگ نعناع

بنابر تحقیقات، برگ نعناع یا روغن آن شبیه برخی از ویژگی های روغن گل میخک بوده و از درد دندان می کاهد.

بسیاری از مردم نیز بر این باورند که جویدن نعناع به راستی درد دندان را خیلی زود آرام می کند. این گیاه همچنین حاوی منتول است که خواص ضد التهابی دارد. دو برگ نعناع را در دهان گذاشته و تا زمانی که کاملاً مرطوب شوند، بجوید.

بعد از چند دقیقه، دهان تان را با کمی آب و نمک بشویید.

خوب است بدانید : یخ نیز یک مسکن طبیعی درد دندان است

طرز استفاده از کمپرس یخ

چند قالب یخ را در یک کیسه پلاستیکی بریزید سپس پارچه نازکی را دور کیسه بپیچید و برای بی حس شدن دندان‌تان، ۱۵ دقیقه آن را روی قسمتی از صورت خود که دندان دردناک در آن محدوده وجود دارد، بگذارید.

آشپزخانه سیر است. سیر علاوه بر اینکه غذا را خوش طعم می کند، گیاهی موثر در تسکین درد دندان است. در واقع سیر یکی از بهترین آنتی بیوتیک های دنیا است. وقتی آن کاملاً له و کوبیده شود، تولید دو ماده شیمیایی می کند که درد را از بین می برند. در واقع یکی از این ماده های شیمیایی، آلیسین است که به این گیاه خاصیت آنتی بیوتیکی می دهد. اما برخی از محققان بر این باورند که سیر ممکن است موجب تحریک لثه ها شود. بنابراین سیر له شده را باید فقط روی دندان‌ی که درد می کند قرار داد.

لیموترش بنابر تحقیقات، لیموترش به دلیل اینکه حاوی ویتامین ث و اسید سیتریک قوی است می تواند در تسکین دندان دردموثر باشد. یک لایه لیموترش را روی محل دردناک قرار دهید و با آب آن را گرفته و با نمک مخلوط کرده در دهان بچرخانید.

آویشن ، نعنا ، پیاز ، زردچوبه ، بومادران و ... از جمله موادی هستند که به عنوان مسکن طبیعی درد دندان استفاده می شوند.

به طور تقریبی می توان گفت همه افراد در طول زندگی به دندان درد مبتلا می شوند. یکی از اصلی ترین عوامل ابتلا به دندان درد در افراد ، پوسیدگی دندان ها است. باکتری های دهان از قند و نشاسته باقی مانده مواد غذایی روی دندان ها تغذیه کرده و اسید هایی تولید می کنند که به مرور زمان مینای دندان افراد را از بین می برند و موجب مبتلا شده فرد به دندان درد می شوند. برای خواندن فهرستی از مواد که به عنوان مسکن طبیعی درد دندان استفاده می شوند با ما همراه باشید.

دندان درد گاهی اوقات بسیار دردآور و تحمل ناپذیر می شود. بدتر از همه زمانی است که نیمه شب درد شروع شود و به دندانپزشک دسترسی هم نداشته باشیم. در چنین لحظاتی بهترین کار درمان های خانگی و گیاهی دم دست هستند. داروهای گیاهی که در این مقاله از آنها صحبت شده است، برای تسکین دندان درد بسیار موثرند و اگر دچار دندان درد شدید، با این گیاهان دردتان را آرا کنید.

گل میخک

اوژنول، ترکیب اصلی روغن گرفته شده از گل میخک، ماده ای رایج در تولید محصولات دندان‌ی است که می تواند در درمان دندان درد، حرفی برای زدن نداشته باشد.

گل میخک له شده علاوه بر اینکه از درد دندان می کاهد، به دلیل خواص ضدباکتریایی اش، محیط دهان را از باکتری ها پاک می سازد. گل میخک ویژگی های کرخ و بی حس کننده ای دارد.

زنجبیل

استفاده از ریشه زنجبیل یکی از رایج ترین درمان های گیاهی برای دندان درد است که از دیرباز از آنها استفاده می شود. ابتدا پوست آن را جدا کنید سپس روی دندان دردناک قرار داده و آن را به آرامی گاز بگیرید. به تدریجی از درد دندان کاسته می شود.

سیر

یکی از رایج ترین چاشنی های موجود در

کلم مسلمان انتظار این یکی را نداشته! آیا می دانستید کلم می تواند برای تخفیف دندان درد عالی باشد؟ وقتی کلمبه طور