

آوای دریا

شنبه ۱ تیر ۱۳۹۸
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



از هنر دست نمی کشم و برای کسب تجربیات جدید مشتاقم

گزارش: زهره کرمی



ساجده حیدری هنگامی متولد ۱۳۷۱ فوق دیپلمش را در رشته گرافیک دانشکده فاطمیه بندرعباس و کارشناسی را در رشته هنرهای تجسمی از دانشگاه علم و فرهنگ تهران گرفت.

در سال ۹۷ موفق به تأسیس آموزشگاه "هنر نو" با مجوز فرهنگ و ارشاد اسلامی شد. از او خواستم در آغاز صحبت‌هایش از زندگی هنری و آموزش هنری خود بگویند و اینکه چگونه به عرصه هنر وارد شد.

از بچگی ذهنم درگیر هنر بود و برای هنر و یادگیری‌اش تلاش می‌کردم همیشه دیوارها رو نقاشی می‌کردم و هر وقت دختردایی و دخترخاله‌ام نقاشی می‌کردند و من آن‌ها رو می‌دیدم، آرزو داشتم مثل آن‌ها شوم.

از سن ۷ سالگی در کلاس‌های طراحی بزرگسالان شرکت می‌کردم البته به‌زور من را ثبت‌نام می‌کردند (با خنده). با تمام این‌ها کلاس‌هایی که رفتم نتوانست من را راضی نگه دارد. پس خودم تلاش ام را برای کسب مهارت‌های بیشتر آغاز کردم.

تمام تکنیک‌های نقاشی و طراحی‌ام را به‌صورت تجربی یاد گرفتم و هیچ آموزش خاصی ندیدم و این ذوق و اشتیاق باعث شد که در دبیرستان وارد رشته گرافیک شوم و این رشته ادامه دهم و این مقدمه‌ای شد که وارد عرصه هنر شوم.

نوجوانی معمولاً پر از شور و امید به آینده است شما در آن دوران چه آرزوها و خیال‌هایی داشتید که دلتان می‌خواست وقتی بزرگ‌تر شدید به آن‌ها جامع عمل بپوشانید

از همان سنین کودکی دوست داشتم که زودتر بزرگ شوم و معلم هنر شوم. عاشق تدریس هستم و آموزشگاه‌های خصوصی و مدارس مختلفی هم درس هنر را تدریس کردم و به بزرگ‌ترین آرزو ام که داشتن یک آموزشگاه هنری بود رسیدم.

آیا احساسات را از طریق نقاشی بیان می‌کنید؟
طبیعتاً بله - برای من نقاشی همیشه بهترین روش بوده که حس‌ها و احساساتم را بیان کنم و حسی که دارم در رنگ گذاری بر روی کارها قابل تشخیص است. درواقع نقاشی تنها ابزاری برای من است که می‌توانم احساسم را نشان دهم

گرایش نوجوانان در نقاشی بیشتر به کدام رشته می‌باشد و فکر می‌کنید چرا؟

از نظر من کار با ابزار پاستل گچی را بیشتر می‌پسندند و این به دلیل درگیر بودن این کار با حس لامسه است و می‌تواند از طریق این حس ارتباط خوبی را با اثرشان برقرار کنند.

شما به‌عنوان یک استاد چگونه می‌توانید با نوجوانان جوان خود ارتباط برقرار کنید طوری که آن‌ها احساس نکنند فاصله‌ای بین شما و آن‌ها وجود دارد؟

سعی می‌کنم در همان جلسه اول احساس نزدیکی و صمیمیت را بین خودم و شاگردان ایجاد کنم طوری که رابطه بین ما دوستانه باشد و رابطه شاگرد و استاد محسوس نباشد. با صحبت کردن و آشنا شدن با علایقشان ارتباط عاطفی بینمان شکل می‌گیرد.

برای خلق اثر هنری خود شرایط خاصی را فراهم می‌کنید؟

برای شروع به کار حتماً باید ذهن خود را آماده کنم و با موسیقی آن حس آرامش را می‌گیرم و ذهنم را از تمام دغدغه‌های زندگی دور می‌کنم و تمام حواسم برای نقاشی که می‌خواهم شروع کنم می‌گذارم. یوگا هم تأثیر زیادی برای آماده‌سازی ذهن و روحم برای شروع به کار دارد.



اصولاً در روند خلق یک اثر هنری برای شما از ابتدا تا انتها چه مراحل را پست سر می‌گذارد؟

در ابتدا تمام حواسم را روی ایده و نقاشی که می‌خواهم شروع کنم می‌گذارم و حتی برای نقاشی کشیدن طرح را خوب می‌بینم و تمام فرم‌ها و حالت‌های آن طرح را در ذهنم ترسیم می‌کنم و با کشیدن اتوهای مختلف ایده خودم را بر روی کاغذ می‌آورم و بهترین آن را شروع به اجرا می‌کنم. برای کشیدن نقاشی سعی می‌کنم کارها مختص خودم باشد و یا آن تصویری که می‌کشم توسط خودم عکاسی شده باشد.

تأثیر روحیات و عوامل محیطی مانند رخ دادن یک اتفاق خوشایند یا ناگوار تا چه حد می‌تواند روی آفرینش اثر هنری‌تان تأثیر بگذارد؟

به نکته خوبی اشاره کردید، عوامل محیطی تمامی اتفاقات خوب و بد در کارمان تأثیر می‌گذارد، مثلاً اگر حال روحی مناسبی نداشته باشم نمی‌توانم تمرکز خوبی بر روی نقاشی داشته باشم و بالعکس اگر حال روحی خوبی داشته باشم حتی می‌توانم بر روی چند اثر به‌صورت هم‌زمان کار کنم. چقدر برای‌تان مهم است که اثر شما همان‌گونه‌ای درک شود که شما می‌خواهید؟

من نمی‌توانم حسی که خودم نسبت به کارم دارم را به دیگران القا کنم. هر شخصی برداشت خاص خودش را نسبت به طرح‌ها و نقاشی‌ها دارد. هر شخص برداشت متفاوتی از هنر دارد و تمام آن حس‌ها مختص آن شخص است و هیچ‌کدام از آن‌ها نمی‌تواند برداشت یکسان داشته باشند.

به‌عنوان یک هنرمند جوان چه چالش‌هایی را پیش روی خود می‌بینید؟

هر روز برای من یک چالش جدید است، آشنا شدن با فن‌ها و روش‌های مختلف و خلق آثار جدید من را به ذوق می‌آورد. و این چالش‌ها تجربیات فراوانی را پیش روی من قرار می‌دهد.

حرف آخر
هیچ‌وقت از هنرم دست نمی‌کشم و همیشه برای کسب تجربیات جدید مشتاقم. و برای به دست آوردن آن تلاش می‌کنم.

در آخر از خانواده و مخصوصاً پدرم تشکر ویژه دارم که همیشه یار و همراه من بودند. از شما و هفته‌نامه آوای دریا که این فرصت را در اختیار من قرار دادید و ما را در پیشبرد اهدافمان حمایت می‌کنید نیز تشکر ویژه دارم

دردی بدتر از بیماری

نویسنده: فاطمه جهان صدیقی مقام چهارم بزرگسالان مسابقه داستان نویسی کمیته دانشجویی بندر خمیر



یکی از روزهای گرم تابستان بود. گرما در جنوب هرمزگان بیداد می کرد، خانواده آقای مفاخری برای فرار از گرما و همچنین برای مداوای مادر خانواده به شیراز مسافرت نمودند.

(زمان بعد از ظهر روز دوشنبه، مکان هتل نیرومند)

همه اعضای خانواده دور هم نشسته بودند. پدر خانواده در فکر بود چگونه همسرش را که یک هفته قبل عمل (جراحی) شده بود و دوره نقاهت راسپری می کرد برای مراجعه به مطب پزشک معالجش از طبقه چهارم هتل که فاقد آسانسور بود به پایین ببرد به طوری که خطری متوجه او نشود، پیشنهاد نمود که همسر را روی چهار پایه گذاشته و چند نفری او را پایین ببرند، همسر که قبلا از این پیشنهاد خوشحال و سرمست شده بود که چقدر مورد توجه همسرش هست، ولی چون جوان بود خجالت می کشید که او را با این وضع حمل کنند و به پایین ببرند همچنین از اینکه زحمتی برای دیگران فراهم نماید، راضی به این کار نشد و از انجام آن کار امتناع ورزید و همسرش را راضی نمود که آرام و با احتیاط از پله ها پایین برود، ولی موقع برگشت به علت اینکه بالا رفتن مشکل تر است، قول داد به نظر همسر احترام گذاشته و با صندلی بالا برود.

ساعت ۴/۳۰ دقیقه را نشان می داد و وقت رفتن به مطب پزشک رسید. مادر آهسته و آرام با قدم های شمرده، با هر مشقتی که بود به پایین رفت و فرزند خردسالش را ترک نمود، و سفارشات لازم را جهت حفاظت و نگهداری فرزندش نمود که مواظب پسرمان باشید، او خیلی کوچک است، ممکن است از پنجره پرت شود و یا اینکه از هتل بیرون برود.

در این اثنا که مادر در مطب پزشک معالجش بود خاله خانم و دوستانش به قصد خرید به بیرون هتل رفتند، و پسر دو ساله خانواده را با هم با خود بردند، خاله که خود یک دختر نوجوان و کم سن و سال بود، بویچه به بغل داشت و به سوی مغازه می رفت خسته شده بود، پس برای لحظه ای کودک را از بغل پایین گذاشت و مشغول تماشای ویتترین مغازه ها که برق کالاهای موجود در آن چشم ها را خیره می کرد، گشت، او برای دقایقی فراموش نمود که کودکی به همراه دارد، همچنان که غرق تماشای کالاهای رنگارنگ و ویتترین مغازه ای بود به خود آمد، دید که کودک نیست، با خود گفت: وای بر من! خواهر زاده ام همراهم بود. چه شد؟ کجا رفت؟ "بچه خیلی کوچک بود، تازه وارد دو سالگی شده بود، نمی توانست در برابر ازدحام و شلوغی خیابان از خود مراقبت نماید." او سراسیمه شد و هر جا گشت، بچه را نیافت.

او با چشمانی گریان و نالان به هتل برگشت، آنجا هم خبری از کودک خردسال نبود، هرچه گشت اثری از کودک نیافت، او گم شدن کودک را در مرحله اول به پدر کودک اطلاع داد و نهایتا همه کسانی را که در هتل اقامت داشتند. مدیر و کارمندان هتل نیز مطلع گشتند و همه با هم به جستجوی کودک پرداختند. هیچ اثری از او نیافتند.

هوا گرم و میش شده بود، خورشید داشت کوله بارش را جمع می کرد و خرامیده در پشت کوه ها پنهان می گشت، ترس در دل خانواده مفاخری جای گرفته بود ترس از اینکه کودک خردسالی که هنوز نمی توانست خواسته و مقصود خود را به کسی بفهماند، چگونه و چطور از خیابان بگذرد، ممکن بود با ماشین تصادف کند و یا اینکه دزدی او را برباید.

خلاصه مطلب اینکه هیچ کدام آرام و قرار نداشتند و در دل ها ولوله برپا بود، هر کدام با چشم هایی گریان و پاهایی که خسته بود با خود اندیشه می کردند. پدر با خود می گفت: "حالا چکار کنیم؟ به مادرش چه بگویم؟ قطعا ناراحتی برایش خطر ساز است و همینطور خاله با خود می اندشید چطور رودر روی خواهرم شوم، چگونه به او بگویم که نتوانستم لحظه ای از فرزندش مراقبت ننمایم و اگر بچه پیدا نشود چکار کنیم؟ هر کدام با افکاری مشوش به جستجوی خود ادامه می دادند.

مادر خانواده که به همراه برادرش به مطب پزشک معالجش رفته بود، از مطب برگشت.

پدر خانواده که قرار شده بود هنگام برگشت، همسر را روی صندلی گذاشته و از پله ها بالا ببرد، اصلا متوجه آمدن مادر نشد و کنار در ورودی هتل چنان گرم صحبت کردن بود و گم شدن فرزندش او را نگران و کلافه نموده بود که هیچ توجهی به مادر ننمود و زن آرام و آهسته و یواشکی به گمان فرار از شوهر به کنجی خزید و بدون اینکه شوهر متوجه آمدنش بشود به بالا رفت و در حین بالا رفتن از پله ها، مادر و دختر

کشید و یک لحظه آرام و قرار نداشت و با خود بلند بلند می گفت: ای کاش از زیر عمل بیرون نیامده بودم تا این روز و این لحظه را ببینم، و هر از گاهی خود را به طرف پنجره هتل می کشید به قصد اینکه خود را به بیرون ببیند، چون دوری فرزند و گمشده اش او را بی تاب نموده بود و سنگینی این اتفاق کمرش را خرد کرده بود، دایمی خانواده او را در آغوش گرفته و او را به آرامش دعوت می کرد. مادر لحظه ای فریاد و جیغ سر می داد و لحظه ای هم به پیچ پیچ و نجوای آهسته اطرافیان توجه می کرد که می گفتند به همه بیمارستان ها سر زده ولی اثری از بچه نبوده ولی در کلانتری گمشده ای پیدا شده ولی گمشده ما نبوده است.

ساعت به ۱۰ رسید، همچنان خبری از کودک نبود، چشمان مادر و اطرافیان از گریه قرمز گشته بود، گریه امانشان را بریده بود، چه فکرهایی که به مغزشان خطور نمی کرد، بی شک او دیگر زنده نیست، بچه ای خردسال ۶ ساعت کجا می تواند باشد؟ اما از زبان مادر بزرگ دختر خاله بشنویم که آنها بعد از جستجوی فراوان به شاهچراغ رفتند و در آن مکان مقدس با خدای خود به راز و نیاز پرداختند و دست به دعا بلند نمودند و از خدای بزرگ درخواست کردند که بچه اشان را در هر کجا هست سالم و تندرست بدارد و او را به آغوش خانواده باز گرداند.

آنها هنوز از شاهچراغ بیرون نرفته بودند که بلندگوی شاهچراغ اعلام نمود که بچه ای ۲ ساله در کلانتری ۴ که خیلی هم با هتل آنها فاصله ای نداشت پیدا شده است، آنان با عجله و سراسیمه دروقتی که ساعت از ۱۰ شب هم گذشته بود تاکسی گرفته و شتابان به آن کلانتری می روند و وقتی به کلانتری می رسند به آنها اطلاع می دهند بچه شما با همین مشخصات که می گویند پیدا شده است ولی قبل از شما پدر خانواده با همراهش آمده و بچه را تحویل گرفته و به هتل برده اند.

در آن لحظه که آنها از بابت بچه خیالشان راحت شد، متوجه می شوند برای برگشت به هتل دیر شده است و ترس بر وجودشان غلبه می نماید که ای وای چکار کنیم و چگونه به هتل برگردیم زیرا که آنها کیف پول شان را در هتل جا گذاشته بودند.

خلاصه با اضطراب تاکسی گرفته و پولش را در هتل پرداخت نمودند.

اما وقتی کودک ۲ساله به هتل برگردانده شد تفنگ پلاستیکی اش در دردستش و دمپایی را که در هتل می پوشید به پا داشت، و چون خاله اش قبل از گم شدن به او شکلات و بستنی خورنده بود لباسش کاملا کثیف بود و در کلانتری هم به او هله و هوله داده بودند و دستش هنوز از تنقلات چرب بود که به هتل و به نزد خانواده برگشت. حالا ساعت ۱۱ شب بود، و ورق برگشت، باز گشت کودک در هتل شور و هیجان خاصی برپا شد، همه با ذوق و شوق به دیدن بچه می آمدند و همانجا همه اعضای فامیل سربه سجده گذاشته و سجده شکر نمودند، واقعا معجزه شده بود، چطور بچه این کوچکی این مسافت طولانی را راه پیموده و ۴ خیابان آن طرف تر از محل سکونتش سر در آورده بود، این هم برای خودش معمایی بود.

خاله اش را دید که دوان دوان و نفس زنان از پله ها پایین می آیند، به آنها سلامی کرد و گفت: کجا با این عجله؟ آنها در جوابش گفتند: که تلفن دارند، از دفتر هتل آنها را خواسته اند که بروند و پاسخ گوی تلفن باشند و به همین علت پایین میروند، مادر با خود اندیشید تلفن که در همه اتاق های هتل وجود دارد، چرا برای پاسخ دادن به تلفن باید به دفتر هتل بروند. تعجب کرد، با خود زمزمه نمود، چه خبر شده؟ شاید خدای ناکرده اتفاق بدی افتاده، نکند که کسی از بالای هتل پرت شده؟ شوهرم که سخت مشغول صحبت کردن بود و اصلا به من توجهی ننمود، مادر و دختر خاله ام سراسیمه به پایین رفتند!

بعد در دل شیطان را لعنت کرد، و با خود گفت: من چقدر بدبینم، کماکان بالا رفت، تا به در اتاقی که رو بروی اتاق خودشان بود رسید، در آنجا زن دایمی خود را دید که به آستانه در تکیه زده و متفکر بود. بعد از سلام و احوال پرسی گفت: زن دایمی جان چه خبر شده؟ زن دایمی که در دلش غوغا بود، ناراحتی خودش را پنهان کرد، لبخندی زد و گفت: الحمدلله هیچ خبری نیست و همه خوب و سالم و سر حالیم و مادر که خسته شده بود خود را به درون اتاق خودشان و روی تخت انداخت و در آنجا چیزی توجه او را جلب نمود، همه بچه ها ی خانواده و دوستان و همسایگانی که در آن هتل اقامت داشتند در آنجا جمع شده بودند، البته همه رو به پنجره و پشت به او به بیرون نگاه می کردند و هیچ کدام به او نگاه نمی کردند. اولین کسی که چشمش به او خورد، زن برادرش بود که طفلی خردسال در بغل داشت، سلام کرد و گفت: چه خبر است؟ چه شده؟ زن برادرش با لبخندی ساختگی در جوابش گفت: خبری نیست.

مادر خانواده که نفسش در سینه اش بند آمده بود با صدای بلند خدا را شکر گفت و سپس گفت فکر کردم اتفاق بدی افتاده است و یا اینکه پسرمان گمشده است.

در اینجا بود که زن برادرش زد زیر گریه و اشکش سرازیر شد و مادر که متوجه عمق فاجعه شد جیغ نسبتا بلندی کشید که "وای بر من!" "دیدید چه خاکی به سرم شد!" "بچه ام گم شده!" "بچه ام کجاست!" "چرا از او مراقبت نکردید؟" "حتما تا حالا ماشین ها او را زیر گرفته اند یا کسی او را دزدیده!"

هرچه به اطراف اتاق چشم انداخت، اثری از فرزند نمی یافت. همه مهربانانه و با ترحم به او می نگرستند و در دل ضجه میزدند ولی در ظاهر خود را آرام نشان می دادند و مادر را دلداری می دادند و می گفتند: بچه ات پیدا خواهد شد و هر کدام از سرگذشت برادر و خواهر و بچه های دیگر فامیل که گم شده بودند، صحبت می کردند ولی مادر همچنان بی قرار بود و زار می زد. چشمان مادر به ساعت دیواری افتاد، ساعت همچنان شتابان عقربه هایش را پیش می راند، ساعت از ۹ شب گذشته بود، همه جا را تاریکی فرا گرفته بود و خانواده مفاخری نگران و مضطرب بودند، به همه بیمارستان های موجود در شهر شیراز سر زده بودند، به همه کلانتری ها مشخصات گم شده خود را اعلام کرده بودند. زمان می گذشت و هیچ خبری و اثری از آن طفل معصوم نبود، آن شب در هتل نیرومند غوغایی برپا بود. مادر جیغ می

نکاتی مهم برای سلامتی زنان



بزرگ ترین عادت سالم برای همه خانمها، انجام تمرینات ورزشی مرتب است

هرچند واقع گرایانه نیست که فرض کنیم بیشتر خانمها می‌توانند هر شب در منزل غذای ارگانیک تهیه کنند، هر روز ساعت هفت صبح تمرینات ورزشی انجام دهند و یا راحتی همه رسانه‌های اجتماعی را کنار بگذارند. با این حال راه‌های واقع گرایانه ای برای ایجاد عادت‌های سالم وجود دارند.

تمرینات ورزشی کوتاه و منظم داشته باشید

لازم به گفتن نیست که بزرگ ترین عادت سالم برای همه خانمها، تمرینات ورزشی مرتب حتی به مدت کوتاه است. شواهد فزاینده ای وجود دارند که نشان می‌دهند ورزش‌های کوتاه اما مستمر، فواید زیادی برای سلامتی دربردارند. به عنوان مثال، براساس مطالعه‌ای که در American Journal of Sports Medicine منتشرشد، قدم زدن کوتاه پس از یک شام مفصل، در کاهش سطح چربی و تری گلیسیرید خون، مؤثرتر از جلسات طولانی تمرینات ورزشی است.

مصرف شکر را قطع کنید

اگر امروز می‌خواهید چیزی را از رژیم غذایی خود حذف کنید، بگذارید آن چیز شکر باشد. شکر هیچ گونه ماده مغذی، پروتئین، چربی سالم یا هیچ گونه آنزیمی ندارد و خالی از کالری بوده و تأثیرات مخربی بر سلامت ما می‌گذارد.

صبح‌ها این نوشیدنی سالم را بنوشید

صبح‌ها پیش از هرچیز یک لیوان آب ولرم با مقداری آلبیمو (و اگر توانستید مقداری فلفل قرمز) بنوشید. این نوشیدنی ارگان‌های بدن را به کار می‌اندازد. آلبیمو تازه و فلفل قرمز هر دو دارای خواص ضد قارچی و سم زدایی بوده و سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند. آلبیمو همچنین بهترین ابزار طبیعی برای کمک به تنظیم دستگاه گوارش و از بین بردن باکتری‌ها و تصفیه آن است.

از رتینول استفاده کنید

به جای صرف پول روی آخرین کرم‌های ضد پیری پوست، از پزشکتان بخواهید تولیدات خوبی از «رتینول» (خالص ترین شکل ویتامین A) را برای از بین بردن چین و چروک صورت شما تجویز کند. رتینول تنها چیزی است که می‌تواند واقعاً مؤثر باشد.

به هنگام سیری چیزی نخورید

خوردن بدون فکر، چاقی و احساس سیری ناپذیری را به دنبال دارد. مطمئن شوید وقتی چیزی می‌خورید که بدنتان به شما می‌گوید، از نظر جسمی به غذا نیاز دارید، نه زمانی که خسته،

پر استرس و نگران هستید.

مصرف گوشت را کاهش دهید

مطالعات دانشگاه «هاروارد» نشان می‌دهد، حذف گوشت- حتی حذف یک وعده در هفته- خطر حملات قلبی را تا ۱۹ درصد کاهش می‌دهد. ثابت شده است که یک رژیم غذایی حاوی مقادیر زیاد گوشت قرمز و دیگر گوشت‌های فراوری شده، خطر دیابت، چاقی و دیگر مشکلات سلامت را افزایش می‌دهند. سعی کنید یک روز در هفته را به طور کامل به سبزی‌های تازه، میوه‌ها، حبوبات، غلات و دانه‌ها اختصاص بدهید.

مصرف کلروفیل مایع را در نظر داشته باشید

کلروفیل، رنگ دانه ای به رنگ سبز تیره است که در گیاهان یافت می‌شود، اما فواید شگفت انگیزی نیز برای انسان‌ها دارد. ساختار مولکولی کلروفیل شبیه هموگلوبین (ماده مسؤول انتقال اکسیژن به سراسر بدن) است. مصرف روزانه فقط یک قاشق چایخوری کلروفیل مایع، گلبول‌های قرمز خون و سطح انرژی را افزایش می‌دهد، بوی بد بدن را رفع کرده و از سرطان جلوگیری می‌کند. این ماده همچنین سطح منیزیم، ویتامین‌ها، فولیک اسید، آهن، کلسیم و پروتئین بدن را افزایش می‌دهد.

رایحه پرتقال استنشام کنید

مطالعات متعددی نشان داده‌اند، رایحه پرتقال استرس را

کاهش داده و روحیه را تقویت می‌کنند. سعی کنید هر روز در وعده صبحانه پرتقال تازه مصرف کرده و بوی آن را استنشام کنید. چندبار در هفته، مالیدن مقداری روغن پرتقال به مچ‌ها، می‌تواند مفید باشد.

به هنگام گرسنگی خرید نکنید

خرید خوار و بار را هرگز به هنگام گرسنگی شدید انجام ندهید، زیرا در چنین حالتی، بدون شک شروع به خرید اقلامی می‌کنید که در حالت عادی هرگز تمایلی به خریدشان ندارید. کمی بیشتر آشپزی کنید

شاید غیرواقع گرایانه باشد اگر انتظار داشته باشیم خانم‌های پرمشغله، برای همه وعده‌های غذایی، آشپزی کنند، اما به طور قطع، بیشتر آشپزی کردن بر سلامت کلی آن‌ها تأثیر خواهد گذاشت. یک راه واقع گرایانه شاید این باشد که دست کم یک شام بیرون آخر هفته را با یک غذای خوشمزه خانگی جایگزین کنید.

رژیم رسانه اجتماعی بپذیرید

علم نشان داده است، وابستگی هرچه بیشتر ما به رسانه‌های اجتماعی به معنای تنهاتر شدن، خودشیفته تر شدن و افسرده تر شدن بیشتر ماست. به این دلیل است که هرچقدر زمانی را که در فیس بوک، توئیتر، اینستاگرام و پینترست می‌گذرانید، کاهش دهید، در واقع سطح اضطراب را در خودتان کاهش داده و عزت نفستان را تقویت می‌کنید.

فروردین

بهتر است به جای این که از چیزی ایراد بگیرید در مورد آن تحقیق کنید. اگر مشکلی برایتان پیش می‌آید بهتر است تجربه کسب کنید.

اردیبهشت

امروز عطارد به برج سرطان می‌رود . بر مسافرت های کوتاه رابطه با خواهر و برادر و آشنایی های معمولی تاکید دارد. تمام این مسائل لحظات خوبی را برای شما فراهم می کنند بنابراین می توانید انتظار اتفاقات خوبی را داشته باشید.

خرداد

عطارد آمده می شود تا به برج سرطان برود، قسمت مالی چارت شما و فرصتی دارید تا کارهایتان را سروسامان بدهید، با مسئول بانکتان صحبت کنید و سعی کنید برنامه ریزی کنید تا در آینده، دچار هیچ دردسری نشوید. این رفتار تا آخر این ماه ادامه دارد.

تیر

نمی توانید امروز شروع کنید و دیگران با خواسته های متعدددشان شما را خسته کرده اند.باید واقع گرا باشید.بنابراین اگر می خواهید به دیگران پاسخ منفی دهید سعی کنید به آرامی و ملایمت در عین حال با جدیت تقاضایشان را رد کنید.

مرداد

جناب شیر، مراقب باشید! این یکی از روزهایی است که حساب بانکی شما به شدت کاهش می یابد. مطمئنا می دانید با چه روشی پولتان را هزینه کنید و این همان کاری خواهد بود که

امروز انجام می دهید. همان طور که خرج کردن بی حساب در فروشگاه هزینه سنگینی برایتان دارد، رویدادهای اجتماعی نیز پرهزینه خواهند بود ولی شکی نیست که دراین مسیر به شما بسیارخوش می گذرد.

شهریور

امروز از معاشرت با دوستان لذت می برید.اگر می خواهید با کسی صحبت کنید تا با شما و نظر شما موافقت کند سعی کنید زور نگوئید.خودتان را برای سرگرمی جذابی مشغول کنید . شاد شوید.

مهر

امروز بیماری ها را فراموش می کنید.دوست دارید با شخصی که قهر بوده اید آشتی کنید.اگر شخصی سعی داشته باشد که شما را بازنده کند با بدبختی می باز.د.شخص مسن،عاقل و با تجربه از شما خوشش می آید.

آبان

عطارد به قسمت باورها و دانش های چارت شما وارد می شود. به نظر می رسد تمام راه حل ها را می دانید.اما شخصی این طور فکر نمی کند.بنابراین سعی کنید ناراحت نشوید و از معاشرت با آنها لذت ببرید.زمان که وقت آزاد دارید به نقشه های آینده تان فکر کنید و ببینید که آیا موفق هستید یا لازم است بیشتر تلاش کنید.

آذر

امروز مرکوری در خانه تیر حرکت می کند که خانه شراکتهای صمیمی و خصوصی است. شما در حال حاضر پرکشش ترین

جذابیت را دارید و اگر مدتهاست که سعی می کنید نظر شخصی را به خود جلب کنید، امروز موفق خواهید شد. برایتان خیلی آسان خواهد بود که هر حرفی را در جای خود بیان کنید و تعاریف بی اختیار از لبهایتان سرازیر می شوند. هر چه کمتر تعریف کنید البته بهتر است چون وقتی که تعریف زیادی از کسی می کنید به نظرتان چاخان و غیر واقعی می نماید.

دی

تلاش برای خوشحالی دیگران واقعاً کار خوبی است اما گاهی اوقات، شکست می خورید . چرا؟ خوب، شاید دیگران علایقشان با علایق شما یکی نیست. اکنون زمان آن رسیده است که دوستان واقعییتان را پیدا کنید.

بهمن

امروز عطارد به طرف تیر می رود و به قسمت های کارهای روزمره شغل و سلامتی چارت شما مربوط می شود. در چند روز آینده می توانید منتظر شنیدن خبری از یک همکار یا صاحب کار باشید که امسال کمی رفتاراش عجیب بوده است یا کاری بدست می آورید که مدتها منتظرش بوده اید . همچنین اگر تمرینات تناسب اندام انجام دهید موفقیت های بیشتری می یابید زیرا نتیجه کارتان خیلی بهتر می شود.

اسفند

متقاعد کردن دیگران به این که واقعاً چه چیزی می خواهید یکی از دردسرهای اصلی شماست. اگر چه نباید گوشتان را به ایرادهای آنها ببندید بلکه باید در کنار انتقادها به علایق خودتان عمل کنید . البته به طور سیاسی .

با سر آشپز = رست بیف



و هم زدن را ادامه دهید تا سس به غلظت مناسبی برسد سپس آن را روی رست بیف بریزید.

در مرحله آخر طرز تهیه رست بیف درون دیسی مناسب رست بیف و سبزیجات را بچینید که بهتر است رست بیف در وسط دیس قرار داده شود و سبزی ها و سیر نیز در اطراف آن چیده شوند و در زمان سرو این غذای فرنگی نیز گوشت را به صورت عموی و با ضخامت نیم سانت برش بزنید.

نکات طلایی برای پخت بهتر رست بیف

گوشتی که برای پخت رست بیف انتخاب می کنید باید گوشت ران گاو یا گوشت پشت گاو باشد.

گوشتی که در دستور تهیه رست بیف مورد استفاده قرار می گیرد باید بدون استخوان باشد.

در صورت تمایل می توانید برای پخت رست بیف از تابه عمیق استفاده کنید و یک قفسه مخصوص سرخ کردنی نیز در کف تابه قرار دهید و گوشت را روی سطح قفسه قرار دهید تا گوشت از آبی که در کف تابه جمع می شود دور بماند تا به صورت یکدست پخته شود.

بعد از پخته شدن رست بیف باید ریسمان ها را از دور گوشت باز کنید سپس رست بیف را درون ظرفی مناسب قرار دهید و آن را تزئین نمایید.

را خرد کنید.

فر را روی دمای ۱۹۰ درجه سانتی گراد قرار دهید و سبزی های خرد شده را در کف سینی فر به صورت مسطح و هموار بچینید سپس نمک و فلفل و مقداری روغن زیتون به سبزی ها اضافه کنید و گوشت را روی لایه های سبزیجات قرار دهید و اگر تمایل ندارید از سبزیجات استفاده کنید می توانید گوشت را به صورت ساده درون سینی فر قرار دهید و سیرها را دور گوشت بچینید سپس سینی فر را درون فر به مدت ۳۰ دقیقه قرار دهید تا گوشت پخته شود و بعد از گذشت نیم ساعت دمای فر را روی دمای ۱۰۷ درجه سانتی گراد تنظیم نمایید و اجازه دهید تا گوشت به مدت ۱.۵ تا ۲.۵ ساعت پخته شود.

می توانید برای اینکه مطمئن شوید رست بیف پخته است دمای گوشت را با کمک دماسنج چک کنید که در این صورت می توانید دماسنج را تا میانه گوشت فرو نمایید و اگر دمای میانه گوشت به ۶۰ درجه رسیده باشد رست بیف آماده سرو است. اگر تمایل دارید رست بیف آب دار باشد می توانید گوشت را وقتی به دمای ۷۵ درجه سانتی گراد رسید از درون فر بیرون آورید.

بعد از بیرون آوردن گوشت از درون فر باید به آن استراحت دهید و وقتی گوشت به دمای مورد نظر شما رسید آن را از درون فر بیرون آورید سپس یک تکه فویل دور گوشت ببیچید تا حرارتش حفظ شود و اجازه دهید تا گوشت به مدت ۲۰ دقیقه در این حالت بماند تا آب گوشت در همه قسمت ها به صورت یکسان پخش شود.

در مرحله بعدی طرز تهیه رست بیف، سه قاشق آب گوشت را درون تابه ای کوچک بریزید و تابه را روی حرارت گاز قرار دهید و بعد از اینکه آب گوشت داغ شد ۱ قاشق چایخوری نشاسته آرد یا ذرت به آب گوشت بیفزایید و هم بزنید تا مخلوط مواد غلیظ شود در صورت تمایل می توانید برای غلیظ شدن سس گریوی به آن کره اضافه کنید و اگر تمایل دارید سس رقیق باشد می توانید به آن عصاره گوشت بیفزایید

در این آموزش با طرز تهیه رست بیف و نکاتی برای پخت بهتر آشنا شدید که امیدواریم از پخت و طعم بی نظیر این غذای فرنگی در منزل نهایت لذت را ببرید.

رست بیف از انواع غذاهای کلاسیک و لذیذ است که برای طرز تهیه رست بیف گوشت باید به صورت کامل مغز پخت شود و طعمی متفاوت پیدا کند. در دستور تهیه رست بیف از گوشت بدون استخوان و روغن زیتون و سیر و فلفل و نمک و هویج و شقال با زردک و پیاز و سبزی های خرد شده استفاده می شود.

مواد لازم

گوشت بدون استخوان راسته یا پشت یا ران گاو : ۱.۵ کیلوگرم

روغن زیتون : به مقدار لازم

سیر تازه : به مقدار لازم

نمک و فلفل : به مقدار لازم

هویج : سه عدد

زردک : سه عدد

پیاز متوسط : ۱ عدد

سبزی خرد شده در صورت تمایل : به مقدار لازم

طرز تهیه

برای تهیه رست بیف گوشت را به دمای اتاق برسانید تا همه قسمت های آن به صورت برابر پخته شوند سپس چند تکه ریسمان ببرید و ریسمان ها را دور گوشت به صورت فاصله دار ببیچید.

روغن زیتون را به همه قسمت های گوشت بمالید و نمک و فلفل را روی سطح گوشت بپاشید در صورت تمایل می توانید برای طعم دار کردن گوشت چاشنی های دیگری نظیر پودر سیر یا فلفل قرمز را روی سطح گوشت بپاشید. توجه داشته باشید که همه قسمت های گوشت را باید به صورت یکسان مزه دار کنید تا در همه قسمت ها مزه گوشت یکنواخت شود.

در مرحله بعدی هویج را پوست بکنید و آن را به صورت تکه های کوچک خرد نمایید سپس پوست زردک ها را نیز بگیرید و آن ها را خرد نمایید. پوست پیاز را بگیرید و آن را خرد کنید در صورت تمایل می توانید سبزی های دیگری نظیر سیب زمینی شیرین و کدو و ... را هم تهیه کنید و آن ها را خرد نمایید.

در این مرحله پونه سیر را باز کنید و حبه های سیر را روی سطح تخته آشپزخانه قرار دهید و بدون اینکه پوست حبه سیرها را بگیرید آن ها

با خواص بی نظیر و عوارض احتمالی رزماری آشنا شوید

مصرف روغن رزماری به علت افزایش سینتوله باعث افزایش حرکت و فعالیت میشود.

رزماری با آرتروز مبارزه میکند:

این گیاه با کاهش آسیب اکسیداتیو مفاصل و بافت های اطراف،از پیشرفت آرتروز روماتوئید جلوگیری میکند.محدودیت استفاده از رز ماری در بسیاری از مطالعات ذکر شده است بنابراین دانستن عوارض جانبی آن نیز مفید است.

عوارض رزماری چه هستند؟

رزماری میتواند میزان باروری را کاهش دهد

در آزمایشی روی موش های صحرایی ، تعداد اسپرم ، تحرک و تراکم آنها را کاهش داد که تمام این عوامل منفی بر باروری تاثیر میگذارد همچنین موش های صحرایی باردار جنین خود را از دست دادند.

رزماری خارش پوست را افزایش میدهد

پس باید برای استفاده از این گیاه پرخاشیت حساسیت پوستی نداشته باشید.

رزماری سطح قند خون را افزایش میدهد

در آزمایشی بر روی خرگوش ها با دیابت القا شده، میزان گلوکز را در بدن آنها در ۲ ساعت ۵۵ درصد افزایش داد.

رز ماری ممکن است پوست را تحریک کند

در افرادی که دارای پوست حساس هستند، استفاده از روغن رزماری ممکن است باعث درماتید یا قرمزی پوستشان شود.

رزماری میتواند منجر به تشنج شود

گرچه رزماری میتواند تشنج ها را کاهش دهد اما در دز های بالا ممکن است خود یکی از عوامل تشنج باشد.

موارد منع مصرف رزماری:

توصیه میشود زنان باردار از حد رزماری اجتناب کنند ، زیرا ممکن است باعث سقط جنین شود.زنان شیرده نیز باید رزماری را در دز کم استفاده کنند.

دبایتی ها و افرادی که دارای قند خون بالای هستند نیز باید رزماری را در میزان کمی استفاده کنند.

دز و میزان مصرف گیاه رزماری:

در مطالعات مختلفی، دز عصاره رزماری در مقادیر یک دهم تا صد میکرو گرم در میلی لیتر ، در مبارزه با سرطان موثر بود.به طور کلی این گیاه توسط FDA ، بیخطر طبقه بندی شده است و در موش های صحرایی ، حتی در غلظت های بالا و مدت زمان طولانی سمیت بسیار کمی داشت.

توصیه میشود که در روز ۴ الی ۶ میلی لیتر عصاره مایع این گیاه و ۲ تا ۴ گرم از ریشه خشک این گیاه استفاده کنید.

اسید کارنوزیک موجود در رزماری،از نوروں های مغز در برابر استرس و فشار بیش از حد محافظت میکند. این اسید در سلول های عصبی و دیگر سلول های محافظتی در مغز ایجاد میشود و این عملکرد باعث کاهش لخته شدن خون و تورم مغز میشود.رزماری همچنین از پلاک بتا آمینوئید که یکی از علل اصلی آلزایمر است جلوگیری میکند.

رزماری میتواند با سرطان مبارزه کند:

در سلول های سرطانی تخمدان، بعضی از اجزای فعال رزماری رشد سلول های سرطانی را متوقف کرده و مابقی را میکشد.لیستی از سرطان های که رزماری بر روی آنها اثر بخشی دارد شامل :

لوسمی، کولون، پانکراس، پستان، پروستات، تخمدان ها، گردن رحم، مثانه، کبد، ریه، مبارزه با سرطان

رزماری از پوست محافظت میکند:

در مطالعه ای بین ۱۰ فرد سالم ، مشاهده شد که عصاره های رزماری پوست را از آسیب های ۷لمحافظت میکند و اثر های آن را با زمان افزایش میدهد. افرادی که از عصاره های رزماری استفاده میکنند ، سلول های پوستی زنده بیشتری دارند و این روند به کاهش پیری ، سرطان یا آسیب ناشی از نور ۱۷۷ کم میکند.

رزماری درد را کاهش میدهد:

در طب سنتی، رزماری برای مبارزه با قاعدگی درهم ، بویژه گرفتگی شکم و درد کولیک کلیه که ناشی از انسداد ادرار از کلیه به مثانه است، استفاده میشود.

رزماری میتواند گرفتگی را کاهش دهد:

برگ های رزماری دارای خواص ضد تشنج هستند.این خواص اسپاسم ناخواسته عضلانی را کاهش میدهد.مطالعات نشان میدهند که روغن رزماری گرفتگی های قلب را هم درمان میکند.

رزماری روحیه را بهبود میدهد:

در مطالعه ای بین ۱۴۴ داوطلب ، افرادی که رزماری را استشمام کرده بودند ، نسبت به کسانی که چیزی را بو نکرده بودند و یا اسطوخودوس بویده بودند ، روحیه بهتری داشتند.همچنین در آزمایشی به برخی افراد واکسن حاوی برگ رزماری را تزریق کردند و شاهد کم شدن اضطراب و نگرانی در آنها بودند.

رزماری به درمان سرفه کمک میکند:

برگ های رزماری کمک میکنند تا موکوس و بزاق (خلط) را برای بهبود سرفه آزاد کنند.

رزماری به رشد مو کمک میکند:

در یک مطالعه بین بیماران مبتلا به آلوپسی اندروژنیک دائمی روغن رزماری پس از شش ماه به طور قابل توجهی باعث افزایش رشد مو در آنها شد.

رزماری میتواند جنب و جوش و فعالیت را افزایش دهد:

رزماری با خواص آنتی اکسیدانی خود به جوانی پوست و مو کمک کرده و برای درمان بیماری هایی مثل سرطان و آرتروز بسیار مفید است.

رز ماری یک گیاه است که در مناطق مدیترانه ای به وفور یافت میشود و در زمان باستان ، یونانی ها از این گیاه برای کمک به حافظه و تحریک مغز استفاده میکردند.این گیاه حاوی یک روغن ضروری است که به زنده ماندن و افزایش حافظه کمک میکند ؛ خواص رزماری

رزماری یکی از ادویه جاتی است که بالاترین میزان آنتی اکسیدان را دارد و میتواند به مبارزه با باکتری ها و سرطان کمک کند. رزماری یعنی معدن خاصیت، یعنی دوست سلامت بدن، یعنی عطر دل انگیز تندرستی!

در این مطلب کوتاه گلچینی از خواص این گیاه معطر و روش های استفاده از آن را مرور می کنیم. با ما در این بخش از سلامت نمناک همراه باشید. رزماری حاوی ترکیباتی به نام «کولین» است که چربی های کبد را کنترل می کند و برای دستگاه گوارش بسیار مفید است.

خواص آنتی اکسیدانی عصاره های رزماری متفاوت هستند:

شرایط ژنتیکی و رشد ، ناحیه ای و منشأ جغرافیایی ، شرایط آب و هوایی، روند استخراج آنها، کیفیت گیاه اصلی، تاریخ برداشت، عصاره رزماری، روند نگهداری گیاه رزماری

از رزماری میتوان به روش های مختلفی استفاده کرد:

پودر، چای، عصاره، روغن

اشکال مختلف رزماری میتواند اثرات متفاوتی نیز داشته باشد و این عصاره ها، بویژه با توجه به اینکه چگونه استخراج میشود متفاوت هستند.

رزماری از چه چیزی تشکیل میشود:

رزماری از طیف وسیعی از روغن ها، فنولیک اسیدها و فنولیک دیتربن ها ساخته شده اند و همچنین خواص آنتی اکسیدانی، ضد میکروبی و اثرات ضد سرطانی دارد.دیتربنهای موجود در رزماری، دارای اثرات آنتی اکسیدانی است که از کبد محافظت میکند و روند بیماری را در افراد آلزایمری بهبود میدهد.

مزایای سلامتی و خواص و فواید رزماری:

رزماری باعث بهبود عملکرد مغز میشود و حافظه را تقویت می کند:

در یک مطالعه در بین ۱۴۴ داوطلب، آرماتورایی با رزماری بهبود پیدا کرد و عملکرد حافظه ،کیفیت حافظه را بهبود بخشید و باعث افزایش هوشیاری شد.با این حال سرعت حافظه در مقایسه با کنترل آن کمی کاهش یافت.

در یک آزمایش از ۲۸ سالمند ۷۵۰ میلی گرم پودر رزماری باعث بهبود سرعت حافظه شان شد اما در دزهای بیشتر از ۱۵۰۰ میلی گرم سرعت حافظه ، توجه و کیفیت آن کاهش میابد. باید بدانید که چای رز ماری نیز میزان افسردگی را کاهش میدهد.

رزماری از مغز محافظت میکند: