

# آوای دریا

شنبه ۰۹ شهریور ۱۳۹۸  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



عکس: عبدالمنعم ازابی نور



به زندگی من خوش آمدید

## یوگا، وحدت بین روح و بدن است

گزارش: زهره کرمی



پریسا آباد متولد ۱۳۷۰ و دارای لیسانس مترجمی زبان است. می گوید بیشتر از ۵ سال است که یوگا را به اصرار یکی از دوستان نزدیکش آغاز کرده و پس از آن مسیر زندگی اش عوض شد، در حال حاضر سه سال است که به صورت حرفه ای یوگا را آموزش می دهد. برای آشنایی با زندگی پریسا با ما همراه باشید

چه شد که جذب این ورزش شدید؟  
از ۵ سال پیش با اصرار یکی از دوستان نزدیکم ( که جا دارد از او تشکر ویژه ای کنم) به کلاس یوگا رفتم و آنجا بود که یوگا زندگی من را تغییر داد و داستان من و یوگا شروع شد و برای آموزش های بیشتر به هند سفر کردم چه مدرکی دارید؟

در سال ۲۰۱۶ توانستم مدرک مربیگری یوگا را از هند بگیرم. بعد از آن مدرک رسمی مربیگری یوگا را از فدراسیون ورزش های همگانی دریافت کردم و در سال ۲۰۱۸ مدرک بین المللی مربیگری آنتی گرویتی یوگا (یوگای ضد جاذبه) را از هند گرفتم و در حال حاضر سه سال است که به عنوان مربی رسمی و بین المللی یوگا و اربال یوگا مشغول به فعالیت و آموزش هستیم.

با توجه به اینکه این روزها یوگا مورد توجه مردم و بالخصوص بانوان قرار دارد توضیحی راجع به این ورزش بفرمایید

این روزها یوگا نه تنها در ایران بلکه در سطح جهان مورد توجه قرار گرفته است. در زبان سانسکریت یوگا یعنی وحدت، وحدت روح و بدن.

یوگا سبک های متفاوتی مثل هاتا یوگا، آستانا یوگا، آرینگا یوگا و... دارد که همه این سبک ها یک هدف را دنبال می کند که بدن با هر نفس قوی تر، منعطف تر، آرام تر و متعادل تر شود. یوگا در ابتدا بر روی ماهیچه ها و بعد از آن بر روی تنفس و در نتیجه بر روی بهبود عملکرد قلب و عروق تاثیر می گذارد. یوگا با قرار دادن ستون فقرات و مهره ها در بهترین وضعیت باعث می شود که فرد احساس راحتی و آسایش داشته باشد.

به نظر شما یوگا یک ورزش است؟  
از نظر من یوگا هم ورزش و هم یک سبک زندگی است که زاویه دید ما را تغییر می دهد و زیبا زندگی کردن را به ما یاد می دهد.

در مدتی که وارد این حرفه شدی استقبال چطور بود؟  
استقبال از یوگا روز به روز بیشتر می شود و خانم های جوان زیادی به آن علاقمند شده اند و این به دلیل آن

است که توانستیم با ایجاد فضای مناسب و آموزش های صحیح ذهنیت مردم را نسبت به یوگا تغییر دهیم. کسانی که یوگا را تجربه کردند می دانند که یوگا بر خلاف تصور یک ورزش آرام و کسل کننده نیست بلکه پر از تحرک و هیجان است که همراه با بدن روح انسان را تقویت می کند.

رده سنی خاصی را شامل میشود؟  
یوگا رده سنی خاصی را در بر نمی گیرد و در هر سنی که باشند می توانند یوگا کار کنند

در صحبت هایمان گفته بودید که با یوگا حال مردم را خوب میکنید در این باره بیشتر بگویید؟  
بله دقیقاً یوگا حال آدم ها را عوض می کند همان طور که گفتیم ما می توانیم با آموزش صحیح و بستر مناسب در وهله اول بر روی بدن و بعد از بر روی روح و نگرش آدم ها تاثیر گذار باشیم

ریشه یوگا از کجاست؟  
ریشه یوگا از کشور هند است. اینکه چه کسی برای اولین بار یوگا را ابداع کرد اطلاعاتی نداریم اما می دانیم که در طی سالیان گذشته هدف اصلی یوگا حفظ شده و یوگا به تعادل رسیده است.

افرادی که یوگا کار میکنند رژیم غذایی خاصی دنبال میکنند؟  
به طور کلی افرادی که یوگا کار می کنند سعی می کنند بیشتر از پروتئین های گیاهی و موادی که دارای فیبر بالای است استفاده کنند.

و حرف آخر  
از تمامی اساتید و همکارانم که در طول این مسیر از من حمایت کردند، تشکر می کنم و همچنین از خانواده و همسرم که اگر همراهی و پشتیبانی آنها نبود در این جایگاه نبودم.

## اخبار حوزه بانوان

خیریه کانون فرهنگی اجتماعی بانوان  
هرمزگان به نفع کودکان و زنان بی  
سرپرست

دکتر عباس میرزاد سرپرست معاون سیاسی امنیتی اجتماعی استانداری هرمزگان از بازارچه خیریه کانون فرهنگی اجتماعی بانوان هرمزگان به نفع کودکان و زنان بی سرپرست بازدید کرد.

شایان ذکر است کلیه محصولات حاصل دست مریبان و هنرجویان مشغول فعالیت در کانون فرهنگی و اجتماعی بانوان بوده است.

در بیست و ششمین جشنواره هنرهای تجسمی جوانان کشور، هنرمندی از بندرعباس رتبه برگزیده بخش پوستر را کسب کرد.

در مراسم اختتامیه این جشنواره که سوم شهریور در ایلام برگزار شد، زهرا انصاری طراح جوان اهل هرمزگان به عنوان هنرمند برگزیده بخش ارتباطات تصویری (پوستر) معرفی شد.

وی افزود: داوری آثار این بخش از جشنواره را رضا عابدینی، مهران زمانی و فرهاد فزونی از هنرمندان مطرح گرافیک ایران بر عهده داشتند. بیست و ششمین جشنواره هنرهای تجسمی جوانان از ۳۰ مرداد تا ۳ شهریور به صورت کارگاهی در شهر ایلام برگزار شد.

گفتنی است: زهرا انصاری پیش از این در مسابقه پوستر تئاتر هرمزگان نیز رتبه دوم را کسب کرده بود.

بازدید سرپرست معاون سیاسی امنیتی اجتماعی استانداری هرمزگان از بازارچه

هر سه فیلمساز نوجوان برگزیده از استان هرمزگان موفق به کسب عناوینی برتر شدند. فاطمه زاهدی با کسب مدال نقره "رتبه دوم" در بخش فیلم، هستی جعفرپور با کسب مدال طلا "رتبه اول" در بخش ایده کارگاهی، ثمین عالی زاده با کسب مدال برنز "رتبه سوم" در بخش ایده کارگاهی را به دست آوردند.

طراح جوان هرمزگان برگزیده جشنواره هنرهای تجسمی جوانان شد



فیلمسازان نوجوان هرمزگانی موفق به کسب عناوین برتر در المپیاد فیلمسازی شدند



فیلمسازان نوجوان هرمزگانی موفق به کسب عناوین برتر در سومین المپیاد فیلمسازی نوجوانان کشور شدند.

اسامی برگزیدگان سومین المپیاد فیلمسازی نوجوانان کشور که از تاریخ ۲۶ الی ۳۰ مردادماه ۹۸ در اصفهان برگزار شده بود در شامگاه ۳۰ مردادماه اعلام شد.



# با سر آشپز = باقلوای استانبولی



این روزها با وجود خمیر باقلوا درست کردن این شیرینی به ظاهر سخت، بسیار راحت است و اصلا لازم نیست قبل از آن تجربه ای داشته باشید. پس به جای اینکه باقلوای ترکی را از مغازه های مخصوص با قیمت گزاف بخرید، خودتان با خمیری که از لوازم قنادی میگیرید درست کنید و لذت باقلوای خانگی را بچشید.

مواد لازم:

خمیر آماده باقلوا: یک بسته (از لوازم قنادی تهیه کنید)  
مغز پسته خام: ۱۰۰ گرم  
مغز گردو: ۱۵۰ گرم  
کره: ۲۵۰ گرم  
مواد لازم برای شربت:  
شکر: ۲ پیمانه  
آب: ۱ و نیم پیمانه  
آبلیمو: نصف قاشق غذاخوری  
زعفران: به میزان لازم  
ترکیب هل و دارچین در صورت تمایل  
طرز تهیه:

خمیر آماده را به دمای محیط می رسانیم، دقت کنید این خمیر خیلی نازک است و زود خشک می شود پس حین استفاده آن را بپوشانید تا هوا نخورد.

ابتدا شربت باقلوا رو درست میکنیم تا خنک شود. زیرا شربت سرد را روی باقلوای گرم می ریزیم.

شکر و آب را در یک قابلمه کوچک روی حرارت قرار داده تا شکر حل شود، قبل از خاموش کردن زعفران دم کرده را به اندازه یک قاشق غذا خوری به آن اضافه میکنیم و در آخر آبلیمو می ریزیم و بعد از ۱ دقیقه خاموش میکنیم.  
مغز باقلوا:

به طور معمول در تهیه باقلوا از ترکیب مغز پسته و مغز گردو استفاده میکنند ولی این موضوع کاملا سلیقه ای است. شما می توانید از هر مغزی که دوست دارید استفاده کنید. (مغزها باید خام باشند)

مغزها را خرد کرده دقت کنید پودر نشود.

کره را کامل ذوب میکنیم

سینی شیرینی یا باقلوا را آماده کرده بهترین سایز ۲۵ در ۳۵ می باشد. سینی را با کره کاملا چرب میکنیم، در تهیه باقلوا باید

در حین کار ممکن است کره از حالت ذوب بودنش خارج شود بهتر است آن را دوباره حرارت دهید.

تمام رولهای آماده شده را یکی یکی کنار هم در سینی میچینیم. وقتی کامل شد با یک کارد به اندازه دلخواه برش می زنیم، اندازه باقلوا سلیقه ای است ولی سعی کنید نه خیلی بلند و نه خیلی کوتاه باشد.

بهتر است در آخر کار باز هم روی باقلوا را کره بمالیم. سینی را در فر گرم شده با درجه ۱۸۰ به مدت نیم ساعت قرار می دهیم تا رنگ باقلوا تغییر کند. سپس آن را از فر خارج کرده و همان طور که داغ است روی آن شربت می ریزیم

تمام شربت را استفاده کنید، ممکن است در نگاه اول زیاد به نظر برسد اما به خورد باقلوا می رود.

باقلوا را در همان سینی به مدت سه ساعت نگه میداریم تا نرم و خنک شود.

نوش جان

در استفاده از کره دست و دلباز باشید و به فکر کالری نباشید، اگر با بوی کره خیلی میونه ندارید میتوانید از مارگارین (کره گیاهی) استفاده کنید.

یک ورق از خمیر باقلوا را روی یک سطح صاف و بزرگ قرار داده (من از پشت سینی استفاده کردم) و روی خمیر را با کره کاملا رومال میکنیم، باز هم یک لایه دیگه خمیر روی خمیر قبلی قرار داده و کره میمالیم.

این کار را با ۳ لایه انجام می دهیم، روی لایه سوم هم کره مالیده سپس مغزهای خرد شده را روی آن می پاشیم. پیشنهاد ما ترکیب پسته و گردو است.

سپس از عرض مستطیل شروع به پیچیدن خمیر می کنیم تا آخر میپیچیم تا لوله شود. با دو دست آرام لوله را به داخل جمع کرده تا کمی چین بخورد. سپس خمیر کامل شده و چین خورده را توی سینی چرب شده می چینیم و سپس به سراغ رول بعدی می رویم و مثل قبل درست می کنیم.

## مزایای یوگا برای سلامتی زنان

کیست تخمدانی، به طور قابل توجهی موثر تر از ورزش های فیزیکی معمولی است.

یوگا برای زنان دارای کیست تخمدانی مزایای سلامتی زیادی دارد و اگر تاکنون یوگا را انجام نداد اید، حتما آن را امتحان کنید. تمرین یوگا در هر مکانی قابل انجام است و هزینه ناچیزی دارد.

انواع مختلفی یوگا از آرام تا شدید وجود دارد. هاتا یوگا یا وینیاسا یوگا (Hatha or vinyasa) برای افراد مبتدی مناسب است، چون تمریناتش آرام و شامل



حرکات اصلی یوگا است. در حالی که آشتانگا یوگا یا بیکرام یوگا (ashtanga or bikram) که در اتاقی گرم انجام می شود و می تواند بهترین یوگا برای یوگی های (کسی که یوگا کار می کند) سطح پیشرفته باشد.

نکات یوگا برای افراد مبتدی از خوردن غذای سنگین درست قبل از کلاس یوگا خودداری کنید.

قبل، بعد و در طول تمرین یوگا، آب بنوشید. لباس مناسب و راحت بپوشید و حصیر یوگا با خود همراه داشته باشید.

از اینکه به مربی بگویید شما مبتدی هستید، خجالت نکشید. سر وقت به کلاس ها بروید و نکاتی را که برای تان خیلی مفید است، یادداشت برداری کنید.

با سرعت خود حرکات را انجام دهید. از تقاضای کمک از دیگران یا مربی خود، خجالت نکشید.

بهبود هورمون ها

شواهدی وجود دارد که نشان می دهد یوگا علاوه بر کاهش اضطراب برای زنان مبتلا به کیست تخمدان، مزایای دیگری نیز مانند بهبود هورمون های جنسی و منظم شدن چرخه قاعدگی دارد. مطالعه منتشر شده در مجله طب جایگزین و مکمل (Journal of Alternative and Complementary Medicine) دریافت که اگر دختران دارای کیست تخمدان روزانه یک ساعت و به مدت ۱۲ هفته یوگا کنند، بهبود قابل توجهی در هورمون آنتی مولر، هورمون تخمدان و هورمون تستوسترون آنها دیده می شود که این بهبود نسبت به نتیجه انجام ورزش فیزیکی خیلی بیشتر و قابل توجه تر است. دختری که روزانه یوگا تمرین می کند، تناوب دوره های ماهیانه اش نیز بهبود می یابد.

بهبود علائم متابولیک

به نظر می رسد یوگا بر سطح انسولین و کلسترول زنان دارای کیست تخمدان نیز تاثیر مثبت می گذارد. یوگا همچنین در تنظیم گلوکز، چربی و انسولین در دختران نوجوان مبتلا به

یوگا هزاران سال پیش به شکل درمانی کل نگر به وجود آمده است که ذهن، بدن و روح را با هم متحد می کند. یوگا باعث ایجاد تعادل، استحکام، انعطاف و همچنین تمرکز حواس می شود.

به زنان مبتلا به عارضه سندروم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) توصیه می شود که برای کمک به تعادل هورمون ها و کنترل میزان قند و انسولین خون شان، روزانه ورزش کنند. هر کدام از تمرینات هوازی و تمرینات مقاومتی برای این افراد سودمند است. اگر چه شواهد اخیر این نظریه را به چالش می کشد و نشان می دهد که مزایای سلامتی قابل توجه یوگا در جهت بهبود اضطراب، هورمون ها، چرخه قاعدگی و عوامل متابولیک زنان

مبتلا به PCOS نسبت به ورزش معمولی بسیار بیشتر است. در ادامه سه مزیت سلامتی شگفت انگیز یوگا برای زنان مبتلا به سندروم تخمدان پلی کیستیک ذکر شده است:

کاهش اضطراب

افرادی که به طور منظم یوگا تمرین می کنند، از مزایای آن در جهت کاهش اضطراب و استرس آگاهند. یوگا آرامش ذهن را فراهم می کند و شواهدی وجود دارد که نشان می دهد یوگا از طریق فعالیت عصب سمپاتیک، استرس و اضطراب را کاهش می دهد.

اضطراب پدیده ای رایج در زنان مبتلا به عارضه سندروم تخمدان پلی کیستیک می باشد و یوگا می تواند درمانی فراگیر و موثر برای این افراد فراهم کند. مطالعه منتشر شده در مجله بین المللی یوگا (International Journal Of Yoga) دریافت که ۱۲ هفته یوگای جامع برای کاهش علائم اضطراب در دختران نوجوان مبتلا به کیست تخمدان، نسبت به ورزش فیزیکی بسیار موثر تر است.