

# آوای دریا

شنبه ۲۳ شهریور ۱۳۹۸  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



## بیشتر نقاشی هایم بر اساس واقعیت های زندگی به تصویر کشیده می شود

گزارش: زهره کریمی



عارفه دهقانی سرگزی متولد بندرعباس و مدیر و موسس یک هنرستان غیر دولتی و بازنشسته آموزش و پرورش است. عارفه علاوه بر اینکه نقاش ماهر هست شعر و داستان هم می نویسد.

می گوید یک اتفاق ساده باعث شد به نقاشی روی بیاورد. در ابتدا نقاشی هایم را با خودکار و مداد کشید اما کم کم با استفاده از لاک ناخن آثار زیبایی خلق کرد. بیش از ۴۰۰ اثر دارد و اولین تابلو اش از جوانی در حال راز و نیاز بود که نیایش نام گرفت. برای خواندن این گفت و گوی صمیمانه با ما هم راه باشید.

**در آغاز صحبت هایتان از زندگی هنری خودتان بگویید؟ روحیات شما در کشیدن نقاشی چه تاثیری دارد؟**

برای کشیدن هر تابلو روح و جانم، افکار و تصاویر ذهنم توسط قلم لاک بر روی مقوای بی جان شکل می گیرد و تمام وجود سرشار از نشاط می شود و خستگی هایم را فراموش می کنم و با نقاشی هایم زندگی می کنم. می خندم گریه می کنم درد و دل می کنم در واقع با تمام احساسم آنها رو می کشم و لذت می برم.

به سبب اینکه نقاشی ها را با لاک می کشم کارم را در محیط در بسته انجام می دهم تا بوی آن کسی را اذیت نکند و در

قالب نقاشی به نمایش بگذاریم. و خوشحالم که من هم در این کار سهیم بودم. معمولاً تولد یک تصویر در دست شما چگونه اتفاق می افتد؟

بیشتر نقاشی هایم بر اساس واقعیت های زندگی به تصویر کشیده می شود.

ممکن است اثری خلق کرده باشید که مورد تاییدتان نباشد؟

بله - برایم پیش آمده که بعد از کشیدن نقاشی از آن راضی نبودم و احساس رضایت نداشتم

**از تاثیر نقاشی بر زندگی تان بگویید؟**

همانطور که می دانید هنرمندان روحی لطیف و بسیار شکننده دارند. من با آنها می خندم گریه می کنم از کشیدن لذت می برم و وقتی رنگ ها در کنار هم قرار می گیرد و یک تصویر زیبا را به نمایش می گذارد احساس خشنودی می کنم.

چه اندازه برایتان اهمیت دارد که اثر شما همان گونه درک شود که میخواهید؟

خیلی زیاد- دوست دارم همانطور که نقاشی را به تصوی کشیده ام دیگران نیز ذهنم را بخوانند و آنها را درک کنند

**چه توصیه ای برای علاقمندان به این هنر دارید؟**

توصیه می کنم که اگر این اشتیاق را در دوزنشان دارند، آن را رها نکنند و به دنبال آن بروند. در واقع در درجه اول خودتان باید استعدادتان را شکوفا کنید و هیچ وقت نا امید نشوید در این صورت است که موفق خواهید شد.

و حرف آخر

حرف آخر این است که هنر معقوله ای است که کمتر مورد توجه قرار دارد و به همین دلیل هنرمندان این باور را دارند که با بی مهری رو به رو هستند. متولیان امر می توانند با توسعه هنر و تبلیغ آن برای نسل جوان بخش عمده اوقات فراغت آنان را پر کنند و

در آخر از تمامی مشوقین عزیزم که مرا راهنمایی و حمایت کردند تشکر می کنم

در بندرعباس نمایشگاه های زیادی برپا کردم و آخرین حضورم در نمایشگاه بین المللی تهران بود و از طرف اداره بازرگانی استقبال زیادی از کارهایم شد و در آنجا با استاد نقاشی آشنا شدم که ضمن تشویق من از این که توانستم رنگ ها را در



کنار هم بدون کوچکترین آموزشی قرار دهم تعجب می کرد و کتابی به من هدیه داد که برایم بسیار ارزشمند است.

تنها کاری که آنجا توانستم انجام دهیم این بود که بر روی کاغذی بنویسم این تکنیک اولین کار طراحی با لاک ناخن است و آن را بالای تابلوهایم نصب کنم. از این طریق توانستم کار ثبت اثرم را خودم انجام دهم.

**درباره کتاب نوش خند های تمثیل و ورودتان به دنیای تصویرگری بگویید؟**

همکاری با حوزه هنری کار بسیار جالبی بود که توانستم قصه های مردم هرمزگان که حاصل تجربیات آنها هست را در

واقع بازی با رنگ ها مانند گل بازی بچه ها لذت بخش است و من از کارم لذت می برم.

**کشیدن هر تابلو چقدر زمان میبرد؟**

بستگی به طرح و ابعاد آن دارد مثلاً یک تابلو ۱۰۰ در ۷۰ را اگر به طور مداوم کار کنم، ممکن است طی سه روز کار طراحی و داستان آن را انجام دهم و رنگ کردن آن هم یک هفته طول می کشد. ابعاد کوچکتر زودتر تمام میشود.

**چند اثر نقاشی دارید؟**

با آنهایی که فروش رفته و یا هدیه دادم به ۵۰۰ اثر می رسد.

**درباره سبک نقاشی تان بگویید؟**

سبک نقاشی هایم یعنی تکنیک کار من طراحی با لاک ناخن است و به دلیل درخشندگی و ماندگاری بالایی که دارد انتخابش کردم.

چه شد که برای کشیدن تابلوها به سراغ لاک ناخن رفتید؟ خواستم کارم متفاوت تر از دیگران باشد به همین دلیل لاک ناخن را انتخاب کردم و تا به حال هیچ کس این سبک را انتخاب نکرده و برجسته بودن آن نقاشی را زیبا تر می کند و اینکه نشان دادم لاک ناخن می تواند کاربرد دیگری نیز داشته باشد.

حالا شاهد نقاشی با لاک بر روی ظروف و ... هستیم و در آموزشگاه ها نقاشی با لاک آموزش داده می شود.

**آیا به دنبال ثبت اثر هایتان بودید؟**

بله از سال ۸۴ به دنبال ثبت آن بودم و برای اثر این سبک به اسم خودم تا تهران هم رفتم، ولی هیچ ارگانی کمکم نکرد. بعد از چندین بار مراجعه به ارشاد اسلامی، سایتی را به من معرفی کردند که توانستم اثرم را در آنجا ثبت کنم. ولی اینکه این سبک را بتوانم به اسم خودم ثبت کنم موفق نشدم.

تا به حال نمایشگاهی شرکت کرده اید؟





# گلخورک

نویسنده: بهادر برخه نفر اول بزرگسالان مسابقه داستان نویسی کمیته دانشجویی بندر خمیر



در جنوب کشور ایران شهر تالابی زیبایی وجود دارد ، بنام بندر خمیر.

بندر خمیر با ساحل بسیار زیبا و چشم نوازش سبب شده که مردمش همیشه برای تفریح به ساحل بروند و همچنین از شهرهای دور و نزدیک افراد زیادی برای دیدن تالاب و ساحل به آنجا بیایند، تا از منظره زیبای ساحل دریا و پوشش گیاهی تالاب که همان درختان همیشه سبز حرا هست لذت ببرند. مردمان این بندر عاشق جنگلهای حرا و ساحل شون هستن و تمام سعی و تلاش خود را در جهت حفاظت از جنگلهای حرا و تالاب بین المللی خورخوران بندر خمیر انجام میدهند و در روز مشخصی از هفته دوست داران طبیعت در این شهر باهم به ساحل می روند و تالاب را از زباله های که بعضی از گردشگران در ساحل رها میسازند و یا زباله هایی که توسط جریان آب از دور دست ها به ساحل می آید را جمع آوری میکنند تا همچنان ساحل زیبا بماند و به جانداران تالاب نیز آسیبی نرسد.

تالاب خورخوران بندر خمیر زیستگاه گونه های جانوری زیادی میباشد. پرندگان پستانداران ماهی ها و آبزیان دوزیست از جمله گونه هایی هستند که در تالاب زندگی میکنند.

یکی از گونه هایی که در تمام نقاط این تالاب زندگی میکند گونه دو زیستی به نام گلخورک میباشد.

و داستان ما از آنجایی شروع میشود که در یکی از روزها در کنار جنگلهای حرا اتفاقی رخ میدهد.

در این تالاب گلخورک کوچولویی که تازه متولد شده و هنوز دنیای اطراف خود را خوب نمیشناسد زندگی می کرد. آن روز او به همراه پدر و مادرش قرار بود به دیدن آقای صدف برود ، آقای صدف از دوستان قدیمی آنها بود که به تازگی از سفر سالیانه اش برگشته بود. و آنها حساسی دلشان برای او تنگ شده بود ، آنها از خانه شان بیرون آمدند .

راستی گلخورکها در سوراخهایی که در زمینهای گلی یا گلی همراه ماسه در ساحل برای خودشان درست میکنند ، زندگی میکنند.

آنها پیش صدف رفتن صدف بسیار مهربان و دوست داشتنی بود.

پدر و مادر گلخورک کوچولو مشغول صحبت کردن احوال پرسى با صدف شدن . ناگهان متوجه شدن که یک خانواده از آدمها آمدن کنار ساحل برای تفریح و لذت بردن از ساحل و جنگل حرا ، گلخورک کوچولو که تا به حال انسانها را از نزدیک ندیده بود . پرسید اینها چه موجوداتی هستن مادرش گفت اینها آدمها هستن که همیشه برای تفریح میان کنار ساحل .

صدف گفت: خدا کنه دیگه زباله نیزین و اشک از چشمانش سر ازیر شد.

او یاد همسرش افتاد که سال قبل در کیسه نایلونی که آدمها در ساحل رها کرده بودند گیر افتاد و مرد. پدر و مادر گلخورک کوچولو به او دلداری دادن و گفتن ناراحت نباش ما همیشه کنارت هستیم و تو را دوست داریم و تنهایت نمیگذاریم.

در همین حین که آنها مشغول صحبت بودن گلخورک کوچولوی ما کنجکاو شده بود که آدمها را از نزدیک ببیند و به سمت آنها حرکت کرد و به آنها بسیار نزدیک شد و مشغول تماشای آنها شد. که ناگهان بچه های که آنجا گل بازی میکردن متوجه حضور او شدن و دیدن که او بسیار به آنها نزدیک است . تصمیم گرفتند که او را بگیرند. آنها به سمت او دویدن او که متوجه حرکت بچه ها به سمت خودش شد ترسید و جیغ زد، کمک کمک. پدر و مادرش که متوجه شدن با سرعت به سمت او حرکت کردن ، صدف فریاد زد همه برید توی سوراخها. به گلخورک کوچولو هم گفت زود باش برو درون نزدیک ترین سوراخ زود باش زووووود.

گلخورک کوچولو به خودش اومد و خیلی سریع به سمت نزدیک ترین سوراخ رفت و درون اون سوراخ پنهان شد و از دید بچه ها ناپدید شد.

بچه ها که دیدن او فرار کرده به سمت پدر و مادرش دویدن تا شاید اونها را بتوانند بگیرند . صدف متوجه شد و گفت دارن میان سمت شما سریع پنهان شوید ، زود برید توی سوراخها زووود باشید زود.

اونها هم رفتن توی سوراخها شون و صدف هم زیر آب و گل خودش رو ناپدید کرد. هر قدر بچه ها موندن، اونها بیرون نیومدن و اونا رفتن سراغ سوراخی که گلخورک کوچولو توش بود و منتظر شدن شاید اون بیاد بیرون .

اما هر قدر موندن اون بیرون نیومد و آب دریا شروع به بالا آمدن به سمت ساحل کرد. گلخورک کوچولو متوجه شد که سوراخی که او توش پنهان شده. خانه گلخورکها نیست و به هیچ طرف راه نداره .

بلکه اون محافظه بطری آب هست که قبلا آدمها تو ساحل رها کردن و توی گلها این شکلی مدفون شده. اون خواست بیاد بیرون اما متوجه شد که هنوز اون بچه ها منتظر او هستن ، او رفت پایین و منتظر شد تا اونا بروند .

گلخورک کوچولو خیلی ترسیده بود و قلبش تند تند میزد و به پدر مادرش فکر میکرد نمیدونست برای اونا چه اتفاقی افتاده. او تصمیم گرفت تا تارک شدن هوا اینجا بمونه و بعد بره دنبال پدر مادرش برگرد ، مدتی که گذشت خوابش برد. نزدیکای غروب آدمها با بچه هاشون رفتن و آب هم بالا ترمیومد تا جایی که رسید به جایی که آدمها نشسته بودن و زباله هایی که اونجا جا گذاشتن روی آب گرفت. مامان بابای گلخورک کوچولو و صدف با رفتن آدمها بیرون اومدن و شروع کردن دنبال گلخورک کوچولو .

اما هیچ اثری ازش نبود . تمام گلخورکها و خرچنگهای کنار ساحل هم اومدن کمک شون. هر چه صدا زدن اون پیدایش نشد. تمام سوراخهای گلخورکها رو هم گشتن اما خبری از گلخورک کوچولو نبود مادرش بیقراری میکرد و صدف به او دلداری میداد و میگفت حتما پیداش میکنیم من مطمئنم که بچه آدمها اون رو نتونستن بگیرن اون خیلی زرنگ و چالاکه.

در همین زمان دوباره آب دریا شروع کرد به پایین آمدن، جزو مد و از بد روزگار یک کیسه نایلونی که چند تکه استخوان داخلش بود هم سوار بر آب به سمت دریا میامد به درب ظرف ابعمدنی برخورد کرد و همانجا گیر کرد و استخوان داخل درب ابعمدنی گیر کرد و راه خروج مسدود شد. گلخورکها همچنان گلخورک کوچولو را صدا میکردند یکی از گلخورکها نزدیک سوراخ گلخورک کوچولو شد و او را صدا میزد. ناگهان گلخورک کوچولو صدای او را شنید و بیدار شد و به سمت بالا شنا کرد اما درب مسدود

شده بود. او صدا زد من اینجا هستم گیر افتادم. کمک کمک کمک

گلخورک جوانی که نزدیک او بود صدایش راشنید به سمت او آمد هر کاری کرد نتوانست او را نجات دهد گفت :

صبر کن من میروم به پدر و مادرت خبر بدم و کمک بیارم اصلا نگران نباش.

او به سمت آنها رفت همه دور مادر گلخورک کوچولو که خیلی نگران بود جمع بودن که صدای او را شنیدن که میگفت پیداش کردم اون زده است.

همه خوشحال شدن مادرش گفت: کجاست. گفت: توی یک بطری گیر افتاده. همه به سمت بطری حرکت کردن

مادرش صدا زد خوبی؟ گفت: آره خیلی خوبم و خوشحالم که صداتون رو دوباره میشنوم.

اونا هر کاری کردن نتونستن زباله ها رو از درب ابعمدنی بیرون بیارن. گلخورک کوچولو از پایین هم هر کاری کرد نتونست اونا رو بیرون بیاره و در سفت تر بسته شد خرچنگها جلو اومدن اما نتونستن کاری بکنن اونا رفتن سراغ خرچنگ پیر او بسیار دانا بود اما او گفت کاری از دست ما ساخته نیست اما فردا سه شنبه است. و دوستداران طبیعت برای پاکسازی ساحل میان . حتما میبینن و اون رو نجات میدن اونا آدمهای خیلی مهربونی هستن . اگه اونها نبودن تا الان تالابی برای زندگی خودمون وجود نداشت. پس تنها راه همینه که منتظر بمونیم تا فردا. اما تا جایی که میتونیم گلها رو از روی ابعمدنی بزیم کنار تا اونها اون رو ببینند اونا شروع کردن اما گل اون قسمت خیلی سفت

بود چون بالا ترین نقطه بود ولی تلاششون رو میکردن . آفتاب صبح سه شنبه در تالاب خورخوران بندر خمیر داشت طلوع میکرد اما آنها مقدار کمی از گلها رو تونسته بودن کنار بزنند. پدر مادر گلخورک کوچولو خیلی نگران بودن. اخه او از دیروز چیزی نخورده بود و داشت ضعیف میشد. نزدیکای بعد از ظهر بود که یکی از گلخورکها خبر آورد که اونها از سمت شرق شروع کردن و دارن میان به این سمت همه خوشحال بودن و دعا میکردن که خداکنه اونها زباله های این طرف رو هم ببینند .

همچنان منتظر موندن اونها داشتن به سمت آنها میومدن اما زباله های زیادی رو مردمی که برای دیدن ساحل میومدن ریخته بودن و همین کار حرکت اونها رو کند کرده بود. ساعتی گذشت و نزدیکای اونها بود که کیسه هایی که اونها آورده بودند پر شد و زباله ها رو جمع کردند و سوار

ماشین کردند و رفتن. مادر گلخورک کوچولو شروع کرد به گریه کردن این چه اتفاقی بود چرا بعضی از آدمها زباله میریزن. اخه مگه اونا نمیدونند که ما توی این طبیعت زندگی میکنیم و تالاب خانه ما هم هست. خرچنگ پیر گفت: دعا کنیدا امید نشید. حتما خدا راهی را برای ما باز خواهد کرد .

در همین زمان یک خانواده آدمها اومدن اونجا. یک خانواده جوان با دو تا دختر بچه کوچولو اونجا نشستن همه با دیدن آدمها نا پدید شدن. اما خرچنگ پیر گفت: من اونا رو میشناسم اونا هر هفته میان اینجا و هیچ زباله ای نمیریزند. او درست میگفت این خانواده هر روز که میرفتن توی طبیعت دو تا کیسه با خودشون میبردن یک کیسه برای زباله های خودشون و یک کیسه هم برای زباله های دیگه ، اونها که تفریح شون تمام شد کیسه ها شون رو برداشتن و رفتن تا زباله ها رو جمع کنند دو تا دختر کوچک شون هم همراه با پدر و مادرشون زباله ها رو جمع میکردن . دختر کوچولوها متوجه ظرف ابعمدنی شدن که توی گلها چسپیده بود و یک کیسه ی نایلون هم روی سرش بود خواستن اون رو بیارن از توی گل بیرون که دیدن سفت چسپیده اونا بابا شون رو صدا کردن تا بیاد و اون ظرف رو از توی گل بیرون بیاره پدرشون اومد و ظرف رو از توی گل بیرون کشید که متوجه شد یک گلخورک کوچولو توی اون گیر افتاده ، اون رو نشان بچه هاش داد و گفت ببینید ریختن زباله توی طبیعت باعث میشه این آبزیان زنده به گور بشوند و اینجوری بمیرند . کیسه را از درب بیرون آورد و آب ظرف را روی زمین ریخت و گلخورک کوچولو را از ظرف بیرون آورد . آنها به او نگاه کردن او به سرعت به سمت دریا حرکت کرد پدر مادرش و بقیه همه این صحنه رو دیدن و به استقبال گلخورک کوچولو رفتن. اونا خیلی خوشحال بودن که دوباره سالم در کنار هم هستند. خرچنگ پیر گفت: خداکنه همه آدمها مثل این آدمهای

خوب باشند تا دیگه به ما آسیب نزنند. اون روز توی تالاب همه شاد بودن و خبر نجات پیدا کردن گلخورک کوچولو تو تالاب پیچید. پدر اون خانواده به بچه هاش گفت : این طبیعت میراث گذشتگان نیست بلکه این طبیعت امانت آیندگان هست و ما باید امانت دار خوبی برای نسل آینده مان باشیم تا آنها هم بتوانند از این طبیعت استفاده بکنند . به طبیعت برید از دیدن اون لذت ببرید ولی تنها چیزی که تو طبیعت از خودتون به یادگار میگذارید ردپایتان باشد و دیگر هیچ.

تقدیم به دوستداران طبیعت و همه ساکنین دیار جنگلهای سرسبز حرا بندر خمیر

چرا جوش می زنیم؟

# راهکارهای سنتی برای درمان جوش!



پوست صورت تان تروتیمیز و مرتب کرده بودید؟ چند روز است که غافل شده‌اید و صورت تان پر از جوش شده؟ شاید شما هم از آن دسته افرادی باشید که به محض خوردن گرمی‌ها جوش می‌زنند. جوش‌هایی که با مصرف برخی مواد غذایی، لوسیون‌ها و حتی مواد طبیعی بهتر یا بدتر می‌شوند.

ممکن است در مسافرت کرم ضدآفتاب را فراموش کرده باشید یا آب و هوای شهر دیگر با مذاق تان جور در نیامده باشد. دکتر علیرضا عباسیان به‌عنوان متخصص طب سنتی در مورد این مهمان‌های ناخوانده برای ما ایده‌هایی دارد.

## طبع بدن شما چیست؟

اول از همه بهتر است بدانید که چرا جوش می‌زنید؟ خیلی از مشکلات پوستی ناشی از سبک زندگی شماست که ممکن است در ایام نوروز تغییرات زیادی کرده باشد. دکتر علیرضا عباسیان، متخصص طب سنتی می‌گوید با اصلاح سبک زندگی و مصرف مواد غذایی مناسب می‌توانید از آنها جلوگیری کنید.

برای این موضوع باید طبع بدن خود را بشناسید و روش‌های سنتی درمان جوش را یاد بگیرید. به کمک دکتر عباسیان راه‌حل‌های طب سنتی برای درمان جوش را مرور می‌کنیم.

## در مسافرت؛ غافل شده اید!

سعی کنید همیشه به همراه غذا سبزی و سالاد مصرف کنید این مواد به دلیل فیبر فراوان و کمک به دستگاه گوارش نقش مهمی در از بین بردن جوش‌ها دارند. شاید در مسافرت از این مواد غذایی غافل شده باشید اما می‌توانید با از سر گرفتن مصرف آنها، دوباره پوست شادابی داشته باشید.

گاهی به صورت روزانه مقداری کاهو یا خیار سبز را به همراه سیب رسیده شیرین با استفاده از دستگاه آسیابگیری آب گرفته و میل کنید.

استفاده از انواع میوه‌ها به ویژه مرکبات و میوه‌هایی با طبع سرد مانند آلبالو، توت فرنگی، لیموترش، سیب، هندوانه، گلابی، نارنگی، پرتقال و گریپ فروت هم به شدت توصیه می‌شود.

## لیموترش تازه روی پوست

مصرف لیموترش چه به صورت خوراکی و چه استفاده روی پوست نه تنها باعث درمان جوش‌های صورت می‌شود بلکه روشن شدن پوست را نیز به دنبال دارد و اثرات درمانی دیگری نیز دارد.

هر روز یک عدد لیموترش را از وسط به‌دو نیم کرده و به همراه تمام وعده‌های غذایی و با فشردن و آب میل کنید این عمل به هضم غذا و تصفیه خون کمک می‌کند.

برای استفاده از لیمو روی پوست صورت هیچ فشاری به پوست وارد نکنید. لیمو را بر پوست ماساژ دهید و چند دقیقه بعد پوست را شست‌وشو دهید. این عمل باعث از بین رفتن محیط آلوده‌ای که باکتری‌های سطح پوست برای زندگی استفاده می‌کنند خواهد شد.

## این شربت را بنوشید

زرشک سیاه یا زرشک آبیگری با زرشکی که در انواع غذاها از آن استفاده می‌کنیم کمی متفاوت است. این زرشک که به رنگ تیره متمایل به سیاه است برخلاف زرشک پلویی، هسته دارد. کافی است مقدار ۲۵۰ تا ۵۰۰ گرم از این زرشک را پس از پاک کردن و شست‌وشو با ۸ تا ۱۲ لیوان آب به مدت ۲۴ ساعت در ظرفی چینی و یا لعابی خیس کرده و آن را صاف کنید.

آب زرشک آماده است و می‌توانید آن را در یخچال نگهداری کنید. هر روز صبح و هر شب یک لیوان از آن را میل کنید. مصرف مداوم آب زرشک باعث رقیق شدن خون می‌شود که در نهایت تاثیر خود را روی پوست نشان می‌دهد.

## خاکشیر درمانی کنید

خاکشیر یکی از دانه‌های گیاهی است که به علت طبع سرد و خاصیت خوبی که برای دستگاه گوارش دارد، مصرف آن در طب سنتی توصیه می‌شود. مقدار دو

مواد آرایشی و پاک نکردن اصولی این مواد و اکتفا به پاکسازی پوست با دستمال و حتی با آب بدون استفاده از مواد شوینده مناسب پوست، محیطی را برای رشد باکتری‌ها آماده می‌کنند که باعث پیشرفت یا ماندگاری بیشتر جوش‌ها می‌شوند.

## دستکاری جوش

یکی از بدترین عادت‌ها در افرادی که جوش می‌زنند، دستکاری کردن جوش‌هاست؛ در طول عید شاید زمان‌هایی را که در مقابل تلویزیون سپری کرده‌اید ناخودآگاه دست‌تان به سمت جوش‌ها و دستکاری آنها رفته باشد، دستکاری و یا ترکاندن جوش‌ها باعث باقی ماندن جای آنها می‌شود و ممکن است جوش را به محیط اطراف پخش کند؛ در صورت امکان کمتر مقابل آینه بروید برای شمارش جوش‌ها.

## یبوست‌های طولانی

اگر در تعطیلات به خاطر مسافرت یا حضور در مکان‌های ناآشنا یبوست گریبان‌تان را گرفته است، بهتر است بدانید که همین مساله، یکی از عوامل شایع مشکلات پوستی مانند لکه و جوش صورت است که اگر دچار این مشکل هستید باید در ابتدا با تصحیح مواد غذایی سعی در رفع یبوست داشته باشید، زیرا بسیاری از مواد چرب و مضر باید از طریق روده‌ها و دستگاه گوارش دفع شوند.

## متخصصان چه می‌گویند؟

دکتر عباسیان توصیه می‌کند برای اینکه پوست صاف و شفاف داشته باشیم، باید علاوه بر مصرف داروهای مالیدنی، در مصرف غذاها و نوع سبک زندگی هم دقت کنیم. مصرف آب کافی، خواب مناسب در طول شبانه روز به خصوص از ساعت ۹ شب تا دو بامداد، ورزش مرتب و سبک و... در رفع جوش صورت نقش دارند.

همین‌طور می‌توانید عرق بید و عرق کاسنی مصرف کنید. این عرق‌ها در طب سنتی طبع سرد دارند و برای افرادی که طبع گرم دارند مناسب است، مخلوط عرق بید و کاسنی به صورت مساوی و مصرف روزانه تاثیر مثبتی در روند بهبودی جوش‌های ناشی از مصرف مواد گرم و چربی دارد.

از انواع گوشت‌ها گوشت ماهی از نظر اصول تغذیه‌ای بهترین نوع است. مصرف مرتب غذاهای دریایی در درمان انواع جوش‌ها تاثیر مثبت دارد به شرطی که از ادویه‌های تند استفاده نکنید.

فاشخ خاکشیر را به همراه یک لیوان آب خیس کرده و با مقداری آب لیموترش و عسل میل کنید. خنکی خاکشیر برای درمان جوش‌های چربی مفید است.

## جوانه گندم بخورید

جوانه گندم را این روزها به راحتی می‌توانید تهیه کنید. این جوانه، به دلیل اینکه سرشار از ویتامین‌های گروه B و همچنین فیبر است، در درمان مشکلات پوستی تاثیر بسیار دارد. توصیه می‌شود که تا پایان درمان از مصرف روزانه جوانه گندم در غذا و سالاد و از نوع خشک آن به صورت ماسک استفاده کنید. برای درست کردن ماسک، مقداری از پودر جوانه گندم را به همراه مقداری شیرکرم چرب روی صورت قرار داده و قبل از خشک شدن ماسک پوست را شست و شو دهید.

## از این ماسک غافل نشوید

برای استفاده از تاثیر قابل توجه آلوئه ورا می‌توانید اصل این گیاه را روی پوست به کار بگیرید. آلوئه ورا راتازه به تازه و همراه با ساقه بلند از مغازه‌های عطاری تهیه کنید و برای هر بار استفاده قسمت کمی از آن را از پایین ساقه برش داده و شیرهای را که از آن بیرون خواهد آمد با همان ساقه باز شده به آرامی روی جوش‌ها بزنید و بگذارید خوب خشک شود. قبل از استفاده از آلوئه ورا پوست خود را تمیز کنید و برای تاثیر بهتر روزی دو بار، صبح و شب این کار را انجام دهید.

محققان از عوامل بروز جوش صورت می‌گویند:

## چرا جوش می‌زنیم؟

مصرف انواع شیرینی به‌ویژه شیرینی‌های تر و خامه‌دار، گردو و انواع مغزها و شکلات صورت را پر از انواع جوش، لکه و اگزما می‌کند. بهترین کار این است که اگر با خوردن شیرینی دچار مشکلاتی از این قبیل می‌شوید، مصرف این گونه مواد را به حداقل ممکن برسانید.

افرادی که طبع گرم‌تری دارند با خوردن میوه‌هایی مثل موز، خرما، انگور، انجیر، انبه، خربزه، طالبی و تنقلاتی مانند چیپس، پفک، شکلات، کیک، انواع بستنی و شیرموز دچار مشکلاتی مثل جوش می‌شوند. این مواد علاوه بر اینکه انرژی بالایی دارند، قند زیادی هم دارند که کبد می‌تواند آن را تبدیل به چربی کند که در ایجاد و تشدید جوش‌ها تاثیرگذار است.

## لوازم و مواد آرایشی نامرغوب

مواد آرایشی را که صورت‌تان به آنها حساس است بشناسید. بعضی از مواد آرایشی چربی زیادی دارند و مناسب پوست‌های حساس نیستند، گاهی استفاده از



# با سر آشپز = ۲۰ دستور تهیه آسان و خوشمزه گرانولا



**گرانولا (به انگلیسی: Granola)** یک غذای صبحانه و میان وعده شامل جو پوست کنده، مغز دانه‌ها، عسل یا شیرین کننده‌های دیگر مانند شکر قهوه‌ای و گاهی اوقات برنج پوست کنده است، که معمولاً پخته تا زمانی که ترد، تست و قهوه‌ای طلایی شود.

در طول فرآیند پخت، هم زده میشود تا قوام غلات صبحانه حفظ شود. میوه‌های خشک شده، مانند کشمش و خرما، و انواع شیرینی مانند شکلات نیز گاهی اوقات به این ترکیب اضافه می‌شوند. گرانولا، به‌خصوص اگر شامل پدز کتان نیز باشد، اغلب به منظور بهبود هضم استفاده می‌شود. گرانولا اغلب در ترکیب با ماست، عسل، میوه‌های تازه (مانند موز، توت‌فرنگی یا زغال‌اخته)، شیر یا اشکال دیگر غلات خورده می‌شود. همچنین به عنوان یک تویینگ برای شیرینی‌های مختلف، دسر یا بستنی نیز عمل می‌کند. گرانولا نیز ممکن است در کنار استفاده به عنوان صبحانه و میان‌وعده، استفاده شود. گرانولا به دلیل آن که مغذی، سبکوزن، پرکالری، و ذخیره‌سازی آسان است مکن است توسط افرادی که در حال انجام پیاده‌روی، کمپینگ، یا پیاده هستند، نیز مصرف گردد. به‌عنوان یک میان وعده، که اغلب با عسل یا شربت ذرت ترکیب شده و تغلیظ شده را به یک فرم نوار که باعث می‌شود آن را حمل آسان برای ناهار بسته‌بندی شده، پیاده‌روی، یا دیگر فعالیت‌های که در فضای باز انجام می‌شوند.

اگر تا به حال یاد نگرفته‌اید گرانولای غلات جو و آجیل برشته‌ی خودتان را درست کنید، پس این مقاله مخصوص شماست؛ نه تنها انجام این کار توسط خودتان بسیار آرزوهای آسان است، بلکه به طرز باورنکردنی ساده نیز هست. امیدوارم تنوع زیاد طرز تهیه گرانولا ارائه شده در این مقاله شما را به یکی از عاشقان گرانولا تبدیل کند یا حداقل باعث شود پختن آن را امتحان کنید. در ادامه با ما همراه باشید تا شما را با انواعی از دستورهای طرز تهیه گرانولا آشنا کنیم. گرانولا انواع و اقسام مختلفی دارد که با مواد غذایی مختلفی تهیه می‌شود. گرانولا هم می‌تواند به عنوان اسنک در کنار شیر یا ماست استفاده شود هم شیرینی گرانولا به عنوان دسر سرو شود. نام گرانولا اولین بار به عنوان غلات تجاری یا غلات فراوری شده در اواخر قرن نوزدهم میلادی ثبت شد و بعدها تغییرات گسترده‌ای در آن صورت گرفت. گرانولا دستور تهیه آسانی دارد و شما به راحتی می‌توانید این ماده غذایی مغذی را در خانه تهیه کنید.

- ۱. گرانولای فندق**  
این یک نوع گرانولای پر پروتئین با استفاده از فندق، بادام، و تخمه آفتابگردان است که یک صبحانه سالم و سیر کننده به حساب می‌آید. می‌توانید آن را با ماست یونانی ساده مصرف کنید.
- ۲. گرانولای بادام-نارگیلی**  
یک نوع گرانولای مملو از نارگیل، بادام، و شکلات تلخ است. در این دستور تهیه می‌توان با استفاده از کره بادام و روغن نارگیل طعم بیشتری به گرانولا بخشید.
- ۳. گرانولای پرتقال-کرنبری**  
این دستور تهیه ی معطر گرانولا با استفاده از مزه ی پرتقال، گردو، کمی دارچین، و کرنبری طعم زیادی به خود می‌گیرد. این ترکیب طعم و مزه‌ها برای فصل پاییز فوق‌العاده است.
- ۴. گرانولای روغن زیتون با زردآلوی خشک شده و پسته**

- ۵. گرانولای وانیل بادام**  
این گرانولای وانیل بادام ترکیب طعمی کلاسیک است و همان مزه‌ای را می‌دهد که گرانولاهای موجود در سوپرمارکت‌ها دارند و خانواده‌ی شما با آن آشنا است و آن را دوست دارد. مصرف آن با ماست یا شیر فوق‌العاده می‌شود.
- ۶. گرانولای سیاه گندم ترد**  
این گرانولا به خاطر سیاه گندم و تخمه آفتابگردان فوق‌العاده ترد است، که همین امر در عین غلظت بودن از گلوتن مواد مغذی لازم را نیز به آن می‌افزاید.
- ۷. گرانولای گردو - کدو تنبل**  
پوره‌ی کدو تنبل، ادویه، و شربت افرا به این گرانولای پاییزی طعمی شاد و خاص جشن و ضیافت می‌بخشد. پوره‌ی کدو تنبل جایگزین مقداری از چربی نیز می‌شود.
- ۸. گرانولای گردو دارچین**  
گرانولایی با طعم دارچین و تخم کتان و گردوی سالم و مغذی. هنگام سرو کردن می‌توانید تکه‌هایی از سیب یا موز تازه به آن بیفزایید.
- ۹. گرانولای زنجبیل شیرین، نارگیل، و کینوآ**  
شدن آن نیز می‌شود. زنجبیل شیرین طعم تند و شیرین خاص و متفاوتی به آن می‌بخشد.
- ۱۰. گرانولای کره‌ی بادام زمینی**  
یک مخلوط خیس تر از حد معمول که نتیجه‌ی آن خوراکی ترد و پر مایه است. در این دستور گرانولای آجیلی برای طعم دهی بیشتر از کره‌ی بادام زمینی و بادام زمینی پو داده استفاده می‌شود.
- ۱۱. گرانولای سیب دارچین**  
یک گرانولای ساده‌ی بدون آجیل که به جای روغن از پوره‌ی سیب استفاده می‌کند. بعد از سرد شدن و برای آن که طعم سیب بدهد سبب‌های خشک شده را به آن اضافه کنید و با ماست میل نمایید.
- ۱۲. گرانولای بدون غلات سالم**  
اگر گرانولا دوست دارید اما غلات مصرف نمی‌کنید، این دستور تهیه‌ی گرانولای بدون غلات را امتحان کنید. این خوراک شامل هر چیزی که خواهید می‌شود به استثناء بلغور جو دو سر.
- ۱۳. طرز تهیه گرانولا لیمو بلوبری**  
یک گرانولای منحصر به فرد، غلات مانند است که در آن از برشتوک و ارزن پو داده استفاده می‌شود و مصرف آن با شیر عالی می‌شود. بلوبری خشک شده و لیموی تازه به آن طعم میوه‌ای می‌بخشد.
- ۱۴. گرانولای جوانه‌ی مرغوب جولی**  
یک گرانولای جوانه‌ی سالم که از ارزن خیس خورده، سیاه گندم، و دانه‌های چیا استفاده می‌کند. با افزودن شکر نارگیل و عسل به آن به عنوان شیرین کننده، نوع سالم‌تری از این گرانولا به دست خواهد آمد.

## ۱۰ پیشنهادی که برای شاد بودن زنان کارساز است

و بی‌تحریکی را رها کنید. باید بپذیرید خودتان مسئول تمام موفقیت‌ها و شکست‌هایتان هستید. در این صورت است که می‌توانید کاری انجام دهید و شادی را وارد زندگی‌تان کنید.

### خیلی هم محتاط نباشید

احتیاط و دوراندیشی در زندگی لازم است. این همان چیزی است که ما را در مقابل طوفان‌ها، حیوانات وحشی و ... ایمن می‌کند؛ اما باید بدانید احتیاط هم حدی دارد. نیاز نیست از هر چیزی بترسید و مدام نگران اتفاقاتی باشید که هنوز رخ نداده‌اند. هر گاه دچار ترس بیش از حد و دوراندیشی زیاد شدید، تلنگری به خود بزنید و بگویید: "اینده را خودم می‌سازم و شادی درون قلبم شکل می‌گیرد. پس نیاز نیست خودم را خیلی اذیت کنم. روزهای خوشی از راه می‌رسند."

### شکرگزار باشید

هرگاه افکار پریشان و ناراحت کننده به سراغتان آمد، به نعمت‌ها و داشته‌هایتان فکر کنید. در این مواقع باید چند مورد از داشته‌هایتان را در نظر بگیرید. با این کار احساس بهتری خواهید داشت. شکرگزاری نیرویی دارد که تمرکز شما را از افکار منفی به سمت شادی و خوش بینی می‌برد. وقتی روی خوبی‌ها و داشته‌های زندگی‌تان تمرکز کنید، به این نتیجه می‌رسید که تمام ترس‌ها و نگرانی‌ها بیخود بوده‌اند.

### واقع بین باشید

در زندگی باید واقع بین باشید. شاید این حرف خیلی ساده به نظر برسد، اما حقیقت محض است. باید بتوانید انتظارات و رؤیاهای خود را به شکلی واقعی دنبال کنید. اولین قدم برای حل هر مسئله شناخت دقیق آن است. پس خیلی در رؤیاهای خود غرق نشوید تا از زندگی واقعی باز بمانید. هیچ گاه از خود و زندگی‌تان، انتظارات غیرعادی نداشته باشید. واقع بین باشید.

### مثبت اندیشی را دنبال کنید

با افرادی ارتباط برقرار کنید که در مشکلات و سختی‌ها جا نمی‌زنند. قطعاً معاشرت با این افراد نعمت بزرگی است. بودن در کنار آن‌ها به شما یادآوری می‌کند که سختی‌ها در گذرند. پس هیچ وقت به سختی‌ها به دید بیماری مزمین نگاه نکنید؛ سختی‌ها همانند عفونتی هستند که می‌توان آن را درمان کرد. هر چند ارتباط با افراد شاد، پرانرژی و مثبت اندیش بسیار مفید و کارساز است، اما خودتان هم تلاش کنید با تمام قوا یکی از آن‌ها باشید.

### انتخاب‌های بهتری داشته باشید

اغلب افراد دوست دارند در شرایط سخت، خود را قربانی بدانند و تمام مسئولیت‌های شکست را به گردن دیگران بیندازند. این طرز تفکر بسیار اشتباه است. شاید زندگی ما از عواقب اشتباهات دیگران تأثیر بگیرد، اما نباید خود را محکوم به بدبختی کنیم و بسوزیم و بسازیم. باید حرکت کنید و انتخاب‌های خود را تغییر دهید. اگر فردی به شما آسیب رسانده، این حق را دارید که دیگر به سراغش نروید و دور ارتباط با او را خط بکشید.



در چنین مواقعی خوش باشید و بهترین حالت را در نظر بگیرید. قطعاً شما از خیلی چیزها بی‌خبرید و آن طرف قضیه را نمی‌بینید. شاید دوستان در شرایطی بوده که نمی‌توانسته پاسختان را بدهد. با ناراحت شدن و فکرها منفی، تنها روحیه‌تان را خراب می‌کنید. البته کسانی هستند که با خودخواهی به‌موقع به پیام‌های دیگران پاسخ نمی‌دهند. برخی دیگر هستند که هر زمان بخواهند، احوالی از شما می‌پرسند. نباید از رفتار آن‌ها دلگیر شوید، زیرا فردی که در رابطه دوستی خود خودخواهانه عمل می‌کند، ارزش غصه خوردن ندارد.

### از گذشته درس بگیرید و به سوی آینده بروید

هیچ وقت در گذشته باقی نمانید. درس گرفتن از گذشته و یافتن دلیل اتفاقات پیش آمده در روابط و زندگی شما مفید است، اما نباید تمام فکر و ذهن‌تان را مشغول کند. باید بپذیرید گذشته‌ها گذشته است و آن روزها تکرار نمی‌شود. پس با در نظر گرفتن اتفاقات قبلی، با ذهنی باز و پرانرژی به سمت آینده گام بردارید. از زمان حال لذت ببرید و با تمام قوا آینده‌تان را بسازید. اجازه دهید شیرینی لحظه‌های حال را بچشید. زندگی کردن در زمان حال، توانایی فوق‌العاده‌ای است که با کمی اراده می‌توانید به آن دست یابید.

### کمی فعال باشید

وقتی فعالیت بیشتری داشته باشید، یعنی ورزش کنید، مطالعه کنید و بیشتر بخوابید، از فرصت‌هایی که در اختیار دارید، بیشتر آگاه خواهید شد. پس خیلی منفی باقی نکنید. نباید خود را بین دو گزینه‌ی بد و بدتر محدود کنید. وقتی بیشتر فعال باشید، انتخاب‌های متفاوتی به روی‌تان باز خواهد شد؛ اما سستی و بی‌حرکتی باعث می‌شود در زندانی تاریک محبوس شوید. اگر دردی برای بیرون رفتن وجود ندارد، به سراغ پنجره بروید. تنها باید فعال باشید

زنان می‌توانند در زندگی خود از راه‌های زیادی به شادی دست یابند. داشتن تفکر مثبت، دیدگاه بدون شک و بدبینی، جذب انرژی مثبت و دریافت بهترین‌ها از جمله این راه‌هاست. شاید تمام این‌ها راحتهای و تکراری باشد، اما راه‌های شاد بودن زنان بسیار ساده‌تر است.

قطعاً تاکنون درباره این راه‌ها مطالب زیادی شنیده‌اید اما چرا فکر می‌کنید هنوز راه‌های شاد بودن زنان را نمی‌دانید و باید به دنبال جست و جوی آن باشید؟ حقیقت این است، راه‌های شاد بودن زنان بسیار ساده است؛ تنها باید بخواهید و به ذهنتان فرمان دهید آن طور که می‌خواهید عمل کنید. باید باور کنید خودتان راه‌های شاد بودن زنان را می‌دانید. تنها کافی است عینک بدبینی را از روی چشمانتان بردارید و خود به سمت شادی و کامیابی بروید.

### پافشاری نکنید

آیا می‌دانید اثر ناپایده گرفته شدن در مغز مشابه اثرات ناشی از دردهای فیزیکی است و وابستگی به یک فرد، عملکردی شبیه به مواد مخدر دارد؟ وقتی به کسی علاقه دارید و به مرور زمان به او عادت می‌کنید، این موضوع همانند مواد مخدر روی مغزتان اثر می‌گذارد. به همین خاطر بعد از اتمام رابطه، به سراغ عکس‌ها و خاطرات گذشته می‌روید.

وقتی طرف مقابل از معاشرت و ارتباط با شما لذت نمی‌برد و حتی شما را پس می‌زند، اصرار ورزیدن به ادامه‌ی رابطه، کاری محترمانه نخواهد بود. پس هیچ وقت برای باقی ماندن در قلب و روح کسی اصرار نکنید، این کار تنها ارزشتان را پایین می‌آورد و هیچ وقت به رابطه‌ای که در ذهن دارید نخواهید رسید.

### موسیقی شاد گوش دهید

گاهی برخی مسائل جزئی در زندگی روزمره، شادی و نشاط را از ما می‌گیرد؛ اما می‌توان با در نظر گرفتن نکاتی ساده شادی را به دست آورد. گاهی تمام آهنگ‌هایی که گوش می‌دهیم، غمگین هستند. البته گوش دادن به آهنگ‌های غمگین به سلیقه‌ی شما هم ارتباط دارد، اما باید حواستان باشد اگر تعداد موسیقی‌های غمگین در گوشه‌ی‌تان زیاد شد، چند آهنگ شاد به آن اضافه کنید و حال و هوای خود را بهبود دهید.

باید بپذیرید زندگی خود دوام زندگی ندارد و این همه غصه و دلهره، شما را به هیچ جایی نمی‌رساند. تحقیقات علمی نیز نشان داده گوش دادن به موسیقی شاد سبب بهبود روحیه‌تان می‌شود و حالتان را بهتر می‌کند.

### درباره اطرافیان خوش بین باشید

گاهی بی‌هیچ دلیلی خود را آزار می‌دهید؛ مثلاً ممکن است دوستان به تلفن یا پیامتان پاسخ نداده باشند. در این شرایط بسیار ناراحت و آزرده خاطر هستید و این مسئله را به حساب بی‌اعتنایی و بی‌توجهی او می‌گذارید. اگر چنین افکاری دارید، باید به شما بگوییم نگرش خود را تغییر دهید.