نکته

کدام رنگ‌ها و طرح‌ها چاق‌ترتان می‌کنند

به منطقه ممنوعه وارد می‌شوید!

پونه گرامی

■ هـر رنگی تاثیری روی اندام ما دارد. تعارف هم که با هم نداریم. لابد چاقیم که داریم این ویژه‌نامه را مـرور می‌کنیم. پـس یادتان باشـد که بعضی رنگ‌ها و بعضی طرح‌ها، ممنوعه‌های ما هسـتند. پس وارد منطقه ممنوعه نشـوید! چون چاق‌تر به نظر می‌رسـند. در عوض رنگ‌ها و طرح‌هایی هم هستند که شـما را لاغرتر نشان می‌دهند پس تا وقتـی هنوز لاغر نکرده‌اید، این رنگ‌ها و طرح‌ها را فراموش نکنید.

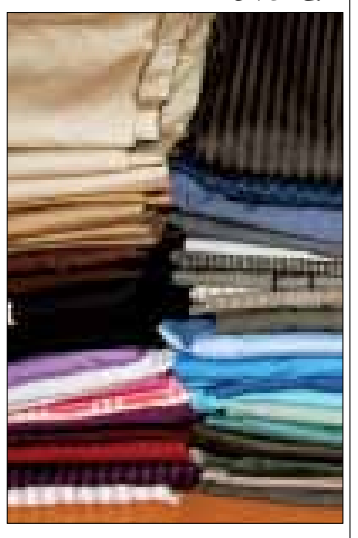
رنگ‌های چاق‌کننده

به طور کل رنگ‌های روشن، سایز آدم‌ها را کمی از آن چیزی که هستند، بزرگ‌تر نشان می‌دهد. پس بهتر است سراغ رنگ‌های روشن نرویم. اما آیا واقعا می‌شود سراغ رنگ‌های روشن نرفت؟ نه؛ مخصوصا الان که هوا گرم اسـت و جان می‌دهد برای اینکه رنگ روشـن تن کنیم. یادتان باشـد که پوشیدن لباس‌های یکدست روشن، شما را چاق می‌کند نه اینکه بخشی از ظاهرتان رنگ روشن داشته باشد. پوشیدن یکدست سـفید، کرم، زرد، طلایی، سبز باز، آبی آسمانی و صورتی، قطعا تپل‌ترتان می‌کند. امـا اگر بدانید که با تلفیق این رنگ‌ها با رنگ‌های دیگـر می‌توانید بر این خاصیت ناجور غلبه کنید، حتما خیال‌تان راحت‌تر می‌شود. سفید را با مشکی، کرم را بـا قهوه‌ای، طلایی را زغالی، سـبز باز را با یشـمی، آبی آسمانی را با سـرمه‌ای و صورتی را با دودی هماهنگ کنید تا کمتر چاق‌تان کنند. البته می‌گویند، با نگاه کردن به رنگ زرد، لاغر می‌شوید. دقت کنید نگاه کردن! نه پوشیدن.

رنگ‌های لاغرکننده

اگـر می‌خواهید خیلی لاغرتر به نظر برسـید، یکدسـت مشکی بپوشید و والسـلام! اما یکدست مشکی پوشیدن برای هر جا و هر موقعیتی مناسب نیسـت و از طـرف دیگر طولانی شـدن آن باعث تاثیر منفی روی روحیه‌تان می‌شـود. به طور کل رنگ‌هایی مانند قهوه‌ای، دودی، مشکی، خاکستری چرک، سـرمه‌ای، فیروزه‌ای تیره و آبی نفتی تند، خاصیت لاغر کردن دارند. پس سعی کنید عجالتا این رنگ‌ها را بیشتر در ظاهرتان به کار ببرید. اگر هم چاقـی موضعی دارید (مثلا در ناحیه شـکم، نشـیمن‌گاه یا ...) می‌توانید لباس‌های آن بخش را تیره انتخاب کنید. مثلا شـلوار مشکی بپوشید یا پیراهن قهوه‌ای.

طرح‌های چاق‌کننده



هرقدر پارچه لباس‌تان طرح‌های درشـت‌تر و شلوغ‌تری داشته باشد، شما را چاق‌تر نشان می‌دهد. طرح‌های شطرنجی درشت، گل‌های گنده، راه‌های افقی، خشتی‌های پهن، توپ توپی (نه خال‌خالی) ضرب‌درهای درهم، مربع و مستطیل‌های بی‌هوا(!)، لوزی‌های درشـت و به طور کلی طرح‌های زیادی پت و پهن، قطعا شـما را از آنچه هسـتید، چاق‌تر نشان می‌دهند. همچنین یادتان باشد که هرقدر لباس‌تـان پرطرح‌تر و نقش‌دارتر باشـد، شـما را تپل‌تر می‌کند. پس بهتر است تا زمان لاغر شدن، سراغ لباس‌های سـاده‌تر و بدون طرح بروید. صبر کنید، بعضی طرح‌ها هم هستند که لاغر نشان‌تان می‌دهند.

طرح‌های لاغرکننده

بعضی طرح‌ها می‌توانند به شما کمک کنند که لاغرتر به نظر برسـید. یکی از طرح‌های رایج برای لاغرتر به نظر رسـیدن، طرح‌هـای راه‌راه عمودی اسـت. اما همیـن راه‌راه عمودی هم شـرط‌هایی دارد. یادتان باشـد که راه‌های عمودی خیلی پهن، خاصیت لاغر نشان دادن‌شان را از دست می‌دهند. پس بهتر اسـت، دنبال راه‌هـای عمودی باریک‌تر روی لباس‌تان باشـید. در ضمن اگر پیراهن راه‌راه را با شلوار یا دامن راه‌راه بپوشید، به دلیل اینکه به سختی راه‌های عمودی‌شـان در راستای همدیگر قرار می‌گیرند، اندام شما را نامتناسب نشان می‌دهد.

پـس بهتر اسـت راه راه‌های عمـودی را که انتخـاب می‌کنید تنهـا در یکـی از بخش‌های پوشش‌تان باشند، یعنی یا بالاتنه یا پایین‌تنه. در ضمن طرح‌های خالدار ریز هم مناسب هستند. به شرط اینکه در زمینه تیره باشند. مثلا خال‌های ریز سـفید در زمینه مشکی. در ضمن طرح‌های گلدار ریـز (همان‌ها کـه مامان‌بزرگ‌های نقلی می‌پوشـند) می‌توانند کمی جمـع و جورترتان کنند. باز هم یادتان نرود که باید این طرح‌ها هم در زمینه تیره باشد.

۴۰ راه خوش‌پوشی برای خانم‌ها و آقایانی که اضافه وزن دارند

بقیه را گول بزنید، خودتان را نه!

هدی ایزدی

تمامی نـدارد. ریزه‌کاری‌ها، کلک‌ها، ترفندها و نکاتی که می‌توانیـد برای لاغرتر نشـان دادن‌تان اسـتفاده کنید، تمامی ندارند. باور کنید که کار سختی نیست. می‌دانیم که الان اضافه وزن دارید و ترجیح می‌دهید همیشه لباس‌های گل و گشاد تن کنید و در میهمانی‌ها یک گوشه بنشینید اما این راهش نیست. مطمئن باشید با این کارها هیچ‌کس حس نخواهد کرد که شما لاغر شده‌اید! بهتر است تا وقتی وزن‌تان کم می‌شـود و به سـایز دلخواه و اسـتانداردتان می‌رسید، کمی از این کلک‌ها در ظاهرتان استفاده کنید. اگر به یک باره با سر هم کردن یکی از این ترفندها کسی به شـما گفت که به نظر می‌رسد لاغر شده‌اید، دعایش را به جان ما کنید! چاقی در مورد ظاهر دو دسـته می‌شود. یکی چاقی کلی و دیگری چاقی موضعی. این کلک‌ها برای رایج‌ترین مشکلات چاق‌ها در زمینه لباس پوشیدن‌شان سر هم شده‌اند.

■■■

کلک‌های ضدچاقی مردانه

۱- مثل همه مردها احتمالا شـما هم کت و شلوار را در پوشش‌تان از قلم نمی‌اندازید. پس یادتان باشد که کت و شلوارهای رنگ روشن را فعلا بی‌خیال شوید. این رنگ کت و شلوار هیکل‌تان را اغراق‌آمیزتر نشان می‌دهد.

۲- آقایـان تپل در جریان باشـید کـه نباید دکمه پیراهن زیر کت و شلوارتان را تا بالا کیپ ببندید. به این ترتیب گردن‌تان را چاق‌تر از آنچه هست، نشان می‌دهد و لپ‌هایتان بیشتر توی چشم می‌زند.

۳- مردان شکم‌بزرگ بهتر است زیر کت و شلوارشان، جلیقه نپوشند. چون شکم‌شان را بزرگ‌تر از آنچه هست، نشان می‌دهد.

۴- اگر پایین‌تنه‌تان بزرگ اسـت، بی‌خیال کت‌هایی شـوید که پشـت آنها چاک دارد. همین چاک کوچولو، پایین‌تنه‌تان را برجسته‌تر نشان می‌دهد. در عوض کت‌هایی که از پهلو، چاک دارند، جایگزین‌های بهتری هستند.

۵- اگـر اضافـه وزن دارید، شـلوارهای خیلی تنگ نپوشید. کمی رهایی، معجزه‌ای برای لاغرتر نشان دادن شماست. اما دقت کنید که کمی رهایی شلوار. نه خیلی.

۶- اگـر اهل تی‌شـرت پوشـیدن هسـتید، دنبال تی‌شرت‌هایی نروید که روی آنها عکس‌های بزرگ چاپ شده. این عکس‌ها و طرح‌های درشت، بالاتنه‌تان را دو برابر و شکم‌تان را قابلمه‌تر نشان می‌دهند.

۷- لزومـی نـدارد حالا که هنوز وزن کـم نکرده‌اید، تی‌شـرت‌های چسبان بپوشـید. خوش‌تان می‌آید بقیه بگویند چه اعتماد به نفسی دارد؟!

۸- این کلک می‌تواند برای مردهایی که شکم بزرگ دارنـد، خیلی مفید باشـد. موقع خرید کمربند سـراغ کمربندهایی بروید که طول‌شان از حد معمول طولانی‌تر است. به این ترتیب وقتی آن را روی دکمه سوم یا چهارم دور کمرتان می‌بندید، چاقی‌تان کمتر به چشـم می‌آید تا اینکـه کمربندتان روی سـوراخ اول بسـته شود و شکم بزرگ‌تان را لو بدهد!

۹- هیـچ وقت – دقت کنیـد هیچ وقـت- لباس سـر تا پا سـفید نپوشید. نمی‌خواهیـد که با خرس قطبی اشتباه گرفته شوید؟

۱۰- پوشـیدن صندل به غیر از اینکه بعد از یونان باستان، منسوخ شده، برای چاق‌ها هـم زیـاد جالب نیسـت. مردهـای چاق، پاهـای چاق هـم دارند و دلیلی نـدارد این پاها را به نمایش بگذارند.

۱۱- پیراهن‌های راهدار عمـودی می‌توانـد نگاه‌ها را روی بدن‌تان به شـکل عمودی سوق دهد و همین باعث می‌شود که لاغرتر به نظر برسید.

۱۲- یادتان باشـد که اگر مچ دسـت‌هایتان تپل است، سـاعت با بند باریک دسـت نکنید. چون اغراق‌آمیزتر به نظر می‌رسد. بهتر است سراغ ساعت مچی‌هایی بروید که بند پهن و صفحه بزرگ دارند تا مچ دست‌تان در کنار آن، کمی باریک‌تر به نظر برسد.

۱۳- سعی کنید اپل را از صفحه زندگی‌تان پاک کنید! کت، پالتو و ژاکت اپل‌دار، شانه‌های شما را پهن‌تر می‌کنند. در عوض سعی کنید به شانه‌های خودتان تکیه کنید!

۱۴- پوشیدن تی‌شرت‌های یقه‌گرد و پیراهن‌های یقه باز را بگذارید برای وقتی که به وزن اسـتاندارد رسیدید. چون تپل‌ترتان می‌کنند. در عوض یقه‌های هفت، گردن شما را کشیده‌تر نشان می‌دهند.

۱۵- سعی کنید تا جایی که می‌توانید لباس‌های تیره‌تر بپوشید. رنگ‌های تیره به شما این قابلیت را می‌دهند که کمی باریک‌تر و کشیده‌تر به نظر برسید.

۱۶- اگر شکم بزرگی دارید، پیراهن‌تان را روی شلوار نیندازید. در ضمن کمربندتان را هم زیر شکم‌تان نبندید. خیلی هم آن را روی شکم بالا نکشید. غیر از اینکه با این کار تپل‌تر می‌شوید، مضحک هم می‌شوید!

۱۷- پلیورهـای یقـه اسکی و بافتنی‌های حجیم نپوشید. به جای آن پیراهن مردانـه بپوشـید و بـرای گرم شـدن، بدهید مادر یا همسرتان یک جلیقه گرم برایتان ببافند و زیر پیراهن بپوشید.

۱۸- تـا اطلاع ثانوی از پوشـیدن لباس‌های براق خودداری کنید. همچنین از پوشـیدن لباس‌هـای زیادی گشـاد و لباس‌های شلوغ پلوغ.

۱۹- سـعی کنیـد لباس‌هایـی بپوشـید که کامـلا انـدازه خودتـان هستند. واقعیت تلخ است امـا پوشـیدن لباس‌های خیلی کوچک و لباس‌های خیلی بزرگ، واقعیت را از آنچه هسـت، تلخ‌تر نشان می‌دهد.

۲۰- سـاده پوشیدن، کمتر جلب توجه می‌کند. پس اگر تا زمانی که چاق هسـتید، دوست دارید کمتر در دید باشید، سادگی را انتخاب کنید.

کلک‌های ضدچاقی زنانه

۱- یک قاعـده معروف به «بچه مدرسـه‌ای» وجود دارد که مربوط به لباس‌هایی است که سرتاسر یکرنگند. خانم‌های چاق می‌توانید سراغ این قاعده بروید و لباسی سرتا پا یکرنگ تهیه کنید. سر تا پایتان که یکرنگ باشد، لاغرتر به نظر می‌رسید.

۲- کـت و ژاکت‌های بلند با دکمه‌هـای باز و بزرگ می‌تواند شما را لاغرتر نشان دهد. البته اگر از آن خانم‌هایی هسـتید که عادت دارید دکمه‌های کت یـا ژاکت‌تان را ببندید، بهتر است کتی کوتاه را جایگزین کنید.

۳- از پوشیدن مانتوهایی که تا بالای زانوان‌تان هستند، جدا خودداری کنید. چون شما را پهن‌تر نشان می‌دهند.

۴- لطفا سـراغ پانچو و مانتوهای عبایی نروید. چون نه تنها چاقی شما زیر آنها گم نمی‌شود که تپل‌تر هم به نظر می‌رسید.

۵- هنـگام خرید بلوز بهتر اسـت دقت کنید که یقه هفت و کلا یقه‌های طویل بخرید چون گردن را کشیده‌تر نشان می‌دهد.

۶- لطفا سراغ مانتوهای بلند و بدون اپل بروید. با این کار کمتر چهارشانه و بیشتر بلند به نظر می‌رسید.

۷- مانتوهای کوتاه اصلا به درد شما نمی‌خورد. الکی وقت‌تان را هدر ندهید.

۸- بـه هر حال رنـگ تیره در زمان فعلی که شـما چاقید، برایتان مناسب‌تر است. چون باریک‌تر، قدبلندتر و کشیده‌تر می‌شوید.

۹- اگر بالاتنه بزرگ دارید، از پوشیدن بلوزهای شلوغ با طرح‌های بزرگ خودداری کنید. رنگ‌های درهم و قاطی هم اغراق‌آمیزتان می‌کند.

۱۰- راسـتی با یک دسـتمال گردن ساده می‌توانید بالاتنه‌تان را از آن چیزی که هست، باریک‌تر نشان دهید.

۱۱- برای انتخاب بلوز، سراغ بلوزهایی با پارچه‌های مات و یقه هفت بروید. پارچه‌های براق و پر زرق و برق، قطعا شما را از آنچه هستید، درشت‌تر نشان خواهند داد.

۱۲- بهتر است شلوار پاچه‌گشاد را با شومیزهای ساده و تیره همراه کنید. شلوارهای پاچه‌گشاد، قدتان را کشیده نشان می‌دهند و کمرتان را باریک‌تر.

۱۳- پوشـیدن دامن‌های بلند، بیش از دامن‌های کوتـاه به شـما می‌آید. در ضمن دامن‌های راسـته و لنگی را بی‌خیال شـوید. همین‌طور دامن‌های کلوش و پر چین را.

۱۴- تا وقتی حسابی لاغر نشده‌اید، بی‌خیال بلوزهای پرچین و تور دوزی‌دار و دامن‌های پلیسـه شوید. هر یک وجب پارچه اضافه روی لباس‌های شـما، شـما را تپل‌تر می‌کند.

۱۵- دامن‌هایـی به تن کنید که بیـش از یک برش داشته باشـند. البته یادتان نرود که زیادی حجیم بودن دامن هم دردسرهای خودش را دارد.

۱۶- از خریدن شلوارهای تنگ و چسبان یا دامن‌هایی که تا سر زانو می‌رسند، خودداری کنید. شلوار تنگ، همه چاقی‌تان را نمایان می‌کند.

۱۷- شـلوارهایی که تعداد زیادی جیـب دارند یا از پارچه‌ای براق و چرمی تهیه شـده‌اند و همچنین شلوار بگی، اصلا به دردتان نمی‌خورد.

۱۸- کت‌ها و جلیقه‌های کوتاه، بالاتنه‌تان را تقریبا دو برابر می‌کند. دیگر انتخاب با خود شماست.

۱۹- اگر شکم‌تان به واسطه زایمان، بزرگ شده و هنوز نتوانسته‌اید آن را آب کنید، می‌توانید سراغ بلوزهای کمی رها که روی شکم‌تان می‌افتند، بروید.

۲۰- شـلوارهای جین و پارچه‌ای فاق‌کوتاه نپوشید. چـون پهلوهایتـان را بزرگ نشـان می‌دهـد. در عوض شـلوارهای فاق بلند بـرای جمع و جورتر نشـان دادن شکم‌تان عالی است.

توصیه

مراقبت از شلوار جین

■ پیش از تو زدن آن را بشـویید: قبل از اینکه پاچه شـلوار را تو بزنید آن را بشویـید تا ابتـدا بـه انـدازه واقعی درآید. برای اطمیـنان خـاطر بیشتر مقداری کمتر از اندازه مورد نیاز تو بزنید تا اگر باز هـم شـلوار آب رفت، قدش کوتاه نشود.

شـلوار را پشـت‌ورو بشـویید: اولیـن بـاری کـه می‌خواهیـد شـلوار جین خود را بشویید، آن را جـدا از لـبـاس‌هـای دیـگر بشویید. دفعات بعد بهتر است برای حفظ رنگ و ظاهر کلی آن را پشـت‌ورو کرده و سپس بشویید.

آن را در ماشین خشک‌کن نیندازید: همیشه شلوار جین خود را برای خشـک کـردن روی بـند یا روی پایه‌های مخصوص قرار داده و مطمئن شوید که روی هم تا نخورده باشد.

۱۳ قانون خوش‌پوشی

■ خوش لباسـی هنری اسـت که با توجه به نکاتی ظریـف و کمی دقت در انتخـاب لباس‌هایمان به آن می‌رسـیم. این نکته‌ها را رعایت کنید تا خوش‌پوشی شما کامل باشد.

۱- همواره لباسـی را بپوشید که کاملا اندازه شما باشد.

۲- پوشـیدن لباس‌های بزرگ تنها اندام شـما را اغـراق‌آمـیزتر جـلوه داده و آنها را پنهان نمی‌کند.

۳- تنها در زمانی‌که کمر باریکی دارید از کمربند استفاده کنید.

۴- پارچـه‌های سـنگین مانـند پـشمـی، بافـتنی و چرمی شما را سنگین وزن‌تر جلوه می‌دهند.

۵- پارچه‌های سبک وزن مانند کتان، نخی شما را لاغرتر جلوه می‌دهند.

۶- رنگ‌هـای تیره شـما را لاغرتـر و کوچک‌تر می‌کنند.

۷- رنگ‌های روشـن شـما را بزرگ‌تر و حجیم‌تر می‌کنند

۸- لباس‌های بالاتنه و پایین‌تنه یک‌رنگ شـما را لاغرتر جلوه می‌دهند.

۹- لباس‌هـای بالاتنـه و پایین‌تنه بـا رنگ‌های متفاوت شما را بلندقدتر نشان می‌دهد.

۱۰- لباس‌های یقه بلند گردن را کوتاه‌تر می‌کند.

۱۱- گردن بند کوتاه گردن را کوتاه‌تر می‌کند.

۱۲- روسـری کـه به سـمت پـایین آویزان شـده باشد، قـد شما را بلندتر جلوه می‌دهد.

۱۳- لـبـاس بـا خطوط افقی شما را چاق‌تر و لباس بـا خـطـوط عمودی شما را لاغرتر جلوه می‌دهد.

راهنمای خرید

آقایان چطور باید شلوار جین بخرند؟

گفتن اینکه چه نوع شـلوار جینی سـال بعد مد خواهد شـد مشکل اسـت، اما با برگزیدن مدل‌های آزمـوده شـده و استیـل‌های واقـعی جین می‌توانید شلواری را انتخاب کنید کـه سال‌ها شیک و مطابق با روز باقی بماند. در زیر سـه مثال کلاسیک آورده شده اسـت: جین‌های آبی اورژینال: از شلوارهای کار زبر و بادوام سـاخته شده و اکنون فراگیرترین لباسی است که می‌توانید داشته باشید. جین‌های آبی مقداری کم رنگ شـده: این نـوع غیررسمی‌تر از هـر نـوع دیـگـر بوده و می‌توان آن را همراه با یک کت اسپرت و پیراهن شیک بر تن کرد. جین‌های چروک: نوع سنگ‌شورشده قهوه‌ای یـا جین چروک آبـی. این مدل برای جوانان جذاب‌تـر از انواع معمولی جین بوده و معمولا نیز مد است.

توجه کنید که چه وقت قرار است آن را بپوشید

راحتی شـلوار جیـن در تن مهم‌ترین مسـاله آن به‌شـمار می‌رود. درنـهایت شـیک‌ترین شلوار جین هم اگر در آن راحت نباشـید، باعث نامتناسب به‌نظر رسیـدن شـمـا خـواهـد شد.

بـا این حال در نظر داشـتن اینـکه چـه وقـت و کـجا می‌خواهید شلوار جین خود را بپوشید، در روند انتخاب آن کمک بسزایی به‌شما خواهد کرد. برای مثال اگر در محل کار فقط کت و شلوار می‌پـوشید، مـمکن است شـلوار جین خود را صرفا برای قدم زدن اطراف منزل یا گردش استفاده کنید کـه ایـن بـه مـعـنـای داشـتـن محدودیت‌های کـمتر هنگام برگزیدن نوع و ظاهر شلوار است.

با این حال اگر در محیط کاری شما پوشیـدن شلوار جین مجاز باشد، ممکن است بخواهید همیشه جین بپوشـید که در این صورت باید در انتخاب شلوار خود دقت بیشـتری کرده و معیارهای مهم‌تری را در نظر بگیرید

در هر دو حالت مطـمـئـن شـوید که شلوار جین شما با کفش‌ها یا پوتین‌هایتان همخوانی داشته باشد.

شلوار جینی با جلوه انتخاب کنید

فقط به این دلیل که می‌خواهید نوع کلاسیکی را خریداری کنید، حتما نباید شلوار جینی خسته‌کننده را برگزینید. مدل‌های کلاسـیک شیک در عین حال می‌توانند جلوه نیز داشـته باشند. مثلا می‌توانید نوع راسته، مخروطی شکل یا پاچه‌گشاد آن را انتخاب کنید.

شلواری کاملا اندازه را خریداری کنید

فرقی نمی‌کند شـلوار جینی که انتخاب می‌کنید چقدر زیبا و شیک باشد، اگر برایتان بزرگ یا کوچـک بـاشد، بـاعـث خنـده‌دار شدن شما خواهد شد. ابتـدا مطمئن شـوید که پاچه و کمر آن زیاد تنگ نبـاشد. همچنـین بـاید در آیـنه ببینید که پشـت شلوار هم خوب ایستاده باشد. یادتان باشد، اگر به شما نمی‌آمد، یکی دیگر را امتحان کنید. به عـلاوه چون شلوارهای جین ممکن است آب‌رفته و کوچک شوند، بهتر است کمـی قدش را بلندتر انتخاب کنید. این کار به شـما امکان می‌دهد پـاچه شـلوار را کمی بالا زده یا هر گونه اصلاح مطابق با میل خود را اعمال کنید.

وضعیت تن خور شلوار را بسنجید

بهترین روش برای آزمودن ارزش شلوار جین شما، این است که آن را به‌طور آزمایشی بـرتن کنید. کمی با آن در فروشـگاه قدم‌زده و مـقدار حـجـم جیـب و میـزان راحتـی‌اش را هنـگام نشستن بررسی کنید. آیا دسته کلید یا کیف‌تان جا می‌شـود؟ آیا آن شلوار در برخی از فصول باعث گرما یا خارش در بدن می‌شود؟ همچنین باید آن را با کمربندی که همیشه می‌بندید، امتحان کنید. این باعث می‌شود از اندازه کمر و تطابق کمربند با شلوار اطمینان حاصل کنید. در نهایت، شلوار را با کفش‌هایی که همیشه می‌پوشید، امتحان کنیـد و به یـاد داشـتـه بـاشید علاوه بر اطمینان از هماهنگی رنـگ آن دو، بایـد ببـیـنید کـه شـلـوار خـوب روی کفش قرار می‌گیرد یا خیر. اگر قد شلوار کمی بلندتر بود، آن را تا بزنیـد. انـتـهای پـاچه شلوار باید با قسمت بالایی کفی کفش هم‌تراز باشد.

عکس: مهدی حسنی، شرق

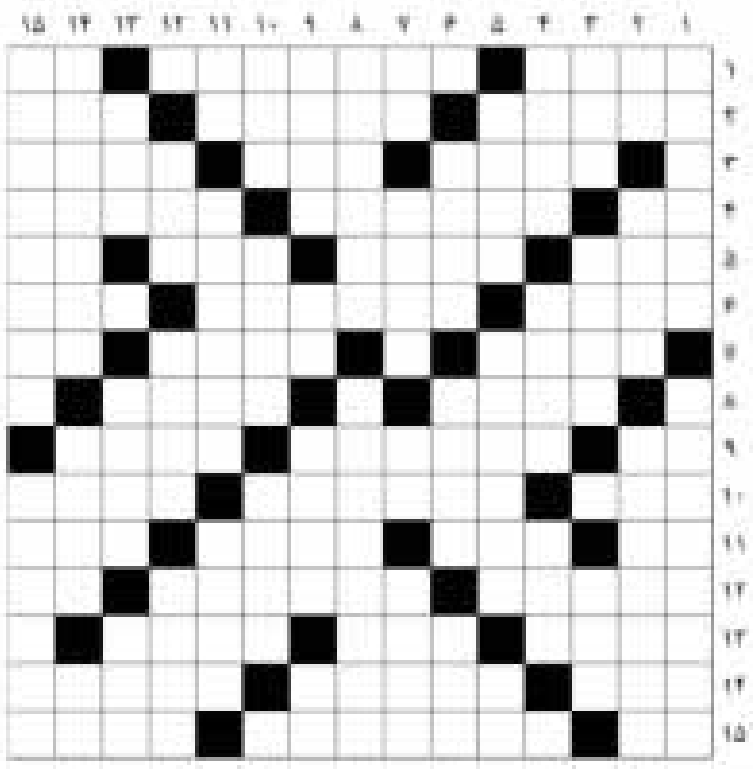
جدول ۱۲۵۱

افقی:

۱- دکتـر- زبـان برهمنـان هند- سفید آذری ۲- عنصر فلزی شماره ۷۵ جدول تناوبی- شـهری در روسیه- شهری در آلمان ۳- مشکین شهر سابق- امر به آمدن- ادب آموختن ۴- خیس- کاغذ معروف اسـید- نماینده یک دولت در یکی از شـهرهای بیگانه که وظیفه رسـیدگی به امـور هموطنانش را دارد ۵- زراعت- کوشـا- نیرو و تـوان- زدنی آدم بهانه گیر ۶- پاره – در خور مردان- مرد بی‌زن ۷- باد پر گرد و خاک- سـخنران- شمای بیگانه ۸- پرنده خوش خوراک- سرگیجه ۹- سودای ناله- ترسـیده- عرصه بوکس ۱۰- گله گوسـفندان – روایت‌هـای دینی- رود عـراق ۱۱- گرداگرد لب و دهان- یاری‌دهنده- کفش لاستیکی- محاسن صورت ۱۲ – پراکنده، متفرق- منسـوب به جسـم- مشک ۱۳- کاغذ فروش- عریان- پاداش ۱۴- شـهر آرزو- گرمابخش فصل سـرما- جمع بحر ۱۵- حرف نفی ابد- فتنه‌انگیز- منزل بزرگ

عمودی:

۱- صورت مجلس سیاسی- کاروان شادی ۲- همسر مرد – نیازاش- اثری از ماکسـیم گورکی ۳- مرشد- خاک گور- بستنی به کمر ۴- کشور آسیایی- ابزار لحیم- نام ستاره‌ای در صورت مراه السلسه ۵- موش کامپیوتری- یاقوت سرخ- صنم ۶- سـنگ ترازو- تنها و یگانه- نام اسـب معروف رستم ۷- پیشوند منفی- فریاد بلند- پسوند شباهت- پاسخ ۸- یارانه- مرجع رسـمی شکایات ۹- دعای شـب جمعه- ضمیر اشاره- غلاف شمشیر- حرف انتخاب ۱۰- صدای بلند و واضح- شیرینی فروش- عدد سوم ۱۱- طلیعه اعداد- کوه وحی حضرت موسی- کر نیست ۱۲- از اعضای درخت- پیشوا- خشک ۱۳- نومیدی- سرباز تکاور- مقابل بر ۱۴- کشـور آسیایی- فیلمی ساخته کیومرث پور احمد- الف روی الف ۱۵- جوابی پذیرفتنی و باور کردنی- انتباه



حل جدول ۱۲۵۰

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عددهای بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

سودوکو ۲۵۹

		9	6		1			2
6			4	7				
				8	9	1		4
3			5			9	1	
	5					7		
		1	8			4	2	
	9					2	3	8
2				3			4	
					8			7

قانون‌های حل جدول سودوکو:

۱- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.

۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

حل سودوکو ۲۵۸

8	4	9	6	5	1	3	7	2
6	1	3	4	7	2	8	5	9
5	7	2	3	8	9	1	6	4
3	2	8	5	4	7	9	1	6
9	5	4	2	1	6	7	8	3
7	6	1	8	9	3	4	2	5
1	9	5	7	6	4	2	3	8
2	8	7	9	3	5	6	4	1
4	3	6	1	2	8	5	9	7