طرح زندگی

چند روش مناسب برای زدودن لکه شمع

الهام اسمعیلی

رقص زیبای شعله‌های آتش حاصل از شمع، همواره زینت‌بخش هر فصلی است. این منبع آتش‌افروز، نه تنها بر سر سفره‌های هفت‌سین به‌عنوان مظهر حیات، از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است بلکه معمولاً در مراسم نوروزی نیز به‌عنوان یکی از عناصر تزئینی- کاربردی، برای ایجاد محیطی هر چه دلپذیرتر در فضای پذیرایی از مهمانان، کاربردی بسیار دارد. لذا غیرمنتظره نیست اگر با لکه‌های حاصل از شمع بر روی سطوح مختلف خانه و به خصوص لوازم آن همچون فرش، موکت، رومیزی، میز و مانند اینها مواجه شویم. موضوع مهم آن است که با آگاهی از نحوه صحیح پاک کردن آنها از روی سطوح مختلف، بتوانیم مرحله لکه‌بری را بدون بر جای ماندن کوچکترین آثاری، با موفقیت انجام دهیم. البته برای زدودن لکه‌های حاصل از شمع بر روی هر یک از جنس‌ها، روش خاصی وجود دارد که به تک‌تک آنها به تفکیک اشاره خواهیم کرد.

■لکه شمع بر روی فرش و موکت

همواره بهترین زمان برای زدودن هر نوع لکه، هنگامی است که در همان لحظه ایجاد شده و مواد تشکیل دهنده آن، هنوز تازه مانده است. در مورد پارافین شمع نیز این موضوع صدق می‌کند بنابراین اگر زمانی شاهد ریخته شدن پارافین آب شده شمع بر روی جسمی به‌خصوص سطوح بافت‌دار مانند فرش و موکت بودید، بلافاصله پارافین را در حالت نرم با دقت و به وسیله قاشق از روی سطح برداشته و سپس برای زدودن آثار آن اقدام کنید.

حال اگر این مشکل پیش از این رخ داده بود و شما با پارافین جامد بر روی سطوح یاد شده مواجه شدید، مانند روش فوق ابتدا با جسمی نوک‌تیز مانند چاقو و یا حتی ناخن، پارافین سفت‌شده را برداشته سپس کاغذ قهوه‌ای (کاغذهایی که در خشکشویی‌ها برای پیچیدن لباس‌ها هنگام تحویل مورد استفاده قرار می‌گیرند) و یا دستمال کاغذی حوله‌ای بزرگی را تا کرده و بر روی لکه حاصل از پارافین قرار دهید. حال اتو را بر روی درجه گرم تنظیم کرده و بر روی سطح کاغذ، چندین‌بار حرکت دهید. حرارت ناشی از اتو، پارافین‌های باقی‌مانده در میان بافت‌ها را آب کرده و جذب کاغذ می‌کند. این کار را با کاغذها و یا دستمال‌های دیگری چندین‌بار تکرار کنید تا دیگر آثاری از چربی حاصل از پارافین بر روی سطح باقی نماند.

نکته: اگر شمع مورد استفاده شما رنگی بود و در نتیجه با ریختن پارافین آن نیز لکه‌ای رنگی ایجاد شده است، برای زدودن آثار رنگی لکه از تینر استفاده کنید به این ترتیب که پارچه‌ای را به تینر آغشته کرده و به حالت ضربه‌ای بر روی لکه آنقدر بزنید تا پاک شود.

■لکه شمع بر روی چوب

ابتدا به وسیله هوای داغ حاصل از سشوار آن را نرم کنید. هنگامی که پارافین شروع به ذوب شدن کرد، با پارچه‌ای تمیز، پارافین‌های اضافی را برداشته و در پایان با مالش پارچه‌ای آغشته به محلول پولیش و کمی سرکه بر روی آن منطقه، آثار باقی‌مانده را از بین ببرید.

■لکه شمع بر روی شمعدان‌ها

شما می‌توانید شمعدان فلزی را در یخچال و یا حتی برای دقایقی در فریزر قرار داده و به محض سخت شدن پارافین، آن را به راحتی بکنید ولی در مورد شمعدان‌های بلور و کریستال، از آنجا که معمولاً امکان استفاده از سرما و گرما وجود ندارد، پنبه‌ای را به الکل صنعتی آغشته کرده و بر روی شمعدان بمالید سپس با پارچه تمیز دیگری آثار باقی‌مانده را از بین ببرید.

■لکه شمع بر روی پارچه و لباس

برای این منظور نیز باید از کاغذ قهوه‌ای و یا دستمال حوله‌ای استفاده کنید. به این ترتیب که دو کاغذ و یا دو دستمال حوله‌ای تا شده را در زیر و روی پارچه در محل لکه بگذارید سپس با قرار دادن اتوی گرم بر روی یکی از کاغذها و یا دستمال‌ها در یک طرح لکه، سبب آب شدن پارافین باقی‌مانده و جذب آن توسط کاغذها و یا دستمال‌ها شوید. این کار را با تعویض دستمال‌ها و یا کاغذها آنقدر تکرار کنید تا دیگر کمترین اثری از لکه چربی حاصل از شمع باقی نماند.

نکته: در صورتی که رنگ حاصل از پارافین رنگی شمع بر روی پارچه یا لباس موردنظر شما باقی‌مانده است، از الکل صنعتی استفاده کنید. البته برای این منظور، ابتدا پارچه‌ای را به کمی الکل آغشته کرده سپس به یکی از درزهای داخلی لباس بمالید. اگر پارچه عکس‌العمل خاصی نسبت به الکل نشان نداد، این روش برای لباس موردنظر شما کاربردی است و در غیر این صورت این کار را به خشکشویی بسپارید. حال در صورتی که پس از امتحان فوق امکان استفاده از الکل وجود داشت، در زیر لکه، پارچه‌ای نخی و سفید رنگ قرار داده و با آغشته کردن گوشه‌ای از پارچه دیگری به الکل صنعتی، آن را با ضرباتی آرام با لکه تماس داده و به این ترتیب رنگ پارافین را به پارچه سفید زیرین منتقل کنید.

■لکه شمع بر روی کفپوش پارکت

پارافین ریخته شده را با تکه‌ای از یخ، سفت کرده و سپس با نوک جسمی تیز، پارافین جامد شده را بردارید. مراقب باشید بر روی کفپوش خطی ایجاد نشود. سپس کمی پولیش مخصوص کفپوش را بر روی آن ناحیه از سطح کفپوش مالیده و پس از آن با پارچه‌ای نرم، آثار باقی مانده را تمیز کنید.

■لکه شمع بر روی کاغذ دیواری

ابتدا پارافین را با قراردادن یخ بر روی آن جامد کرده و پس از کندن توسط جسمی تیز، لکه چربی باقی مانده را به روش اتو و دستمال حوله‌ای و یا کاغذ قهوه‌ای انجام دهید.

سرویس‌های بهداشتی

سپیده سلیمی

کوچک‌ترین فضا در هر خانه اغلب به دستشویی و حمام یا سرویس بهداشتی منزل اختصاص می‌یابد.

این محدودیت فضا اگرچه موجب می‌شود از پاسخگویی به نیازهای کاربردی جایی برای عناصر زینتی و زیباسازی باقی نماند اما به ما اجازه می‌دهد که در ساخت دکوراسیون آن از بهترین مصالح و وسایل استفاده کنیم چرا که به دلیل کوچکی وسعت این بخش از خانه تحمل هزینه مواد و وسایل گرانتر نیز مقدور خواهد بود. با وجود کوچکی فضا در سرویس‌های بهداشتی از آنجا که در این مکان استفاده از مواد و بافت‌های گوناگون و بسیار متنوع از قبیل تیشه، سرامیک، موزائیک، چوب، سنگ، آجر، پارچه، سطوح فلزی و سطوح رنگ شده در کنار هم برای طراح وجود دارد با کمی ابتکار و هوشمندی می‌توان طرح‌های بسیار زیبا و در عین حال کاربردی را در این بخش از خانه اجرا کرد.

در تصویر یک سرویس بهداشتی را ملاحظه می‌کنید که با ایجاد تغییراتی جزیی بازسازی شده است. از آنجا که پوشاندن کل دیوارها با موزائیک‌های رنگی هزینه زیادی دربر نداشته است طراح دیوارها را با رنگ زرد رنگ‌آمیزی کرده و سپس با نوارهایی از این موزائیک‌ها بخشی از دیوار، دیواره وان و دور آینه را آراسته است. نصب طبقات شیشه‌ای به یکی از دیوارها نیز فضایی مناسب جهت قرار دادن انواع عطریات و لوسیون‌ها و وسایل مورد استفاده دیگر در حمام و همچنین بطری‌ها و ظروف زینتی ایجاد کرده است. برچسب طرح‌دار نیز که به تیشه‌های پنجره چسبانده شده علاوه بر ایفای نقش پرده، زینتی زیبا برای پنجره حمام است.

مطب

نکته‌های تغذیه پس از عمل جراحی

دکتر رضا آمری‌نیا

بیمارانی که عمل جراحی می‌شوند مسلماً چند روز و گاهی یک هفته و یا بیشتر در بیمارستان بستری هستند و در این مدت از نظر غذایی زیر نظر پزشک، متخصصان تغذیه و پرستاران مراقبت می‌شوند. زمانی که این بیماران به منزل منتقل می‌شوند باید در مورد تغذیه آنها اطرافیان و یا خود بیمار دستورات پزشک و یا متخصصان تغذیه را اجرا کنند. نوع رژیم غذایی این بیماران در منزل ادامه رژیم غذایی در بیمارستان است و با بهبود و پذیرش او برای مصرف غذایی بیشتر لازم است رژیم غذایی او نیز تغییر یابد و از رژیم‌های غذایی کامل‌تری استفاده کند.

تجربه نشان داده است که بیمارانی که قبلاً با رژیم غذایی آشنا شده‌اند، در پیروی از رژیم‌های غذایی همکاری بیشتری دارند و با رعایت اصول صحیح تغذیه سریع‌تر بهبود یافته و با عوارض کمتری مواجه می‌شوند، ما با توجه به این اصل عقیده داریم که حتی بیماران قبل از آنکه جراحی شوند بهتر است با رژیم‌های غذایی بعد از آن آشنا شوند.

شما ممکن است جراحی در پیش داشته باشید و یا تحت جراحی قرار گرفته باشید و حالا در وضعی هستید که باید شخصاً در تغذیه خود اقدام نمایید، توصیه ما این است که سفارشات پزشک معالج خود و متخصص تغذیه‌ای که با شما در ارتباط بوده‌اند را دقیقاً در نظر داشته و به آنها عمل کنید و برای آشنایی بیشتر با رژیم‌های غذایی بعد از جراحی به مطالب این قسمت توجه نمایید.

قبل از شرح رژیم‌های غذایی بعد از جراحی توجه به این نکته نیز ضروری است که متخصصین عقیده دارند بیمارانی که لازم است جراحی بشوند، قبل از آن باید از نظر تغذیه‌ای مورد مطالعه و مراقبت قرار گیرند، زیرا ثابت شده است افرادی که قبل از عمل خوب تغذیه شده‌اند جراحی را بهتر تحمل می‌کند، و زودتر بهبود می‌یابند و به عوارض بعد از آن به خصوص سوءتغذیه کمتر مبتلا می‌شوند. بعد از جراحی بیمار مدتی نمی‌تواند از رژیم غذایی کامل و کافی از نظر تغذیه‌ای استفاده کند. معمولاً بی‌اشتهایی و استفراغ و تب از مشکلات عمومی بعد از جراحی است که در این شرایط بیمار نمی‌تواند غذای کافی مصرف کند. چنانچه اعمال جراحی بر روی دهان یا فک، مری و دستگاه گوارش انجام شده باشد به علت محدودیت‌های زیادی که بیمار برای خوردن دارد احتیاج به مراقبت‌های تغذیه‌ای ویژه‌ای دارد.

■ رژیم غذایی

بیمارانی که جراحی شده‌اند و یا مشکلات دیگری داشته‌اند و توانسته‌اند رژیم‌های غذایی مایعات رقیق و مایعات غلیظ را تحمل کنند قبل از اینکه از رژیم غذایی معمولی استفاده کنند غالباً لازم است برای مدتی از رژیم غذایی نرم استفاده کنند. این رژیم غذایی به خصوص برای بیمارانی که قدرت جویدن ندارند، مناسب است.

رژیم غذایی نرم شامل غذاهایی است به صورت مایع، خمیری و یا پوره بوده و از موادی تهیه می‌شود که هضم آنها آسان باشد بنابراین مصرف مواد غذایی که حاوی فیبر هستند مانند سبزی‌ها و میوه‌های خام و سبوس غلات و پوسته حبوبات و غذاهای سرخ شده در روغن، ادویه‌ها، چاشنی‌های تند و مواد محرک مجاز نیست. ولی می‌توان سبزی و میوه‌های پخته، نان بدون سبوس، آرد غلات بدون سبوس را مصرف کرد، برای تهیه سوپ و پوره می‌توان از گوشت‌های تازه استفاده کرد. مواد خوراکی مجاز را می‌توان پس از ریختن به کمک شیر، آب میوه، خامه، کره، تخم مرغ به صورت پوره یا خمیری و نرم در آورد.

اگر مصرف چربی برای بیمار منع نشده باشد با اضافه کردن خامه و کره می‌توان کالری دریافتی بیمار را افزایش داده و با افزودن شیر خشک و یا تخم مرغ به مایعات می‌توان پروتئین رژیم غذایی را افزایش داد. شیربرنج و فرنی از غذاهای مناسب در این رژیم هستند. تخم مرغ را می‌توان به صورت خام مخلوط با شیر استفاده کرد و یا می‌توان تخم مرغ را آب‌پز کرد و سپس آن را له کرد و به کمک شیر و کره به شکل پوره درآورد. مصرف آب میوه‌های تازه و شیرین برای تامین ویتامین‌ها و مواد معدنی مجاز است.

رژیم غذایی نرم در صورتی که با دقت تهیه شود از نظر تغذیه‌ای کمبودی ندارد و برای مدت طولانی می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

■ رژیم غذایی مایعات رقیق

این رژیم غذایی در دوران حاد بیماری‌های سخت، در مواردی که بیمار دچار تب، تهوع، استفراغ، بی‌اشتهایی شدید، نفخ و اسهال و بلافاصله بعد از اعمال جراحی توصیه می‌شود. مایعاتی که در این رژیم غذایی مجاز هستند شامل آب معمولی، چای کم‌رنگ، شربت قند ساده و رقیق، آب میوه‌های شیرین صاف شده و رقیق و سوپ تهیه شده از گوشت تازه بدون چربی و صاف شده است.

در شروع استفاده از این رژیم، حجم مایعات حدود نصف استکان کوچک (۳۰ میلی لیتر) و ساعت به ساعت است و با بهبودی بیمار به یک استکان کامل (۶۰ میلی لیتر) در ساعت می‌رسد. مسلماً در این مدت در صورتی که لازم باشد دستور تزریق سرم داده خواهد شد. رژیم غذایی مایعات رقیق از نظر تغذیه‌ای کامل نیست و بعد از یک یا چند روز بر حسب دستور پزشک می‌توان از رژیم غذایی مایعات غلیظ که کامل‌تر است استفاده کرد.

■ رژیم غذایی مایعات غلیظ

بیمارانی که دوران حاد بیماری‌ها را تا حدودی سپری کرده‌اند، با بهبودی نسبی خود می‌توانند از رژیم غذایی مایعات غلیظ استفاده کنند.

مواد مجاز در این رژیم غذایی علاوه بر مایعات مجاز در رژیم غذایی مایعات رقیق شامل مواد دیگری می‌شود که تدریجاً می‌توان وارد برنامه غذایی بیمار کرد. این مایعات شامل شیر بدون چربی، شیر معمولی، مخلوط شیر و تخم مرغ و سوپ‌های تهیه شده از گوشت تازه، حبوبات یا غلات و سبزی است. این سوپ‌ها پس از آماده شدن باید صاف شوند و سپس مصرف شوند. باید دقت شود که این مایعات تدریجی و با حجم کم وارد برنامه غذایی بیمار شود و به تدریج حجم مایعات هر وعده را افزایش داده و فاصله وعده‌ها را زیادتر کرد، تا اینکه به ۶ وعده در شبانه روز برسد. در صورتی که بیمار منعی در مصرف خامه نداشته باشد می‌توان به مایعات مجاز در این رژیم غذایی خامه اضافه کرد و به این ترتیب کالری دریافتی بیمار را افزایش داد در صورتی که بیمار بتواند رژیم غذایی مایعات غلیظ را به خوبی تحمل کند با بهبودی بیشتر و کاهش عوارض بیماری می‌تواند از رژیم‌های غذایی نرم که رژیم کامل‌تر است استفاده کند.

سلامت

نقش غلات در سلامت کودکان

اگر مایلید فرزندتان چاق نشود و به عبارتی می‌خواهید از کودکی جلوی چاقی او را بگیرید در غذای او (به‌ویژه صبحانه) غلات را فراموش نکنید.

تحقیقات نشان داده است بین مصرف منظم غلات و شاخص توده بدن (BMI) در کودکان ۴ الی ۱۲ ساله رابطه قوی وجود دارد. در تحقیقی که دکتر آلبرتسون و همکارانش بر روی ۶۰۳ کودک ۴ تا ۱۲ سال انجام دادند، کودکان بر اساس سن و این که طی دو هفته چه مقدار غلات (گندم، جو و . . .) مصرف می‌کنند طبقه‌بندی شدند. محققان تمام انواع غلات مصرفی را در نظر گرفتند، چه غذاهایی که تماماً از غلات تهیه شده بودند و چه غلات آماده‌ای که در فروشگاه‌ها به فروش می‌رسند.

تیم تحقیقاتی مورد نظر دریافتند کودکانی که طی دو هفته، ۸ بار یا بیشتر از غلات استفاده می‌کنند در مقایسه با کودکانی که سه‌بار یا کمتر غلات می‌خورند، «BMI» بسیار کمتری دارند. در اصل «BMI» شاخصی است که براساس قد و وزن فرد در نظر گرفته می‌شود. برای محاسبه آن وزن بر حسب کیلوگرم را بر قد بر حسب متر مربع تقسیم می‌کنند تا «BMI» فرد به‌دست آید. آمارها حاکی از این است که تقریباً ۸۰ درصد کودکانی که غلات مصرف می‌کنند اغلب بر حسب سن و جنس خود، وزن مناسبی دارند. به‌علاوه کودکانی که غلات بیشتری مصرف می‌کنند نسبت به آنهایی که اصلاً غلات نمی‌خورند یا کم می‌خورند ویتامین‌های A، B۶، ریبوفلاوین، نیاسین، فولات، کلسیم، آهن و روی بیشتری دریافت می‌کنند ضمن اینکه در مقایسه با همسالان خود کمتر در معرض خطر چاقی و افزایش وزن قرار دارند.

غلات از مواد مغذی بسیار قوی هستند که چربی آنها بسیار کم است و اگر همراه با شیر مصرف شوند کودک به طور همزمان کلسیم را نیز دریافت می‌کند. اگر کودکان به مصرف غلات عادت کنند، وزن مطلوبی خواهند داشت و سلامت آنها تضمین خواهد شد.

در این میان محققان معتقدند بهتر است از غذاهای آماده حاوی غلات برای کودکان استفاده نشود زیرا این غذاها حاوی شکر و چربی هستند که چندان مناسب نیست، در عوض بهتر است مادران رژیم غذایی حاوی غلات را براساس ذوق و سلیقه کودک تهیه کرده و در اختیار او قرار دهند. در نظر داشته باشید رژیم غذایی حاوی غلات، سبزیجات و میوه برای سلامت و به‌ویژه کنترل وزن، جزیی لازم و ضروری محسوب می‌شود.

گلخانه

طلای سرخ

حسین قهارزاده: زعفران با نام علمی crodcus stativus گیاهی است چندساله که دارای پیاز کروی و پوشیده از یک غشای قهوه‌ای رنگ است. این گیاه در نواحی جنوب غربی آسیا، جنوب اسپانیا و جنوب اروپا برداشت می‌شود. دارای ساقه و شش گلبرگ با رنگ بنفش و سه رشته کلاله با رنگ قرمز که همان زعفران تجارتی را تشکیل می‌دهند، است. کلاله حاوی مواد چربی، املاح معدنی و موسیلاژ است. عطر و بوی زعفران به علت وجود اسانس بی‌رنگ تروپن‌دار و یک ترکیب اکسیژن‌دار و همراه با سینئول به نام سافرانال است. طعم زعفران مربوط به هیتروزید تلخ پیکر و کروسین است. ماده رنگین زعفران مربوط به وجود ماده‌ای به نام کروسین است.

■ برداشت

از هر ۱۰۰ تا ۲۰۰ هزار گل زعفران حدود ۵ کیلوگرم گل زعفران به دست می‌آید که این مقدار هنگام خشک شدن به یک کیلوگرم می‌رسد.

■ خواص درمانی

از زعفران برای کاهش چربی و کلسترول خون، آرام‌بخش، اشتهاآور، ضداسپاسم، پیشگیری کننده از بیماری‌های قلبی و سرطان، تقویت حافظه و یادگیری، کاهش فشار خون، درمان آسم، درمان بیماری‌های پوستی، عفونت اداری، یرقان، پیش انداختن قاعدگی، رفع نفخ شکم، درمان درد معده و شکم استفاده می‌شود.

■ مضرات مصرف بی‌رویه زعفران

مصرف بی‌رویه زعفران سمی بوده و باعث استفراغ، کاهش تعداد ضربان قلب، خونریزی از بینی، پلک‌ها و لب‌ها شده و موجبات سرگیجه، بی‌حالی، زردی پوست و عوارض خطرناک دیگر و نهایتاً مرگ را فراهم می‌آورد.

مصرف سه گرم زعفران برای هر فرد در ماه مناسب بوده و استفاده بیش از ۵ گرم زعفران در یک وعده غذایی می‌تواند موجب مرگ انسان شود.

■ نگهداری

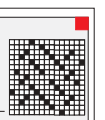
زعفران باید دور از نور و رطوبت بوده و بهتر است که در ظروف شیشه‌ای یا فلزی در بسته نگهداری شود. با توجه به اینکه اسانس زعفران قابل تبخیر شدن است، در صورت نگهداری در محیط باز، از اثرات دارویی و مرغوبیت آن کاسته می‌شود.

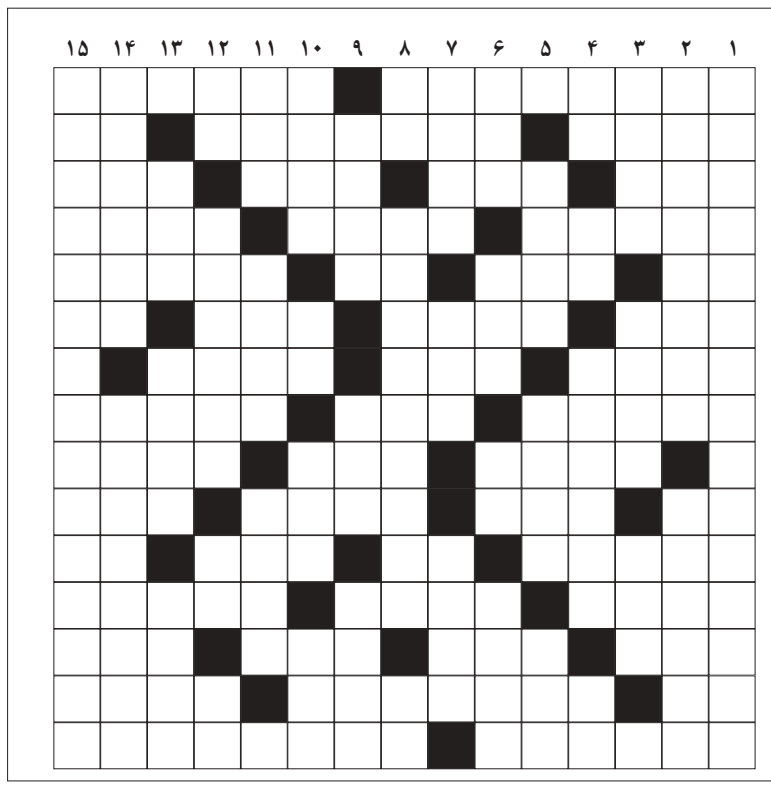
■ مصارف

از زعفران در صنایع غذایی، شیرینی‌سازی، داروسازی، نساجی، نوشابه‌های غیرالکلی و صنایع لبنی استفاده می‌شود.

جدول شماره ۵۶۷

فرهنگ امامی
Farhang_Emami@yahoo.com

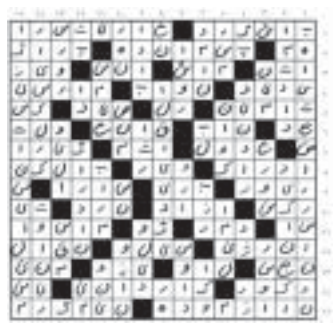




۱- عنوان اثر مشهور ملک‌الشعراء بهار، شاعر ایرانی- نام چند تیره معروف از قبایل عرب. ۲- پرچم و درفش- نام مادر کوروش- حرف ندا. ۳- شایسته جانشینی- عمل فرو بردن غذا به حلق- جمله قرآنی- برنج پخته شده. ۴- موزه لوور از جاذبه‌های توریستی این شهر است- آموزگار و معلم- بمب خطرناک. ۵- شوخی بی‌سروته- یک حرف و سه حرف نوروزی- واحد سطح- حرف تاثیرگذار در دنباله کلمات را گویند. ۶- آقای ژاپنی- صورت و سیما- به‌هم چسبیده و فاقد فضای خالی- عدد روستا. ۷- ورزش پرتحرک- دوستداری و سرپرستی- همیشه و پیوسته. ۸- سستی و سهل‌انگاری- یکی از گازها- در مثل به نوبت است. ۹- همدم و همنشین- کرانه آسمان- انکار کننده. ۱۰- صوت درد- ساز ایرانی- یکی از پیامبران بنی اسرائیل- مخترع دیگ بخار. ۱۱- شهر معروف ساسانیان- به طور سرراست و به تمامی- نظر و نگاه- فرمان ماشین. ۱۲- رسم‌کننده- قسمت داخل آب چوب ماهیگیری- شروع و آغاز. ۱۳- روز عرب- دهان- روش و طریق- ایستگاه فضایی روسیه. ۱۴- بخیه درشت- یاری جستن و کمک خواستن- حالا و اینک. ۱۵- غده فوق کلیوی- نام دیگر مقاومت در رشته برق و الکترونیک.

۱- اثر مشهور الیوت آرنولد. ۲- عنوان کنایی برای مغز یا سر- پروردگار. ۳- عقوبت و جزا- تخلص علی اسفندیاری- تنگی نفس. ۴- پراکندگی- تصدیق انگلیسی- پول خرد فرانک- اشاره به دور. ۵- گردآوری و آماده‌سازی- درخشان و تابان- لباس و جامه. ۶- شهری در مازندران- رشد و بالندگی- راز و رمز- آدمکش و جانی. ۷- قسمتی از دست- غربال یا سرند- یکی از صنایع شعری. ۸- پول ژاپن- ساز زهی و روسی از خانواده گیتار در اندازه‌های مختلف- یکصدم هکتار. ۹- برقرار و پررونق- دوختن پارگی فرش- مدال نفر سوم. ۱۰- خشک و لم‌یزرع- اندک و ناچیز ـ نام دیگر بیماری دیابت- آینده نزدیک. ۱۱- مادربزرگ- نمایان و آشکار- مشکی. ۱۲- حرف انتخاب- گرفتگی عضلات- خرس آسمان- نیم‌تنه مردانه. ۱۳- رواندار- بهشت و فردوس- خواهش و درخواست. ۱۴- پیر و کهنسال- ساز بادی دستی شستی‌دار با سطح مورب متحرک در دو طرف و بدنه فانوسی. ۱۵- نویسنده انگلیسی کتاب کفشدوزک.

حل جدول ـ ۵۶۶



گفتارها

چگونه آدم خلاقی باشیم

خلاقیت باعث بروز افکار بزرگ در انسان می‌شود. اما معمولاً سخت‌ترین مرحله نقطه شروع است. افکار بزرگ ما را به سمت پیشرفت راهنمایی کرده و فردایی روشن را برایمان به ارمغان می‌آورند. با به‌کارگیری اصولی که در این قسمت برای شما شرح می‌دهیم می‌توانید یک تجارت بزرگ و بی‌نقص راه اندازید. ما متاسفانه ذهن خود را به انجام این امور عادت نداده‌ایم. این امر سبب می‌شود تا توانایی خود را برای دامن زدن به تصورات و تخیلات از دست داده و در نتیجه قدرت تخیل خود را به کار نگیریم. به همین دلیل فرصت‌های بی‌شماری را به آسانی از دست می‌دهیم. ایده‌های بزرگ از محلی فرای باورهای شخصی نشات می‌گیرند. باید به دوردست‌ها بنگرید و افکار متفاوت را آزمایش کنید تا به نتیجه مطلوب دست پیدا کنید. عده‌ای با به کار نگرفتن ذهن خود آن را به طرز وحشتناکی بی‌حس و کرخت می‌کنند، چنین رفتاری باعث می‌شود درخت افکار شما هیچ گاه به بار ننشیند.

۱- زیاد مطالعه کنید

ذهن شما همانند بدنتان برای اینکه رشد پیدا کرده و پرورش یابد نیازمند تمرین و تحرک است، و چه تمرینی بهتر از کتاب خواندن. سعی کنید با افکار و عقاید انسان‌های موفق در طول تاریخ آشنا شوید. شرح حال و تاریخچه زندگی هر یک از آنها را مرور کنید و از آن درس بگیرید. با مطالعه این کتب می‌توان حدس زد که چگونه این افراد بزرگ ذهن خود را برای رسیدن به بهترین‌ها پرورش داده بودند. همچنین می‌توانید مجلاتی نظیر تجارت و یا اقتصاد روز را نیز مطالعه کنید. با آگاهی از نظرات دیگران پیرامون مسائل مختلف شما سطحی‌نگری را کنار می‌گذارید و با یک دید عمقی به موضوعات مختلف می‌نگرید.

۲- فرصت‌هایی را که در آن ذهن شما خلاق است از دست ندهید

اجازه دهید افکارتان مثل آب آتش‌نشانی به بالاترین نقطه صعود کنند. هنگامی که برای پرواز کردن به ذهن خود فضا می‌دهید، او شما را به دوردست‌ها خواهد برد و نتایج شگفت‌انگیزی را به‌دست خواهد داد.

۳- یک دفترچه یادداشت به همراه داشته باشید

هنگامی که افکار بی‌نظیر به ذهن شما خطور می‌کنند از ذخیره کردن آنها اطمینان خاطر حاصل کنید. در این امر به یادداشت‌های ذهنی اکتفا نکنید زیرا ممکن است به دست فراموشی سپرده شوند. سعی کنید همیشه یک دفترچه یادداشت و یا یک ضبط صوت به همراه داشته باشید به ویژه در کنار

تختخواب خود برای مواقعی که افکار طلایی در حدود ساعت ۲ نیمه شب به ذهن شما خطور می‌کنند.

۴- از افکار دیگران بهره بجویید

بهره جستن از افکار و عقاید دیگران نیز به نوبه خود روش مناسبی برای گسترش ایده‌های شخصی شماست.

۵- تغییراتی در محیط اطراف خود ایجاد کنید

گاهی اوقات تنها چیزی که باعث می‌شود ذهن خسته شما را دوباره به کار اندازد تغییر وضع ظاهری محیط اطرافتان است. اگر چشم‌انداز پیرامون شما تغییر کند، ذهن شما نیز به صورت ناخودآگاه به سمت یک دیدگاه جدید تغییر جهت می‌دهد. اگر تمام مدت در پشت میز خود بنشینید ذهن خود را در آن شرایط محدود می‌کنید و هیچ فضایی برای برانگیختگی او باقی نمی‌گذارید. بنابراین می‌توانید پیاده‌روی کنید، به باشگاه ورزشی بروید، کنار آب رود بنشینید و در کل به یک مکان جدید قدم بگذارید تا ذهن شما نیز بتواند آزادانه به تمرین و تقلا بپردازد.

۶- بر روی شکاف میان دو نسل خط بطلان بکشید

ذهن کودکان تروتازه و شاداب است. آنها جسور هستند و احساساتشان از طریق فشارهای اجتماعی سرکوب نشده است. به جهان با شگفتی می‌نگرند و مانند بزرگترها پاکی و معصومیت خود را از دست نداده‌اند. با کودکان پیرامون مسائل مختلف صحبت کنید تا با نقطه نظر ساده و بی‌آلایش آنها آشنا شوید.

۷- به رفیق شفیق خود مراجعه کنید

همه ما دوستی داریم که به نظر می‌رسد توانایی پاسخ به تمام مسائل و مشکلات ما را دارد. چرا تنها در مورد مشکلات شخصی از او کمک می‌خواهید؟ بد نیست گاهی در مورد مسائل مهمتر نیز از او یاری بجویید.

۸- به توانایی‌های خود اتکا کنید

قواعد و اصول کلی را برای یک لحظه هم که شده فراموش کنید. این رهنمون‌ها در جای خود مفید هستند اما ممکن است مانند یک چشم‌بند عمل کرده و قدرت داشتن دید وسیع را از شما بگیرند و اجازه دیدن چشم‌اندازهای متفاوت را به شما ندهند.

۹- در حیطه کاری خود به فعالیت بپردازید

خیلی خوب است که به ذهن خود اجازه دهید آزادانه به گردش بپردازد. اما این گردش باید در حیطه دانش شما انجام پذیرد. اگر یک طراح هستید لازم نیست راه‌حلی برای مشکلات اقتصادی پیدا کنید. افکار شما تنها در رشته‌ای که مهارت دارید خوب کار می‌کنند و در سایر رشته‌ها نتیجه‌ای مصیبت‌بار را به دنبال خواهند داشت. اگر نیاز به ورود به قلمرو دیگری را دارید بهتر است قبل از هر کار با یک متخصص مشورت کنید و اجازه انجام کلیه امور را به دست او بسپارید تا با استفاده از دانش و تخصص خود عمل کند.

۱۰- به ذهن خود آزادی عمل دهید

آیا با تمرین‌های رایج نویسندگان آشنایی دارید؟ آنها برای مبارزه با محدودیت‌ها یک روش بسیار جالب را برگزیده‌اند. فقط کافی است قلم را بر روی کاغذ گذاشته و هر آنچه که در ذهنتان است را بر روی کاغذ بیاورید. می‌توانید از مشکلات شروع کنید و به دنبال هیچ گونه ارتباطی در دست‌نوشته‌های خود نباشید. مهم نیست که تا چه حد عبث و نامعقول به نظر می‌رسند. بعداً می‌توانید مثل یک جدول تناوبی آنها را سازماندهی کنید، در آخر نیز امکان دارد به چیزی دست پیدا کنید که بیهوده و بی‌ربط باشد اما چیزی که در این مبحث حائز اهمیت است این است که شما به ذهن خود اجازه غرق شدن در مسائل مختلف را داده‌اید و این خود یک امتیاز محسوب می‌شود. هیچ کس نمی‌داند شاید به نتیجه‌ای برسید که سال‌ها منتظر آن بوده‌اید.

منبع: مردمان