آژیر

آب و نمک ضروریات اولیه بدن

سپیده سلیمی

آب قسمت اعظم بدن همه موجودات زنده از جمله انسان را تشکیل می دهد. تعادل در میزان آب موجود در بدن نقش اساسی در سلامتی انسان و عملکرد ارگان‌های مختلف و تک‌تک سلول‌های بدن دارد. همچنین متعادل نگاه داشتن ذخیره آب بدن، ایجاد تعادل در فشار اسمزی و الکترولیت های حیاتی موجود در بدن را موجب می شود و برای داشتن گردش خون سالم نیز الزامی است.

آب در اغلب غذاها و نوشیدنی های مختلفی که ما مصرف می کنیم وجود دارد و در پروسه هضم غذاها به دفع مواد زائد و اضافی غذا کمک کرده و از بروز یبوست جلوگیری می کند. همچنین موجب دفع سموم از طریق پوست و دستگاه دفع ادرار می شود. هنگام ابتلا به تب و بیماری هایی از قبیل اسهال و تهوع بیمار باید مقادیری زیاد آب بنوشد تا مانع کم‌آبی در بدن شود. از آب حتی برای درمان برخی از ناراحتی ها و بیماری ها نیز می توان بهره گرفت. در حدود سال ۱۸۰۰ میلادی از هیدروتراپی یا

آب درمانی در اروپا برای رفع برخی از بیماری ها مورد استفاده قرار می گرفت. چارلز داروین ادعا می کرد فرو رفتن یکباره در آب سرد موجب از میان رفتن دردهای بدنش می شود.

تحقیقات و مطالعات بعدی تاثیر مثبت یک شوک کوتاه با آب سرد را برای تحریک سیستم ایمنی بدن و بهبود گردش خون مورد تایید قرار دادند. نوشیدن آب داغ سکسکه را رفع می کند و سوءهاضمه و نفخ را از بین می برد. نوشیدن آب به هنگام احساس ضعف و از حال رفتن نیز می تواند به عنوان محرک قلب عمل کرده و حال بیمار را بهبود ببخشد. گفته می شود «آب سخت» یا آبی که در خود املاح کلسیم و منیزیم دارد می تواند از بدن در برابر ابتلا به بیماری های قلبی محافظت کند.

نمک نیز یکی از مواد بسیار ضروری برای بدن است. بدن انسان بالغ محتوی حدود ۲۵۰ گرم کلریدسدیم یا همان نمک است که در پلاسمای خون، لنف، بزاق و عرق وجود دارد. نمک همراه با عرق و ادرار از بدن دفع می شود. نقش اصلی نمک در بدن ما نگاه داشتن آب کافی در بدن از طریق تنظیم فشار اسمزی و کمک به انتقال دی‌اکسید کربن در خون است.

در طب «آیور ودا» طب سنتی هند نمک محرک عنصر آتش (پیتا) یکی از عناصر چهارگانه وجود محسوب می شود که موجب احساس انرژی در بدن است.

وجود نمک به مقدار کم در غذا موجب بهبود هضم و ترشح آنزیم‌های هضم‌کننده شده و تنظیم‌کننده‌ای مفید برای دستگاه گوارش است. از محلول آب و نمک در مواقع لازم به عنوان تهوع‌آور و مسهل نیز استفاده می شود. همچنین هنگام ابتلا به اسهال یا تهوع اغلب میزان نمک موجود در بدن نیز همراه با آب کاهش می یابد. تعریق زیاد در هوای گرم نیز می تواند باعث کاهش نمک شود که گاه به‌صورت گرفتگی در عضلات و تنگی نفس نمایان می شود. در چنین مواردی تزریق سرم آب و نمک به‌صورت وریدی یا مصرف خوراکی این محلول می تواند کمبود آب و نمک را جبران کرده و این مشکل را رفع کند. همین روش درمان در مواقع شوک و غش های ناشی از خونریزی نیز به‌کار می رود. نمک از سالیان پیش نه‌تنها برای طبخ غذا بلکه برای حفاظت و نگهداری طولانی مدت مواد غذایی نیز استفاده می شود. از گذشته‌های بسیار دور انسان‌ها گوشت و مواد غذایی دیگری را با نمک سودکردن سالم نگاه می داشتند. اما باید توجه داشته باشیم که اغلب تولیدکننده‌ها برای تهیه فرآوری شده و کنسروها از مقدار نمکی بسیار بیشتر از میزان نیاز بدن ما استفاده می کنند. از این رو مصرف بیش از حد چنین غذاهایی می تواند بروز مشکلاتی از قبیل ناراحتی های کلیه را موجب شود.

اگر کلیه‌ها در دفع نمک اضافی از طریق دفع ادرار خوب عمل نکنند باقی‌ماندن نمک اضافی در بدن در نهایت به بالا رفتن فشار خون می انجامد که خود عامل بروز بیماری‌های متعدد دیگر است. یکی از بهترین روش های مقابله با این مشکل تنظیم ذائقه افراد نسبت به نمک در کودکی است زیرا ذائقه ما و تمایل به غذاهای کم‌نمک یا پرنمک چیزی جز عادت‌های بنیانگذاری شده در دوران کودکی نیست. یک روش دیگر جایگزین کردن نمک، کلریدسدیم با کلریدپتاسیم است که از مضرات کمتری برخوردار است.

محلول آب و نمک (۱ قاشق چایخوری نمک در یک لیوان آب گرم) محلولی میکروب‌کش و گندزدا است. مصرف این محلول به‌عنوان دهانشویه به هنگام التهاب لثه‌ها و زخم‌های دهانی یا به‌عنوان قرقره برای ورم لوزه‌ها و گلودرد بسیار مفید است و با از بین بردن میکروب‌های موجود در این موضع‌ها و ممانعت از رشد بیشتر آنها عفونت را از بین می‌برد. از این رو قرقره آب و نمک در ابتدای سرماخوردگی می تواند تاثیر بسزایی در تسریع بهبود فرد داشته باشد. با توجه به آنچه ذکر شد برای داشتن بدنی سالم همواره مقدار زیادی آب بنوشید و مقدار کمی نمک بخورید.

تزئین های ساده و سریع برای کلاهک

الهام اسمعیلی

در صورتی که آباژوری با کلاهکی ساده خریداری کرده‌اید یا آنکه کلاهک ساده و بدون نقش و تزئین آباژور قدیمی‌تان برایتان یکنواخت و خسته کننده شده و به دنبال ایجاد زمینی برای آن هستید، برای این منظور راه‌های متعددی وجود دارد که در اینجا به دو نمونه ساده، سریع و عملی از آنها اشاره می کنیم.

■ **کلاهکی با چین‌های فانتزی**

۱- ابتدا محیط های دو دایره پائینی و بالایی کلاهک را با متر اندازه‌گیری کنید. سپس پارچه‌ای با توجه به میزان اندازه به دست آمده و همچنین به رنگی متناسب با پالت‌رنگی محیط ولی متفاوت با رنگ کلاهک تهیه کنید.

البته پیش از هر اقدام ذکر دو نکته ضروری است: اول آنکه از آنجا که در روش چین‌سوزنی، طول پارچه کاهش می‌یابد، مقدار پارچه را ۳ تا ۴ برابر طول محیط هر یک از دایره‌های لبه کلاهک که برای چین در نظر گرفته شده است، خریداری کنید. در ضمن در این روش تزئین، شما می‌توانید از چین‌های دولا و یا حتی چهارلا هم استفاده کنید. بنابراین مقدار معین شده برای چین یک لا را در عدد ۲ و یا ۴ ضرب کنید تا طول پارچه مورد نیاز حاصل شود ولی شما می‌توانید به جای دولا و یا چهارلا کردن پارچه، دو و یا ۴ تکه چین را با طولی برابر با محیط دایره مورد نظر بر روی هم متصل کنید.

دوم آنکه برای این منظور پارچه‌ای از جنس نخ و یا هر جنس دیگری که قابلیت چین‌خوردن داشته و به راحتی ریش‌ریش نشود انتخاب کنید.

۲- پس از تهیه کردن پارچه، به وسیله قیچی لب‌کنگره‌ای نوارهایی با عرض ۲ و یا ۳ سانتی‌متری و طولی برابر با ۳ و یا۴ برابر محیط هر دایره ببرید. (این میزان مناسب چین یک لا خواهد بود.) به این ترتیب پارچه به نوارهای لب‌کنگره‌ای زیادی مبدل خواهد شد.

حال در صورت دلخواه و با توجه به متراژ نوار و طول محیط، آن را به صورت یک لا و یا دولا چین‌دار کنید.

برای این منظور می‌بایست خطی در میان نوار و در طول آن با مداد رسم کرده و بر روی خط با نخی همرنگ با پارچه، کوک‌های ریز بزنید. سپس انتهای نخ را با دقت کشیده و به این ترتیب نوار را چین دهید. پس از اتمام مرحله چین‌دادن، با استفاده از چرخ خیاطی روی خط کوک‌زده‌شده و چین‌خورده را چرخ کنید. به این صورت چین دوطرفه موجود، تثبیت می‌شود. حال همان طور که پیش از این نیز اشاره شد در صورت دلخواه می‌توانید این چین‌ها را جداگانه آماده کرده و با دوخت‌های ریز به‌هم متصل کنید. هر چه میزان چین بیشتر باشد، کلاهک، فانتزی‌تر خواهد شد. البته امکان اتصال نوارهایی چین‌داده شده بر روی یکدیگر، رابطه مستقیمی با جنس پارچه نیز دارد. اگر پارچه ضخیم باشد نمی‌توان از چین‌های زیادی بر روی هم استفاده کرد. حال چین‌های آماده شده برای هر لبه را به وسیله چسب حرارتی و یا چسب مایع به لبه پائینی و بالایی کلاهک آباژور بچسبانید.

■ **تزئین با آویزهای کریستالی**

یکی دیگر از راه‌های سریع و ساده برای زینت بخشیدن کلاهک‌های ساده آباژور کاربرد منجوق‌ها، ملیله‌ها و به طور کلی سنگ‌های رنگی است. برای این منظور می‌بایست مقداری از این خرده‌ریزهای تزئینی را به رنگ و مدل دلخواه تهیه کرد و با عبور نخ‌های نامرئی از داخل سوراخ‌های موجود در آنها و در نهایت اتصال آنها به لبه پائینی کلاهک، نمایی زیبا و رسمی را برای آباژور ایجاد کنید ولی برای این منظور ابتدا بایست بر روی لبه پائینی کلاهک نوار اریپی دوخته و سپس با ایجاد سوراخ‌های بزرگ‌تر به وسیله سوزن ضخیم بر روی حاشیه بالایی نوار واقع در کلاهک، با دوخت‌های عمودی، آویزها را از طریق همان سوراخ‌ها به کلاهک متصل کنید.

سلامت

بدون آسیب سیگار بکشیم

بهاره مهرنژاد

«دخانیات عامل اصلی سرطان و برای سلامتی زیان‌آور است.» شاید شما که سیگار نمی‌کشید با این جمله در تماس نباشید ولی سیگاری‌ها خوب با این جمله آشنا هستند. کافی است پاکت سیگاری راکه در دست دارید خم کرده تا این جمله هشدار دهنده را ببینید. بی‌شک سیگار نقش مخربی بر سلامتی ایفا می‌کند. انواع سرطان دهان، ریه، کبد و مثانه گرفته تا تصلب شرایین و ناراحتی‌های روده و معده به واسطه استعمال سیگار تشدید می‌شوند و به مرحله حاد می‌رسند. آمارهای WHO نشان می‌دهد سالانه ۳ میلیون نفر در جهان به دلیل استعمال سیگار جان خود را از دست می‌دهند که البته پیش‌بینی می‌شود تا ۴ سال دیگر این رقم به ۱۰ میلیون نفر در سال برسد. اولین و تکراری‌ترین توصیه برای طول عمر و حفظ سلامت بدن قطع استعمال سیگار است ولی در این میان توصیه‌هایی نیز وجود دارد که شاید برای سیگاری‌هایی که قصد طول عمر بیشتری دارند، مفید واقع شود. البته دستورات زیر به معنی رهایی از مضرات سیگار نیست. اینها تنها می‌توانند به میزان اندکی شما را از شر ابتلا به بیماری‌های قلبی برهاند، از زردشدن دندان‌ها جلوگیری کند و همچنین جلوی پیری زودرس و چروک پوست را بگیرد.

– هرگز در اولین ساعات صبح سیگار نکشید. میزان آسیبی که در این زمان به ریه وارد می‌شود، بیشتر از دیگر ساعات روز است.

– روزانه ده دقیقه نرمش کنید. سیگار ارتباط مستقیمی با پوکی استخوان و کاهش استقامت استخوان‌ها دارد، نرمش می‌تواند روند پوکی استخوان را به تعویق بیندازد.

– از مصرف الکل همزمان با استعمال سیگار بپرهیزید که در این حالت بروز سرطان ریه ۵ برابر بیشتر است.

– استعمال سیگار ارتباط مستقیمی با کاهش جذب ویتامین ث دارد. در ازای هر نخ سیگار به ۲۵ میلی‌گرم ویتامین ث نیاز دارید که بهتر است از طریق میوه‌هایی که حاوی لیکوپن هستند مثل گوجه‌فرنگی، فلفل قرمز، مرکبات، هویج و یا سیب‌زمینی و کاهو تامین کنید.

– برای حفظ پوست از عوارض تخریب کلاژن که در اثر سیگار کشیدن بروز می‌کند، هویج، اسفناج، بروکلی، شیر، تخم‌مرغ و دیگر مواد غذایی غنی از ویتامین آ را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

– برای به تعویق انداختن گرفتگی عروق، ویتامین ای که در غلات کامل، سبزیجات و روغن زیتون موجود است، بسیار توصیه می‌شود.

– برای خروج مواد مضر از خون و سم‌زدایی و سرعت‌بخشیدن تولید پادتن خوراکی‌های حاوی سلنیوم بخورید. بروکلی، سیر، ماهی، پیاز، غلات، شیر، جوانه گندم و غلات سبوس‌دار منابع خوبی از سلنیوم هستند.

– مصرف غلات، سیب‌زمینی، ماهی، جگر سفید و مرغ نیز به دلیل دارا بودن روی برای سلامت ریه‌ها بسیار پیشنهاد می‌شود.

– برنامه سم‌زدایی برای خودتان دست و پاکنید. برای پاک‌کردن بدنتان از انواع سموم و زهرها از یک برنامه فشرده یک هفته‌ای استفاده کنید. نوشیدن آب سبزیجات، آب میوه‌های تازه و آب به مدت سه تا هفت روز کاملاً سموم را از بدنتان دفع می‌کند. البته اگر به بیماری خاص مبتلا هستید و دارو مصرف می‌کنید از گرفتن چنین رژیم‌هایی بپرهیزید و اگر احساس کردید خیلی ضعیف شده‌اید، رژیم را قطع کنید.

در طول این مدت از بخور و جوشانده برخی از گیاهان دارویی مثل خارشتر، ریشه قاصدک، جعفری، بابونه، سنبل خطاری، مریم گلی و زنجبیل زیاد استفاده کنید.

با تمامی اینها فراموش نکنید که مطمئن‌ترین و بدون دردسرترین راه حفظ سلامتی قطع سیگار است. حال تصمیم با شما است؟

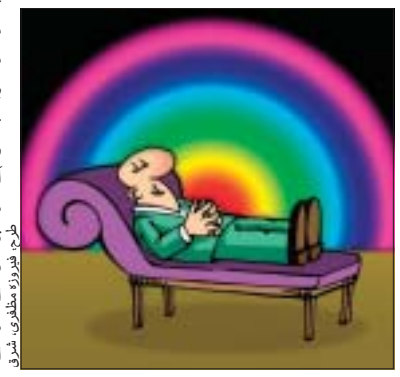
روان‌شناسی

رویاهای قرمز

ترجمه: تینا پورشاهید: دانش رویا بخشی از دانش های عمیق و گسترده است. دانشی که از گذشته‌ای دور سرچشمه می‌گیرد اما زمان حال را می‌شناسد و ما را به سوی آینده هدایت می‌کند. یکی از کاربردهای این دانش، درمان و شفای بیماری‌ها است که به آن رویادرمانی می‌گویند. در افسانه‌های یونانی آمده آسکله‌پیوس، خدای طب و پسر آپولون بود. یونانیان باستان برای علاج بیماری‌های خود به معبد اپیدورای می‌رفتند تا خدای طب یعنی آسکله‌پیوس آنها را از طریق رویادرمانی درمان کند. در آنجا مسافران معبد روزه می‌گرفتند و غذاهایی که مانع رویایینی می‌شد، نمی‌خوردند. ژاپنی‌های یاکوشی در رویاهای درمان‌گر خود خدای شفابخشی را می‌بینند. آشوری‌ها، مصریان و مردم چین باستان معابدی آرام و ساکت مخصوص رویایینی داشتند.

حتی انسان‌های اولیه نیز به غارهای خود می‌رفتند، روی زمین می‌خوابیدند و گاهی در آرزوی رویاهای شفابخش روی قبر اجداد خود و یا روی پوست حیوانات مقدس می‌خوابیدند. برخی پزشکان امروزی نیز در معالجه بیماران خود از روش‌هایی همانند رویایینی استفاده می‌کنند. آنها اعتقاد دارند مکان رویایینی باید محیطی آرام و امن باشد تا شخص در آن آرامش، رویای درمان‌گری خود را تجربه کند.

«رابرت دوسوی» در روش خود، از بیمار می‌خواهد در حالت نیمه‌بیدار قرار گیرد، سپس نمادهایی شفابخش از تصاویر سلامتی و تندرستی شخص به وی القا می‌شود. پزشکان دیگری نیز با روش‌هایی مشابه از شخص رویایین می‌خواهند که در حالت نیمه‌بیدار تصاویر مورد علاقه خود را که تصاویر شفابخشی هستند، طراحی کنند و به بیماران متذکر می‌شوند که می‌توانند تصاویر طراحی شده خود را در رویاهایشان ایجاد نمایند. برای تجربه رویاهای شفابخش لازم نیست منتظر بیماری بنشینید و بعد رویاهای شفابخش را تجربه کنید، می‌توانید تصاویر رویایی را که انعکاس‌دهنده سلامتی، شادابی و نشاط باشد، تجربه نمایید. مثلاً آشوری‌ها برای تجربه رویاهای مثبت و دوری از رویاهای منفی، عبادت و نیایش‌های خاصی داشتند. باید گفت تاکنون افراد بسیاری تجارب این چنینی از رویایینی داشته‌اند. شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد که در رویای خود راه‌حل خوبی برای مسئله‌تان پیدا کرده باشید ولی ممکن است بدان بی‌توجه بوده و به سادگی از کنارش عبور کرده باشید. امروزه روش‌های رویادرمانی حتی آموزش داده می‌شود و هنرآموزان می‌توانند تکنیک‌های رویادرمانی را فراگیرند و از این گنجینه خود استفاده کنند. چرا که «رویاها همانند گوهر با ارزش هستند».



طرح: فیروزه مظفری، شرق

زیبایی

در جست‌وجوی پوست سالم

نخستین گام برای داشتن پوستی زیبا آگاهی یافتن از نوع پوست است زیرا از این طریق شما قادر خواهید بود هرچه بهتر از پوستتان مراقبت و همچنین فرآورده‌های بهداشتی و آرایشی مناسب نوع پوست خود را انتخاب کنید.

۱- پوست نرمال: نه زیاد خشک و نه زیاد چرب است- منافذ پوست قابل رویت بوده اما بزرگ و یا مسدود نیستند. پس از شست‌وشو نرم و لطیف می‌شوند و به ندرت صورت جوش می‌زند.

طرز مراقبت: روزی دو بار صورت خود را با شوینده‌های ملایم شست‌وشو داده و از مرطوب‌کننده استفاده کنید.

۲- پوست چرب: پوست اغلب چرب است. سطح پوست ضخیم و خشن است و منافذ پوست بزرگ و قابل رویت. پوست براق است. صورت زیاد جوش می‌زند. گرد و غبار و آلودگی بیشتری را به خود جذب می‌کند. غدد چربی بیش از حد فعال هستند به همین خاطر منافذ پوست در معرض انسداد است. پوست کمتر چروکیده می‌شود.

طرز مراقبت: روزی دو مرتبه صورت خود را با شوینده‌های ملایم شست‌وشو دهید. همواره از شوینده‌های ملایم و غیرچرب و حاوی الکل استفاده کنید. از لوازم آرایشی غیرچرب استفاده کنید. به خاطر داشته باشید پوست چرب نیز نیاز به مرطوب‌کننده دارد بنابراین از مرطوب‌کننده هر روز استفاده کنید. با آب سرد صورت خود را بشویید تا منافذ پوستتان بسته شود. از غذاهای سرخ شده و شکلات کمتر استفاده کنید.

۳- پوست خشک: پوست نازک و کاغذمانند است. هنگام لمس آن پوست خشک است. منافذ پوست بسیار ریز هستند. صورت به ندرت جوش می‌زند چون غدد چربی کم‌کار هستند بنابراین پوست خشک و معمولاً پوسته پوسته می‌شود. مستعد چین و چروک است. در زمستان پوست خشک‌تر شده و خارش پیدا می‌کند.

طرز مراقبت: همواره از لوازم آرایش ملایم فاقد الکل استفاده کنید. هر روز پوست خود را با مرطوب‌کننده مرطوب کنید و همواره صورت خود را با شوینده‌های ملایم و غیرصابونی بشویید زیرا صابون چربی پوست شما را با خود می‌شوید. از کرم‌هایی که محتوی آلفاهیدروکسی اسید است استفاده کنید. این ماده سبب پیلینگ ملایم لایه خشک و مرده خارجی پوست می‌شود. شست‌وشوی صورت با روغن‌بادام و یا زیتون بسیار موثر است. یک سیب را رنده کرده مدتی در یخچال گذاشته و ۱۵ دقیقه روی صورتتان قرار دهید.

۴- پوست ترکیبی: اغلب افراد پوستشان پوست ترکیبی است بدین مفهوم که بخشی از پوستشان چرب و بخشی خشک است. خشکی معمولاً در نواحی گونه، دور چشم و گردن و چرب در نواحی پیشانی، بینی و چانه است. بهتر است برای نواحی چرب یک نوع فرآورده و نواحی خشک فرآورده دیگری استفاده کنید.

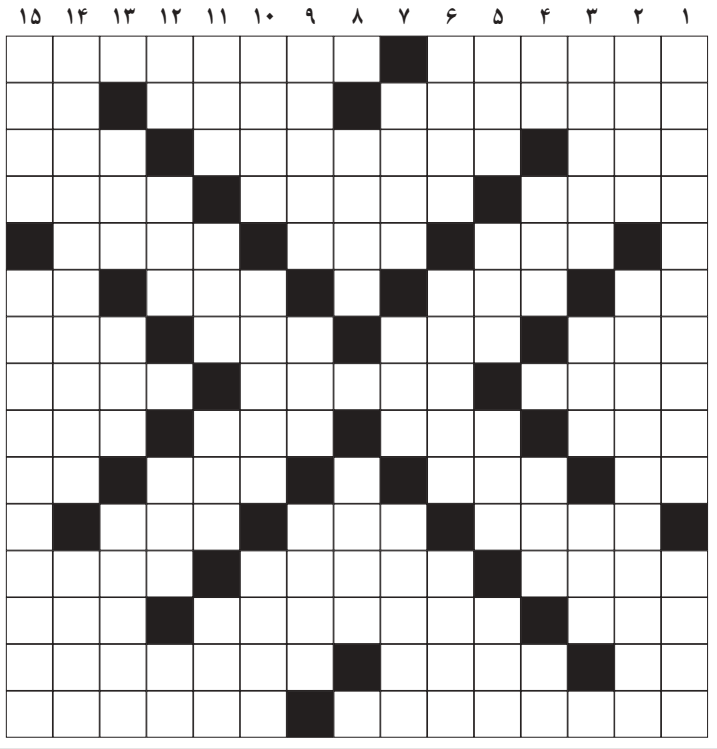
طرز مراقبت: صورت خود را روزی دو مرتبه با شوینده‌های ملایم شست‌وشو دهید. گلاب برای طراوت پوست بسیار موثر است.

جدول شماره ۶۱۱

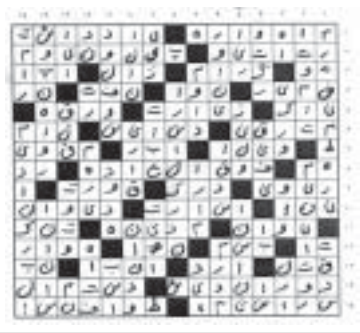
فرهنگ امامی
Farhang_Emami@yahoo.com

۱- نام دیگر جعبه‌دنده ـ اولتیماتوم و اخطار پایانی ـ ۲- گیاه علفی پایا و معطر از تیره چتریان با ریشه ضخیم و ساقه بلند که ریشه و برگ آن مصرف دارویی دارد ـ واحد تخصصی در ارتش ـ تلخ عرب ۳- شبیه و مانند ـ حیوان نماد کشور استرالیا ـ قیمت و مظنه ۴- حامی مسلم ابن عقیل در کوفه که با وی به شهادت رسید- پشیمانی ـ اسب سفیدرنگ ۵- قطار ـ شیر عرب ـ شهر ساحلی ۶- بالا آمدن آب دریا ـ هنر انگلیسی ـ قسمتی از گیاه- عنصر شیمیایی ۷- خسته و بی‌حوصله ـ یکی از پسران فریدون ـ درخت لرزان ـ جود و بخشش ۸- گزنده خطرناک ـ فرستادن و گسیل کردن ـ آوازه‌خوان سحر ۹- خشک و سفت ـ سلول پرنده ـ از تعجب هم در می‌آورند ـ واحد پول کشور تایلند ۱۰- گرداگرد لب و دهان ـ پاک از تهمت ـ خویشاوندی ـ علامت جمع ۱۱- از سازهای زهی قدیمی شبیه تار ـ کیش و مذهب ـ تظاهر به نیکوکاری ۱۲- آزردگی خاطر ـ جسد حیوان مرده ـ یکی از وزارتخانه‌ها ۱۳- سرخ نای ـ نسخه‌برداری کردن ـ عطیه و بخشش ۱۴- چوب خوشبو- آخرین تراژدی ولتر ـ هزینه از بین رفتن تدریجی ماشین‌آلات تولید ۱۵- تراکم ـ قله‌ای در ایالت فلوریدا

۱- نویسنده معروف انگلیسی و خالق کتاب حکومت وحشت ـ خواهش و درخواست ۲- قانون چنگیزی- کنایه از سرکار گذاشتن و سرداواندن ۳- سنگینی و متانت ـ زبان مالیدن ـ مقابل خوبی ۴- حرف نداشتن ـ چین و چروک پوست ـ دفعه و مرتبه ـ یازده ۵- شیرینی مخصوص کرمانشاه ـ پرستار ـ خویشی و نزدیکی- عدم کشت و زرع زمینی به جهت قوت گرفتن خاک ۶- سرنیزه ـ جبران کردن ـ شادمانی و خوشحالی ۷- آهنگساز معروف آلمانی ـ الفبای تلگراف ـ عنوان کتابی از آندره ژید ۸- کشوری در آفریقا ـ تماشاکردن و نگریستن ۹- رئیس جمهوری آمریکا به هنگام بمباران اتمی ژاپن ـ سر در لفظ آذری ـ سازمان فضانوردی آمریکا ۱۰- در ششم عمودی بجوئید ـ ترازنامه ـ موش خرما ۱۱- دستگاه مرتبط با لباس ـ میزان حرکت گلوله ـ زیان و ضرر ـ در ادبیات فارسی این نام به چین شمالی داده شده است ۱۲- ماه میلادی ـ برچسب ـ وسط و میان ـ صدازدن طلبکاران ۱۳- راهنمای کوه ـ فلز گلوله ـ استان ۱۴ ـ یکی از دو حزب اصلی و قدرتمند آمریکا ـ جاری و سیال ۱۵- بالکن و ایوان ـ نویسنده روسی کتاب دل نازک



حل جدول ـ ۶۱۰



دستور آشپزی من

غذایی چو بوی خوش آشنایی

امیر رازی

وقتی می‌خواهید با کسی طرح دوستی بریزید، وقتی به فکر این می‌افتید که «آشنایی» ساده و ابتدایی‌تان را به یک دوستی عمیق بدل کنید، وقتی مناسبات معمول و دم‌دستی شما را در طمع خام می‌اندازد که از سلام و علیکی خشک و رسمی، به رفاقتی پررفت و آمد دست پیدا کنید، وقتی درصدد آن برمی‌آیید که رشته دوستی ابتدایی‌تان را به رشته عواطف متعالی گره بزنید و... چه تمهیدی به‌کار می‌برید و چه مکر و حیله‌ای طرح‌ریزی می‌کنید تا «شکار» از دام نگریزد و «ماهی» از حلقه‌های تور در نرود؟ گفت: در پاش فتاده‌ام چو ماهی / باشد که مرا به شست گیرد، اما شما اگر صیاد باشید، به قلاب و نشست خود، چه طعمه‌ای خواهید زد؟ شاید بگویید کتاب، که نیکوطعمه‌ای است برای برقراری ارتباط و استحکام پیوندهای دوستانه. کسی از کتاب هدیه دادن و کتاب هدیه گرفتن ضرر که نکرده هیچ، بسیار سود فراوان برده، اما خوب یا بد این

هدیه «لو» رفته‌تر از آن است که کسی را وسوسه کند که دیوارهای فاصله را بشکند و از روابط رسمی به پیوندی صمیمی برسد. همه ما بسیار کتاب داده‌ایم و بسیار کتاب گرفته‌ایم، اما کتاب، ماهیتاً به‌گونه‌ای است که راه رسیدن به مقصد را بسیار طولانی‌تر از آنچه باید، می‌کند و گاهی حتی حوصله آدم‌های معمولی را سر می‌برد. چه‌بسیار آدم‌ها که اصلاً اهل کتاب خواندن نیستند و شما با این هدیه، نه‌تنها یخشان را آب نمی‌کنید، بلکه بیشتر به وادی رودربایستی سوقشان می‌دهید و حتی معذبشان می‌کنید. تازه کتاب سوءتفاهم برانگیز هم هست؛ ممکن است از شما چهره‌ای و تصویری بسازد که بعداً نتوانید تغییرش دهید. زیاد توضیح ندهم که «تو خود دانی اگر عاقل و زیرک باشی.»

می‌شود قرار سینما رفتن و تئاتر تماشا کردن و کافه نشستن و قهوه خوردن هم گذاشت که هم برای نگارنده و هم برای خواننده محترم این ستون محبوب است و نیازی به توضیح نیست. این قرار و مدارها علاوه بر هزار حسنی که دارند، معایب و خطراتی دارند که با حساب و کتاب آدم عاقل جور درنمی‌آیند. پس چه باید کرد؟

در این ستون ما بنای «آشپزی» داریم و محور هرچه می‌گوییم، غذا و آشپزی و طعم و مزه است. بنابراین بی‌وجه نیست که در پاسخ به پرسشی هم که ابتدای این ستون طرح کردیم، عرض کنیم که بهترین راه‌حل آشپزی و مهیا کردن سوروسات و وعده گرفتن رفیقی است که بشود با او سر سفره نشست و غذا خورد و صحبت را از رنگ و طعم و شیوه پخت شروع کرد و به شعر و غزل و حافظ و... ختم کرد. بگذریم. از من گفتن بود و از شما شنیدن ـ یا که نشنیدن. بی‌تردید، هر کس صلاح کار خویش بهتر می‌داند. چه بسا از عهده طبخ مناسب غذا برنیایید و عاقبت کار نه تنها به شعر و غزل نمی‌رسد، بلکه بیچاره مهمانتان به دل درد و تهوع و دل‌آشوب مبتلا می‌شود و سروکارش به سرم و اورژانس بیمارستان و آبروریزی ختم می‌شود... پس کاری را که در آن قادر نیستید عرض‌اندام کنید، همین بهتر که کتاب بدهید یا عطر بخرید، یا به کافه بروید. اما غذا. آستین بالا بزنید و پیازهای معجزه‌گر را بشویید و با کاردی تیز و تخته‌ای کارآمد، تبدیلشان کنید به حلقه‌هایی افسانه‌ای. درست شبیه آنچه در ارباب حلقه دیدید پیازها را در روغن داغ بریزید و صبر کنید تا اندکی طلایی شوند. درست در چنین بزنگاهی، باید که آشپز زردچوبه و فلفل و اندکی پودر سیر را اضافه کند. اخیراً کشفی کردم که هزاران سال پیش از من کشف کرده بودند و یقیناً تو خواننده باذوق و هنرمند نیز کشف کرده‌ای و آن اینکه زردچوبه نساییده، به مراتب خوش‌عطرتر و خوش‌رنگ‌تر از زردچوبه‌های بسته‌ای و آماده است. از بازار شاه عبدالعظیم یا که بازار تجریش (امامزاده صالح) یا از هر عطاری درست و حسابی که سراغ دارید قدری زردچوبه نساییده بخرید و ببینید چه کیفی دارد پودر کردن پوسته‌های خشک شده زردچوبه. باور کنید حس قرن هجدهمی به آدم دست می‌دهد و سطح و کلاس آشپزی را ارتقایی مشهود می‌بخشد. بگذریم.

تکه‌های فیله مرغ را که به قطعات ریز و باریک تبدیل کرده بودید و کنار دستتان گذاشته بودید، حالا می‌توانید روی پیازها بریزید تا اندکی سرخ شوند. در این مرحله هم اضافه کردن دارچین و گرد غوره و مقدار کمی کاری، قطعات مرغ را به قطعات قرقاول بدل می‌کند. حالا هم وقت اضافه کردن گوجه‌های فرنگی رنده شده است. برای دقایقی بگذارید گوجه‌های رنده شده در روغن غلت بخورند و به جایی هم برنمی‌خورد اگر یکی دو قاشق رب‌گوجه اضافه کنید. بعد می‌توانید لیوانی آب روی این مخلوط بریزید. محلول قرمزرنگ، به قل و قل که افتاد، پیمانه‌های برنجی را که از قبل خیس فرموده بودید، روی این مایع غلیظ بریزید و به اندازه‌ای که برنجتان شفته نشود، آب اضافه کنید. در جا نمک هم بپاشید و قالب کوچکی کره هم روی برنج بیندازید و استکانی محلول زعفران دم‌کرده به کل قصه علاوه کنید. طبق روال همه کته‌ها و دمپختک‌ها بگذارید، آب برنج بخار شود و دست آخر، دم‌کنی بگذارید در قابلمه و شعله گاز را تا حد ممکن پایین بکشید. نهایت بیست دقیقه دیگر این مائده زمینی دم می‌کشد و نیکووسیله‌ای است که نازنین رفیق خود را به شام و شعر و حافظ دعوت کنید و شبی به یادماندنی تدارک ببینید. دست آخر پند حافظ بشنوید، وان‌یکاد بخوانید و در فراز کنید.