

روزنامه

آزاد

چاره‌ای برای لکه‌ها

الهام اسمعیلی

در تعطیلات تابستانی با توجه به کثرت مسافرت‌ها و پیک‌نیک کردن‌های متعدد در جنگل و کوه و دشت بیش از هر موقع دیگری از سال احتمال لکه‌دار شدن لباس‌ها به خصوص پوشاک بچه‌ها در اثر ریختن مواد مختلفی شامل چای، چربی، آب میوه و گل و لای و مانند اینها وجود دارد. اگر شما نیز با چنین مشکلی مواجه شده‌اید، پیش از هر اقدام دیگری نیم‌نگاهی به نکات زیر بیندازید، شاید به‌کارگیری آنها شما را در زدودن لکه‌های موجود یاری دهد:

نکته ۱: کلیه موارد و راهکارهایی که در زیر اشاره می‌شود، برای پاک کردن لکه‌ه از روی لباس‌ها و پارچه‌های قابل شست‌وشو هستند. لکه‌بری از روی لباس‌های غیرقابل شست‌وشو می‌بایست توسط افراد متخصص و با استفاده از مواد مناسب در خشکشویی‌ها انجام پذیرد.

نکته ۲: امروزه لکه‌برهای شیمیایی متعددی به بازار آمده‌اند که کاربرد آنها نه تنها بی‌تاثیر نیست بلکه به جهت در دسترس بودن و عدم نیاز به شست‌وشو در شرایط خاص از اهمیت ویژه‌ای برخوردار هستند ولی آنچه باید مورد توجه قرار گیرد این است که جهت استفاده از لکه‌برها چه از نوع شیمیایی و چه از نوع دست‌ساز خانگی بهتر است از قسمت پشت لکه اقدام شود. به این ترتیب از پخش شدن لکه جلوگیری به عمل می‌آید. نکته ۳: هنگامی که پارچه دیگری را به محلول لکه‌بر آغشته کرده و می‌خواهید از آن برای زدودن لکه استفاده کنید، توجه داشته باشید که نحوه تمیز کردن باید به سیستم ضربه‌ای بوده و از مالش پارچه بر روی لکه خودداری شود.

نکته ۴: ضریبات پارچه حاوی لکه‌بر را ابتدا از محدوده خارجی لکه شروع کرده و به سمت داخل ادامه دهید.

توضیح: به‌رغم اشاره به نکات مفیدی پیرامون لکه‌برهای شیمیایی و نحوه کاربرد آنها انجام دستورالعمل نوشته شده بر روی جعبه محصول با رعایت جزئیات و مراحل ذکر شده بهترین کار است. صرف‌نظر از کاربرد لکه‌برهای شیمیایی برای پاک کردن لکه‌ها راه‌های دیگری نیز وجود دارد. فقط کافی است که با توجه به نوع لکه بهترین و مناسب‌ترین روش مربوط برای رفع آن لکه اتخاذ شود که در ذیل به پاره‌ای از آنها می‌پردازیم:

لکه شمع، دمداد شمع‌ی و مدادهای چرب آرایشی: برای این منظور کافی است ابتدا باقی‌مانده ماده ایجادکننده لکه را با جسمی نوک‌تیز به آرامی برداشته سپس دو تکه دستمال توالنت یا حوله‌ای و یا کاغذ قهوه‌ای (مورد استفاده در خشکشویی‌ها) را در زیر و روی لکه قرار دهید. حال اتوی گرم را بر روی یکی از کاغذها و با دستمال در محل لکه فشار دهید. به این صورت چربی موجود در لکه آب شده و جذب دستمال و یا کاغذهای طرفین می‌شود. سپس پارچه را با صابون و آب ولرم شسته و در مقابل آفتاب پهن کنید. اشعه خورشید نیز لکه بر خوبی برای لکه‌های چربی است.
لکه گل و لای: برای پاک کردن لکه حاصل از گل و لای کافی است یک عدد سیب‌زمینی خام را با چاقو به دو نیم تقسیم کرده و بر روی لکه بمالید سپس لباس را در آب سرد خیسانده و طبق معمول با مواد شوینده شست‌وشو دهید. در صورتی که لکه همچنان پابدار ماند، دستمالی را به الکل آغشته کرده و سعی در پاک کردن لکه کنید.

لکه آب‌میوه: مقداری نمک بر روی لکه ریخته و سپس آن را در آب سرد مدتی خیس کرده و پس از آن با آب گرم و مواد شوینده شیمیایی بشوید.
لکه رژلب: شما می‌توانید با مالیدن خمیر دندان بر روی این نوع لکه و سپس شست‌وشو آن را به‌طور کامل از بین ببرید. البته پاشیدن اسپری مو نیز برای از بین بردن این نوع لکه پیش از شست‌وشو بسیار مفید است.
لکه چای و قهوه: به محض ریخته شدن یکی از این مواد بر روی لباس آن را با آب سرد و مواد شوینده شست‌وشو دهید. اگر امکان شست‌وشوی سریع آن وجود نداشت، مقداری نمک بر روی سطح لکه ریخته و مدتی صبر کنید تا نمک آن را به خود جذب کند سپس در صورت فراهم شدن شرایط شست‌وشو آن را به روش معمول و با آب گرم و مواد شوینده بشوید.
راهکار دیگر این است که لکه را با اسپری مخصوص مو بپوشانید، سپس یک قطعه صابون بر روی لکه مالیده و بعد آن را در آب سرد خیس کرده و بشوید.
لکه سس گوجه‌فرنگی: ابتدا روی سطح لکه را با روش ضربه‌ای به وسیله پارچه دیگری به الکل آغشته کرده سپس در آب سرد و مواد شوینده بشوید.
لکه چربی بر روی لباس: ابتدا با دستمال کاغذی توالنت ضرباتی آرام به سطح لکه زده و با این کار باقی‌مانده چربی را به دستمال منتقل کنید. برای لباس‌های به رنگ روشن و قابل شست‌وشو با ماشین لباسشویی می‌توانید آنها را در ماشین لباسشویی و در درجه حرارت بالا و با پادست شست‌وشو دهید. در پایان نیز لباس را در معرض آفتاب شدید ظهر تابستان پهن کرده و مرحله لکه‌بری را تکمیل کنید ولی در صورتی که بر روی پرتیبس لباس شما شست‌وشو با دست و یا ماشین قدغن شده است این کار را به خشکشویی بسپارید.

لکه چمن بر روی لباس: حتماً برای شما نیز پیش آمده است که فرزند کوچک‌تان پس از بازی در پارکی که زمین آن از چمن پوشیده شده است با لباسی پر از لکه‌های سبز چمن به سوی شما می‌آید. این لکه‌ها اغلب با روش‌های معمول شست‌وشو پاک می‌شوند ولی کافی است شما همان لحظه متوجه لکه‌ها نشده‌اید و بعد از چند روز با بلوز و شلوازی پر از لکه سبز مواجه شوید. در چنین شرایطی نگران نشوید. شما می‌توانید لکه‌های قدیمی حاصل از چمن را با مخلوطی از سفیده تخم مرغ و گلیسرین به میزان مساوی از بین ببرید، سپس با مواد شوینده بشوید. این روش لکه‌بری برای لباس‌های سفید بسیار موثر است.



کوسن‌ها علاوه بر زیبایی به زندگی ما راحتی و آسایش می‌بخشند. با قرار دادن چند کوسن بر روی مبل‌های اتاق پذیرایی می‌توان میان رنگ‌های به‌کار رفته در اجزاء و وسایل مختلف اتاق ارتباط و هماهنگی ایجاد کرد و با این کار هم بر زیبایی و هم بر راحتی مبلمان افزود. کوسن‌ها را می‌توانیم برای آراستن اتاق خواب، نشیمن و اتاق پذیرایی و یا حتی صندلی‌های باغی که در فضای باز مورد استفاده قرار می‌گیرند، به‌کار بگیریم. آنچه تهیه کوسن‌ها را به‌راحتی میسر می‌کند، کم بودن هزینه تهیه آنها است. شما می‌توانید از قطعات اضافی پارچه که در منزل دارید، استفاده کنید یا با صرف کمی وقت و هزینه متعادل کوسن‌های بسیار زیبایی تهیه کنید. روش‌های بسیار متنوعی برای تهیه کوسن‌ها وجود دارد که یکی از آنها چاپ دستی روشی بسیار ساده است که اگر با دقت و صمیمیت انجام شود، نتیجه‌ای بسیار زیبا خواهد داشت.

طرح را از طرح‌های پارچه مبلمان اتاق و رنگ‌های مصرفی را با توجه به رنگ مبلمان و سایر اجزای

دکوراسیون اتاق تان انتخاب کنید و همچنین هنگام انتخاب طرح دقت کنید که فواصل کافی میان اجزای طرح وجود داشته باشد تا اجرای آن راحت‌تر و در نتیجه تمیزتر باشد.

■ **وسایل مورد نیاز**

کاغذ کابرسن، مقصوا، مداد، کاغذ الگویی شفاف، کاتر، نیم‌متر پارچه نخ‌ی ساده، حوله کاغذی آشپزخانه، قیچی، رنگ پارچه، دو عدد قلم‌موی مخصوص چاپ دستی، نیم‌متر پارچه راه‌راه، یک قطعه ابر استوانه‌ای شکل به طول ۴۵ سانتی‌متر و محیط قاعده ۶۱ سانتی‌متر، دو عدد دکمه بزرگ به قطر پنج سانتی‌متر

۱- طرح را با کاغذ الگو کپی کنید و سپس به‌وسیله کاغذ کابرن ابتدا فقط گل‌ها را بر روی یک قطعه مقوا و سپس فقط برگ‌ها را بر روی مقوای دیگری پیاده کنید. فراموش نکنید که چهار گوشه هر گل را بر روی لکه مقوا علامت‌گذاری کنید تا در انطباق طرح گل و برگ بر روی پارچه دچار مشکل نشوید.

۲- قسمت‌هایی از طرح را که باید رنگ شوند با دقت

خانه

کوسن با چاپ دستی

سپیده سلیمی

به وسیله یک کاتر تیز بریده و جدا کنید.

۳- دو نوار از پارچه ساده نخ‌ی به ابعاد ۱۰×۶۰ سانتی‌متر ببرید. نوارهای پارچه‌ای را اتو کنید و آنها را بر روی نواری از حوله کاغذی آشپزخانه قرار دهید تا هنگام رنگ کردن پارچه رنگ اضافی را جذب کند. ابتدا مقوای حامل طرح گل را روی پارچه قرار دهید. علائم مربوط به چهار گوشه طرح را که بر روی لبه‌های مقوا علامت‌گذاری کرده بودید روی پارچه نیز مشخص کنید. کمی رنگ را در طرفی ریخته با قلم به دقت قسمت‌های نمایان پارچه را رنگ کنید. قلم را عمودی در دست بگیرید و با ضربات آهسته سر قلم رنگ را به پارچه انتقال دهید. رنگ اضافی را با یک قطعه دستمال کاغذی بردارید.

۴- وقتی رنگ گل‌ها خشک شد مقوای حامل طرح برگ‌ها را روی پارچه قرار دهید. با توجه به علامت‌های نشان‌دهنده چهار گوشه طرح آن را با طرح گل منطبق کنید و به همان ترتیب برگ‌ها را نیز رنگ کنید.

۵- با استفاده از همان قلم و رنگ دو دایره به قطر ۱۰ سانتی‌متر بر روی پارچه نخ‌ی ساده بکشید.

□

ویژگی‌های یک بوستان خانگی

بهاره مهرنژاد

ناهارخوری نگهداری می‌شوند که شاخ و برگ آنها زیاد رشد نکرده و فضای اتاق را اشغال نکند و ترجیح داده می‌شوداز گل‌های سایه دوست انتخاب شود. گلدان‌ها را در محلی از اتاق قرار می‌دهند که دسترسی برای آب دادن به آن آسان باشد و باید حتی المقدور دورنمای گلدان‌ها زیبایی خاصی به محیط نهارخوری ببخشد.

در نگهداری گیاهان خانگی نکته‌هایی وجود دارد که رعایت آنها تاثیر ویژه‌ای بر رشد گیاهان خواهد داشت.
- ریشه به همان نسبت که به آب احتیاج دارد به هوا هم نیازمند است. اگر پای بوته همیشه خیس و پرآب باشد، این بدان معناست که عمر ریشه به آخر رسیده، بنابراین مقدار آب و فاصله آبیاری بسیار مهم است.

هر گیاه احتیاج به یک دوره استراحت دارد، و اگر این پدیده طبیعی را از او دریغ کنید در فصل بعد گیاهی بیمار و ضعیف خواهد شد. بعضی از گیاهان در فصل زمستان به خواب و استراحت در می‌آیند و بعضی دیگر در فصل تابستان و لازم است در فصل استراحت مقدار آب و کود آن را به راه یک پنجم معمول تقلیل داد و حتی المقدور محیط آن را به محیط طبیعت نزدیک‌تر کرد. همچنین سایر عوامل که در دوره استراحت گیاهه سرنوشت‌ساز است، مورد توجه قرار گیرد.

نفس سرگردان

چرایی و چگونگی کمبود اعتماد به نفس در جوانان

دکتر اکرم منتظرالظهور

نکند در واقع مانع درونی برای اعتماد به نفس خود ایجاد می‌کند. شش رکن مهم در اعتماد به نفس و در نتیجه حساس ارزشمندی عبارتند از: آگاهانه زندگی کردن، خودپذیری، مسئولیت‌پذیری، قاطعیت داشتن با خود و دیگران و ابراز وجود، با هدف و برنامه شخصی زندگی کردن، یکپارچگی و هماهنگی در رفتار و عمل
زندگی آگاهانه
زندگی آگاهانه یعنی درک این نکته که هوش انسان‌ها به یک اندازه نیست و هر کدام از افراد هوش متفاوت از دیگری دارد اما اگر چنانچه توان و استعداد خود را در نظر گرفته و با توجه به آنچه می‌دانیم و می‌بینیم رفتار کنیم زندگی آگاهانه را دنبال کرده‌ایم. یکی از غفلت‌ها یا فرار از موقعیت‌های زندگی آگاهانه طفره رفتن و فرار از واقعیت‌ها است مثلاً گفتن این جملات به خود که:
«می‌دانم که همه تلاشم را نمی‌کنم، اما ترجیح می‌دهم به آن فکر نکنم.»
«می‌دانم که دارم اشتباه می‌کنم اما…»
«می‌دانم که دارم زیاده‌روی در این کار می‌کنم اما…»
زندگی آگاهانه چیزی بیش از دیدن و دانستن است. یعنی هدف و ارزش‌های خود را علاوه بر تعیین و مشخص کردن دنبال کنیم و با یک برنامه تدریجی، مشخص و روانه درونی:
موانهی هستند که در باورها و طرز فکر هر شخص وجود دارد و کاملاً قابل تغییر به دست خود شخص هستند. اگر چنانچه دائماً فردی خودخوری داشته باشد و احساسات خود را آرام و بدون ابهام ابراز



۶- دو قطعه ۱۰×۶۰ سانتی‌متری و یک قطعه ۲۵×۶۰ سانتی‌متری به‌علاوه ۱/۵ سانتی‌متر از هر طرف به عنوان جای دوخت از پارچه راه‌راه ببرید. به هر یک از اضلاع ۶۰ سانتی‌متری قطعه بزرگتر یکی از نوارهای چاپ شده را بدوزید. سپس قطعه دیگر پارچه راه‌راه را به لبه‌های دیگر نوارهای چاپ شده بدوزید. درزا را خوب اتو کنید و در آخر دو ضلع بلندتر پارچه را به هم بدوزید تا یک لوله پارچه‌ای تشکیل شود.
۷- ابر را داخل پارچه لوله‌ای قرار دهید و با یک رشته نخ محکم از فاصله ده سانتی متری لبه پارچه، یک دور کوک‌های درشت بزنید. نخ را بکشید تا دهانه لوله پارچه‌ای بسته شود. اضافه پارچه را به داخل دهانه کوسن فرو ببرید. برای طرف دیگر کوسن نیز همین مراحل را اجرا کنید.

۸- دایره‌های رنگ‌شده را ببرید و با آنها دکمه‌ها را روکش کنید. دکمه‌های روکش‌شده را در دوطرف کوسن دوخته، محکم کنید.
با استفاده از همین پارچه‌ها می‌توانید کوسن‌های چهارگوش نیز بدوزید.

با فرزندان

با رشد فرزندانان همگام شوید

دکتر لورنس استنبرگ

ترجمه: نوشین دیانی

سوم اینکه شما و فرزندان هیچ‌کدام نمی‌توانید طبیعت یا روند رشد ذهنی فرزندان را بیشتر از طبیعت یا روند رشد جسمی او کنترل کنید. هر مرحله رشد جنبه‌های شگفت‌انگیزی دارد که شما را بهت زده و خوشحال می‌کند اما از طرفی هر مرحله جنبه‌های دیگری هم دارد که شما را خسته و گیج می‌کند. این طبیعت رشد است و نمی‌توان آن را تغییر داد.

اگر کودک هر نیمه شب از خواب می‌پرد، فرزند سه‌ساله‌تان اوقات تلخی می‌کند یا فرزند نوجوان‌تان برای هر چه می‌گویید قشقرق به پا می‌کند به خاطر این نیست که شما عملکرد درستی نداشته‌اید یا فرزندان به عمد مشکل تراشی می‌کنند؛ به این خاطر است که این رفتارها بخشی از طبیعت نوزادی، کودکی و نوجوانی هستند.

می‌توان یاد گرفت چطور به چالش‌های ویژه هر مرحله واکنش بهتری نشان داد اما نمی‌توان کاری کرد که چنین چالش‌هایی رخ ندهند. رشد کم و بیش روی برنامه زمانی خودش پیش می‌رود. نمی‌توان کودکی را وادار کرد از روی یک مرحله از رشد ذهنی سریع‌تر عبور کند همان‌طور که نمی‌توان او را مجبور کرد چهار دست و پا رفتن را کنار بگذارد و راه برود.

چهارم اینکه همان نیزوهایی که همراه با بزرگ شدن فرزند او را رشد می‌دهند معمولاً در چالش‌های تربیتی مربوط به همان مرحله نقش دارند. اگر متوجه این موضوع باشید دوره‌های سخت را در روشنایی بیشتری طی خواهید کرد.

مثلاً همان نیروی محرکه‌ای که باعث می‌شود کودک سه‌ساله‌تان همیشه به شما پاسخ «نه» بدهد باعث می‌شود بتوانید او را برای دستشویی رفتن آموزش بدهید. فوران رشد ذهنی که باعث می‌شود فرزند ۱۳ساله شما سرکلاس درس کنجکاو باشد او را وادار می‌کند سر میز شام هم بگو مگو کند.

اگر می‌خواهید کودکان آن قدر مستقل باشند که دیگر پوشک لازم نداشته باشند مجبورید با مخالفت‌های گاه به گاه او سازید چون هر دو اینها از یک ریشه سر می‌زنند. اگر می‌خواهید فرزند نوجوانتان بتواند گاهی اوقات جلوی دوستانش بایستد مجبورید قبول کنید گاه‌گاهی جلوی شما هم بایستد زیرا جلوی کسی درآمدن هنگامی که با او مخالف است پیامد رشد عقلی او است.

مخالفت دائم ناراحت‌کننده است، مشاجره همیشگی خسته‌کننده است. اما این هر دو نشانه رشد فرزند شما است. چیزی که باید از آن خوشحال باشید.



همه اینها به این معنی است که برای پدر یا مادر تاثیرگذار بودن باید «درون» ذهن کسی به سن فرزندان تابشید باید بفهمید او چطور فکر می‌کند، چه احساسی دارد و این مرحله از رشد را چطور می‌گذراند چرا که احتماالش بسیار است که فکر، احساس و دغدغه‌هایش تغییر کرده باشد – حتی نسبت به شش ماه پیش.

مثلاً اگر فرزند چهار ساله‌ای داشته باشید و بتوانید مثل او فکر کنید بهتر می‌فهمید کدام استراتژی‌ها موفق می‌شوند و کدام نمی‌شوند.

اگر درک کنید انگیزه علاقه جدید فرزند ۱۰ساله‌تان به تنهایی چیست وقتی بدون در زدن وارد اتاقش می‌شوید بهتر می‌توانید به از کوره در رفتن او عکس‌العمل نشان بدهید.

اگر احساسات ۱۶سالگی خود را به یادیاورید بهتر می‌توانید وقتی فرزندان احساس ناامیدی می‌کند با او همدلی کنید.

بعضی والدین به تغییر روش تربیتی مناسب فرزندشان اعتراض دارند زیرا آن را بازتابی از ضعف خودشان می‌پندارند. به اشتباه باور دارند هماهنگ کردن روش تربیتی شان با مراحل رشد فرزندان به نوعی برابر با سپردن خود به دست نیازهای فرزندان است. این طور نیست. شاد فرزندان واقعیت انکارناپذیر زندگی است نه نیازی که او خودآگاه یا حساب شده به نمایش بگذارد. مهم‌تر اینکه موضوع تربیت فرزند برد و باخت نیست بلکه موضوع کمک کردن به رشد فرزند با روش‌های درست است. راهی اوقات بهترین‌کار تغییر واکنش نسبت به رفتارهای فرزند است. شما درگیر مبارزه سخت گرفتن و وادار کردن فرزندان به سازگاری با آرزوهای خودتان نیستید. به من اعتماد کنید، اگر از این دیدگاه به تربیت فرزند بپردازید خود و فرزندتان را به دردمس نمی‌انداзید. (همسرستان هم زیاد خوشحال نمی‌شود.)
سنجیده‌عمل کنید اما انعطاف‌پذیر باشید. مهم‌تر اینکه حتماً کاری کنید روش تربیتی‌تان با مراحل رشد فرزندان همگام شود.

بخش یایانی