

دوباره رسیدیم به روز کتابخوانی و احتمالاً باید شاهد خواندن کلی مطلب در مورد سرانه پایین مطالعه در ایران و مقایسه آن با کشورهای دیگر باشیم. اگر از این همه غر در این زمینه خسته شده اید، خوش حال باشید چون ما برایتان برنامه ویژه ای داریم و می خواهیم شما را برای داشتن یک کتابخانه خانگی درست و حسابی راهنمایی کنیم. البته نکاتی که در ادامه گفته می‌شود، حرف‌های کلی است که در علم کتابداری هم به آن اشاره شده است ولی باز هم هر فرد باید این نکات را به صورت اختصاصی برای خودش شخصی سازی و اجرا کند.

چه بخیریم؟ چه نخیریم؟

کتابخانه‌های شخصی عموماً خیلی بزرگ نیستند و نمی‌توان کتاب‌های متعددی داخل آن‌ها گذاشت. از طرف دیگر با توجه به تعداد کتاب‌های چاپ‌شده، داشتن یک کتابخانه شخصی کامل، تقریباً غیرممکن است. پس برای کتابخانه شخصی خود سراغ کتاب‌هایی مثل رمان‌ها که تنوع بسیار زیادی دارند و نیازی به دوباره خواندن آن‌ها نیست، نروید؛ چراکه این کتاب‌ها فقط کتابخانه شخصی شما را شلوغ می‌کنند. این گونه کتاب‌ها را می‌توانید از کتابخانه‌های عمومی به امانت بگیرید، البته در بین رمان‌ها، کتاب‌های ماندگار را باید استثنا بگیرید. رمان‌هایی که خواندن چندباره‌شان هم لذت‌بخش است. بعضی از کتاب‌ها هستند که باید به صورت مداوم به آن‌ها مراجعه کرد. کتاب‌هایی که در زندگی شخصی کاربردهای مختلفی دارند، مثل کتاب روان‌شناسی دینی یا کتاب سبک زندگی و یا کتاب‌های دینی و تربیت فرزندان که معمولاً خانم‌ها از آن‌ها استقبال می‌کنند، نیاز هست که هر از چندگاهی دوباره مطالعه شوند و وجود این کتاب‌ها در کتابخانه‌های شخصی می‌تواند مفید باشد. فرهنگ‌نامه لغت فارسی و انگلیسی برای کتابخانه‌های شخصی از اهمیت بالایی برخوردار است. افرادی که اهل مطالعه یا نوشتن هستند می‌دانند که وجود این کتاب‌ها یکی از الزامات کتابخانه‌های شخصی محسوب می‌شود. البته امروزه اینترنت جای این کتاب‌ها را گرفته است و شما می‌توانید با جست‌وجویی ساده به‌معنای واژه موردنظر دست پیدا کنید. با این حال ما به شما داشتن فرهنگ‌نامه در کتابخانه شخصی‌تان را توصیه می‌کنیم. سعی کنید در کتابخانه‌های شخصی از کتاب‌های چندجلدی استفاده نکنید. سراغ کتاب‌هایی بروید که نمونه تک‌جلدی آن‌ها موجود است؛ مثلاً خلاصه تفسیرالمیزان یا تفسیر نمونه را می‌توانید در میان کتاب‌های کتابخانه شخصی خود داشته باشید و یا مثلاً بهتر است یک کتاب در مورد زندگی همه انبیا داشته باشید تا اینکه در مورد هر یک از آن‌ها چندین

خانه زندگی

کتابخانه

یک راهنمای درست و حسابی برای داشتن یک کتابخانه خانگی در روز کتاب و کتابخوانی

خانه

طرح: پان، محمدرحیمی/تهران

کتاب خریداری کنید. بهتر است یک جلد نهج البلاغه هم داشته باشید. نمونه این کتاب‌ها به راحتی در بازار کتاب پیدای می‌شود.

دسته‌بندی کتاب‌ها

شما می‌توانید مثل کتابخانه‌های عمومی به صورت حرفه‌ای کتاب‌های خود را داخل قفسه‌های کتابخانه شخصی خود قرار دهید. کتاب‌ها در کتابخانه‌های عمومی به ۱۰ رده موضوعی تقسیم می‌شوند و این ۱۰ رده خود زیرمجموعه‌هایی دارند. برای مثال در بخش ادبیات، زیرمجموعه‌هایی مثل ادبیات معاصر و شعر وجود دارد. خود این زیرمجموعه‌ها براساس انتشارات و نویسنده‌ها به ترتیب حروف الفبا دسته‌بندی می‌شوند. اما از آنجاکه کتابخانه‌های شخصی کوچک هستند، نیازی به این دسته‌بندی‌ها وجود ندارد. شما می‌توانید براساس ۱۰ رده موضوعی اصلی، کتاب‌های خود را در کتابخانه دسته‌بندی کنید. اگر هم این کار را نکردید، با شناختن این رده‌ها در کتابخانه‌های عمومی می‌توانید راحت‌تر کتاب موردنظرتان را پیدا کنید.

📌۰۰۰: این رده مخصوص کتاب‌های کلیات مثل کتاب‌های مرجع است. 📌۰۰۰: این رده برای مشخص کردن کتاب‌های

شخصی خود را براساس زیرمجموعه‌ها دسته‌بندی کنید.

📌۹۰۰: کتاب‌های تاریخی و جغرافیایی در این رده قرار می‌گیرند. تمامی کتاب‌هایی که درباره ادوار مختلف تاریخ نوشته شده و کتاب‌های جغرافیایی، مخصوص این رده هستند. کتاب‌هایی که در مورد دفاع مقدس نوشته شده اند هم در این رده قرار دارند.

قفسه‌سازی

وقتی می‌خواهید کتابخانه خریداری کنید یا بسازید به تعداد قفسه‌ها و طول و عرض و ارتفاع هر قفسه توجه کنید. همه کتاب‌ها قطع یکسانی ندارند. ارتفاع هر قفسه را متناسب با کتاب‌های بزرگ تعیین کنید. دقت داشته باشید که طول و عرض کتابخانه باید در مقیاسی مشخص از فضایی که کتابخانه در آن است باشد. شاید طول و عرض زیادی را نتوانید به کتابخانه اختصاص دهید اما از ارتفاع می‌توانید استفاده بیهینه کنید. به‌عنوان مثال کتاب‌های دینی، و مرجع و دایرةالمعارف‌ها کتاب‌هایی با ارتفاع زیاد هستند که در قفسه‌های معمولی نمی‌توان آن‌ها را نگهداری کرد، بنابراین بسته به نوع نیازتان تا جایی‌که می‌شود ارتفاع کتابخانه‌تان را بالا در نظر بگیرید تا فضای مناسبی برای جای گذاری هر چه بیشتر کتاب‌ها در اختیارتان

قرار بگیرد. در ضمن منطقی این است که کتاب‌های سنگین‌تر مثل کتاب‌های مرجع را در قفسه‌های پایین‌تر و کتاب‌های سبک‌تر را در قفسه‌های بالاتر بگذارید. این گونه، کتابخانه‌تان ایمنی بیشتری دارد.

زیبا جلوه‌دهید

این نکته به درد کتابخانه‌های بزرگ خانگی نمی‌خورد و برای کتابخانه‌های کوچک است. اگر کتاب‌هایتان محدود است و خیلی نظم و ترتیب موضوعی آن برایتان اهمیتی ندارد، بهتر است کتاب‌ها را طوری بچینید که طیف رنگی ایجاد کنند. اگر هم کتاب‌های قطورتر را اول بگذارید و کتاب‌های نازک‌تر را جلوتر قرار دهید نمای بهتری در کتابخانه‌تان خواهید داشت. رعایت بزرگ و کوچکی کتاب‌ها هم که دیگر نیازی به گفتن ندارد. اگر کتابخانه‌تان فضای مرده یا فضاهای خالی دارد حتماً برای خارج شدن آن از یکدستی از قاب عکس‌های زیبا، تصاویر مناظر، دانشمندان و عالمان یا سایر وسایل تزئینی مانند مجسمه‌ها و عروسک‌های کوچک و بزرگ استفاده کنید. این کار کتابخانه شما را زیبا می‌کند. مبارک باشد! حالا می‌توانید از داشتن یک کتابخانه زیبا، جادار و در عین حال ساده لذت ببرید.

گردگیری کتاب‌ها

معمولاً کتاب‌های داخل کتابخانه‌های شخصی خیلی زودتر نیاز به نظافت و گرفتن گردوغبار پیدا می‌کنند، چون کمتر به این کتاب‌ها مراجعه می‌شود. کار گردگیری و نظافت کتابخانه شخصی چندان سخت نیست و خیلی راحت انجام می‌شود. برای این کار باید ابتدا سراغ قفسه‌های بالایی کتابخانه بروید، کتاب‌های آن‌ها را از جایشان خارج کنید و سطح کتابخانه را با پارچه تمیز و کمی نم‌دار تمیز کنید، بعد همان طور کتاب‌ها را سر جایشان برگردانید.

اگر برایتان مقدور نیست کتاب‌ها را از جایشان خارج کنید، می‌توانید تنها با استفاده از فرچه‌های مخصوص گردگیری، روی کتاب‌ها و فضای خالی قفسه‌ها را نظافت کنید. برای نظافت کتاب‌هایی که جلد چرمی یا مشععی دارند می‌توانید از واکس‌ها و کرم‌های مخصوص بهره ببرید و آن‌ها را جلا دهید. پس از آنکه به آن‌ها واکس زدید با یک تکه پارچه، چربی اضافه و باقی‌مانده روی جلد را بگیرید و آن را سر جایش قرار دهید.

با این روش‌ها کتاب‌ها جان دوباره می‌گیرند و عمر بیشتری می‌کنند. اگر از دستمال نم‌دار برای تمیز کردن جلد کتاب‌ها یا سطح قفسه‌ها استفاده می‌کنید، حتماً پس از آن، از یک تکه دستمال خشک برای رفع رطوبت باقی‌مانده بهره‌برید.

۱۳۳

فوت و فن

محبوبه امیری مقدم

بازکردن یخ

خوراکی‌های منجمد

■ **زنبین بردن لک‌ناشی از زنگ‌زدگی:** اثر زنگ فلزات، به‌ویژه رگه‌های فلزی بر روی لباس را می‌توان با لیموترش از بین برد. لیموترش را از وسط به دو نیم کنید و آن را روی لک مدنظر فشار دهید تا آب آن روی لک زنگ‌زدگی بریزد. سپس یک لایه نمک روی آن ریخته و لباس را در مقابل آفتاب آویزان کنید.

■ **چطور مانع از کپک‌زدن مریا شویم؟** یکی از دلایل کپک‌زدن مریا آن است که به‌طور کامل پخته نشده است. اگر مریای شما کپک زده یک لایه از روی آن را با قاشق بردارید و بقیه مریا را دوباره بپزید. در ضمن، هنگام تهیه مریا از قاشق چوبی استفاده کنید.

■ **یخچال را کجا بگذاریم؟** هرگز یخچال را در نزدیکی اجاق گاز یا آب‌گرمکن قرار ندهید، زیرا حرارت ناشی از پخت‌وپز اجاق گاز و یا آب‌گرمکن، باعث کاهش عمر دستگاه می‌شود. در ضمن، محل استقرار یخچال هم باید بین ۱۵ تا ۲۰ سانتی‌متر از دیوار فاصله داشته‌باشد.

■ **راه مناسب برای بازکردن یخ مواد منجمدشده:** برای آب‌کردن یخ مواد خوراکی منجمدشده، آن‌ها را در یخچال بگذارید.

این کار افزون‌بر اینکه باعث می‌شود مواد غذایی با سرعت کمتری از حالت انجماد خارج شود، در انرژی مصرفی یخچال هم صرفه‌جویی می‌کند.

■ **جداکردن برچسب روی شیشه با سرکه:**

سرکه یکی از مایعاتی است که کاربردهای بسیاری در خانه‌داری و نظافت منزل دارد. یکی از کاربردهای مهم سرکه، جداکردن برچسب‌های روی شیشه است. برای این کار قدری سرکه روی برچسب بریزید و بگذارید به همان حالت ۵ دقیقه‌ای بماند. بعد با دستمالی پاک، خیلی ساده برچسب کاغذی و چسب‌زیر آن را از روی شیشه تمیز کنید. استفاده از این روش دیگر اثری از چسب بر روی شیشه باقی نخواهد ماند.

الودکتر

دکتر غلامرضا عبوری

تغذیه در غلبه مزاج بلغم

■ **شهروند: سلام من غلبه بلغم در مزاجم دارم. موهای ریخته و چاقی موضعی دارم. می‌خواستم کمک کنید موهایم دوباره رشد کند. آیا داروی گیاهی خاصی وجود دارد که تهیه‌کنم تا بلغم از بدنم کم‌شود؟**

■ برای حفظ سلامتی باید در بدن اخلاط را به تعادل نگه داشت، یعنی برای نگهداری آن‌ها باید اخلاط (صفر، سودا، بلغم، دم) را تقویت کرد.

برای تقویت هر کدام لازم است غذای مخصوص همان ماده یا خلط را به بدن رسانند. همچنین باید روش‌های دیگر مانند تحرک و خواب را نیز اصلاح کرد.

هر گاه یک یا چندماده در بدن افزایش پیدا کند، موجب بروز بیماری می‌شود. برای درمان آن بیماری باید آن ماده را کاهش داد و برای کاهش ماده اضافی باید از ضد آن استفاده کرد.

مجموعه عوامل متعددی باعث می‌شود مزاج به‌سوی غلبه بلغم کشیده شود. علایم شایع غلبه بلغم خلط پشت گلو، سردی دست‌وپا، گوشه‌گیری، بی‌حوصلگی و افکار منفی، ریزش مو، پژمردگی بدن، به‌ویژه پوست، سرمای بی‌بودن، ضعف حافظه، ضعف چشم، ضعف گوش و غالب دردهای پیروی، چاقی و بی‌تحرکی و فراموش کاری است.

اینکه گفتید دچار غلبه بلغم هستید نمی‌توان بدون معاینه، گرفتن نبض و شرح حال مطمئن شد و باید به متخصص مراجعه کنید.

اما توصیه کلی من برای کاهش بلغم این است که چون افراد بلغمی از نفخ معده و سردی سردال رنج می‌برند، مصرف سردی و غذاهای سنگین مانند قارچ، ماکارونی، لازانیا و فست‌فودها را کمتر کنید.

اگر ریزش موی شما جلوی سر و توأم با چربی سر است بهتر است بعد از هر وعده غذایی کمی رابانازرین خانگی سفت بخورید. این کار باعث بسته‌شدن دهانه معده می‌شود. همچنین لازم است روزها به‌جای آب، سکنجبین بنوشید. اگر سکنجبین خانگی نداشتید همان انواع بازاری هم مؤثر خواهد بود.

* **متخصص طب سنتی**

تجربه این حس مشترک انسانی برای برخی خوشاینداست

لذت ترسیدن!

وقتی شخص این اتفاقات وحشتناک را همراه با اشخاص زندگی خود تجربه می‌کند، به این نتیجه می‌رسد که این احساسات می‌توانند از یک دید مثبت، مسری باشند. انسان یک موجود اجتماعی و قادر به یادگیری از دیگری است. پس وقتی شخص در خانه دوستان احضار روح می‌بیند، واکنش او خیلی سریع از جیغ زدن به خندیدن تبدیل می‌شود، در نتیجه از نظر اجتماعی می‌تواند این رفتار را به‌سرعت تشخیص دهد و این رفتار بر او اثر مثبتی داشته‌باشد.

البته باید به خاطر داشت که هر کسی شخصیت متفاوت و درک منحصر به فردی از یک رویداد ترسناک یا لذت‌بخش دارد. گذشته از تمام نکات جذاب، سطوح ناهنجاری ترس و خشم می‌توانند منجر به موجودات زنده در مقابل تهدیدهایی علیه وجود آن‌ها است. تجربه برانگیختگی در طول ترس را می‌توان در شرایط مثبت هم تجربه کرد.

ترس یک حس دیوانگی و حواس‌پرتهی را به دنبال دارد که می‌تواند یک تجربه مثبت باشد. وقتی یک اتفاق ترسناک رخ می‌دهد، فرد در حالت هشدار شدید قرار دارد و تحت تأثیر مسائل دیگری که ممکن است در ذهن او باشند، قرار نمی‌گیرد. علاوه بر این،

مقاوت و درک منحصر به فردی از یک رویداد ترسناک یا لذت‌بخش دارد.

گذشته از تمام نکات جذاب، سطوح ناهنجاری ترس و خشم می‌توانند منجر به موجودات زنده در مقابل تهدیدهایی علیه وجود آن‌ها است. تجربه برانگیختگی در طول ترس را می‌توان در شرایط مثبت هم تجربه کرد.



سن چاقی

مطالعات کشوری و جهانی نشان داده است، حیاتی‌ترین و بحرانی‌ترین زمان در بروز چاقی سنین بین ۶ تا ۹ سالگی است. اگر فردی در این سنین مبتلا به چاقی شد احتمال چاق ماندنش در سنین بلوغ و بزرگ‌سالی، بیشتر است.

برای تشخیص چاقی و اضافه‌وزن در بزرگسالان معیاری تحت عنوان «نمایه توده بدنی» وجود دارد که اعدادی شامل اضافه‌وزن، چاقی و لاغری با استفاده از آن تعیین می‌شود. اما در رابطه با کودکان، این موضوع کمی متفاوت است؛ چراکه قد و وزن کودکان در حال تغییر است.

تغییر در شیوه زندگی بشر یکی از عوامل اصلی شیوع چاقی در میان مردم به‌خصوص در کودکان است؛ چراکه بُعد خنوار کمتر شده، در نتیجه فرزندان مراقبت‌های ویژه‌ای از سوی والدین می‌گیرند. همچنین دسترسی آن‌ها به خوراکی‌های پرکالری نسبت به قبل بسیار بیشتر شده است. فضای زندگی کودکان در مدرسه و خانه محدود شده، به‌عبارتی بی‌تحرکی در کودکان امر روزی زیاد مشاهده می‌شود. یکی از اشتباهاتی هم که در این سوی والدین رخ می‌دهد، دادن خوراکی به کودک در حین تماشای تلویزیون است.

اگر فردی در سنین کودکی و نوجوانی مبتلا به چاقی باشد بروز بیماری‌های غیرواگیر در او تسریع می‌شود. ممکن است فرد به‌جای اینکه باید در ۴۰ سالگی دیابت می‌گرفت، در ۲۰ سالگی به این بیماری مبتلا شود.



چتر جوانی

محققان دانشگاه پنسیلوانیا در بررسی‌های خود متوجه شدند مقادیر بالایی از ۲ نوع آنتی‌اکسیدن در قارچ وجود دارد که در مقابله با پیروی مؤثری دارند و خبر خوب این است که این ترکیبات با قرار گرفتن در معرض حرارت حفظ می‌شوند، پس فرقی ندارد که چگونه از آن استفاده کنید. یکی از اتفاقاتی که با افزایش سن در بدن رخ می‌دهد، فعال شدن رادیکال‌های آزاد است. با افزایش سن میزان آن‌ها افزایش یافته و بیماری‌هایی نظیر سرطان، بیماری‌های قلبی و عروقی و آلزایمر ایجاد می‌شوند. رساندن آنتی‌اکسیدان‌ها به بدن می‌تواند در مهار این بیماری‌ها کمک قابل توجهی کند و هیچ منبعی بهتر از قارچ برای دستیابی به این مواد وجود ندارد. محققان اعلام کرده‌اند که به‌صورت میانگین مصرف روزانه ۵ عدد قارچ می‌تواند نقش بسزایی در جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های عصبی نظیر پارکینسون داشته‌باشد و تفاوتی هم بین انواع قارچ وجود ندارد.

نورآبی

پیش از این دانشمندان تحقیقاتی را در مورد مزایای نور آبی و از جمله نقش آن در کشتن باکتری‌ها، کمک به کنترل برخی بیماری‌های پوستی و... انجام داده بودند. اکنون پژوهشگران اسپانیایی می‌گویند نور آبی مزایای دیگری هم دارد و افراد بعد از تجربه شرایط روانی نامناسب و فشار و اضطراب می‌توانند با قرار گرفتن در معرض تابش نور آبی به شرایط بهتری دست یابند.

آنان می‌گویند فشارهای روانی کوتاه‌مدت که در اثر روابط با اشخاص در اجتماع به‌وجود می‌آید، بدین شیوه قابل کاهش است. به‌عنوان مثال اگر فردی دچار فشار عصبی شود می‌تواند با پناه بردن به نور آبی تاحدی از بار این فشار و استرس رها شود. سلامت شرکت‌کنندگان در تحقیق، پس از تنش عصبی و قرارگرفتن در معرض تابش نور آبی به‌مدت ۱۰ دقیقه بهبود یافته و وضعیت مغز و قلب آن‌ها بهتر شد.



فایده‌گره حیوانی

برخلاف سال‌های گذشته که بنا بر این بود که کره حیوانی از برنامه غذایی حذف شود، تازگی‌ها به‌واسطه تحقیقات جدید، کره حیوانی دوباره به گروه غذاهای سالم افزوده شده است. کره حیوانی غنی از ویتامین‌های حل‌شونده در چربی است، از جمله ویتامین A و E و K۲. K۲ تأثیرات قدرتمند و مفیدی دارد. این ماده در سوخت‌وساز کلسیم دخالت دارد و مصرف کم آن می‌تواند با بیماری‌های بسیار جدی مرتبط باشد. از جمله آن‌ها می‌توان به بیماری‌های قلبی و عروقی، سرطان و پوکی استخوان اشاره کرد. لبنیاتی که از شیر گاو گرفته شده‌اند، حاوی ویتامین K۲ هستند.

کره حیوانی در مقایسه با نوع گیاهی (مارگارین) خطر حمله قلبی را کاهش می‌دهد. کره حیوانی با خطر کمتر چاقی همراه است. مقالات تغذیه اغلب توصیه می‌کنند که محصولات لبنی کم‌چرب استفاده کنیم. اما با وجود کالری بالاتر، خوردن محصولات لبنی با چربی زیاد با چاق شدن همراه نیست. در حقیقت با مرور برخی تحقیقات، اثرات مثبت مصرف بالای چربی‌های لبنی بر چاقی، بیماری‌های قلبی عروقی و سایر اختلالات متابولیکی آشکار می‌شود. در پایان باید تکرار کنیم برخلاف تفکرات رایج، کره حیوانی غذای سالمی است. مصرف اندک تا معتدل آن نه‌فقط تأثیر بدی ندارد، بلکه فوایدی هم دارد. ولی مثل همه غذاهای دیگر نباید زیاده‌روی کنید. البته کره حیوانی به اندازه روغن زیتون مفید نیست، ولی بعد از آن قرار می‌گیرد.