

خلاقیت‌ها

خلاق باشید

## لوازم دکوری با چوب بستنی

راحتی از چوب بستنی برای ساخت وسایل خلاقانه بهره گرفت.

در این بخش چند نمونه از دست سازه‌های جالب با استفاده از چوب بستنی را میبینید.

با چسباندن چوب بستنی‌ها در کنار هم میتوانی لوازم دکوری و یا جمبه‌های خلاقانه‌ای را بسازید.

**هگمتانه، گروه خلاقیت: ساخت لوازم دکوری با استفاده از چوب برای بسیاری از افراد تفریح و سرگرمی به حساب می‌آید اما هنر استفاده از چوب، با ارزش است.**

نیاز نیست ابزار خاص یا تجهیزات حرفه‌ای نجاری داشته باشید. با ساده‌ترین ابزارها هم میتوان لوازم دکوری چوبی را ساخت. برای مثال میتوان به



آشپزی خلاق

## کشک بادمجون

## مبلان شهری

یا در پیاده رو یک منطقه اداری و یا نزدیک یک محل درمانی، مبلان شهری می‌توانند تغییر کنند و جلوه خلاقانه‌ای به محیط ببخشند.

مبلان شهری می‌توانند معرف فضای اطراف خود باشند، فقط کافیست اندکی خلاقیت را به کار بست و ایده پردازی را در ذهن شهروندان نیز ایجاد نمود. در عکس‌های این بخش چند نوع نیمکت با طراحی شاد و خلاقانه را می‌بینید.

استفاده از نیمکت‌های یک شکل و یکدست در کل مسیر، ساده‌ترین راه برای از بین بردن دید و منظر خلاقانه برای شهروندان خواهد بود که نشان از ضعف در طراحی مدیریت شهری را دارد.

مبلان شهری در هر ناحیه و منطقه‌ای از شهر می‌توانند به فراخور وجود مراکز مختلف در آن ناحیه، به شکل متفاوتی تعریف شود.

مثلا در اطراف یک محوطه سبزی یا محیط بازی و

خواهند داشت و افراد ایده پردازی خواهند شد. از جمله ابزارهای که خلاقیت را در محیط به تصویر میکشند مبلان‌های شهری هستند که هر روز مقابل دید شهروندان بوده و در رشد خلاقیت آنها بسیار مؤثر می‌باشند. قطعا استفاده از مبلان شهری یکسان بدون هیچ گونه خلاقیتی، در روحیه شهروندان تأثیر مثبتی نخواهد داشت.

برای مثال در یک پیاده راه با مسیر طولانی،

راضیه مهروی یکی از روش‌های پرورش خلاقیت در افراد، زندگی در محیطی سرشار از خلاقیت است. برخی معتقدند افرادی که در محیط‌های تعریف شده و یکسان و نیز قابل پیش‌بینی زندگی میکنند کمتر سعی می‌کنند دست به خلاقیت بزنند و یا کاری غیرعادی از خود نشان دهند اما کسانی که در اطراف خود ایده‌های جالب و خلاقانه را می‌بینند، رشد بیشتری در حوزه خلاقیت



باهم بسازیم

## ساخت صابون گیاهی در منزل

زرد به صابون خانگی لیمو پراحتی آن را از صابون بادام مجزا کنید.

پوست رنده شده لیمو، کاغذ شیرینی پزی، کاردک و قالب صابون هم نیاز داریم. قالب‌های ژله ای، قالب‌های دیگر و یا هر ظرفی میتوانی برای اینکار استفاده شود.

برای ساخت صابون گیاهی به اندازه چهار قالب صابون، ۳۰۰ میلیمتر پایه صابون، ۸-۱۲ قطره اسانس، ۴ قطره رنگ و پوست رنده شده یک لیمو لازم است.

طرز ساخت صابون‌های گیاهی در منزل در گام اول ساخت صابون گیاهی، پایه صابون را آماده کنید. برای تهیه پایه صابون، باید صابون‌هایی که خریدید را به مکعب‌های کوچک تقسیم کرده و داخل فیجان اندازه گیری بریزید.

**هگمتانه، گروه خلاقیت: همه ما میتوانیم با اندکی خلاقیت در زمان بیکاریمان کارهای متفاوت و جالبی را تجربه کنیم.**

یکی از این کارهای جالب و خلاقانه ساخت صابون گیاهی خانگی است. صابون‌های گیاهی عوارض صابون‌های شیمیایی را ندارند و مثل یک ماسک گیاهی برای پوست مفید هستند. بنابراین در این قسمت طرز ساخت صابون گیاهی را به شما آموزش میدهم که در کنار خاصیت پاکسازی پوست و تقویت کنندگی پوست، بوی بد دست ما را می‌گیرد. همین طور که میدانید وقتی در خانه غذا می‌پزیم دست ما بوی پیاز، سیر، مرغ و... را میگیرد که گاهی با صابون عادی نمی‌رود.

شما میتوانی در ساخت صابون گیاهی از پودر صابون یا صابون آب شده استفاده کنید. روغنی که در آن صابون به کار رفته است، اما استفاده از روغن



## کشک بادمجون



**هگمتانه**، **گسروه** **خلاقیّت**: **گاهی اوقات** برای اینکه همه اعضای خانواده دور سفره غذا جمع شوند و به دور از زندگی ماشینی امروز، هرکس جداگانه غذا نخورد، بهتر است غذاهای جدید و خلاقانه را امتحان کنیم و همه را جذب غذای خوشمزه خود نماییم.

در این بخش پخت "کشک بادمجون" را برای یک دورهمی خانوادگی به شما بانوی دوستدار خلاقیت آموزش میدهیم.

✽ پخت کشک بادمجون

من برای تهیه این کشک بادمجون شش عدد بادمجان پاک کردم یک ساعت داخل آب نمک گذاشتم بعد آبکش کردم، وقتی آبش خوب رفت اونها رو سرخ کردم.

من برای سرخ کردن بادمجون هارو داخل ماهی تابه گذاشتم روغن ریختم و در ماهی تابه رو گذاشتم تا هم بخار پز بشه و هم سرخ بشه. این روش زیاد روغن به بادمجونها نمیکشه.

درادامه سه عدد پیاز درشت رو خلالی کرده وپیاز داغ درست کردم، یک بوته سیر نصفش رو برای تزئین خرد کرده وسرخ کردم ونصفش رو خیلی ریز کرده وجدا جدا سرخ کردم، نمناع داغ هم جداگانه درست کردم.

حالا بادمجانها رو که سرخ کردم با گوشت کوب خوب میزنیم، مقداری از پیاز داغ ونمناع داغ

### سالم بهانید

## بازیافت دورریختنی‌ها



**هگمتانه**، **گروه** **خلاقیّت**: برای تهیه بسیاری از وسایلی که به آنها نیاز داریم مجبور نیستیم هزینه زیادی برای خرید آنها بپردازیم، بلکه گاهی اوقات می‌توانیم با استفاده از وسایل دورریختنی و بازیافت آنها، چیزهای جدید و خلاقانه‌ای را به وجود آوریم.

همانطور که در تصاویر این بخش مشاهده می‌کنید می‌توان با بازیافت قوطی‌های دورریز وسایل جدیدی را خلق کرد.

برای مثال با سوراخ کردن جداره قوطی‌ها میتوان جاشمعی جالبی را ساخت و با یا با پیچیدن پارچه کتفی و تزئین آن با بندهایی از جنس کتف و رنگ آمیزی قوطی‌ها یک لیوان زیبا برای قرار دادن وسایل مختلف ساخت.

وسایل دورریختنی منزلتان مشغول شوید و با اندکی خلاقیت وسایل جدیدی بسازید.

همانگونه که می‌دانید ساخت کاردستی با مواد دور ریختنی و بی استفاده می‌تواند تا حد زیادی باعث به وجود آمدن خلاقیت و ابتکار در کودکان شود. ساخت کاردستی با مواد بازیافتی می‌تواند فرهنگ صرفه‌جویی را نیز به کودک شما آموزش دهد.



قالب‌ها را اسپری آشپزی یا کمی روغن بزئید تا بعدا صابون‌ها از ان راحت‌تر جدا شوند.

حباب‌هایی در ظرف ایجاد خواهد شد که میتوانید انها را با خلال دندان بگیرید.

اکنون قالب‌ها را به مدت ۱۵ دقیقه داخل یخچال بگذارید. خودشان بعد از ۱۵ دقیقه صابون را چک کنید. اگر هنوز سفت نشده بود کمی صبر کنید.

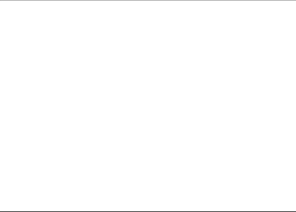
وقتی خوب صابون‌ها سفت شدند انها را به آرامی از قالب‌ها بیرون بیاورید.

# خلاقیت و سلامت

آن را منجمد نمایید، مواد به کاربرده شده در رب مشخص میشوند.

✽خشک کردن لباس

با فویل آلومینیوم چند توپک درست کنید و همراه لباس‌ها در خشک کن بیندازید.
بسا این کار لباس‌ها الکتریسیته نخواهند داشت و گرد و خاک و مو را به خود جذب نمی‌کنند.



وقتی هنوز گرم است مصرف کنید. این راهی. طبیعی و غیرشیمیایی برای درمان سرماخوردگی و سرفه می‌باشد.

✽تغذلات سالم

به جای تغذلات، « عنباب » در اختیار کودکان بگذارید. این میوه سیستم ایمنی را تقویت و از بدن در برابر بیماریهای زستانه محافظت میکند. همچنین عنباب حافله را تقویت وکم اشتهاهی را برطرف میکند.

✽پخت کباب کوبیده

برای اینکه گوشت کباب کوبیده از سیخ جدا نشود، کافیسیت قبل اینکه گوشتش را به سیخ بکشید، روی سیخ آب پیاز بپاشید.

✽قالب کیک

برای پیشگیری از چسبیدن مایه کیک به قالب کیک، مخلوطی از روغن مایع، کره و آرد را ته قالب بریزید سپس مایه را درون قالب اضافه کنید.

در این روزها - جازوبر

داخل فنجان اندازه گیری بریزید.

در مرحله بعدی برای ساخت صابون گیاهی باید فنجان را به مدت ۳۰ ثانیه در مایکروبو بگذارید و آن را مدام هم بزئید تا حسابی ذوب شود.
جمعا ۹۰ ثانیه برای ذوب شدن صابون‌ها در مایکروبو کافیسث.

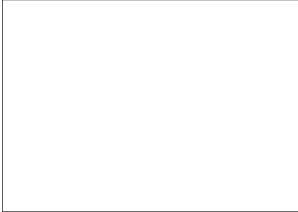
در گام دوم ساخت صابون گیاهی، افزودنی‌ها را

اضافه کنید.
باید رایحه مورد نظر تان را به مایع صابون بیافزایید. این رایحه را کم کم اضافه کنید و وقتی بو از نظر شما خوب بود اضافه کردن رایحه را قطع کنید.
در این قسمت هم رنگ و پوست رنده شده لیمو را باید به مواد قبلی اضافه کنید.

در گام سوم ساخت صابون گیاهی، صابون را در قالب بریزید.
در این قسمت قالب مورد نظر تان را روی یک کاغذ شسیرینی پزی قرار دهید.
با این کار قالب براحتی از سینی جدا می‌شود.
صابون ذوب شده را در این قسمت داخل قالب‌ها بریزید.
اگر دوست داشتید قبل از ریختن صابون، داخل

### سالم بهانید

**هگمتانه**، **گروه** **خلاقیّت**: **در محیط منزل و یا محل کار خود و یا هرجسای دیگر می‌توانید خلایق باشید و با خلاقیت خود به سلامتی خودتان و اطرافیانان نیز اهمیت دهید.**
**شاید با اجرای روش‌های زیر بتوانید در حفظ سلامت و جلوگیری از ابتلا به انواع بیماری‌ها موثر باشید.**
✽خوشبو کردن آشپزخانه با دارچین یا وانیل



اگر پس از سوختن غذا، درست کردن پیاز داغ و یا اسفند دود کردن، آشپزخانه شما بوی بدی گرفته است برای رفع سریع این بوی ناخوشایند کافی است کمی دارچین یا وانیل را با کمی شکر درون تابه‌ای داغ کنید و بگذارید تا حدودی بسوزد؛ خواهید دید که بویی خوش تمامی بوهای قدیمی را در خود فرو خواهد برد.

✽پودرآنی محیط

چند برش لیمو و چند شاخه زرماری را هر گیاه معطر دیگری را به همراه مقداری آب داخل آرام پز بریزید و بگذارید آب به آرامی بخار بشود و از هوای خوشبوی تولید شده از این روش لذت ببرید.

همچنین می‌توانید نارنج را با پوست آن رنده کرده داخل ظرفی ریخته و ظرف را روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید.
باین روش هوای خانه از عطر نارنج پر می‌شود که بسیار دلنشین می‌باشد.