

به نام یزدان پاک

راهنمای حل

جدول

تقویت اطلاعات عمومی

تکمیل دایره لغتنامه

به کوشش:

امیر بهنام

ناشر: کاریر چاپ و ان: ۱۳۹۳

راهنمای حل جدول

به کوشش: امیر بهنام

شمارگان: ۵۰۰ نسخه قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۲۷-۲۵-۶

© تمامی حقوق برای مؤلف محفوظ است ©

.....
عنوان و نام پدیدآور: راهنمای حل جدول / گردآوری: امیر بهنام
مشخصات نشر: قم: کاریر، ۱۳۹۳. مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص.
شابک: ۱۰۰۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۲۷-۲۵-۶ و وسعت فهرست نویسی: فیا
موضوع: جدول کلمات متقاطع -- املاح‌ها و واژه‌ها
رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۹ب۸ک/۱۵۰۷ (1V)
رده بندی دیویی: ۷۹۳/۷۲۲۰۳ شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۹۹۰۹۵

فهرست

مقدمه	۵
ترین ها	۷
بلندترین آبشارهای جهان	۹
بلندترین کوه های جهان	۱۱
آب های معدنی (چشمه ها) در ایران	۱۱
اکسافات و کاشفان	۱۴
اختراعات و مخترعان	۱۸
نام قدیم شهرهای ایران	۲۷
نام قدیم کشورها	۲۹
پایتخت کشورها	۳۰
القاب کشور های جهان	۳۴
خلیج ها	۳۵
کلیساهای مشهور جهان	۳۶
رودهای مهم جهان	۳۷
غارهای مهم و معروف جهان	۳۹
نام های قدیم و جدید محله های تهران	۴۱
اساطیر یونان و روم باستان	۴۳
عشاق معروف	۴۴
دو حرفی های جدولی	۴۵
لغت نامه	۵۴

می‌گویند جدول کلمات متقاطع، مشهورترین و گسترده‌ترین بازی در جهان است، اگر چه تاریخچه کوتاهی دارد. اولین جدول‌ها در قرن ۱۹ در انگلستان متولد شدند. این جدول‌ها در نوع خود بسیار ابتدایی بوده و از مربع‌های کلمات ساخته شده بودند. به طوری که گروهی از کلمات طوری کنار هم قرار داده شده بودند که در جهت عمودی و افقی به یک شکل خوانده می‌شدند. این جدول‌ها در مجلات دوره‌ای و کتاب‌های معمای کودکان چاپ می‌شد. با این حال در آمریکا جدول حل کردن به یکی از جدی‌ترین سرگرمی‌های بزرگسالان تبدیل شد.

بد نیست بدانید اولین جدول کلمات متقاطع منتشر شده بوسیله یک روزنامه نگار به نام "آرتور واین" اهل نیویورک طراحی و ساخته شد که به‌عنوان مبتکر بازی‌های مشهور جهان شناخته شده است. در دسامبر ۱۹۱۳ تاریخ چاپ این جدول در روزنامه‌ای به نام دنیای نیویورک است.

بزرگترین جدول کلمات متقاطع نیز در ۲۵ سپتامبر ۱۹۶۰ در روزنامه ایزرور لندن به چاپ رسید که متشکل از ۲۳۰۴ خانه یعنی (۴۸×۴۸) بود این جدول را شخصی بنام ام آل آماط طراحی کرد و برای طرح آن شش ماه وقت صرف کرد.

فواید حل جدول

• **ورزشی برای مغز.** تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ورزش مغز به طور منظم به میزان قابل توجهی احتمال ابتلا به بیماری‌های مربوط به زوال عقل، مانند آلزایمر را کاهش می‌دهد. اگر اهل نرمش و ورزش باشید، می‌دانید که هر عضله‌ای که در تمرین‌ها بیشتر به کار گرفته شود، قوی‌تر و بزرگ‌تر می‌شود. مغز نیز همین طور است یعنی هر چه شما مغزتان را بیشتر ورزش دهید این عضو مهم بدن شما گسترده‌تر و قوی‌تر خواهد شد. پس مغز هم مانند سایر اعضای بدن به ورزش و تحرک احتیاج دارد که طبق نتایج مطالعات، حل کردن جدول می‌تواند این هدف را تأمین کند.

• **تقویت حافظه.** اگر می‌ترسید بزرگ‌ترین دارایی خود یعنی حافظه‌تان را از دست بدهید و در جست‌وجوی راهی برای تقویت آن هستید، جدول حل کنید. به طور طبیعی

با افزایش سن و پیر شدن، توانایی ما برای به یاد آوردن و به خاطر سپردن کمتر و کمتر می شود. اما در هر سنی می توان این روند را کند کرد یا جلوی آن را گرفت.

● **جوان ماندن مغز.** بعد از ۲۰ سالگی، با افزایش سن بیش از ۲۰۰ میلیارد سلول عصبی تحلیل رفته و می میرند. تحلیل قوای شناختی که از عوارض این مرگ سلولی است، ابتدا ضعف حافظه و قدرت شنیدن خود را نشان می دهد. خوشبختانه این روند تا حدی قابل پیشگیری است. محققان معتقدند کسانی که در فعالیت های چالش برانگیز مغز (مانند جدول کلمات متقاطع، شطرنج، کتاب خواندن و سفر) به عنوان یک سرگرمی و تفریح شرکت می کنند، می توانند باعث کندی روند پیری در مغز خود شوند.

همچنین بررسی ۲۰ ساله پزشکان در کالج پزشکی آلبرت انیشتین در نیویورک نشان داده است کسانی که ۴ روز در هفته جدول کلمات متقاطع حل می کنند، ۴۷ درصد کمتر از کسانی که یک روز در هفته این کار را می کنند در معرض خطر دمانس (زوال عقل) هستند.

● **حل مسائل زندگی.** کسانی که اهل حل جدول می باشند می دانند که چقدر این کار به آنها احساس آرامش می دهد. برای افرادی که در زندگی روزمره خود با مشکلات زیادی روبه رو هستند، سریع ترین راه برای خلاصی از افکار آزار دهنده، همین جدول حل کردن است.

● **راه جدید آموزش.** جدول نه تنها برای حل مشکلات روزمره مفید است، بلکه به آموزش موضوعات خاص هم کمک می کند. همان طور که بزرگسالان با حل جدول به دانش خود اضافه می کنند، بچه مدرسه ای ها هم می توانند از حل جدول برای یادگیری استفاده کنند و حتی می توان این کار را به صورت خانوادگی و دسته جمعی انجام داد.

از دیگر فواید حل جدول می توان بالا بردن دایره لغات، افزایش اطلاعات عمومی و مهارت های ارتباطی را برشمرد.

این را نیز فراموش نکنید که حل جدول می تواند در شما ایجاد عادت کند. به علاوه، مغزتان را زیاد در مشکل نیندازید و جدول هایی را انتخاب کنید که از بس آن برآیید.