

کاپشن‌ها و **جوراب‌های پشمی** و **ژاکت‌های بافتنی**

در زمستان هم خوش تیپ باشید

وقتی هوا رو به سردی می‌رود و اولین برف‌ها بر زمین می‌نشینند، یعنی زمستان شده و زمان بیرون آمدن لباس‌های پشمی از گنجی‌هاست؛ زمانی که کاپشن‌های چروک و مجاله از ته کمد لباس‌ها بیرون آورده می‌شوند و شال و کلاه‌های بافتنی وپترین مغازه‌ها را رنگی می‌کنند.

حتماً برای شما هم هر سال این اتفاق تکرار شده که تا اولین سرما ی صبح زمستانی روی شهر پهن می‌شود، با علاقه پولیور نارنجی‌تان را که روی یقه و آستین‌هایش دو نوار بافتنی طلوسی دارد تن‌تان می‌کنید و سر کار یا مدرسه و دانشگاه می‌روید.البته بیشتر مواقع در ذوق‌زدگی اول زمستان‌مان با شکست مواجه می‌شویم و آن سرمای مطبوع که صبح در جان‌مان ریخته بود، کم‌کم جایش را به یک گرمای آزاردهنده می‌دهد و پولیور ضخیم زمستانی‌مان هم به آزاردهندگی بیشترش کمک می‌کند.

البته خیلی‌ها حال و هوای لباس زمستانی پوشیدن را آن طور که شایسته است درک نمی‌کنند. زمستان برایشان مظهر سرمای طاقت‌فرسا و آرزویشان گرم شدن دوباره هواس‌ت. هستند کسانی که از پوشیدن لباس‌های زمستانی دچار هیچ هیجانی نمی‌شوند و زندگی بدون زمستان و سرما برایشان یک رویاست.

بیابید خودتان را در یکی از فیلم‌هایی که در منطقه‌ای کوهستانی مثلاً در شمال روسیه می‌گذرد، تصور کنید. درست همان جا که با آلaska مرز آبی دارد و سرما آنقدر شدید است که خون پرنده در حال پرواز در رگ‌هایش یخ می‌زند.

شما در هزار و یک امکان گرمایی پوشیده شده‌اید. جوراب‌های پشمی پاتان کرده‌اید، کلاه‌تان همه صورت‌تان را پوشانده و فقط یک دماغ قرمز از آن بیرون افتاده است. خلاصه اینکه خودتان را با انواع و اقسام پارچه‌هایی که گرما را نگه می‌دارند، محافظت کرده‌اید. حالا فقط کافی است دست‌تان را از لای پتویی که دورتان پیچیده‌اید خیلی آرام بیرون بیاورید تا لیوان چای را از کنار آتشی که آخرین رمق‌های شبله‌اش را خرج می‌کند، بردارید. حالا سرماست که به سرعت راهش را پیدا می‌کند، از دست‌تان بالا می‌رود و می‌خود زیر آستین پشمی لباس‌تان. دست‌تان که به چایی می‌رسد، حس می‌کنید زندگی دوباره شما را می‌خواهد، گرما دوباره می‌دود توی تن‌تان، در تمام سلول‌هایتان پخش می‌شود و نفس کشیدن دوباره برایتان به یک روند عادی بدل می‌شود. حالا قدر لباس زمستانی را فهمیدید؟

انواع لباس‌های زمستانی

لباس‌های گرم انواع و اقسام مختلفی دارند و هر کدام برای گرم نگه داشتن بخشی از بدن مناسب هستند. البته شما می‌توانید در خانه با یک پتو خودتان را کاملاً بپوشانید و نیازی به پوشیدن یک عالمه لباس نداشته باشید،اما اگر حوصله‌تان سر رفت و بخواستید قدمی‌هم در پارک بزنید، باید بلند شوید و سراغ کمدها بروید تا برای یک روز سرد خودتان را آماده کنید.

مهم‌ترین چیزها شلوار و ژاکتی هستند که تن‌تان می‌کنید. جین‌ها شلوارهای مناسب فصل سرما هستند. آنها شما را گرم نگه می‌دارند، در عین حال بر خلاف خیلی از لباس‌های مخصوص زمستان مانع حرکت راحت بدن‌تان نمی‌شوند و برای هر سن و سالی مناسب‌اند. البته شلوارهای ضخیم کتان یا شلوارهایی که یک لایه داخلی پشمی دارند هم خوب گرم می‌کنند. پالتوها خودشان دنیایی از طرح و مد هستند و انواع و اقسام پالتو با مدل‌های بسیار متنوع خوراک اصلی بوتیک‌های لباس‌فروشی در زمستان است. البته هرچه دنبال جنس‌های بهتر، مدل‌های جدیدتر و برندهای مشهورتر باشید، باید هزینه بیشتری برایش در نظر بگیرید. پالتوهای زنده گاهی قیمت‌شان از قیمت خون پدرمان هم بیشتر است.

تفاوتی که میان لباس‌های زمستانی مردانه و زنانه وجود دارد، خیلی کمتر از لباس‌های عادی است. به عنوان یک زن می‌توانید همه مدل‌های مردانه لباس را انتخاب کنید و کسی به مسخره‌تان نکند. مردها هم می‌توانند با رعایت اصولی مثل رنگ، اندازه و طرح خوب، از کاپشن‌ها و شال و کلاه‌های زنانه استفاده کنند و از گرمای مطبوع لباس‌هایشان لذت ببرند. شال و کلاه علاوه بر آنکه نماد برحق زمستان و سرما هستند، با نوسازیِ کُودکی و کیف مدرسه‌گره خورده‌اند؛ شال و کلاه‌های رنگ و وارنگ که با اضافات کاموا بافته می‌شوند، دستکش‌هایی که معمولاً هنر دست مادرها بود. ماهی‌ای که مادرهای باحوصله‌تری داشتیم، می‌توانستیم دستکش‌های پنج‌انگشتی ببوشیم که برای گلوله کردن برف مناسب‌تر بودند. کاپشن اما معمول‌ترین لباسی است که زمستان و پاییز را با ما سر می‌کند. هر کداهمان حتماً در این سال‌ها ده‌ها کاپشن مختلف در اندازه‌ها و رنگ‌های مختلف تن‌مان کرده‌ایم و معمولاً هم یکی دو خاطره از کاپشنی در کُودکی، دوران دانشگاه یا سربازی داریم. کاپشن‌ها می‌توانند در مدل‌های مختلفی دوخته شوند.می‌توانند بزرگ و گل و گشاد، تنگ و کوتاه یا مدل گلدانی باشند. در این مدل، پایین کاپشن با چند ساسون تنگ می‌شود و بالای کاپشن گشاد است؛ چیزی شبیه کاپشن چرم‌هایی که جاهل‌های فیلم‌ها تن‌شان می‌کنند. بادگیر هم لباس پاییزه‌ای است که اگرچه نمی‌تواند شما را از برف و تگرگ حفظ کند، اما محافظ خوبی برای یک غروب پاییزی ابری است که باد لای شاخه‌ها می‌پیچد و برگ‌ها را دور سرتان می‌چرخاند.

بافتنی‌ها بخش اعظمی از بار زمستان را بر دوش می‌کشند. اگر روزگاری مداراتی که میل بافتنی به دست، تند و تند کامواها را به هم گره می‌زدند طرح و نقش‌هایی رویایی روی ژاکت‌های زمستانی مدرسه‌مان حک می‌کردند که فقط مال ما بود، حالا ژاکت‌ها با ماشین بافتندگی بافته می‌شوند و از هر طرحی هزاران نمونه وجود دارد. با این حال لباس‌های بافتنی به خاطر صمیمیتی که در شل و ول بودن‌شان هست، لباس محبوب زمستان خیلی‌ها هستند.

لباس‌های چرمی هم در گرم نگه داشتن بدن ویژگی منحصر به فردی دارند. البته صحت از چرم اصل است که علاوه بر ظرافت می‌تواند پرستیز بالایی برای صابشش داشته باشد.

چه لباسی بپوشیم

گرمایی که لباس‌های زمستانی، کاپشن‌ها و جوراب‌های پشمی و ژاکت‌های بافتنی به ما می‌دهند، نتیجه یکسری فعل و انفعالات کاملاً علمی است که جنس، میزان ضخامت و نازکی

و... لباس‌ها در آن دخیل است.

بهترین لباس‌های زمستانی آنهایی هستند که با کمترین وزن، بیشترین گرمای ممکن را داشته باشند. البته پشم و پوست و موی حیوانات به عنوان مرغوب‌ترین ماده برای این کار استفاده می‌شوند، اما مگر دنیا چقدر حیوان دارد که هر بار بخواهیم یکی‌شان را پوست بکنیم و برای خودمان لباس گرم درست کنیم؟

امروز الیاف مصنوعی که گاهی کارشان را بهتر از پشم‌ها و الیاف طبیعی انجام می‌دهند صنعت پوشاک و به خصوص پوشاک زمستانی را در دست گرفته‌اند. البته هنوز هم قیمت پالتویی که از پوست اسب آبی آب‌های «یلاکپدو» دوخته می‌شود، چندین برابر بیشتر از پالتوهایی است که از الیاف نرم و سیکی که حاصل ترکیبات شیمیایی هستند، دوخته شده‌اند. شما حتماً خودتان صاحب سلیقه هستید و در انتخاب لباس نکاتی مثل ترکیب رنگ و تناسب جنس را در نظر دارید. البته ممکن است مثل هر کس دیگری فکر کنید با آن همه لباس هرگز نمی‌توانید خوش‌تیپ باشید، اما سخت در اشتباهید. لباس‌های زمستانی خلاف تصور شما می‌توانند شیک‌ترین و دل‌رباترین گونه‌های لباس باشند.

لباس‌های زمستانی با حجم زیاد و بافت‌های عجیب و غریبی که به خاطر جنس‌شان دارند، می‌توانند در یک ترکیب درست با کفش و جوراب و رنگ پولیور و پالتویی که تن‌تان می‌کنید، بسیار زیبا و هماهنگ باشند. اگر سلیقه‌ای که در تناسب رنگی لباس‌های غیرزمستانی‌تان رعایت می‌کنید، سلیقه خوبی است، همان را در لباس‌های گرم‌تان هم اعمال کنید. فقط سراغ رنگ‌های طلوسی، قهوه‌ای و سبز لجنی نروید. دنیای پارچه و لباس این روزها التماس‌تان می‌کند که خوش‌تیپ باشید و برای این کار گروه‌های بزرگی از متخصصان و روانشناسان را هم در دفترشان دور هم جمع کرده‌اند تا کارتان را ساده‌تر کنند. آنها ترکیب رنگ‌های مناسب را انتخاب می‌کنند و درباره اینکه هر مدل لباسی با چه رنگ‌هایی هماهنگ‌تر است یا درباره تناسب میان لباس‌ها با مدل و رنگ‌شان تصمیم می‌گیرند. در خیلی از موارد شما می‌توانید با درصد بالایی خوش‌سلیقگی‌شان را تایید کنید.

سبک زندگی

بررسی نقش نورپردازی در معماری داخلی

نور در فضای خانه



اگر از نور کامل و طبیعی خورشید که گسترده‌گی و کیفیت آن قابل مقایسه با نورهای دیگر نیست صرف نظر کنیم، استفاده از نور آبی مصنوعی و چراغ‌های روشنایی، به نیازی ضروری و همیشگی تبدیل شده است. به خصوص نقش نورپردازی در معماری داخلی بسیار مهم و جذاب می‌نماید. با افزایش کارایی‌های صنعت برق و امکانات تکنولوژیک مربوط به آن، استفاده از محصولات وابسته به آن نیز رشد چشمگیری داشته است، چنان که باید اذعان داشت روشنایی را راه برای یک تحول در شناخت و طراحی معماری باز کرده است. این محصولات که مشتمل بر انواع چراغ‌ها و سیستم‌های روشنایی هستند، ابزار اصلی نورپردازی را تشکیل می‌دهند. با تنوع این ابزار، طراحان با مسأله‌ای مواجه می‌شوند و آن انتخاب صحیح وسیله نوری و تعیین محل مناسب برای آن است. چنین مشکلی پیچیده‌تر از تأمین کمی نور است.

اگرچه لامپ‌های عریان قادرند نیازهای کمی نور را به آسانی مرتفع کنند، واضح است جنبه‌های دقیق تأمین آسایش و نکات ظریف زیبایی‌شناسی از عهده این وسایل ساده بر نمی‌آید. در حقیقت گره کار در تهیه و تأمین نور نیست بلکه تنظیم منابع نوری برای خلق محیط مناسب بصری، مسأله اصلی است. در بررسی‌های انجام‌شده پیرامون استفاده افراد از نور و چگونگی نورپردازی منازل مسکونی خود، اطلاعاتی راهگشا به دست آمده است که راه را برای راهنمایی تولیدکنندگان، طراحان و نهایتاً استفاده‌کنندگان باز می‌کند یا باعث سوق دادن آنان به سمت استفاده از منابع نوری مطلوب و راهنمایی عموم به استفاده درست از منابع در اختیار می‌شود. ابتدا این نکات را مرور کرده و در ادامه، نکاتی را درباره روشنایی عمومی از نظر می‌گذاریم.افراد مورد مطالعه در این میحث در پاسخ به سوالی در زمینه استفاده از نور عمومی و موضعی در محل زندگی خود اکثر اذعان می‌دارند که نور عمومی را بیشتر از نور موضعی در محل زندگی خود استفاده می‌کنند. ۷۵ درصد افراد، نور عمومی و ۲۵ درصد نیز نور موضعی را مورد استفاده قرار می‌دهند.

در مورد استفاده از انواع مختلف چراغ‌های روشنایی، بازار خرید و استفاده به ترتیب با ۵۰ درصد و ۳۵ درصد و ۱۰ درصد در اختیار چراغ‌های سقفی، دیواری و پایه‌دار زمینی قرار می‌گیرد که این خود می‌تواند موبد استفاده بیشتر مردم از نورهای عمومی در محل زندگی خود باشد.

رنگ غالب نورهای مورد استفاده نیز حکایت از این دارد که نورهای با رنگ سرد، بیشتر از رنگ‌های گرم در بین مردم طرفدار دارد. اکثر مصرف‌کنندگان و خریداران چراغ‌های روشنایی هنگام خرید محصول مورد نظر، اولویت‌هایی را برای آن مدنظر دارند که زیبایی منبع نوردهنده، کیفیت نوردهی آن، قیمت و نصب و نگهداری آن، به ترتیب از عوامل دخیل در خرید و جذب مشتریان به محصولات است.

در اینجا به بررسی عواملی می‌پردازیم که عوامل اصلی در روشنایی محیط هستند. قابلیت دید در ناحیه تأمین روشنایی، مهم‌ترین نیاز استفاده‌کننده در محیط است. این قابلیت به عواملی بستگی دارد که به بعضی از آنها اشاره می‌کنیم.

منتهی پیک

توپک شکلاتی



۱۰۰ گرم شکلات را روی بخار آب ذوب کنید، ۱۰۰ گرم هم پنیر خامه‌ای، پودر قند، خامه و مقداری وانیل را با هم مخلوط کرده به شکلات اضافه کنید. هر دو بسته بیسکویت را کاملاً خرد کرده و همه مواد را با هم مخلوط کنید و خوب هم بزنید. از مواد به اندازه یک گردو برداشته و گرد کرده، آنها را به دلخواه در پودر نارگیل یا پودر پسته یا پودر گردو و ترفاف بغلتانید. می‌توان با تعدادی از این توپک‌ها و یک عدد نان سوخاری آنها را مطابق شکل، به شکل بستنی درآورد تا جالب‌تر شود. سعی کنید فرزندان‌تان را به خوراکی‌های سالم عادت دهید و چیپس و پفک را از برنامه غذایی آنها حذف کنید.

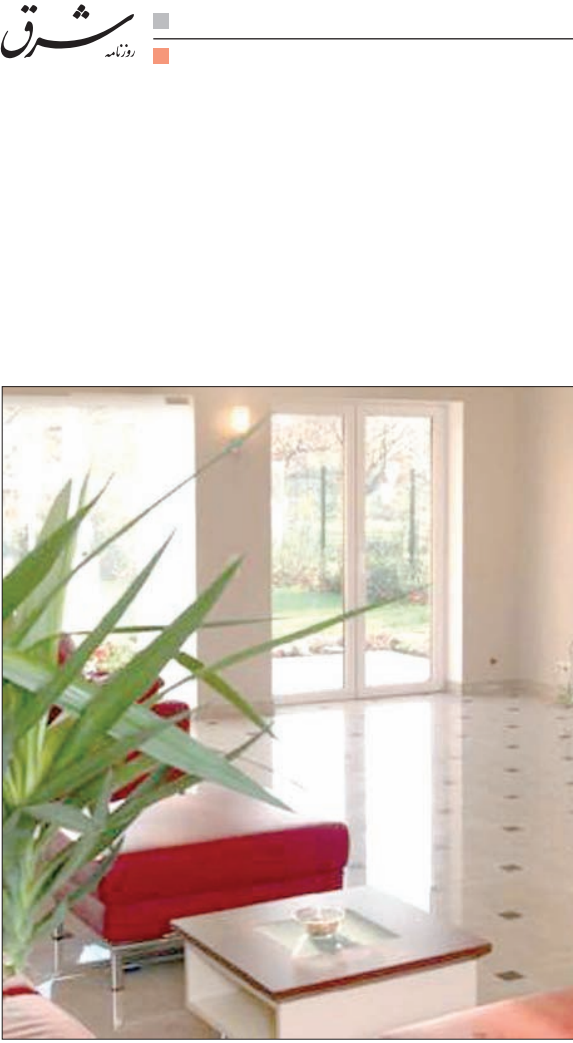
پنیر در دوغ

سوزن چرخ خیاطی

اگر سوزن چرخ خیاطی شما کند شده و قابل استفاده نیست آن را دور نیندازید. یک سبمباده معمولی را زیر چرخ قرار داده و سوزن را چند بار در آن فرو کنید تا دوباره مانند اولش تیز شود.

برای زدودن آهار یا نشاسته از اتو، وقتی اتو گرم است با یک صابون روی آن بمالید، سپس با پارچه

سال پنجم ■ شماره ۱۱۵۸ ■ سه‌شنبه ۲۱ دی ۱۳۸۹



ایسن امر عموماً نیاز به یک طرح قرارگیری چراغ‌ها در فواصل یکنواخت دارد تا به این ترتیب شدت روشنایی مورد نیاز در صفحه مربوط به ناحیه تأمین روشنایی حاصل شود. در حالی که ترتیب قرارگیری به صورتی است که فواصل بین چراغ‌ها از مقدار حداکثر نسبت به فاصله به از ارتفاع نصب تجاوز نمی‌کند و فاصله از دیوارها نصف این فاصله است.

در مورد توزیع با زاویه بسته
به منظور حصول اطمینان از اینکه روشنی دیوار کافی است لازم است چراغ‌ها را حتی نزدیک‌تر به دیوارها قرار داد. در مورد چراغ‌های با نوردهی به طرف بالا لازم است آنها را در فاصله حداقل ۱۵۰ سانتی‌متر از نصف و حتی بیشتر از آن قرار داد به طوری که نور به طرف بالا به خوبی روی سقف توزیع شود.

انتخاب رنگ نور منبع نور به عوامل زیر بستگی دارد
۱- کاری که در ناحیه تأمین روشنایی انجام می‌شود.
۲- شرایط داخل اماکن
۳- سازگاری با سایر منابع نوری موجود مثل لامپ‌های نور زرد
برخی از کارهایی که در ناحیه تأمین روشنایی انجام می‌گیرند، نیاز به منابع نوری با بازده رنگ بسیار خوب دارند. مشخصه‌های منابع نوری در هر دو مورد بازده رنگ و دمای رنگ برای این کاربردها معمولاً در استانداردهای مربوطه تعیین می‌شوند. انتخاب دمای رنگ به شدت روشنایی بستگی دارد. در شدت روشنایی کم، نیاز به دمای رنگ پایین است و در شدت روشنایی زیاد، نیاز به دمای رنگ بالا. این انتخاب احتمالاً پیرو این مسأله است که نور روز معادل دمای رنگ بالا با شدت روشنایی زیاد پنداشته می‌شود، در حالی که دمای رنگ پایین که بشر هنگام شب در اطراف آن می‌نشست، برابر با شدت روشنایی کم تصور می‌شد.انتخاب صحیح منابع نوری و ترتیب رنگ‌ها یک امر تجربی است، زیرا در مورد اینکه رنگ‌های مختلف در زیر نور منابع نوری مختلف و در محیط‌های مختلف چگونه به نظر خواهند رسید، جز با تجربه شخصی نمی‌توان نظر داد.

منبع:designhome

منتهی سه

سالاد کولسلا



کلم، پیاز، فلفل قرمز و سبز، هویج و انگور را با هم در یک کاسه مخلوط کنید. سپس ماست و سس فرانسوی را با سبزیجات اضافه کرده و هم بزنید. پس از آن سالاد را در ظرف مخصوص سرو قرار داده و روی آن مقداری جعفری خردشده بپاشید و سرو کنید. مواد لازم برای سس فرانسوی: دو قاشق غذاخوری روغن زیتون، سه قاشق غذاخوری سرکه، یک دوم قاشق چایخوری پودر خردل، یک‌دوم قاشق چایخوری شکر، به مقدار لازم نمک و فلفل. روش تهیه سس: تمام مواد را با هم به خوبی مخلوط کنید و سپس استفاده کنید.

نق‌صی‌ها

بکشید و از راه خواب قالی کیسه بکشید. هر دو روز یک بار فرش‌ها را جارو بکشید. حداقل سالی چند بار با شامپو فرش، فرش‌ها را شامپو بکشید. برای درخشان کردن رنگ‌های فرش کمی سرکه را با خاک اره مخلوط کرده و به آرامی برسی را در این مخلوط بزنید و روی فرش بکشید، وقتی خشک شد با جاروبرقی سطح آن را جارو کنید.

برایتان دارم. استفاده از دوغ و شیر می‌تواند راهی تازه باشد.برای داشتن پنیر خوشمزه‌تر. اگر پنیر تازه را در ماست تازه چند ساعتی نگهداری کنید

پنیر خوشمزه‌تری به دست می‌آورید. حالا اگر پنیر خشک شده خود را در دوغ غلیظ بخوابانید، با این کار می‌توانید دوباره طعم تازه‌ای از پنیر داشته باشید.

خاک اره در کرک فرش

یک کیسه حمام را مرطوب کرده به دست

چشم از قبیل پخش‌کننده‌های منشوری یا شبکهای به کار می‌روند. با این حال، در حالی که مدت‌زمان قرارگیری در زیر نور لامپ‌های فلورسنت بدون پوشش برای مثال در راهروهای اتاق استراحت و... کم باشد، استفاده از آنها قابل قبول است.

انعکاس‌های ناخواسته

برخی از انعکاس‌ها ممکن است در کارایی با راحتی اشخاص، اختلال ایجاد کنند، مثلاً انعکاس نور از روی سطوح براقی که روی آنها مطالبی نوشته شده است. معمولاً این امر خارج از کنترل طراح روشنایی است زیرا به وضعیت قرارگیری در ناحیه تأمین روشنایی نسبت به منبع نوری بستگی دارد. توزیع روشنی سطوح داخلی اصلی: علاوه بر کنترل درخشندگی منابع نوری، روشنی سطوح داخلی اصلی از قبیل دیوارها، سقف‌ها و... از طرق زیر حاصل می‌شود.

۱- درنظر گرفتن ضرایب انعکاسی مناسب برای سطوح
۲- تأمین روشنایی مناسب برای سطوح
هدف از اتخاذ این تدابیر، اجتناب از تفاوت‌های بیش از حد روشنی سطوح وسیع است که در میدان دید قرار دارند. تفاوت‌های خیلی زیاد در روشنی سطوح همانندو درخشندگی بیش از حد منابع نوری باعث خستگی مفرط چشم‌ها می‌شود. از طرفی در صورتی که روشنی خیلی یکنواخت باشد، تأثیر آن ایجاد محیط خسته‌کننده یا افسرده‌کننده است. با اینکه توزیع روشنایی عمومی عامل اصلی است



منتهی دو

رولت مرغ با سبزیجات



سینه مرغ را نصف کرده و با بیفتک‌کوب می‌کوبیم، بعد با پودر سیر و پیاز، نمک، فلفل و آبلیمو به مدت یک ساعت می‌گذاریم تا مزه‌دار شود. سبزیجات (کدو، کرفس، فلفل دلمه‌ای و هویج) را به صورت خلائی خرد کرده و بخارپز می‌کنیم تا کمی نرم شوند. سپس سینه مرغ را پهن می‌کنیم، سبزیجات را روی آن چیده و مرغ را به دور آن می‌پیچیم و دور آن را با نخ می‌بندیم. داخل تابه روغن و کمی کره ریخته مرغ را داخل آن گذاشته و در آن را می‌بندیم و با حرارت ملایم می‌گذاریم تا پخته شود. وقتی دو طرف مرغ پخته شد، می‌گذاریم تا سرد شود و بعد آن را برش می‌زنیم.

منتهی دو

هنگام کار به تاووب با هر دو دست خود کار کنید و برای آنکه لیز نخورید همیشه از یک دست خود برای حفظ تعادل استفاده کنید.همان‌طور که سطح داخل وان را تمیز می‌کنید، روی زانوهایتان حرکت کرده و به محلی که تمیز می‌کنید نزدیک شوید.

پنیر خوش طعم

پنیرها همیشه در سفره صبحانه مالیرانی‌ها بودند و هستند. من حالا دو راه برای داشتن یک پنیر تازه