دکوراسیون

کدام ابزار بهتر است

الهام اسمعیلی

برای انجام هر کاری، شرایطی لازم است که تجهیزات و ابزارآلات مورد نیاز آن بخش اصلی محسوب می‌شوند. در پروژه نقاشی ساختمان نیز مانند هر کار دیگری به لوازم و ابزارآلات مخصوص نیاز است که در شماره پیشین به صورت گذرا به آنها پرداخته شد ولی سئوال این است که کدام یک از آنها برای دستیابی به نتیجه بهتر مفیدتر بوده و به‌طور کلی تفاوت میان ابزارهای رنگ‌آمیزی متعدد چیست؟ برای نقاشی ساختمان از ابزارهای مختلفی شامل قلم‌مو، غلتک و پیستوله استفاده می‌کنند که در کشور ما کاربرد قلم‌مو از بقیه بسیار بیشتر است.

مزایا و معایب قلم‌مو: از آنجا که برای رنگ‌آمیزی سطوح مختلف قلم‌موهای متنوع و گوناگونی به لحاظ اندازه، فرم، ضخامت و جنس موهای آنها وجود دارند، لذا عامل تعیین‌کننده انتخاب نوع قلم‌مو و مناسب‌ترین آنها به نوع رنگ تهیه شده و همچنین میزان وسعت سطح بستگی دارد. به این معنا که قلم‌موهای مورد استفاده برای رنگ پلاستیک برای رنگ روغن به‌کار نمی‌روند و همچنین از قلم‌موهای کوچک برای رنگ‌آمیزی سطوح وسیع نمی‌توان استفاده کرد.

از جمله معایب کاربرد قلم‌مو به مهارت مورد نیاز کاربر می‌توان اشاره کرد. در واقع برای به‌کارگیری قلم‌مو شخص می‌بایست از تبحر کافی بهره‌مند باشد زیرا در غیر این صورت با سطحی راه‌راه حاصل از رد قلم‌مو و یا شره‌های رنگ مواجه

می‌شود. مهمترین مزیت آن این است که با توجه به تنوع موجود در تولید آن، پوشش اغلب سطوح حتی ناصاف و با برجستگی‌ها و فرورفتگی‌های مختلف امکان‌پذیر است مگر آنکه محدودیت فضایی فرورفتگی از مانور حرکتی قلم‌مو و دست جلوگیری کند که در چنین شرایطی اصراری بر به‌کارگیری قلم‌مو نبوده بلکه می‌بایست از ابزار دیگری استفاده کرد.

مزایا و معایب غلتک: غلتک ابزار دیگری برای رنگ‌آمیزی است که مانند قلم‌مو در اندازه‌ها و جنس‌های مختلف تولید می‌شود. غلتک شامل یک استوانه پوشش‌دار و همچنین یک دسته است که با کمی پیچ و خم به‌هم متصل هستند. برای آغشته کردن سطح پوشش غلتک که مانند قلم‌مو با توجه به نوع رنگ و کاربرد آن متفاوت است سینی مخصوصی در نظر گرفته شده است. این سینی دارای انتهایی کاسه‌مانند و گود برای نگهداری رنگ بوده و ابتدای سطح آن نیز با برجستگی‌های کنگره‌ای پوشش یافته است که نقش خروج رنگ‌های اضافی از غلتک را برعهده دارد. به این معنا که پس از قرار دادن غلتک در داخل قسمت گودی انتهایی سینی و آغشته کردن تمام سطح آن به رنگ، غلتک را چندین بار بر روی کنگره‌ها حرکت داده و اضافات رنگ آن را خارج سازید.

مزایای غلتک: از جمله مهمترین مزایای غلتک کاربرد آسان آن و عدم نیاز به مهارت خاص نقاشی حرفه‌ای است. یعنی هر فردی که کمی با رنگ و نقاشی آشنایی داشته باشد می‌تواند خودش دست به‌کار شود. علاوه بر آن سرعت عمل در رنگ‌آمیزی با غلتک بیشتر از قلم‌مو بوده و نتیجه یکنواخت‌تری نیز حاصل می‌شود.

معایب غلتک: مهمترین عیب آن این است که برای پوشش رنگی سطوح دیوارها و سقف یک فضا از غلتک به‌عنوان تنها ابزار رنگ‌آمیزی نمی‌توان استفاده کرد بلکه برای تکمیل رنگ گوشه‌ها، زوایا، محل برخورد دو سطح دیوار و سقف با یکدیگر و قسمت‌های فرورفته و برجسته و غیره قلم‌موی مناسب مورد نیاز است.

پیستوله و مزایا و معایب آن: پیستوله ابزار دیگر رنگ‌آمیزی سطوح خارجی و داخلی ساختمان و همچنین لوازم دکوراسیون است که از یک مخزن و یک لوله و در نهایت سری مخصوص آن تشکیل شده است. این ابزار نسبت به قلم‌مو و غلتک از ابعاد بزرگ‌تری برخوردار بوده و همین موضوع محدودیت کاربرد آن را سبب می‌شود زیرا داشتن پیستوله در خانه آن هم برای استفاده هر چند سال یک‌بار رایج نبوده و به فضایی کافی برای نگهداری نیاز دارد. در ضمن استفاده از پیستوله به‌عنوان جایگزین بقیه ابزارها اگرچه در همه موارد امکان ندارد ولی حتی اگر امکان‌پذیر باشد، به صرفه نیست زیرا به هنگام رنگ‌پاشی از به هدر رفتن مقدار زیادی رنگ نمی‌توان جلوگیری کرد و از این جمله معایب پیستوله است ولی با تمام این تفاسیر، برای رنگ‌آمیزی برخی از قسمت‌ها و سطوح، تنها ابزار کارا، پیستوله بوده و در ضمن سرعت عمل و یکنواختی نتیجه کار نیز از جمله مزایای مهم آن به شمار می‌آید.

به‌عنوان مثال برای رنگ کردن سقف‌های کاذب پرپیچ و خم که در معماری‌های امروزی رواج یافته، پشت رادیاتورها و قسمت‌هایی مانند اینها کاربرد ابزار دیگری به جز پیستوله به نتیجه دلخواه منجر نخواهد شد.

چند نکته مهم: پس از پایان کار پروژه و حتی پس از اتمام هر روز کاری نقاشی، ابزار مورد استفاده را با حلال مخصوص رنگ خوب شسته و در گوشه‌ای قرار دهید تا در معرض هوا خشک شود. هرگز قلم‌مو و یا غلتک را آغشته به رنگ نگهداری نکنید.

– چند عدد قوطی رنگ خالی و شیشه برای نگهداری باقی‌مانده رنگ‌های ساخته شده آماده کرده و پس از ریختن اضافات رنگ‌ها در آن برچسبی حاوی فضای رنگ به‌کار رفته و تاریخ بر روی آنها بچسبانید.

– برای آنکه پس از اتمام هر روزه کار نقاشی مجبور به شستن سینی مخصوص غلتک نباشید، پیش از استفاده سطح داخل آن را با پلاستیک سلفون کاملاً پوشش دهید سپس در پایان کار آن را دور انداخته و برای روز بعد از پلاستیک دیگری استفاده کنید.

باغچه‌های سیار

سپیده سلیمی

بسیاری از ما در خانه‌های آپارتمانی زندگی می‌کنیم و به همین سبب از داشتن حیاط و باغچه محروم هستیم و یا در خانه‌های اجاره‌ای زندگی می‌کنیم که باید هر سال یا هر دو سال یک‌بار از آنها نقل‌مکان کنیم در نتیجه نمی‌توانیم هر بار که به خانه‌ای جدید می‌رویم برای ساخت باغچه مورد نظرمان هزینه کنیم. با توجه به شرایط زندگی امروز گیاهان گلدانی محبوب‌تر شده‌اند چرا که می‌توانیم گل‌ها و گیاهانی را که دوست داریم در گلدان‌های مختلف با اندازه‌ها و فرم‌های گوناگون بکاریم و هر زمان لازم شد آنها را به جایی دیگر انتقال دهیم. علاوه بر این مزیت، گلکاری در گلدان را می‌توان یک هنر دانست زیرا خلاقیت ما را تحریک می‌کند. این روش به ما آزادی ترکیب گل‌هایی با رنگ و شکل متنوع و همچنین انتخاب گلدان‌هایی متناسب با فضای مورد نظرمان را می‌دهد. در این روش باغبانی توجه به اصول زیباشناسی در کنار امکانات عملی می‌تواند ضامن موفقیت ما باشد. گلکاری در گلدان‌های متعدد را شاید بتوان بیشتر شبیه به گل‌آرایی دانست تا باغبانی. هنر ترکیب گل‌های گوناگون در گلدان‌های مناسب و چیدمانی زیبا بسیار شبیه به کار یک متخصص گل‌آرایی است که قصد دارد سبد گلی زیبا را با استفاده از گل‌ها و برگ‌های مختلف بیاراید با این تفاوت که هنگام کاشتن مجموعه‌ای از گل‌ها در گلدان باید نسبت به میزان رشد آنها و نمایی که در چند ماه آینده خواهند داشت نیز توجه داشته باشیم.

یکی دیگر از مزایای نگهداری از گل‌ها در گلدان قابلیت حمل و انتقال آنها به قسمت‌های مناسب خانه در فصول مختلف سال است. به این ترتیب می‌توان گیاهان را بنا به طبیعتشان در هر زمان از سال در قسمت‌های گرم‌تر، خنک‌تر، آفتابی‌تر یا پرسایه‌تر انتقال داد و از وزش باد و باران و یا یخبندان در امان داشت. گیاهانی که در گلدان نگاه می‌دارید نیز مانند گیاهان یک باغچه به هرس کردن، کود دادن، آفت‌کشی و سمپاشی نیاز دارند. چنانچه مراقبت‌هایی مطابق نیاز گیاه از آن به عمل آورید تقریباً هر گل یا گیاهی را می‌توان در گلدان پرورش داد. بنابراین شما می‌توانید ترکیب‌های مختلفی از گیاهان گوناگون با یکدیگر را تجربه کنید، از ترکیب‌های رسمی گرفته تا مجموعه‌های طبیعی و شلوغ. هنگام ساخت یک مجموعه گلدان توجه به نکات زیر می‌تواند تاثیر بسزایی در موفقیت شما داشته باشد.

■ رنگ

اولین عاملی که باید هنگام انتخاب گیاهان باغچه سیارتان در نظر بگیرید رنگ است. گیاهان گلدانی در فاصله کمی از یکدیگر قرار می‌گیرند از این رو تاثیر زیادی بر نمای یکدیگر دارند. از ترکیب‌های رنگی مورد علاقه خود بهره بگیرید و یا از تصاویر، نقاشی‌ها و عکس‌هایی که در مجلات و کتاب‌ها می‌بینید الهام بگیرید. بعضی از ترکیب‌های رنگی نیز وجود دارند که حس خاصی را به بیننده القا می‌کنند.

رنگ سفید، به عنوان مثال، یکی از پرطرفدارترین رنگ‌ها است که با همه رنگ‌های دیگر به خوبی همراه می‌شود اما در کنار هر رنگ می‌تواند حالت ویژه‌ای را القا کند:

با سبز = تازگی و طراوت
با زرد و سبز = خنکی و سرزندگی
با صورتی و آبی = فضایی رمانتیک

رنگ بنفش نیز در بسیاری از ترکیب‌ها زیبا است. این رنگ در کنار رنگ‌های دیگر مفاهیم گوناگونی را تداعی می‌کند:

با خاکستری و صورتی = عمق و پیچیدگی
با زرد و نارنجی = شاد و سرزنده
با قهوه‌ای = سنگینی و وقار
با سرخابی = شاداب و شرقی
با سفید = خنک و باطراوت

برای نیل به موفقیت در طراحی یک چیدمان بهتر است خود را به دو یا حداکثر سه رنگ محدود کنید.

■ بافت

از گیاهانی که برگ‌هایی با بافت متفاوت دارند استفاده کنید. کنتراست در میان بافت‌های مختلف به مجموعه شما جذابیت می‌بخشد.

■ اندازه و تناسب

این دو عامل در طراحی هر دکوراسیونی نقشی حیاتی دارند و شما به عنوان طراح این مجموعه باید این چالش را نیز پشت سر بگذارید. طراح نباید قادر باشد فرم کلی مجموعه را در نظر بگیرد و با اطلاعات کافی درباره سرعت رشد گیاهان بتواند نسبت رشد آنها در ماه‌های آینده را نیز تصور کند زیرا گیاهان موجوداتی زنده و در حال رشد هستند و این امر باید هنگام قرار دادن آنها در فضای محدود یک گلدان در نظر گرفته شود. با گذر زمان فرم و شکل کلی مجموعه دچار تغییر خواهد شد.

در شکل ایده‌آل ارتفاع گیاه شما باید در حدود یک تا یک و نیم برابر ارتفاع گلدان باشد و مجموعه گلدان‌های شما بهتر است فرمی مثلثی‌شکل را بیافرینند. البته اینها اصولی غیرقابل تغییر نیستند اما می‌توانند راهنمایی برای شما باشند. اگر مایلید مجموعه‌ای با نمایی سنتی داشته باشید یک گیاه بلند را در مرکز گلدان بکارید و در اطراف آن برای آنکه مجموعه گلدانی شما مدت طولانی‌تری فرم طراحی شده را حفظ کند از گیاهانی که رشدی کند دارند استفاده کنید. گیاهانی که پایه باریک و شاخه‌های گسترده دارند در گلدان‌هایی با قاعده بزرگتر از دهانه بکارید تا احساس ثبات و ایستایی را در بیننده به وجود آورند. گیاهان باریک و بلند را در گلدان‌های بلند و استوانه‌ای بکارید به طوری که ارتفاع گیاه تا حدود ۲ برابر ارتفاع گلدان باشد.

■ فرم

فرم نیز یکی از عواملی است که به مجموعه شما جذابیت و تنوع می‌بخشد. انتخاب گیاهی با برگ‌های بزرگ و پهن یا گیاهی با برگ‌های باریک و علفی هر یک تاثیری متفاوت بر مجموعه شما می‌گذارد. گیاهانی که فرم زیبایی خاصی دارند بهتر است به تنهایی در یک گلدان جداگانه به نمایش گذاشته شوند.

■ تکرار

تکرار و تقارن عواملی پایه‌ای هستند که در طراحی باغ‌ها و باغچه‌ها و همچنین گل‌آرایی نقش چشمگیری دارند. این عوامل را می‌توان در مجموعه‌های گلدانی نیز به کار گفت و از این طریق احساس تعادل را به بیننده القا کرد.

با استفاده از عواملی که از آنها یاد شد گیاهانتان را دسته‌بندی کنید. در گذر زمان با رشد گیاهانی که در گلدان‌های مختلف کاشته‌اید چیدمان گلدان‌ها را تغییر دهید و یا در صورت لزوم با بلندتر کردن ارتفاع گلدان با استفاده از چندآجر که در زیر آن قرار می‌دهید به فرم جدید چیدمانتان تناسب و تعادل ببخشید.

با فرزندان

درگیر زندگی فرزندتان شوید

دکتر لورنس استینبرگ
ترجمه: نوشین دیانتی

بخش اول

به این سئوالات پاسخ بدهید:

– آیا نام تمامی معلم‌های فرزندتان را می‌دانید؟

– آیا می‌دانید چه کسانی دوستان صمیمی فرزندتان هستند؟

– آیا می‌دانید در چه رشته‌ای درس می‌خواند؟

– آیا می‌دانید چه کتابی می‌خواند (یا اصلاً کتاب می‌خواند)؟

– آیا می‌توانید چند ورزشکار، هنرپیشه، فیلم یا موسیقی مورد علاقه او را نام ببرید؟

– اگر فرزند نوجوانی دارید آیا می‌دانید وقتش را در ساعات پس از مدرسه، شب‌ها و روزهای تعطیل چگونه می‌گذراند؟

– اگر فرزندتان پول توجیبی می‌گیرد یا خودش درآمدی کسب می‌کند آیا می‌دانید چگونه پولش را خرج می‌کند؟

– آیا می‌دانید فرزندتان خوشحال است یا غمگین، دوست زیاد دارد یا تنها است، مضطرب است یا دغدغه‌ای ندارد؟

اگر نمی‌توانید به این پرسش‌ها پاسخ «بله» بدهید به

اندازه کافی درگیر زندگی فرزندتان نیستید.

باید هرچه زودتر این کارها را بکنید.

قدرتمندترین و ماندگارترین وسیله پیش‌بینی سلامت روان، سازگاری، خوشبختی و سلامتی فرزندان درجه درگیر شدن والدین در زندگی آنها است. بچه‌هایی که پدر و مادرشان در زندگی آنها درگیر می‌شوند در مدرسه عملکرد بهتری دارند، احساس بهتری نسبت به خودشان دارند، کمتر به مشکلات عاطفی دچار می‌شوند و کمتر ریسک می‌کنند یا دچار مشکل می‌شوند. برای رشد روانی فرزند هیچ چیز مهمتر از مشکلات عمیق و پی‌گیرانه شما نیست. این موضوع وقتی فرزندتان نوزاد است یا به سن جوانی رسیده یا هر نقطه‌ای بین این دو صحت دارد. شکی نیست برای اینکه درگیر زندگی فرزندتان شوید باید با او وقت بگذرانید. این موضوع آن قدر مبرهن است که شاید گفتنش لزومی نداشته باشد اما من والدینی را می‌شناسم که آنقدر کم وقت با فرزندشان می‌گذرانند که تعجب‌برانگیز است که اصلاً چرا بچه‌دار شده‌اند. یکی از دلایل اهمیت وقت گذراندن با فرزندان این است که پدر و مادر هیچ‌گاه نمی‌فهمند فرزندشان چه موقع حرف دلش را می‌زند و می‌گوید که در زندگی‌اش چه اتفاقاتی در حال وقوع است در حالی که اطلاعات درباره زندگی او کلید مشارکت شما است.

سلامت

یک دو سه؛ شیرجه

بهاره مهرنژاد

در روزهای گرم تابستان که خورشید با قدرت تمام بر سر می‌تابد و یک لحظه آدم را رها نمی‌کند، دلچسب و گاه رویایی‌ترین لحظه، لحظه شیرجه زدن در انبوه آب‌های سرد است. بازار استخر در تابستان داغ‌تر از دیگر فصل‌های سال است و به تبع آن بیماری‌های پوستی و اختلالات چشمی بیشترین آمار ابتلا را دارد. یکی از رایج‌ترین عارضه‌هایی که بعد از شنا در استخرهای آلوده ایجاد می‌شود، قرمزی و سوزش چشم است که به دلیل کمبود کلر موجود در آب بروز می‌کند. برخلاف آنچه تصور می‌شود، کلر به خودی خود عامل بیماری‌زا نیست. وقتی کلر در مجاورت با نیتروژن یا آمونیاک موجود در آب قرار گیرد، ماده‌ای به نام کلرامین تشکیل می‌شود که عامل اصلی قرمزی چشم است. کلرامین همچنین مهمترین علت بروز کراتیت است، وضعیتی که در آن لایه موقتی روی قرنیه ایجاد شده و چشم دچار التهاب، خشکی و قرمزی می‌شود. از آنجا که بسیاری گمان می‌کنند افزایش کلر در آب استخر موجب بروز بیماری‌های چشمی می‌شود باید خاطرنشان کرد بالا بودن میزان کلر در آب گرچه تا حدودی به ریزش مو می‌انجامد ولی این کمبود کلر در آب است که باعث قرمزی چشم می‌شود. کاهش کلر در آب علاوه بر اینکه بستر مناسبی برای رشد باکتری‌ها فراهم می‌کند، مانع از شکسته شدن پیوند شیمیایی کلرامین و مولکول‌های آب شده و قرمزی و سوزش چشم را چندین برابر می‌کند. کمبود کلر همچنین باعث نوعی عفونت چشم می‌شود که ورم ملتحمه نام دارد و با قرمزی، التهاب، درد و ترشح همراه است. بدتر آن که از طریق آب آلوده قابل سرایت است و به همین خاطر باید نسبت به جلوگیری از ورود افراد مبتلا به ورم ملتحمه اقدام شود.

با اینکه مسئله پاکسازی استخر از آلودگی کاملاً به عهده مسئولین مرکز تفریحی است ولی رعایت نکات بهداشتی از سوی شناگران از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. لذا توصیه می‌شود بدون استفاده از عینک مخصوص شنا نکنید. بلافاصله پس از بیرون آمدن از آب دوش بگیرید. اگر از لنز استفاده می‌کنید قبل از رفتن به داخل آب، از چشم‌هایتان بیرون آورید. لنز مکان خوبی برای رشد و تجمع باکتری‌ها است و نقش مهمی در بروز عفونت چشم ایفا می‌کند.

آلودگی استخرها علاوه بر تاثیرات زیانبار بر چشم باعث بروز قارچ‌های پوستی نیز می‌شود که واگیردار نبوده ولی شکل ظاهری فرد را تغییر می‌دهند. این تغییر در آنهایی که به استخرهای روباز مراجعه می‌کنند بیشتر از سایرین دیده می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود به رغم اشتیاق زیاد به شنا کردن در استخر روباز به دلیل فوق و اینکه استخر روباز به دلیل تجزیه زود هنگام کلر، آلودگی بیشتری خواهد داشت، استخرهای سرپوشیده را برای شنا انتخاب کنید. در صورت استفاده از استخر روباز کرم ضدآفتاب و لوسیون‌های مخصوص ضدآفتاب سوختگی را فراموش نکنید تا از زیان‌های ناشی از تابش مستقیم آفتاب به بدن در امان بمانید. از گوش درد بعد از شنا نیز غافل نشوید. زمانی که برای مدت طولانی در آب قرار دارید، لایه خارجی گوش به دلیل نفوذ آب متورم شده و دردناک می‌شود. در زمان بروز چنین عارضه‌ای از هرگونه دستکاری گوش با سنجاق و وسایلی از این قبیل خودداری نمایید. زیرا میزان عفونت بیشتر شده و درد شدت می‌یابد.