

حمام، ایده آل و ایمن



رزینا شاهرخ

بیش از ۸۰ درصد حوادث خطرناک در خانه اتفاق می افتد که بخش عظیمی از آن نیز مربوط به رعایت نکردن نکات ایمنی در حمام است. آب و وسایل برقی در کنار هم خطر آفرین اند. از سوی دیگر وجود کفپوش نامناسب تا حد زیادی احتمال سر خوردن در حمام را افزایش می دهد. امروزه حمام در خانه های شهری به مکانی برای رفع خستگی و پاکیزه کردن جسم تبدیل شده است. فرقی نمی کند که حمام شما کوچک باشد یا بزرگ. رعایت برخی موارد مانند انتخاب کفپوش مناسب، رنگ زیبا، دستگاه تهویه و وسایل جانبی مناسب می تواند این مکان را به فضایی دلنشین، آرام و ایمن برای تمامی اعضای خانواده تبدیل کند.

کفپوش حمام: باید از امنیت بالایی برخوردار باشد.

بهترین کفپوش، سرامیک های شیاردار در اندازه های کوچک است و تا حد زیادی خطر لیز خوردن را کاهش می دهد.

رنگ حمام: اگر حمام کوچکی دارید از سرامیک هایی به رنگ سفید و بژ یا زرد و کرم بسیار روشن استفاده کنید تا نور منعکس شده و فضای حمام بزرگ تر به نظر برسد.

اگر کفپوش از سرامیک سفید و روشن است، بهتر است دیوارها به رنگ قرمز، زرد یا آبی باشد. استفاده از پوشش دیواری طرح دار نیز محیط حمام را دنج و گرم می کند. استفاده از رنگ مورد علاقه در حمام سبب آرامش و به وجود آمدن انرژی در شما می شود.

تهویه حمام: در بسیاری از موارد اتفاق می افتد که

افراد در حمام دچار خفگی می شوند. در خانه های قدیمی آبگرمکن اغلب در حمام است و همین امر سبب نشست گاز و خفگی می شود.

محیط حمام، محیطی مرطوب است و رطوبت بالا برای افرادی که دچار بیماری قلبی یا آسم هستند، خطرناک است. متأسفانه در برخی خانه ها پنجره یا هواکشی در حمام نصب نشده و اغلب پس از حمام، اعضای خانواده مجبورند در حمام را باز بگذارند تا هوای حمام عوض شود، اما همین موضوع، سبب ورود هوای نامطبوع و مرطوب حمام به داخل فضای خانه می شود. برای از بین بردن بویهای نامطبوع و رطوبت در حمام بهتر است از پنجره یا هواکش استفاده شود.

نورپردازی حمام: حمام محیطی مرطوب است و در صورتی که تاریک باشد محل مناسبی برای رشد قارچ ها خواهد بود.

نظافت حمام موضوع مهمی است که اغلب فراموش می شود. پس از هر بار حمام کردن، دیوارها و کف حمام را با مواد پاک کننده بشویید و دستگاه تهویه یا پنجره را باز کنید تا رطوبت خارج شود. در درون حمام حتماً سطل زباله درپوش دار، تمیز و مجهز به کیسه زباله قرار دهید. هیچ گاه حوله های کثیف را در حمام روی هم جمع نکنید، چون سبب رشد قارچ ها خواهد شد.

نکاتی در مورد حمام های مدرن: بتازگی سردوش هایی وارد بازار شده که میزان آب را متعادل کرده و در ضمن فشار آب را بالا می برد. این دوش ها در این روزها که همگی ما باید در مصرف آب صرفه جویی کنیم می توانند کمک بسیار مناسبی باشند.

ناکت گوشت



مواد لازم: گوشت چرخ شده: ۱ کیلو، پیاز رنده شده: ۲ عدد، روغن سرخ کردنی: مقداری، تخم مرغ: ۱ عدد، نمک، فلفل و ادویه: مقداری

طرز تهیه: ابتدا گوشت را با پیاز چرخ کنید. نمک فلفل و ادویه را افزوده آنرا خوب ورز دهید تا کاملاً چسبندگی پیدا کند. حالا تخم مرغ را بریزید و باز آن را ورز دهید.

از مواد گلوله ای بردارید و آن را در کف دست پهن کنید. روغن سرخ کردنی را در تابه ریخته و ناکت ها را در آن سرخ کنید. با انواع گوشت مثل ماهی، میگو و ... می شود ناکت درست کرد.

کوکوی گوشت



مواد لازم: گوشت چرخ شده: ۲۵۰ گرم، پیاز رنده شده: ۲ عدد متوسط، تخم مرغ: ۵ الی ۶ عدد (بسته به ریز یا درشت بودن آن دارد)، نمک، فلفل، ادویه: مقداری، زعفران حل شده در آب: ۱ قاشق مرباخوری، روغن سرخ کردنی: به میزان لازم

طرز تهیه: گوشت را در ظرفی ریخته، پیاز رنده شده را به آن اضافه کنید و هر دو را خوب مخلوط نمایید. نمک، فلفل، ادویه و زعفران حل شده را نیز اضافه کنید و کمی مخلوط کنید. تخم مرغ ها را در ظرفی جداگانه بشکنید و مواظب باشید که هیچ کدام از تخم مرغ ها فاسد نباشد بعد آن را به مواد دیگر افزوده و با دور تند آن را بریزید تا حجم آن دو برابر شود. سپس روغن را در ظرف بریزید و روی حرارت بگذارید تا داغ شود و مواد را در آن بریزید و سطح آن را صاف کنید و بعد درب آن را بگذارید و آن را سرخ کنید وقتی یکطرف سرخ شد، برگردانید تا سمت دیگر آن هم سرخ شود.

ساندویچ فیله مرغ



مواد لازم: سینه مرغ پخته شده: ۲۰۰ گرم، سس مایونز: ۳ قاشق، کاهوی خرد شده: ۳ پ، خیارشور خلالی شده: ۱ عدد متوسط، گوجه فرنگی متوسط: ۱ عدد، سبب زمینی خلالی شده و سرخ شده: ۱ عدد متوسط، پیاز داغ: ۳ قاشق

طرز تهیه: سینه مرغ پخته شده را ریش ریش کنید. آن را با پیاز داغ مخلوط کنید. سبب زمینی سرخ شده را نیز اضافه کنید. کنار نان را با چاقو شکاف دهید و اضافات خمیر را خارج نمایید. حال از مواد سینه مرغ و سبب زمینی سرخ شده مقداری داخل نان بگذارید. سپس کاهو، گوجه و خیارشور را نیز داخل نان گذاشته و آن را بسته بندی کنید.

چه فرش را کجا پهن کنیم؟

چندین بار در خشت های مختلف تکرار شود. البته تکرار نشدن آنها نشان از مرغوبیت نقشه و ابتکار طراح است.

این طرح در برخی از شهرها به گلستان نیز معروف است. امروزه طراحان نقشه های فرش با ابتکارات خود و براساس سلائیق متقاضیان در همین قالب های اصلی، به ارائه طرح های متفاوت و زیبا پرداخته اند که با توجه به نامشان ثبت شده است.

مثلاً در فرش های تبریز نقشه های علیا، بهشتی، شیوا، بنام، تقی زاده، قلی نامی و بسیاری نقشه های دیگر وجود دارند که با توجه به نام طراحان شان نام گذاری شده اند و اگرچه به لحاظ طرح و رنگ با هم متفاوت هستند، ولی همگی در قالب

طرح اصلی لچک ترنج جای می گیرند. با توجه به تنوع موجود، دست برای انتخاب مناسب ترین فرش برای فضای مورد نظر باز است. به پیشنهاد های زیر توجه کنید: در فضایی با وسعت کم، پهن کردن فرش با نقش و نگاری فشرده و متراکم، به شلوغی فضا و در نهایت کوچکتر به نظر آمدن آن کمک می کند.

هنگامی که کفپوش ثابت فضای مورد نظر شما طرح دار است، فرش با طرح های خلوت انتخاب کنید تا تعادل طرح و نقش در کف محیط حفظ شود. مثلاً در صورت امکان استفاده از گبه به لحاظ سبک دکوراسیونی محیط، بهترین انتخاب برای روی کفپوش پارکت آن هم در فضای مدرن گبه است.

دکوراتورها همواره فرش هایی با طرح افشان را برای فضاهای کوچک توصیه می کنند.

انتخاب فرش های لچک ترنج برای فضای معمولی و نسبتاً بزرگ بسیار مناسب است ولی انتخاب فرش خشتی برای این قبیل مکان ها توصیه نمی شود، زیرا سبب کوچکتر جلوه کردن محیط می شود.

رنگ و انتخاب فرش

برای فضایی با وسعت کم، فرش با ترکیب رنگی روشن انتخاب کنید. این مسأله در مورد مکان های با محدودیت نور کافی نیز توصیه می شود. هر چه کف زمین روشن تر باشد، فضا بزرگتر و نورانی تر جلوه می کند.

در ضمن به هنگام انتخاب رنگ فرش، به پالت رنگی موجود در فضا شامل رنگ دیوارها، پارچه روکش مبلمان، پرده ها و حتی رنگ چوب لوازم و از همه مهم تر رنگ کفپوش، توجه کنید. حفظ هماهنگی میان طرح و رنگ فرش انتخابی و دیگر عناصر یک فضا از جمله مهم ترین موارد در انتخاب فرش مناسب است.

انتخاب فرش نیز مانند انتخاب دیگر لوازم دکوراسیون، تابع قوانین و سبک دکوراسیون به کار رفته در محیط است. پیش از خرید فرش، به انتخاب نقشه ای متناسب با سبک دکوراسیون فضای خانه تان بیندیشید.

پیش از هر توصیه ای در این زمینه یادآوری این مطلب خالی از لطف نیست که معمولاً فرش های دستباف بیشتر شهرهای ایران در سه قالب اصلی به لحاظ طرح بافته می شوند که عبارتند از: لچک ترنج، خشتی و افشان که در میان آنها لچک ترنج از قدیم مورد استقبال بیشتری قرار گرفته و اغلب فرش هایی که شما در منازل یا در فرش فروشی ها می بینید، در همین طرح بافته شده اند. البته طرح های دیگری نیز

وجود دارند که در شهرهای مختلف بر آن اساس بافته می شوند. گبه ها، فرش های ترکمنی و غیره از این دسته اند. در فرش های لچک ترنج دار، علاوه بر حاشیه ای پهن که دور تا دور فرش را احاطه کرده است، نقشی در قالب شکل هندسی دایره و یا بیضی در میان قرار گرفته که به آن ترنج می گویند و در چهار گوشه داخلی حاشیه چهار نقش با فرم مثلثی قائم الزاویه که وتر آن خطی هلالی است وجود دارد

که هر یک از این چهار نقش را هم لچک می گویند. برخی از کارشناسان فرش ادعا می کنند که طرح های اصلی فرش های ایرانی، برگرفته از معماری ساختمان های آن روزگار است. در نتیجه هنگامی که در ساختار خانه ها تغییری اساسی ایجاد می شود، طراحان فرش نیز از این تغییر تبعیت می کرده اند. آنها بر این عقیده اند که طرح لچک ترنج

فرش ها از طرح پردیس معماری ساختمان های سده آخر دوره اشکانیان الهام گرفته است. این معماری از فضای اندرونی، بیرونی تشکیل شده بود و در واقع فرش های لچک و ترنج دار، نمادی از حیاط این ساختمان ها بوده اند. «لچک»ها باغچه های سبزیکاری چهار وجه حیاط و «ترنج» حوض میانی حیاط را یادآور می شدند.

گل های میان آنها نیز به گلکاری های گل محمدی حیاط اشاره می کرده اند. پس از گذشت زمان و ایجاد تغییرات در معماری و حذف حوض میانی و باغچه های سبزیکاری، طرح افشان فرش به وجود آمد. در این طرح، دیگر اثری از لچک و ترنج نبود و با حفظ همان حاشیه اصلی در فضای میان حاشیه ها، نقش هایی از انواع گل و ساقه و برگ دیده می شد. طرح های خشتی از جمله دیگر طرح های فرش های ایرانی هستند که براساس آن تمام سطح داخلی مابین حاشیه ها به مستطیل هایی مساوی تقسیم شده و در داخل هر یک نقشه ای بافته می شود که ممکن است این نقشه ها

