تغيير ألوان الغرف ينعش المنازل ويخفف الشعور بالرتابة

استخدام درجتين من الطلاء طريقة مثالية لتجميل غرف نوم الأطفال والمكتب المنزلي

ميزة اللونين بسيطة ورائعة على الحائط

لتخفيف الإحساس بالرتابة مع قضاء أوقات طويلة في المنازل ينصح الخبراء بأسلوب ديكور يبعث الحيوية والبهجة، من خلال تغيير ألوان الغرف واستخدام درجتين من الطلاء. وحسب مصممي الديكور ولى الزمن الذي كانت فيه الطريقة الوحيدة لتغيير طلاء الحائط هي اختيار لون جديد ووحيد، حيث تلاقي ميزة اللونين التي تعد طريقة مثالية خاصة لتجميل غرف الأطفال والمكتب المنزلي رواجا كبيرا على مواقع التواصل الاجتماعي.

لندن – باتت أغلب الأسر في العالم مجبرة على المكوث في المنازل والالتجاء للعمل عن بعد والخدمات الرقمية بهدف الوقاية والحذر من العدوى أعقاب ظهور الجائحة وفرض قيود على التنقل.

ونظرا لأن الكثيرين لا يزالون يعملون من المنزل، ينصح خبراء باتباع ديكور وتصميمات منزلية تبعث الحيوية وتخفف الشعور بالرتابة، حيث بات الحفاظ على الإحساس بالانتعاش أكثر أهمية من أي وقت مضى.

ويعتبر الأثاث والديكور إحدى النقاط الأساسية لتحقيق ذلك. وفي بعض الأحيان، تكون أفضل طريقة لتزيين غرفتك هي تغيير الألوان، حسب ما نقله موقع ستايلست عن خبيرة الديكور أليس بورتر.

وهذا ما فعله الكثيرون بالفعل من روّاد منصة إنستغرام. فقد ولت الأيام التي كانت فيها الطريقة الوحيدة لتغيير طلاء الحائط هي اختيار لون جديد واحد. وأصبحت تصميمات الجدران المميزة باستخدام درجتين من الطلاء الطريقة الرائجة على الموقع.

وجذبت هذه التصميمات انتباه المتابعين حقا، ولا يبدو أنها ستزول قريبا. وتعتبر ميزة اللونين تصميما بسيطا ولكنه يبدو رائعا حقا على الحائط. وبالإضافة إلى ذلك، تعتبر الطريقة مثالية لتجميل غرف نوم الأطفال أو مكتبك المنزلي.

وتعلق بورتر "سوف ينبهر زملاؤك بشدة عندما يرونها على زوم وتخبرهم أنك صممت الألوان بنفسك".

كيف ترسم التصميم

تشير تاش برادلي، وهي متخصصة في الديكور بالقول "لقد كنت أستخدم هذا التصميم لسنوات". وتساعد تاش الزبائن على تحسين ديكور منازلهم، وتحديد أفضل ألوان الطلاء والتصاميم لغرفهم. وبعد أن عملت على التصميم ذي اللونين عدة مرات، تمكنت من إتقانه وتعلمت الكثير عن أفضل الطرق لجعل هذا الجدار المميز يزيّن مساحتك.

يشير خبراء الديكور إلى أن الخطوة الأولى لطلاء الجدران هي رسم قالب حول صفيحة صغيرة. وبمجرد إنشاء القالب، ارسم خطا أفقيا مستقيما عبر عرض الحائط باستخدام قلم رصاص، واستخدام مسطرة للتأكد من أنه مستقيم.

خذ القالب وارسم حوله عدة مرات عبر الخط الأفقي بأكمله، وضع شريطا لاصقا من النوع الذي يعتمده الرسامون فوق الخط الأفقي الذي رسمته مباشرة. ثم ابدأ بالطلاء مباشرة حيث يلتقي الجزء السفلي من الشريط اللاصق بالحائط.

اختر ألوانك بحكمة

يوفّر هذا حاجزا من الطلاء يساعد على منع سيلانه إلى الأسفل. واستخدم فرشاة دهان لطلاء النصف السفلي من الجدران باللون الذي تريده. وبعد طبقة الطلاء الأخيرة مباشرة، أسرع لإزالة الشريط. وستمنع إزالة الشريط اللاصق أي تقشير عندما يكون الطلاء لا يزال رطبا.

يمكنك اختيار أي لون تريده لجدارك، ولكن تاش قدّمت بعض النصائح للتأكد من أنها تناسب مساحتك قائلة "اختر دائما لونا أفتح في الأعلى، فهذا ما سيجعل التصميم يبرز أكثر ويجعل غرفتك تشعرك بالمزيد من الإضاءة والتهوية".

> اختر دائما لونا أفتح في الأعلى فهذا ما سيجعل التصميم يبرز أكثر ويجعل غرفتك تشعرك بالمزيد من الإضاءة والتهوية

وتضيف "يمكنك استخدام ألوان أغمق وأكثر جرأة مع هذا التصميم إذا كنت تشعر بأنه تصميم أنثوي، لكني أنصح بالتمسك بألوان أكثر نعومة وإشراقا لأن التصميم يفسح المجال للمزيد من النغمات الأنثوية".

بالنسبة إلى الغرف المثالية تلفت تاش إلى أن "المكان المفضل لهذا التصميم هو غرفة النوم فوق السرير"، لكنه يناسب أيضا الحمامات والمكاتب المنزلية وغرف الأطفال.

وتابعت تاش "إذا كان سقفك عاليا، اترك الحدّ لا يتجاوز ثلاثة أرباع كبر الحائط. وإذا كانت الغرفة أصغر، قسّم التصميم في منتصف الحائط لتجنب تصغير الغرفة".

وقد يبدو هذا التصميم فخما حقا إذا كنت ماهرا فيه، وفقا لتاش. وتبين أنه يجب "التأكد من عدم وجود الكثير من الألوان في الغرفة التي تضيفه إليها. وحاول أن يكون اللون أقرب لخزانة ملابسك أو قطعة أثاث كبيرة أخرى في الغرفة".

وتشرح أن هذا سيساعد في تنسيق كل شيء معا.

وخلصت بالقول "غالبا ما لا يدرك الناس هذا، ولكن التصميم يعمل جيدا مع الألوان المحايدة مثل البيج والأبيض". كما تقترح تاش أن تتجنب استخدام هذا التصميم في غرفة بها الكثير من الأثاث المطبوع أو أنماط أخرى بالفعل، لأن هذا قد يُفسد جمالية الغرفة أيضا.

ويستنتج خبراء الديكور أنه عند اختيار ألوان الطلاء لا بد من الحرص على أن تساهم درجته في إحداث توازن بالمظهر العام للمكان، أي أن يتماشى اللون مع العناصر الأخرى، كما أن النصيحة الأفضل التي يقدمها ويكررها دائما خبراء الديكور، تتمثل في اختيار ألوان الطلاء الفاتحة مع ألوان الأثاث القاتمة، والعكس صحيح الأثاث الفاتح يفضل معه استخدام الطلاء القاتم.

وينطبق الأمر نفسه على الزركشة أو الزخارف، فإن كانت أقمشة الأثاث صماء خالية من النقش يفضل معها الطلاء المزين بالنقوشات أو ملصقات الحائط، بينما إن كانت مزركشة فالأفضل أن يكون الحائط أملس خاليا من أي إضافات، فذلك يحدث توازنا بالمظهر العام للمكان ويجعله يبدو أكثر حيوية.

وعند اختيار ألوان الطلاء، ينصح خبراء الديكور بانتقاء ثلاثة ألوان مختلفة، أولها اللون الرئيسي والذي سيتم استخدامه بنسبة كبيرة وستدهن به الطلاءات الأكبر من حيث المساحة، وثانيهما اللون الثانوي والذي يمكن استخدامه في طلاء الأعمدة أو الأركان صغيرة المساحة، أما اللون الثالث فهو اللون المساعد والذي يتم استخدامه بنسبة ضئيلة، ويقتصر دوره على الفصل بين اللونين الرئيسي والثانوي لإبرازهما، ويمكن استخدام ذلك اللون في كرانيش السقف أو عند الزوايا أو في عمل الزخارف الجدارية.

نصائح

خطة لتغذية صحية تناسب الأطفال في الصيف

واشنطن – يؤكد خبراء التغذية أنه ينبغي أن يحرص الآباء على أن يحظى أطفالهم بتغذية صحية مناسبة خلال فصل الصيف، داعين إياهم إلى الاهتمام بتشجيع الأطفال على شرب الماء مع تقديم وجبات صحية وخفيفة منتظمة في هذا الوقت، الذي تزيد فيه ساعات النهار وترتفع فيه درجات الحرارة، وغالبا ما يعيش فيه الأطفال وقت فراغ طويلا.

وأشارت جينيفر هايلاند خبيرة تغذية الأطفال بمستشفى "كليفلاند كلينك للأطفال" الأميركي الشهير إلى أنه لا توجد مغذيات أو فيتامينات معينة يحتاج الأطفال إلى تناول كميات أكبر منها خلال الصيف، موضحة أن التحدي يتمثل عادة في عدم حصول الأطفال في كل الأوقات على الفيتامينات والعناصر الغذائية الضرورية.

وأعربت الخبيرة عن الأمل في أن يحافظ الأطفال على نشاطهم طوال العام، فلا تتغير احتياجاتهم الغذائية تغيرا كبيرا في الصيف، لكنها في المقابل أكّدت أن أهم شيء يجب مراعاته خلال فصل الصيف هو الحفاظ على تناول الأطفال مقادير كافية من الماء.

● ترطيب الجسم

تلفت هايلاند إلى أن الأطفال بحاجة إلى الحفاظ على ترطيب أجسامهم خلال الصيف، لاسيما إذا كانوا خارج المنزل، ويمارسون أنشطة حركية ويتعرقون، لكنها نصحت بـ"فرض سيطرة على ما يشربونه"، موصية بمنعهم من المشروبات المحلاة بالسكر في جميع أوقات السنة، مثل الشاي الحلو وعصير الليمون والمرطبات والمشروبات الغازية.

واقترحت، بدلا من ذلك، إضافة الفواكه إلى الماء للنكهة، أو حتى شرب المياه الفوارة المنكّهة من أجل شيء من البهجة، على حدّ تعبيرها.

> على الآباء الحفاظ قدر الإمكان على التزام أطفالهم بالوجبات الرئيسية اليومية الثلاث مع بعض الوجبات الخفيفة

واعتبرت خبيرة التغذية أنه لا بأس بتناول عصير الفواكه الطبيعي باعتدال؛ على ألا يزيد على كوب في اليوم، مبيّنة أن الأطفال بوسعهم تناول عدة أكواب من العصير في وقت واحد عند الشعور بالعطش، ما يعني حصولهم على الكثير من السكر، الذي يجب منعهم منه.

● لا بأس ببعض الآيس كريم

فيما يعد الصيف موسم تناول الآيس كريم والمثلجات وغيرها من الحلويات الباردة، ترى هايلاند إلى أن الحرص على الحفاظ على صحة الأطفال لا يعني إلغاء هذه المأكولات تماما. وأضافت "لا نريد أبدا أن نمنع الأطفال من تناول الآيس كريم أو غيره من الأطعمة الباردة، فهناك مكان لها ويمكن منحهم إياها كمكافآت من وقت لآخر".

لكنها أشارت إلى وجود بدائل أنسب يمكن تناولها بوتيرة أكبر من المثلجات، دون أن تمدّ الأطفال بكميات كبيرة من السكر، وذلك مثل المثلجات المصنوعة من الفواكه الطبيعية، أو مثلجات الزبادي، التي تُعتبر خيارا مناسبا لطعم كريمي دسم، مشيرة إلى أن "طعمها مثل الآيس كريم لكنها مصنوعة من الزبادي، الذي يمدّ الأطفال بالبروتين".

ومضت خبيرة التغذية إلى القول "قد يكون تحضير المثلجات المنزلية أنسب وأوفر، ويمنح الآباء القدرة على التحكم بالمكونات. وتشمل الأفكار في هذا الجانب مزج أنواع من الفواكه بالزبادي وصبها في قوالب الآيس كريم، وتقطيع أنواع الفواكه وغمسها في الشوكولاتة أو الزبادي وتجميدها، واستخدام فاكهة مجمدة كالموز والمانغو والفراولة لصنع الآيس كريم المنزلي. لا نريد حرمان الأطفال من تناول هذه الأشياء الممتعة، ومن المهم إطعامهم وجبات خفيفة تمدهم بالفيتامينات والعناصر الغذائية الأساسية، وطالما أمكن استخدام الفواكه والبروتين في وجبة خفيفة، فإن في ذلك طاقة طويلة الأمد بدلا من الطاقة المستمدة من السكر، التي سرعان ما تزول".

● تجنُّب الوجبات المصنعة

تحتوي العديد من الوجبات الخفيفة، مثل رقائق البطاطا والمخبوزات، على نسبة عالية من الكربوهيدرات المكررة، التي يحوّلها الجسم إلى سكر يُهضم بسرعة فلا يحافظ على إمداد الطفل بالطاقة أو يُشعره بالشبع لفترة طويلة.

وبيّنت هايلاند أن الهدف يتمثل في إعطاء الأطفال طعاما يمدهم بطاقة مستمرة طوال اليوم ويحافظ على شعورهم بالشبع حتى لا يقعوا في دائرة الإفراط في الأكل. مجددة التأكيد على أن الأمر يتعلق بتناول الطعام الصحي كالفواكه، والخضروات والدهون الصحية والبروتينات. وقالت "قد نعتقد أن الأمر يتعلق بمنح الأطفال السعرات الحرارية، ولكننا نحرص على أن تشعرهم هذه السعرات، التي نقدمها لهم بالشبع مدة طويلة، لا أن يذهب أثرها بسرعة".

● جدول متسق

يتمثل أحد الجوانب المهمة الأخرى المرتبطة بتناول الطعام في الصيف، وفقا للدكتورة هايلاند في الحفاظ على اتساق جدول المواعيد الخاصة بتناول الأطفال طعامهم طوال العام، موضحة أن الأطفال "لا يحصلون خلال العام الدراسي على الوجبات الخفيفة مجانا وقتما يريدون، ونريد الحفاظ على الاستمرار بالنمط نفسه أثناء العطلة الصيفية".

وانتهت إلى القول "ينبغي للآباء قدر الإمكان الحفاظ على التزام أطفالهم بالوجبات الرئيسية اليومية الثلاث مع بعض الوجبات الخفيفة، التي تُقدّم بين الحين والآخر وفق برنامج محدّد".

برنامج حوسبي لتوزيع الأثاث في العمل يضمن التهوية الجيدة

سان فرانسيسكو – مع بدء عودة الموظفين إلى المكاتب في ضوء انحسار جائحة كورونا حول العالم، يبحث مصممو الديكور والمهندسون عن تقنيات جديدة تساعد في توزيع الأثاث وتحديد المساحات الخالية داخل أماكن العمل بشكل يضمن التهوية الجيدة للحد من مخاطر تفشي الميكروبات المنقولة جوا داخل الشركات.

وابتكر فريق بحثي من مختبر أنظمة البيئة بجامعة كورنيل الأميركية برنامجا حوسبيا يساعد المتخصصين في تنظيم الأثاث والاستفادة من المساحات داخل أماكن العمل لضمان تدفق الهواء بشكل صحي وتحسين التهوية وبالتالي الحد من فرص انتقال العدوى.

وتوصل فريق الدراسة إلى وجود مجموعة من العوامل التي تؤثر على تفشي الأمراض في أماكن العمل من بينها على سبيل المثال أن قطع الأثاث والأشخاص لهم تأثير كبير على انتشار الفيروسات، وأن الحواجز البلاستيكية داخل المكاتب يمكنها أن تحد من انتشار العدوى، وأن تيارات الهواءالمباشرة تزيد من احتمالات انتقال الفيروسات والميكروبات. ويتكون البرنامج الحوسبي الجديد من واجهة مستخدم بسيطة ومنظومة للمحاكاة ويمكنه تحديد مسارات تدفق تيارات الهواء داخل الغرفة أو المكتب، ورصد الأماكن التي يركد فيها الهواء، وبالتالي تزيد احتمالات تراكم الميكروبات فيها.

ونقل الموقع الإلكتروني "فيز دوت أورج" المتخصص في التكنولوجيا عن الباحث تيمور دوغان بقسم الهندسة في جامعة كورنيل قوله "من الصعب بالنسبة إلى مهندسي التصميمات الداخلية تحديد تحركات تيارات الهواء داخل المكاتب، ولكن من خلال البرنامج الجديد، يستطيع المهندس المختص التعرف على اتجاهات الهواء، وبالتالي تلافي وضع المكاتب في مسارات الهواء الملوث".

وأكد أن الهدف من هذا البرنامج هو مساعدة المحترفين على اتخاذ قرارات سليمة وصديقة للبيئة في أماكن العمل وقاعات الدراسة.

توزيع الأثاث والمساحات الجيدة تقي من مخاطر تفشي الميكروبات