

آیا کودکان هم باید عینک آفتابی بزنند؟



بیوتوت: چشم پزشکان می گویند اشعه فرابنفش خورشیدی می تواند بر سلامت چشم ها و به ویژه سلامت چشم کودکان اثر منفی بگذارد و زمینه ساز بروز بیماری های مختلفی در بزرگسالی باشد. به همین دلیل لازم است در خرید عینک برای کودکان، محتاطانه عمل کنید و بهترین را بپوشان

آیا کودکان هم باید عینک آفتابی بزنند؟ بله، چشم کودکان در برابر اشعه مضر آفتاب بسیار حساس تر است. تا ۱۲ سالگی چشم کودکان توانایی فیلتر کردن اشعه فرابنفش (UV) را ندارد و مواجهه طولانی با نور خورشید می تواند سبب چسبندگی قرنیه و پیرچشمی شود. به همین دلیل کودکانی که خارج از منزل بسازی می کنند نیاز به عینک آفتابی دارند.

چه رنگ شیشه عینکی برای کودکان مناسب است؟

باور عموم مردم این است که هر چه رنگ شیشه عینک تیره تر باشد، توانایی بیشتری در محافظت از چشم در برابر خورشید دارد، اما حقیقت اینجاست که شیشه های تیره تنها مناسب افرادی است که چشم های حساس به نور دارند یا در فضاهایی که نور خورشید بسیار شدید است، کار می کنند. برای سایر افراد عینک هایی برای استفاده روزانه با شیشه های رنگی نه چندان تیره که چشم ها از ورای آن دیده شود، مناسب تر است. قهوه ای، خاکستری و سبزی را برای استفاده روزانه توصیه می کنند زیرا زمینه دید خوبی ایجاد می کند، اما رنگ های قرمز، نارنجی یا آبی و بنفش چندان مناسب نیستند زیرا سبب پخش رنگ ها می شوند و نور زیادی را وارد

چشم می کنند. در مورد کودکان اما رنگ های قرمز، سبز و آبی مناسب نیست زیرا نور زیادی را وارد چشم می کنند.

چه قاب عینکی برای کودکان تهیه کنیم؟

قاب عینک کودکان باید انعطاف پذیر و نشکن و شیشه آن از جنسی پلی کربنات باشد و به خوبی از اشعه UV محافظت کند.

قبل از خرید حتماً عینک را روی چشم کودک امتحان کنید تا مطمئن شوید با آن راحت است. دسته عینک باید سبک و از جنسی الاستومر باشد. استفاده از بند هم برای عینک در کودکان زیر ۳ سال لازم است.

عینکی که می خریم، باید تا چند درصد در برابر اشعه UV مقاوم باشد؟

عینک آفتابی باید تا ۹۹ درصد اشعه UV را

منعکس کند و این شامل هر دو اشعه UVA و UVB می شود، روی برجسب برخی از عینک ها قید شده محافظت کنندگی در برابر UV تا ۴۰۰ mm است. این بدان معنی است که عینک صددرصد قدرت محافظت کنندگی در برابر اشعه UV را دارد. اصلا توصیه نمی کنیم برای فرزندتان عینک های معمولی که هیچ اثر محافظت کنندگی ندارند، تهیه کنید.

عینک های آفتابی که قدرت محافظت کنندگی ندارند و صرفاً سایه ای جلوی چشم هستند باعث می شوند مردمک چشم در مواجهه با نور شدید بازتر و میزان نور و اشعه UV بیشتری وارد چشم شود. هر چه چشم در تماس بیشتری با اشعه UV باشد، احتمال ابتلا به بیماری های چشمی در سنین بالا بیشتر می شود.

حتما باید عینک های گرانبیعت و برند را خرید؟

نه! به هیچ وجه نیازی به خرید عینک از برندهای معروف با قیمت های بالا نیست. کافی است تست UV بدهید تا مطمئن شوید عینکی که خریداری می کنید، استاندارد است. هرچه میزان محافظت عینک از اشعه فرابنفش بیشتر باشد؛ کیفیت عینک بالاتر و قیمت آن بیشتر است.

زدن عینک آفتابی کودکان در چه ساعاتی ضروری است؟

لازم است هربار که کودک از خانه خارج می شود، چه در تابستان، چه زمستان، چه هوا آبری باشد، چه آفتابی، عینک به چشم بزند. برخی از کودکان نیز مثل کودکان زال یا کودکانی که به نور آفتاب حساس اند مثل برخی کودکان اوتیستیک چشمشان به نور حساس تر است بنابراین باید مراقبت بیشتری از چشم داشته باشند.

آیا بسرای کودکانی که عینک میزنند می توان از شیشه های فوتوکرومیک که در مواجهه با نور خورشید تیره تر یا روشن می شسوند به جای عینک آفتابی استفاده کرد؟

بله، البته با تغییر در موقعیت و ورود از مکانی تاریک به روشن، چند دقیقه ای زمان می برد تا رنگ شیشه عینک تیره شود و همین فاصله می تواند تا حدودی به چشم آسیب بزند.

نکاتی برای پرده و پوشش پنجره ها



بیوتوت: برای بسیاری از افراد، پوشش پنجره ها چیزی است که آخر از همه به فکر آن می افتند. پرده و پوشش پنجره ها یا به عنوان آخرین قطعه از یک طراحی یکپارچه و منسجم مورد توجه قرار می گیرد، و یا اینکه با تصور اینکه کلا موضوعی اضافی است، به فراموشی سپرده می شود. ولی این کار می تواند اشتباه باشد.

این ها عناصری در طراحی هستند که به معنای واقعی به اتاق جان تازه می دهند. پرده ها، قطعه ای هستند که اتاق های دارای طراحی حرفه ای را از بقیه اتاق ها جدا می کنند.

به کاربرد و عملکرد پرده فکر کنید

همانطور که در مورد هر عنصر طراحی دیگری نیز همینطور است، اولین سؤالی که باید از خود پرسید این است که «می خواهیم این ها برایم چکار کنند؟» پاسخی که به آن برسید می تواند کمکتان کند که گزینه هایتان را محدود کنید تا پوشش هایی را برای پنجره هایتان در نظر بگیرید که کاملاً مناسب شما باشد.

برای بسیاری، پاسخ این سؤال اضافه کردن ارزش زیبایی شناختی است. قبل از اینکه شما هم به طور پیش فرض همین جواب را بدهید، به این فکر کنید که آیا پوشش پنجره تان لازم است کاربرد دیگری هم داشته باشد یا نه. برای مثال، یک جفت پرده تارکب کننده خوابیدن را آسان تر می کند.

گزینه های خود برای پوشش پنجره ها را بشناسید

هر کسی که تا به حال پایش را به فروشگاه های دکور خانه ها گذاشته باشد می تواند به شما بگوید که تعداد بی شماری پرده و پوشش پنجره برای انتخاب وجود دارد. برای بسیاری از افراد، این سطح از انتخاب گیج کننده است. با این حال، بیشتر آن ها را می توان زیر مجموعه چند نوع خاص طبقه بندی کرد:

پرده کرکره ای: کرکره به طور کلی به صرغه ترین انتخاب است، و از جنس پلاستیک یا چوب در قالب اسلایدهایی ساخته می شود. معمولاً تکه کوچی در سبک های مختلف آن وجود دارد. پرده کرکره ای را می توانند یا از بالای داخل چارچوب پنجره آویزان کرد تا ظاهری تمیز داشته باشد و یا از بیرون آویزان کرد تا پنجره های کوچک، بزرگتر به نظر برسند.

پرده کرکره پارچه ای: این نوع پرده کرکره ای ها از پارچه ساخته شده اند و دارای انواع مختلف با سطوح گوناگون شفافیت هستند. کرکره پارچه ها کمی گران تر از کرکره های معمولی هستند و دارای سه نوع اصلی هستند:

کرکره رولر: که از قطعه لوله مانندی در بالای پنجره باز می شود.

شانه عسلی: که از پایین به بالای پنجره به صورت پلیسه بسته می شود.

پرده رومی: که در قالب چین هایی مرتب و شیک تا می شود.

پرده دراپه: این نوع پرده به میله ای در بالای پنجره متصل است و فراتر از چارچوب پنجره آویزان می شود، و بیشترین تنوع قیمت را دارد چرا که دارای انواع مواد، رنگ ها و الگوها است. این نوع پرده همچنین دارای انواع از پیش آماده و شخصی سازی شده است.

کرکره شاتر: شاترها گران قیمت ترین آیم در این لیست هستند که کاملاً اثری چوبی به شمار می روند. اندازه ها و انواع محدودی از آن وجود دارد، و پیشنهاد می شود که برای بهترین ظاهر، آن را با سایز پنجره خود هم اندازه کنید.

به اندازه ها توجه کنید

بعد از اینکه نوع ایده آل پرده برای پنجره تان را انتخاب کردید، قدم بعدی اندازه گیری سایزها است. حتماً اندازه ها را روی کاغذ بنویسید و با خودتان به فروشگاه ببرید، تا تصور درستی از گزینه های موجود داشته باشید.

برای اندازه گرفتن، به این نکات توجه کنید:

برای پرده کرکره ای: برای کرکره های آویزان شده از داخل، عرض را از بالا، وسط و پایین پنجره، داخل چارچوب، اندازه بگیرید. باریک ترین پهنا را استفاده کنید. سپس، از سمت چپ، میانه و راست در داخل چارچوب اندازه طول را بگیرید. طولانی ترین طول را استفاده کنید. اگر ترجیح می دهید که از کرکره های آویزان شده از بیرون استفاده کنید، عرض را تا انتهای چارچوب پنجره اندازه بگیرید و بعد ۳.۵ سانتی متر به هر طرف اضافه کنید تا همپوشانی را جبران کند. طول را تا انتهای طاقچه پنجره اندازه بگیرید و ۳.۵ سانتی متر اضافه کنید.

برای پرده کرکره پارچه ای: همان فرایندی که برای پرده کرکره در بالا توضیح داده شده را دنبال کنید.

برای پرده دراپه: به منظور تعیین طول میله پرده تان، عرض پنجره را اندازه بگیرید و بین ۷ تا ۲۰ سانتی متر به هر طرف اضافه کنید. سپس، برای اندازه گیری طول از نقطه ای شروع کنید که میله آویزان می شود و تا ۲.۵ سانتی متر بالاتر از کف زمین اندازه بگیرید. **برای کرکره شاتر:** همان فرآیندی که برای پرده کرکره ای توضیح داده شد را دنبال کنید. ۴ سانتی متر به هر طرف در باریک ترین عرض و ۴.۵ سانتی متر به طولانی ترین عرض اضافه کنید.

توجه کنید که خیلی از پنجره ها سایز استاندارد ندارند. پرده دراپه را می توان بنا به سلیقه دوخت، و یا برای دیگر انواع پرده، می توانید انتخاب کنید که نزدیک ترین سایز از پیش آماده موجود را بخرید یا اینکه سفارش سایز خاصی را دهید.

زیبایی را فراموش نکنید

بعد از اینکه اندازه گیری های مورد نظر را انجام دادید، قادر خواهید بود که ببینید چه گزینه هایی از نظر زیبایی شناختی برای شما در فروشگاه موجود است. با اینکه سبک زیبایی همیشه سلیقه ای شخصی است، بد نیست که این چند توصیه را به خاطر بسپارید:

برای پرده کرکره ای: به دنبال رنگ سفید خالص باشید، و یا اگر رنگ غالب اتاقتان تَن رنگی خنثی دارد، سعی کنید که رنگ پرده با آن هماهنگ شود.

برای پرده کرکره پارچه ای: اگر به دنبال تَن رنگ های قوی هستید، یا رنگی خنثی انتخاب کنید و یا رنگی که با رنگ غالب اتاق متناسب باشد. اگر پرده کرکره پارچه ای طرح دار استفاده می کنید، سعی کنید یکی از رنگ های چاپ روی پرده را با رنگ تکییدی خود هماهنگ کنید.

برای پرده دراپه: برای اینکه پنجره با اتاقان یکپارچه شود، تَن رنگی خنثی یا رنگی که به رنگ غالب اتاق نزدیک باشد را انتخاب کنید. برای برجسته کردن چارچوب یک ویژگی خاص پنجره، مثل پنجره خلیجی یا چشم اندازی بسیاری جذاب، رنگی متضاد انتخاب کنید. **برای کرکره شاتر:** نهایت تلاش خود را انجام دهید تا با هر اثر چوبی در اتاقتان هماهنگ شود.

خیلی از افراد تازه بعد از اینکه همه چیز را در اتاق طراحی کردند، به یاد پوشش پنجره ها می افتند. ما معتقدیم که نباید اینطور باشد. اگر قبلاً راجع به این موضوع زیاد فکر نکردید یا اینکه نتایج بدی در گذشته دریافت کردید، این مقاله برای شماست. توصیه های مطرح شده را به کار بگیرید تا دکوراسیون داخلی خانه تان جذاب تر شود.

ایده هایی برای چیدمان اتاق کودک



به هم ریختگی بیرون بیاورید.

تزیین اتاق کودک با اسباب بازی ها

تزیین دیوار اتاق کودک با عروسک ها و اسباب بازی های مورد علاقه او که تعداد زیادی از آنها را دارد ایده ای تازه نیست ولی مهم است که این کار را به روشی متفاوت و زیبا انجام دهید. می توانید مانند عکس بالا برای به چشم آمدن بیشتر ماشین های اسباب بازی رنگارنگ از شلف های هم رنگ دیوار اتاق استفاده کنید.

خواب کودک

همه می دانیم که خواب برای رشد و سلامت جسمی کودک را تحریک کنید و شاید دوست داشته باشد در آینده معمار یا طراح شود. داخل این کمدها می توانید انواع وسایل بازی کودک را جمع کنید و اتاق را از روی رفتار، آموزش و روابط اجتماعی کودک تاثیر

نکاتی برای تمیز کاری خانه

• تمیز کردن شیشه های تنگ

بیوتوت: برای تمیز کردن بطری ها، شیشه ها یا تنگ ها، پوست تخم مرغ و آب و صابون ولرم داخل آن ها بریزید و خوب تکان دهید. در زمان کوتاهی داخل آن ها تمیز می شود.

• باز کردن در شیشه

اگر هنگام باز کردن در سفت شیشه ها و بطری ها دستت را اذیت می کند؟ دستکش دستت کن که اذیت نشوی و راحت باز شود.

• از بین بردن برق افتادگی اتو

برای رفع برق افتادگی اتو بر روی لباس مشکلی سه قاشق سوپخوری سرکه را در یک لیتر آب ریخته و فرجه نرمی را در آن خیس کرده و از راه پارچه روی لباس بشکشد.

• شستشوی ظروف کریستالی

ظروف کریستال را با آب گرم پرکرده و یک عدد قرص گازدار مخصوص شستشوی دندان های مصنوعی به آن بیفزاید تا مواد باقی مانده بر روی ظرف را از بین ببرد.

• خوشبو کردن خانه

یک تکه پنبه را به ادکلن مورد علاقه خود آغشته کنید و آن را داخل کیسه جارو برقی بگذارید.

با روشن شدن جارو برقی رایحه خوش به آرامی کل فضای اتاق را پر خواهد کرد.

• نرم شدن لباس پشمی

برای نرم و لطیف شدن لباس پشمی و جلوگیری از ایجاد خارش پوست، آن را در آب ولرم محتوی یک قاشق گلیسرین آب کنشی کنید.

• دانستن دستمال گردگیری بدون پرز

برای این که دستمال گردگیری بدون پرزی داشته باشید، آن را داخل آب داغ و کف دار بگذارید و چند قطره تربانتین داخل آن بریزید و بگذارید چند ساعت بماند، بعد آب آن را بگیرید تا خشک شود.

• چطوری شیشه های خیلی کثیف را تمیز کنیم؟

کافی است ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری سرکه را در یک گالن (حدود ۴ لیتر) آب سرد مخلوط کنید و از



محلول استفاده کنید.

• پولیش نقره

در صورت از بین رفتن جلای نقره، خمیری با آرد ذرت و آب تهیه کنید و روی آن بمالید و بگذارید خمیر خشک شود سپس آن را پاک کنید و با پارچه

برق بیندازید.

• جلوگیری از بو گرفتن لباس

در کمدها لباس کیسه ای کوچک از گچ آویزان کنید تا لباس هایتان هرگز بوی بد نگیرند.

گچ تمامی بوها را به خود جذب می کند.