

تبدیل تی شرت های ساده به تی شرت هایی خاص



امیرمقدم

چند هفته پیش در ستون «مقرون به صرفه» درباره ساخت هدیه ای متفاوت و خاص صحبت کردیم، لیوانی با طرحی دلخواه روی آن. برای همین، این هفته هم می خواهیم با معرفی یک هدیه متفاوت دیگر، مجموعه هدیه های خاصمان را کامل کنیم، بی شرتی زیبا با طرحی به یادماندنی که نیاز نیست برای تهیه آن هزینه زیادی بپردازید.

کاغذ ترانسفر در اندازه A4، عکس دلخواهتان و اتو همه آن چیزی است که برای این کار به آن نیاز دارید. کاغذ ترانسفر را می توانید از فروشگاه های لوازم تحریر یا از مراکزی که خدمات چاپ ارائه می دهند یا حتی از فروشگاه های آنلاین به راحتی بخرید. دوتوع کاغذ ترنسفر داریم یک نوع از آن برای چاپ روی تی شرت های سفید مناسب است ونوع دیگرش برای چاپ روی تی شرت های تیره. یک برگ کاغذ ترانسفر را می توانید به قیمت ۱۰ تا ۲۰ هزار تومان تهیه کنید. سپس عکس مدنظرتان را روی آن پرنت بگیرید. یادتان باشد، برای چاپ روی تی شرت های روشن عکس را آینه ای یا معکوس کنید تا پس از چاپ درست دیده شود. قسمت های اضافی کاغذ ترانسفر را ببرید، چون هر تکه ای از کاغذ ترانسفر که خارج از طرح اصلی باشد، هنگام چاپ روی تی شرت مانند یک لایه نازک مات می ماند.

یک سطح صاف و خشک را با پارچه نخی بپوشانید. سپس تی شرت را همراه با کاغذ ترانسفر حاوی عکس روی آن قرار دهید و آن را اتو بزنید. طوری که سطح تی شرت کاملاً صاف بماند. هر چین و چروکی روی تی شرت ممکن است چاپ عکس را روی آن با مشکل روبه رو کند. اگر اتوبخار دارید، آب موجود در محفظه را خالی و گزینه مربوط به بخار را خاموش کنید. برای نتیجه بهتر از اتویی با دست کم ۱۲۰۰ وات قدرت کمک بگیرید.

اتو را به شکل عمودی روی تی شرت فشار دهید و بکشید. اتو همانند یک پرس حرارتی عمل می کند تا تصویر روی کاغذ ترانسفر روی پارچه انتقال پیدا کند. بین ۳۰ ثانیه تا چند دقیقه بسته به دستورالعمل کاغذ ترانسفر اتو کشی را ادامه دهید. سعی کنید با فشار یکسانی این کار را انجام دهید، به ویژه حواستان باید به لبه های تصویر باشد. پس از اتو کردن چند دقیقه صبر کنید تا کمی سرد شود و به دمای اتاق برسد. پس از آن کاغذ را به آرامی بردارید.

متوسط هزینه چاپ عکس روی تی شرت در بازارهای مشهد ۸۰ هزار تومان است که ناگفته پیداست، تی شرت ها کیفیت چندانی ندارند و بیشتر دکوری هستند. در حالی که این امکان با کمترین هزینه و بهترین کیفیت برای شما در خانه مهیاست که هر کسکی را دوست دارید روی تی شرت های ساده ای ببندازید و آن ها را به یک تی شرت جدید و جذاب تبدیل کنید.

ایمن گرم کنیم



شادفر

برای گرم کردن مکان های بزرگ و عمومی به عنوان نمونه کتابخانه ها، حسینیه ها، سالن های اجتماعات و... تا جایی که امکان دارد باید از سیستم های گرمایشی ایمن استفاده کرد. توجه به موارد زیر برای فراهم کردن محیط ایمن ضروری است:

- نشت دود از دودکش و لوله های رابط به داخل فضا های عمومی یا پس زدن گازها به علت مسدود شدن دودکش ها.
- از بخاری های دودکش دار استفاده کنید؛ زیرا داشتن بخاری های بدون دودکش در محیط های کوچک و بدون تهویه مناسب هوا، ممنوع و خطر آفرین است و می تواند سبب مسمومیت و گاز گرفتگی شود.
- در زمان خرید بخاری، توجه کنید که حتما به سیستم حساس به میزان اکسیژن مجهز باشد.
- اگر در سالن های بزرگ در بچه کولر وجود دارد، قبل از استفاده از بخاری و برای استفاده بهینه از انرژی حتماً آن ها را ببندید.
- بخاری را دور از پرده و دیگر وسایل آتش گیرنده قرار دهید.
- بخاری را خارج از مسیر رفت و آمد قرار دهید تا ضربه ای به آن وارد نشود و روی سطح شیب دار نیز قرار نگیرد.
- هر سال در آغاز فصل سرما قبل از استفاده دوباره از بخاری، داخل دودکش ها را تمیز کنید.
- پارچه های خیس را برای خشک شدن، نزدیک پاروی بخاری قرار ندهید.
- علامت مسمومیت گازی مانند خستگی بیش از اندازه، کاهش قدرت عضلانی، سردرد، تهوع و استفراغ، خواب آلودگی و سرگیجه را بشناسید.
- در صورت مشاهده نشانه های مسمومیت گازی در یک فرد، او را به فضای آزاد و باز منتقل کنید.

نکته: اگر تنها راه گرم کردن محیط، استفاده از بخاری هایی با سوخت فسیلی مانند نفت باشد، در نظر داشته باشید که این بخاری ها خطرهای مختلفی برای مراجعان به ویژه کودکان دارند، مانند:

- سوختگی بر اثر تماس با بخاری
- ایجاد آتش سوزی به علت واژگون شدن بخاری یا دست کاری کردن درجه آن
- آتش گرفتن یا انفجار بخاری بر اثر ریختن نفت سرد یا هر سوخت فسیلی دیگر در کوره داغ بخاری

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۱۰۵ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹۰ پیام رسان: ۰۹۵۴۴۵۸۰۰۵



صبر با چاشنی محبت

با عفو و گذشت، نادیده گرفتن عیب ها و کوتاه آمدن، بنیان خانواده را مستحکم کنیم

معصومه متین نژاد | همسران با وجود تذکر چندباره شما، باز هم به دلیل یک مشاجرۀ ساده، پای خانواده اش را به موضوع باز کرده است. «خواهرتان بدون اجازه شما سر کمد لباس هایتان رفته و لباسی را برداشته است.» «بچه ها با وجود بارها تذکر باز هم وسایلشان را درون اتاق ریخته و دنبال کارشان رفته اند.» و پدرتان با وجود اطلاع از دعوت دایی بزرگتان برای میهمانی آخر هفته، چند تن از همکارانش را دعوت کرده است.» همه این مثال های ساده، ظرفیت عصبانی شدن واز کوره در رفتن را دارند. به ویژه وقتی مادر باره این مسائل حساس باشی و پیش از این هم در باره آن ها به اطرافیانمان تذکر داده باشی.

بی توجهی، نادیده گرفتن، لجبازی کردن، دلسوزی های بی مورد و... همیشه علت های زیادی برای بروز چنین صحنه هایی در خانواده ها وجود دارد. رویکرد ما هم در برخورد با این مسائل یا سنجیده و منطقی است و به حل مشکل می انجامد یا سسنجیده و پر خاشگرانه است و شرایط را بدتر از قبل می کند. در حالی که اگر به جای از کوره در رفتن و بد و بیراه گفتن، صبورانه و مؤثر رفتار کنیم، نه تنها خودمان اذیت نمی شویم که طرف مقابلمان هم دوباره آن را تکرار نمی کند. موضوعی که امروز می خواهیم در ادامه مجموعه گزارش های صبر و بردباری، قدری بیشتر درباره آن با هم صحبت و شرایط را عینی بررسی کنیم.

صبر سکوت نیست

ما ایرانی ها مثلی داریم که تا همین دوسه دهه پیش در شب عروسی، بدرقه راه دخترهایمان می کردیم؛ با لباس سفید می ری خونه بخت، با لباس سفید هم برمی گردی، کاری به تعابیر و تفاسیر ناخوشایندی نداریم که از این مثل برمی آمد و سوختن و ساختن های زیادی را رقم می زد. در این مثل نکته ظریف اخلاقی نهفته است که اشاره مستقیم به موضوع بحث ما هم دارد، صبور بودن و مدارا با مشکلات از هر جنسی و به هر میزانی که در زندگی باشد. نتیجه اخلاقی اش هم می شود پیدا کردن راه حل های خلاقانه برای حل مشکلات، نه سکوت و دم برنیاوردن در برابر هر کنش و ظلمی در زندگی.

واقعیت این است که توافق اخلاقی و تفاهم کامل و صد درصدی بین هیچ دو نفری، حتی مادر و فرزند هم ممکن نیست. پس اگر اعضای یک خانواده ۷۰ درصد هم توافقی اخلاقی داشته باشند باید بگوییم که آن خانواده نمونه اند. هر چند همان ۳۰ درصد اختلاف باقی مانده هم اگر به درستی مدیریت نشود، به تشدید اختلافات و فروپاشی خانواده منجر خواهد شد. خداوند در قرآن کریم، آیه ۱۴ سوره مبارکه تغابن، راهکار رفع این اختلاف های طبیعی در خانواده ها و به ویژه بین همسران را چاره جویی به عفو گذشت، نادیده گرفتن عیب ها و کوتاه آمدن به هنگام برخورد با کم و کاستی هایمان فرموده است: ﴿وَأُولَئِكَ تَفْضَحُوا وَتَغْفِرُوا فَأُولَئِكَ الْغَفُورُ رَحِيمٌ﴾

عادت های نادرست

همه ما عادت های ناپسندی داریم که آگاهانه و نا آگاهانه سبب ناراحتی دیگر اعضای خانواده می شود. مانند شوخی های بی مورد، کنجکاو ی های ناپجا و دخالت زیاد، بخشی از این عادت های اخلاقی و رفتاری به شخصیت ما گره خورده اند، یعنی هم زمینه آن ها را از تولد در خودمان داشته و هم با تربیت نادرست آن ها را در خودمان پایدار کرده ایم. بنابراین ناخواسته سبب آزار دیگران می شویم. اینکه باید با کار روی خودمان یا با کمک گرفتن از یک مشاور آن ها را درمان و اصلاح کنیم، سرجای خودش، ولی صوری کردن اطرافیان در برخورد با این رفتارها بحث دیگری است.

سکوت کردن در لحظه و ترک کردن موقعیتی که برایمان آزار دهنده است، به طرف مقابلمان این پیغام را می دهد که ما ناراحت شده ایم. زمان دادن به هر کاری درست مانند ریختن آب سرد روی آتش است که به ما فرصت درست فکر کردن و تصمیم گرفتن را می دهد. این کوتاه آمدن های در لحظه هم از ما انسان های صبورتری می سازد و هم فرصت برخورد های درست تر را می دهد. گذشته از این موضوع، باید بدانیم؛ هر فردی مجموعه ای از ویژگی های خوب و بد است که خیلی وقت ها عمدی در رفتار او نیست، یعنی متناسب با طبعی که با آن متولد شده است، تفاوت های اخلاقی و رفتاری از خودش نشان می دهد و بیشتر وقت ها نا آگاهانه است. این نگاه خیلی می تواند به ما در پذیرفتن یکدیگر و کنار آمدن با این مجموعه رفتارهای خاص کمک کند، هر چند با اصلاح مزاج و کار درمانی روی هر رفتار و اخلاقی می توان آن را تعدیل و اصلاح کرد.

راهکارهایی برای افزایش تاب آوری

پیش از انجام هر کاری چند دقیقه صبر کنیم و به عاقبت کارمان بیندیشیم.

مهارت های ده گانه زندگی مانند مدیریت هیجانات و گفت و گوی مؤثر را با مطالعه و شرکت در دوره های آموزشی فراگیریم.

در شناسایی ویژگی ها، ضعف ها و قوت ها و واکنش هایمان به خود آگاهی برسیم و برای تغییرات مثبت در خودمان تلاش کنیم.

موقعیت های تنش زا در خانواده را شناسایی و درباره آن با دیگر اعضای خانواده صحبت کنیم.

راه حل های مختلف را برای مقابله با تنش ها و چالش ها امتحان و بهترین گزینه را انتخاب کنیم.

نسبت به عقیده و نظر اطرافیان پذیرا و سازگارتر شویم و با نگاه بخشندگی با آن ها برخورد کنیم.

آموزه های مذهبی درباره تأثیر صبر و مدارا را در خودمان تقویت کنیم. برای نمونه برخی احادیث در این باره را روی کاغذ بنویسیم و در برابر دیدگانمان قرار دهیم.

برای آموزش صبر به بچه ها به جز الگو قرار دادن خودمان، از روش هایی مانند قصه گویی، بازی و خواندن کتاب کمک بگیریم.

چرا باید صبور باشیم؟

گفتیم که توصیه خداوند برای برطرف کردن اختلاف های طبیعی که به علت وجود سلیقه های متفاوت در بین اعضای یک خانواده به وجود می آید، عفو و گذشت و نادیده گرفتن بدی هاست. موضوعی که راهکار اجرایی آن نیازمند صبر و شکیبایی است، یعنی تا وقتی که همسران یا دیگر اعضای خانواده در برابر ناملایمات موجود و رویارویی با عیب ها و مشکلات یکدیگر صبور و شکیبا نباشند، خبری از حاکمیت توافق اخلاقی در زندگی و مهر و محبت و صمیمیت هم نیست. به عبارت دیگر، هرگاه زن و شوهری با یکی دیگر از اعضای خانواده، خطا، اشتباه یا بدی از دیگری ببیند، درگام نخست باید او را ببخشد، ولی نه از جنس بخشش هایی که مادر تعاملات اجتماعی مان با دیگران داریم، بلکه باید اشتباه یا بدی او را نادیده بگیرد، به رویش نیاورد و به دل هم نگیرد، گویی که اتفاقی نیفتاده است و در مرتبه ای بالاتر از عفو و گذشت، به او نیکی نیز بکنند. توصیه هایی که عمل به آن ها فقط در سایه صبر امکان پذیر است و نتیجه اش هم گرمی و فروزی محبت در بین اعضای خانواده است که می توان انعکاس آن را در تعاملات اجتماعی این افراد هم دید.

آموزش صبور بودن

بچه ها به علت شرایط سنی و حمایت هایی که می شوند، از کودکی با واژه ای با نام صبر نا آشنا هستند، بنابراین این وظیفه ما در جایگاه پدر و مادر است که به آن ها صبور بودن را بیاموزیم. تا دوسالگی تأمین سریع نیازهای کودک ضروری است، ولی از این سن به بعد باید صبر کردن را با تأخیر در برآوردن نیازهایش به او آموزش داد. آموزش مستقیم درست مانند پند و نصیحت می ماند و بچه ها از آن بیزارند، از این رو به جای اندرز دادن و تکلیف تعیین کردن باید سعی کنیم با رفتار درست خود به او آموزش بدهیم. وقتی ما با همسرمان پر خاشگری می کنیم، در برابر رفتارهای اشتباه او سریع از کوره درمی رویم، تحمل صحبت های پدر و مادر خودمان را نداریم و همواره به همسرمان برای انجام دادن یا ندادن برخی کارها غر می زنیم، غیرمستقیم به فرزندمان آموزش می دهیم که او هم در برابر ما و دیگر اعضای خانواده همان گونه برخورد کند، بنابراین سرزنش کردن او یا انتظار رفتاری خلاف آن را داشتن، اشتباه است. گذشته از این مسئله، ما با این نوع تربیتمان آینده او را هم تیره می کنیم، زیرا هیچ کس به اندازه ما در برابر خواسته ها و اشتباه های او صبور نیست، هیچ کس هم در برابر پر خاشگری، کم صبری و توقعات زیاد او خودش را به صوری و مدارا موظف نمی داند و این موضوع خیلی زود او را در تعاملات روزانه ای که دارد با مشکل روبه رو می کند.



طرح: رضا جنگی / شهریار