

تर्फندهایی برای پاک کردن قیر



پاک کردن قیر از سطوحی مانند سرامیک، کاشی و موزاییک شاید در نگاه اول سخت به نظر برسد، اما شما می توانید به راحتی با چند روش از شر آن ها خلاص شوید.

بنزین

اگر بنزین در دسترس دارید، باکمک آن می توانید قیر را از سطح پاک کنید. دقت کنید که بنزین دارای افزودنی هایی است که برای پوست شما مضر است. پس اگر از بنزین استفاده می کنید حتما از دستکش مناسب و تهویه خوب مطمئن شوید.

گازوئیل یا نفت

نفت و گازوئیل هم می توانند برای پاک کردن لکه های قیر مورد استفاده باشند. استفاده از گازوئیل و نفت نسبت به بنزین خطر کمتری دارند.

اسپری مخصوص

برای حل کردن قیر اسپری های مخصوصی در بازار موجود هستند که اگر میزان آلودگی زیاد باشد، می توانید آن ها را خریداری و استفاده کنید.

اسپری حشره کش

اسپری های حشره کش نیز دارای موادی هستند که می توانند قیر را پاک کنند. در هنگام استفاده از حشره کش نیز لازم است تا تهویه مناسب و دستکش مناسب داشته باشید.

روغن مایع

روغن مایع خوراکی نیز می تواند برای پاک کردن قیر مورد استفاده قرار بگیرد. البته روغن خوراکی حلال قوی برای قیر نیست و برای پاک شدن کامل قیر مقداری باید زمان صرف کنید تا به طول کامل سطح را پاک سازی کنید.

حرارت

اگر قیر کاملاً خشک شده است و دمای هوا هم مقداری سرد است، باگرم کردن قیر، می توانید آن را به مایع نزدیک و سپس با کاردک یا وسیله ای دیگر قطعات بزرگ تر قیر را از سطح جدا کنید.

تیک سلامتی

صبح ها ناشتا کیوی بخورید

خوردن ناشتای روزانه میوه کیوی در بدن عملکردی شبیه آسپرین دارد و در سلامت قلب مؤثر است. کیوی این توانمندی را دارد که از لخته شدن خون جلوگیری کند. میزان مواد مغذی موجود در کیوی هشت برابر سیب است. ویتامین C موجود در آن هم دو برابر پرتقال است و معدن ویتامین D است. از این رو این میوه را باید جزو پرخاصیت ترین میوه ها به شمار آورد. ناگفته نماند که یکی از فوایدش تقویت ریشه موها و جلوگیری از ریزش موست و هر قدر سبزتر باشد، فیبر بیشتری دارد و بیشتر هم به برطرف شدن یبوست کمک می کند.

ذره بین سلامتی

به جای ماهی این ها را بخورید

امیرمقدم! شنیدن نام اسیدهای چرب امگا-۳ ما را ناخواسته یاد ماهی و غذاهای دریایی می اندازد، درحالی که برخی مواد غذایی امگا-۳ بیشتری از ماهی دارند و مصرفشان برای سلامت قلب، مغز و عملکرد کلی بدنمان اهمیت دارد. از این رو کسانی که گیاه خوارند، به ماهی حساسیت دارند یا به علت بارداری یا نگرانی های زیست محیطی از خوردن ماهی پرهیز می کنند می توانند از این منابع گیاهی امگا-۳ نیاز بدن خود را تأمین کنند.

بذرکتان

بذر کتان یکی از بهترین منابع گیاهی امگا-۳ است. هر قاشق غذاخوری آن حدود ۲۰۰۰ گرم آلفا لیپونیک اسید دارد. روغن بذر کتان نیز با ۷۰۰۰ گرم آلفا لیپونیک اسید در هر قاشق غذاخوری گزینه توصیه شده دیگری برای این منظور است.

دانه چیا

دانه چیا دارای فیبر، مواد معدنی، آنتی اکسیدان و امگا-۳ است و برخلاف بذرکتان نیازی به آسیاب یا پرس ندارد. در هر ۲۸ گرم این دانه مغذی ۵۰۰۰ گرم آلفا لیپونیک اسید وجود دارد.

گردو

تنها مغزی است که منبع چشمگیری از امگا-۳ نوع آلفا لیپونیک اسید است. هر ۲۸ گرم آن ۲۰۰۰ گرم آلفا لیپونیک اسید دارد.

سویا

منبعی خوب از پروتئین و امگا-۳ است. روغن آن در هر قاشق غذاخوری حدود ۹۰۰۰ گرم آلفا لیپونیک اسید دارد.

مصرف مواد غذایی غنی شده مثل نوشیدنی های سویا، برخی تخم مرغ ها، شیر خشک، آب میوه ها، لبنیات و سبزیجات برگ دار مانند اسفناج و کلم بروکسل هم منابع خوبی برای تأمین امگا-۳ هستند.

آسمان سبز

همه چیز درباره باغ بام ها و روش های ایجاد آن در ساختمان های شهر



الهام ظریفیان وسط یک خیابان شلوغ و پراز سرو صدا، پشت چراغ قرمزی طولانی ایستاده اید. هرم گرمای این روزها آن قدر شدید است که حتی کولر ماشین هم دیگر جواب نمی دهد. پشتتان از عرق خیس شده و با فاصله گرفتن از صندلی، سعی می کنید اندکی هوای خنک تر را احساس کنید. در همین لحظه، نگاهتان به لکه ای سبز روی بام ساختمانی آن سوی خیابان می افتد. تصویری در ذهنتان جان می گیرد: کاش می شد روی سقف ماشینتان درختی بکارید تا خنکای سایه اش هر جا که می روید همراهتان باشد! شاید این فکر کمی عجیب و دور از تصور باشد، اما احتمالاً اولین بار که ایده ساخت باغ بام یا همان روف گاردن به ذهن کسی خطور کرد نیز، به همین اندازه غریب و نوآورانه بوده است. کسی در آن زمان نمی دانست که این ایده نه تنها راهی برای سبز کردن ساختمان ها و کاهش اثرات گرمایش جهانی است، بلکه نمونه ای از تغییری مهم در سبک زندگی شهری مدرن به شمار می رود.

حالا، در این مسیر، باغ بام ها نه تنها به عنوان یک نوآوری سبز، بلکه به عنوان نمادی حیاتی از آینده ای مطرح می شوند که در آن، با حفظ و توسعه طبیعت و هماهنگ سازی آن با زندگی مدرن، می خواهیم چهره شهرهایمان را دگرگون کنیم. آینده ای که در آن، هر ساختمان شاید به یک قطعه سبز، سایه دار و پربار تبدیل شود و هوای شهر، طراوت و تازگی خود را باز یابد. مطلب امروز ما درباره همین موضوع است، باغ بام ها.

محیط های پرتراکم، در شهری مانند مشهد، که جمعیت آن روبه افزایش است، نیاز به زیرساخت هایی مدرن، سبز و مقاوم در برابر گرمای آلودگی بیش از پیش احساس می شود. در چنین شرایطی، ساخت فضاهای سبز بر بام ساختمان ها دیگر گزینه ای صرفاً تزئینی نیست، بلکه ضرورتی است برای ارتقای کیفیت زندگی، حفظ سلامت ساکنان و تدوین حضور طبیعت در دل شهرهای پرجمعیت.

اهمیت و مزایای باغ بام ها

در شهرهای مدرن، که با چالش هایی مانند آلودگی، گرمایش جهانی، کمبود فضاهای سبز و استرس روزمره روبه رو هستند، باغ بام ها می توانند نقش های حیاتی متعددی ایفا کنند: از جمله،

- کاهش دمای شهر و اثر جزیره گرمایی
- افزایش سرانه فضای سبز و بهبود سلامت روانی شهروندان
- تصفیه هوا و کاهش ذرات معلق و آلاینده ها
- تولید مواد غذایی سالم و کاهش هزینه های خرید مواد غذایی
- کاهش سرو صدا و عایق صوتی طبیعی
- ایجاد فضای آرام و دل نشین برای استراحت خانواده ها و گروه های سنی مختلف
- ایجاد فرصت های شغلی در حوزه باغ داری و فضای سبز شهری

یک نوآوری سبز نمادی از آینده



باغ بام چیست؟

در اصل، باغ بام به معنای تبدیل پشت بام ساختمان ها به فضاهایی سبز و زنده است. تصور کنید بر فراز پشت بام خانه، ساختمان اداری یا هر نوع سازی، انواع سبزیجات و میوه های طبیعی در حال رشد باشند. این فضای توانمند شامل گیاهان مقاوم، سبزیجات، میوه جات، درختچه های کوچک و حتی گونه هایی باشد که در برابر کم آبی تاب آوری بالایی دارند. هدف اصلی از ایجاد باغ بام، بهره برداری مؤثر از فضاهای بدون استفاده، افزایش سرانه فضای سبز و کاهش آلودگی هواست. هر باغ روی بام، همچون «آب پاشی از زندگی» در میان آسمان خراش ها عمل می کند.

راهنمای گام به گام ساخت باغ بام

۱. بررسی سازه ساختمان

قبل از هر چیز، باید با مهندس ساختمان مشورت کنید تا مطمئن شوید سقف ساختمان توانایی تحمل وزن خاک، گیاهان و آب را دارد.

۲. انتخاب گیاهان مقاوم و کم آب

برای شروع، بهتر است گیاهانی انتخاب کنید که نیاز کمتری به نگهداری دارند و بتوانند در شرایط مختلف مقاومت کنند. نمونه هایی مانند ساکولنت ها، نعناع، مرزه، درختچه های مقاوم در برابر کم آبی گزینه های عالی هستند. این گیاهان در برابر تغییرات ناگهانی آب و هوایی مقاوم هستند و نگهداری آسانی دارند.

۳. استفاده از سیستم های آبیاری هوشمند

برای صرفه جویی در مصرف آب و جلوگیری از هدر رفتن آن، سیستم های آبیاری قطره ای و هوشمند توصیه می شود. این سیستم ها با تنظیم هوشمند زمان و میزان آب پاشی، گیاهان را در بهترین حالت نگهداری می کنند و نیاز به مراقبت های دائم را کاهش می دهند.

۴. طراحی فضاهای کاربردی

ایجاد مسیرهای پیاده روی، جایگاه های نشیمن و فضاهای استراحت، بسیار اهمیت دارند. این قسمت ها علاوه بر زیبایی، امکان استفاده عملی را برای ساکنان فراهم می آورند و مکان هایی دلپذیر برای گذراندن وقت در کنار طبیعت کوچکتان خواهند بود.

۵. مراقبت و کوددهی منظم

گیاهان نیازمند نگهداری، هرس، کوددهی و آبیاری منظم هستند. برنامه ریزی برای مراقبت های فصلی، سلامت و زیبایی باغ بامتان را تضمین و عمر آن را زیاد می کند.

نقش افراد و خانواده ها

در ترویج این فناوری

هر فرد، خانواده یا مجموعه ای کوچک می تواند سهمی در گسترش فضای سبز شهری داشته باشد. ساخت یک باغ کوچک روی پشت بام منزل یا حتی ایجاد باغچه ای در بالکن، می تواند گامی مؤثر در این مسیر باشد. با کمی آگاهی و مطالعه، می توان گیاهانی مقاوم و مقرون به صرفه را انتخاب و نگهداری کرد و محیطی سالم تر، زیباتر و دل پذیرتر برای زندگی فراهم آورد.



اثرات روان درمانی فضای سبز

داشتن فضای سبز در محل زندگی و کار، تأثیرات روانی چشمگیری به همراه دارد. حضور در چنین فضاهایی موجب کاهش استرس و اضطراب، افزایش تمرکز و آرامش ذهن می شود. باغ بام، فضایی است که می تواند به پناهگاهی برای آرامش، شادی و تمرکز تبدیل شود، جایی برای تنفس آزاد و لذت بردن از طبیعت. آن هم در میانه هیاهوی شهرهای پرمشغله.

توسعه باغ بام ها در کشور

در کشورهای توسعه یافته، توسعه باغ بام ها نمونه ای بارز از سیاست های شهری سبز و هوشمند است. در ایران، سیاست گذاری و ترویج این فناوری نیازمند برنامه ریزی، آموزش و فرهنگ سازی است. برنامه های دولت، شهرداری ها و نهادهای مردمی می تواند موجی از توسعه فضاهای سبز در شهرها ایجاد کند. آموزش مردم، برگزاری کارگاه های عملی و ترویج نمونه های موفق، نقش مهمی در این مسیر دارد. در مشهد نیز با توجه به کمبود عرصه به ویژه در بافت مرکزی شهر و میزان بالای آلاینده ها، توسعه باغ بام ها یک ضرورت است. به همین دلیل شهرداری مشهد برای تشویق شهروندان به احداث فضای سبز در بام ساختمان، تسهیلاتی به عنوان مشوق در نظر گرفته است. برای دریافت این مشوق ها مساحت بستر سبز باید معادل یک سوم سطح ناخالصی بام ساختمان باشد. همچنین با ایجاد باغ بام، مجوز احداث الاچیق حداکثر دوازده متری و یک گلخانه با سازه سبک حداکثر بیست و پنج متری به شهروندان داده خواهد شد. شهرداری در سال ۱۴۰۲ به ازای هر مترمربع سطح سبز مفید معادل ۸۰ هزار تومان تشویقی داده که قرار بوده است هر سال ۱۵ درصد به آن اضافه شود. همچنین برای طراحی و اجرای سفر تصدی باغ بام نیز شرکت های مشاور را به متقاضیان معرفی می کند. نظارت دوره ای راهم سازمان پارک ها و فضای سبز شهرداری مشهد انجام می دهد.

