



എ.എം.ജൈരമൻ

നിറം നൽകുമ്പോൾ

പെയിന്റിംഗ് ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്

ഒ

രു വീടിന്റെ ഭംഗി വിലയിരുത്തുന്നതിൽ നിറങ്ങൾക്ക് നിർണ്ണായകമായ പങ്ക് ഉണ്ടോ? പുറമെ നിന്ന് കാണുമ്പോഴുള്ള മനോഹാരിത എന്നതിനപ്പുറം ഏതെങ്കിലും പ്രത്യേകതകളുണ്ടോ ഓരോ നിറങ്ങൾക്കും? നമ്മുടെ ഇഷ്ടത്തിനനുസരിച്ചുള്ള നിറങ്ങളല്ലേ വേണ്ടത്? വീടിനു വേണ്ട എല്ലാ സൗകര്യങ്ങളുമായി, ഇനി ഇഷ്ടമുള്ള ഒരു പെയിന്റ് കൊടുക്കാൻ ഇത്ര മാത്രം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ടോ? വീടിന്റെ പ്ലാസ്റ്ററിങ് കഴിഞ്ഞു പെയിന്റിങ്ങിലേക്ക് കടക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന സ്വാഭാവിക ചിന്തകളാണിവ. സംഗതി സിംപിൾ ആണെന്ന് തോന്നുമെങ്കിലും വളരെ നിർണ്ണായകം തന്നെയാണ് ഈ സ്റ്റേജ്. കൃത്യമായ രീതിയിൽ പണികഴിച്ചു അവസാനം അശാസ്ത്രീയമായ രീതിയിൽ പെയിന്റിങ് നടത്തി വീടിന്റെ മൊത്തം ഭംഗി ഇല്ലാതാക്കുന്ന കാഴ്ചകൾ അനവധിയാണ്. പറഞ്ഞു വരുന്നത്, പെയിന്റിങ് എന്നതിന് വളരെയധികം പ്രാധാന്യമുണ്ട് എന്നത് തന്നെയാണ്. നമ്മൾ ധരിക്കുന്ന വസ്ത്രങ്ങളുടെ നിറങ്ങൾക്ക് നമ്മെ എങ്ങനെ യൊക്കെ സ്വാധീനിക്കാൻ കഴിയുമോ അതുപോലെ തന്നെയാണ് വീടിന്റെ നിറങ്ങളും.

വീട് പണി പൂർത്തിയായാൽ ഏതെങ്കിലുമൊരു നിറം വീടിനു നൽകുക എന്ന പഴഞ്ചൻ പതിവൊക്കെ മാറി, പെയിന്റിങ് ഇന്ന് വീട് നിർമ്മാണത്തിന്റെ അവിഭാജ്യ ഘടകമായി മാറിയിരിക്കുന്നു. ഏതു സാധാരണക്കാരനും കൃത്യമായ വിലയിരുത്തലുകളോടെയാണ് ഇന്ന് വീടിനു നിറം പിടിപ്പിക്കുന്നത്. മനസ്സിൽ കണ്ട ഏതു നിറങ്ങളെയും യാഥാർത്ഥ്യമാക്കാനുള്ള സാങ്കേതികതയും ഇന്ന് നമുക്കുണ്ട്. വീട് നിർമ്മാണ മേഖലയിൽ പ്രത്യേകിച്ചും പെയിന്റിംഗുകളുടെ കാര്യത്തിൽ വിപ്ലവകരമായ മാറ്റങ്ങളാണുള്ളത് എന്നതിൽ അതിശയോക്തി ഒട്ടുമില്ല. ആവശ്യങ്ങൾക്കും ഉപയോഗങ്ങൾക്കുമനുസരിച്ചു എണ്ണിയാലൊടുങ്ങാത്ത വൈവിധ്യങ്ങളാണ് ഈ മേഖലയിലുള്ളത്. ഓരോ നിറങ്ങളും പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നത് ഓരോ വൈകാരിക ഭാവങ്ങളെയാണ്. ഉപയോഗിക്കുന്നവരുടെ അഭിരുചികൾക്കും താൽപര്യങ്ങൾക്കുമനുസരിച്ചു കണ്ണിനിമ്പമുള്ള നിറങ്ങളാണ് വീടുകൾക്ക് നൽകേണ്ടത്. വീടിന്റെ ടോ



ട്ടൽ ഡിസൈൻ കോൺസെപ്റ്റിനനുയോജ്യമായ നിറങ്ങളാണ് എക്സ്റ്റീരിയറിലാണെങ്കിലും ഇന്റീരിയറിലാണെങ്കിലും ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്. അധികം എടുത്തു കാണിക്കാത്ത, പ്രകൃതി വർണ്ണങ്ങളോട് ചേർന്ന് നിൽക്കുന്ന നിറങ്ങളാണ് എക്സ്റ്റീരിയറിൽ ഏറ്റവും അഭികാമ്യം. പ്രകൃതിയോട് ചേർന്ന് നിൽക്കുന്ന കോട്ട ഗ്രീൻ കളർ ഇതിനൊരുദാഹരണം മാത്രം. അഴുക്കു വരാൻ സാധ്യതയുള്ള ഇടങ്ങളിൽ ഡാർക് നിറങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചും പ്രൊജക്ഷൻ ഏരിയകളിൽ വേറിട്ട നിറങ്ങൾ നൽകിയും പുറം മോടി കൂട്ടാവുന്നതാണ്. തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന നിറങ്ങളിലെ യോജിപ്പാണ് ഇവിടെയൊക്കെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്. പുറമെ നിന്ന് നോക്കുന്ന ഏതൊരാളും നമ്മുടെ വീടിനെ ആദ്യമായി വിലയിരുത്തുന്നത് നാം നൽകിയിട്ടുള്ള നി

റങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി തന്നെയാണ്. ഇന്റീരിയർ കോൺസെപ്റ്റിനനുസരിച്ചുള്ള നിറങ്ങൾ തന്നെയാണ് അകത്തുള്ളങ്ങളിലും നൽകേണ്ടത്. ഓരോ ഇടങ്ങളുടെയും പ്രത്യേകത മനസ്സിലാക്കി, അവ നൽകേണ്ട മനോഭാവത്തിനനുസരിച്ചാണ് (കളർ സൈക്കോളജി) ഇന്റീരിയറിൽ നിറങ്ങളെ തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്. ഇന്റീരിയറിൽ നിറങ്ങളെ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. നാച്ചുറൽ ലൈറ്റ് കൂടുതൽ ആവശ്യമുള്ളിടത്തോ അല്ലെങ്കിൽ പ്രകാശം കുറവുള്ളയിടങ്ങളിലോ ഡാർക് നിറങ്ങൾ നൽകാതിരിക്കുന്നതാണ് ഉചിതം. പ്രകാശത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിൽ നിറങ്ങൾക്കും അതിന്റെതായ പങ്കുണ്ട്. ഹൈലൈറ്റ് ചെയ്യേണ്ട ഭാഗങ്ങളിലും കൂടുതൽ ഇടപഴകുന്ന ഭാഗ



Bits



ഭക്ഷണം ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിച്ചാൽ മാത്രം പോര

ഫ്രിഡ്ജിൽ നിന്നെടുത്ത ഭക്ഷണം ചൂടാക്കണം. എന്നാൽ ഉയർന്ന താപനിലയിൽ ചൂടാക്കരുത്. അങ്ങനെ ചൂടാക്കിയാൽ ഭക്ഷണത്തിലുള്ള പോഷകങ്ങളും വിറ്റാമിനുകളും നഷ്ടപ്പെടും. കൂടാതെ അത് കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ട് പ്രയോജനമുണ്ടാവുകയുമില്ല. ഫ്രിഡ്ജിൽ നിന്നെടുത്ത ഭക്ഷണം ചൂടാക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത് ആവിയിൽ വേവിച്ചെടുക്കുന്നതാണ്. ബാക്ടീരിയകളെ നശിപ്പിക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു. ഭക്ഷണത്തിന് യഥാർത്ഥ രുചിയും കിട്ടും. കറികളെല്ലാം ഫ്രിഡ്ജിൽ നിന്നെടുത്ത ശേഷം തിളപ്പിച്ചുപയോഗിക്കുക. അതുപോലെ സൂപ്പുകളും തിളപ്പിച്ച് ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. പൊരിച്ചതും വറുത്തതുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഫ്രിഡ്ജിൽ വെയ്ക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. ഇവ വിണ്ടും ചൂടാക്കി കഴിക്കുന്നത് ആരോഗ്യത്തിന് ഗുണകരമല്ല. ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്തുകഴിഞ്ഞാൽ ഉടനെ കഴിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം. ബാക്കി വരുന്നെങ്കിൽ രണ്ട് ദിവസത്തിൽ കൂടുതൽ ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കരുത്.



ങ്ങളിലും ടെക്സ്ചർ ഫിനിഷിലുള്ള പെയിന്റുകളോ ഡാർക് നിറങ്ങളിലുള്ള പെയിന്റുകളോ അല്ലെങ്കിൽ ചെറിയൊരു തൊട്ടി കൂടാതെ സോഫ്റ്റ് ഫർണിച്ചിങ്ങ്സ്, ഫ്ളോറിങ്ങ് എന്നിവക്കുചിതമായി ഒരു കണ്ടിന്റേഷൻ കിട്ടുന്ന രീതിയിലാണ് പെയിന്റിങ് നടത്തേണ്ടത്. കൂടുതൽ നിറങ്ങൾ നൽകുന്നതിന് പകരം ഒരേ പാറ്റേൺ നൽകി ചെറിയ രീതിയിലുള്ള കളർ വേരിയേഷൻ കൊണ്ട് വരുന്നതും ഉചിതമാണ്. വീടിന്റെ ഓരോ വ്യത്യസ്ത ഭാഗങ്ങളിലും ഉപയോഗിക്കാൻ വിവിധ ബ്രാൻഡുകളിലും ക്വാളിറ്റിയിലുമുള്ള പെയിന്റുകൾ ഇന്ന് വിപണി കയ്യടക്കിയിട്ടുണ്ട്. സാധാരണ ചുമരുകളിൽ വാർണ്ണിംഗ് പെയിന്റുകളോ ഡിസ്കോളർ പെയിന്റുകളോ ആണ് ഉപയോഗിക്കാറുള്ളത്. മെറ്റലുകൾ, ഇരുമ്പ്, മരങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയിൽ തുറുപ്പ് വരാത്ത ഇനാമൽ പെയിന്റുകളും ഉപയോഗിക്കുന്നു. കൂടാതെ, കാലാവസ്ഥ ചുമരുകളിലും റൂഫുകളിലും ഉണ്ടാക്കുന്ന വ്യതിയാനങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ഗുപ് ടൈൽ പെയിന്റുകൾ, വെതർ ഷീൽഡ് പെയിന്റുകൾ, വാട്ടർ പ്രൂഫ് പെയിന്റുകൾ, വെതർ ഷീൽഡ് ക്ലിയർ പെയിന്റുകൾ, പരുപരുത്ത തരത്തിലുള്ള വെതർ ഷീൽഡ് ടെക്സ്ചർ പെയിന്റുകൾ തുടങ്ങി വിവിധ തരത്തിലുള്ള പെയിന്റുകൾ ഇന്ന് വിപണിയിൽ ലഭ്യമാണ്. വീടിനെ പ്രകൃതിയോടൊന്നിച്ച് കൂർക്കുന്ന രീതിയിലുള്ള നാച്ചുറൽ പീൽ തോന്നിക്കുന്ന പെയിന്റുകളും ഇന്ന് സുലഭമാണ്. മണ്ണിന്റെയും ചെങ്കല്ലിന്റെയും കരിങ്കല്ലിന്റെയും യഥാർത്ഥ നിറം നൽകുന്ന മെറ്റീരിയലുകളും ലഭ്യമാണ്. ടെക്സ്ചർ ഇനം പെയിന്റുകളിൽ റസ്റ്റിക് ഫിനിഷ്, അൾട്രാ ഫൈൻ, സുപർ ഫൈൻ മെറ്റാലിക് ടെക്സ്ചർ പെയിന്റുകളും ലഭ്യമാണ്. കൂടാതെ മെറ്റാലിക് ഗ്ലോസ്സി സെമി ഗ്ലോസ്സി, മാറ്റ് പെയിന്റുകളും ആവശ്യാനുസരണം ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. മൂന്നു മുതൽ അഞ്ചു വർഷം വരെ ഇത് നിൽക്കുന്ന കഴുകി വൃത്തിയാക്കാൻ പറ്റുന്ന തരത്തിലുള്ള വെർവെറ്റ് റൂച്ച് ഫിനിഷ്, ലെതർ റൂച്ച് ഫിനിഷ് മെറ്റീരിയലുകളും ഇന്ന് മാർക്കറ്റിൽ സുലഭമാണ്. നമ്മുടെ സ്വപ്ന ഭവനത്തിനു ഭാഗിയും അതുപോലെ സുരക്ഷിതത്വവും നൽകുന്ന, ഇത് നിൽക്കുന്ന, ഡിസൈൻ സൈലിക്കറുകൾ യോജ്യമായ നിറങ്ങളാണ് നൽകേണ്ടത്. ക്വാളിറ്റിയുള്ള, ഗ്യാരണ്ടിയുള്ള നല്ല മെറ്റീരിയൽ സിനെ നാം ഉപയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ പിന്നീട് മെയിന്റേൻസ് എന്നത് അമിത ചെലവു വരാത്ത സുഗമമായ ഒന്നായിരിക്കും.

(ലേഖകൻ, മഞ്ചേരിയിലെ നിർമാൺ ഡിസൈനേഴ്സ് ഡയറക്ടറാണ്.)
email: admin@nirmandesign.com

എന്നും ഇളനീർ കുടിക്കുന്നത് രോഗപ്രതിരോധ ശേഷിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ബാക്ടീരിയയെ ചെറുക്കുന്നതിനും മൂത്രസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ഇളനീർ കുടിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ഉന്മേഷം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും ഇളനീർ കഴിക്കുന്നത് ഗുണം ചെയ്യും. ഇത് ഹോർമോൺ പ്രശ്നങ്ങളെ പരിഹരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന മാലിന്യങ്ങളെ പുറന്തള്ളുന്നതിന് ഇളനീർ കുടിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. വൃക്കയിൽ കല്ലുവരാതിരിക്കാനും ഇളനീർ സഹായിക്കുന്നു. ഇത് കൂടുതൽ ഉണർവും ഉന്മേഷവും നൽകുന്നു. ദഹനപ്രശ്നങ്ങളെ ഇല്ലാതാക്കുവാൻ ഇളനീരിനു കഴിയും. മാത്രമല്ല ആഴ്ചയിൽ രണ്ട് തവണയെങ്കിലും വയറിനുണ്ടാകുന്ന എല്ലാ അസ്വസ്ഥതകളേയും ചെറുക്കുന്നു. അമിത വണ്ണം കുറയ്ക്കുന്നതിന് ഇളനീർ സഹായിക്കുന്നു. ഭക്ഷണത്തോടുള്ള ആർത്തി കുറയുകയും ഭക്ഷണം മിതമായ രീതിയിൽ കഴിക്കാനും സാധിക്കും. തലവേദന ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനും ഇളനീർ ഉത്തമമാണ്. ശരീരത്തെ നിർജ്ജലീകരണത്തിൽ നിന്ന് തടയുന്നു. ചെറുപ്പം നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്ന ഒന്നാണ് ഇളനീർ. മാത്രമല്ല പ്രായമാകുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന കാഴ്ച പ്രശ്നങ്ങളെ ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനും ഇളനീർ ഗുണം ചെയ്യുന്നു. ചർമ്മപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതിൽ നിന്നും തടയുന്നു. നിത്യവും ഇളനീർ കുടിക്കുന്നതും ഇളനീർകൊണ്ട് മുഖം കഴുകുന്നതും വളരെ ഗുണം ചെയ്യും.

ആരോഗ്യത്തിന് ഇളനീർ

