

چگونه رنگ لباس را بر گردانیم؟

شادفر

حتمابرای شما هم پیش آمده است که برای لکه بری لباس از سفید کننده استفاده کردید و بعد اتفاقی افتاده است که نباید می افتاد. همان طور که می دانید، ماده های پاک کننده شیمیایی وقوی هستند و در تماس با لباس های رنگی یا مشکی سبب از بین رفتن رنگ و در نتیجه بافت اصلی لباس می شوند. پس اگر تصمیم دارید برای راحت شدن کارتان، لکه های غذایی یا رنگی دیگر را با سفید کننده از روی لباس ها پاک کنید، ابتدا به چند توصیه توجه کنید.



● هرگز از سفید کننده برای شست و شوی لباس های رنگی و مشکی استفاده نکنید.



● سفید کننده را مستقیم روی لباس نریزید.



● ابتدا سفید کننده را با کمی آب مخلوط کنید تا رقیق شود.



● پیش از استفاده از سفید کننده ها، حتما برچسب راهنمای آن را مطالعه کنید.



● در زمان استفاده از هر نوع ماده سفید کننده ای حتما یک لباس کهنه به تن داشته باشید تا در صورت ایجاد لکه، مشکلی پیش نیاید.

● برگرداندن رنگ لباس

اگر به هر دلیلی بی احتیاطی کردید و رنگ لباس با استفاده از سفید کننده تغییر کرد، توصیه می کنیم رنگ متناسب با رنگ لباستان تهیه کنید و آن را رنگ کنید، البته اگر آن لباس برای شما هنوز ارزشمند است. همچنین در زمان رنگ کردن لباس همه نکته های مربوط به این کار را رعایت کنید. روش دوم سفید کردن کل لباس است. ممکن است در این روش همه بخش های لباستان کم رنگ شود، ولی تا حدودی می توانید لباستان را با این روش باز یابید و لباس کم رنگی داشته باشید. بنابراین شما به مقداری سفید کننده کلرین، پاک کننده با ۳ درصد هیدروژن پراکسید و یک تشت نیاز دارید. ابتدا تشت را پر از آب کنید و لباس را کامل داخل آن قرار دهید تا خیس شود. سپس به میزان یک چهارم فنجان سفید کننده کلر داخل تشت آب بریزید. پس از آن یک چهارم فنجان ماده شوینده با ۳ درصد هیدروژن اضافه کنید. در مرحله پایانی، لباس را کامل با آب بشوید تا اثری از سفید کننده و ماده شوینده روی آن باقی نماند. در این روش رنگ لباس یکدست و کم رنگ می شود و شما می توانید لباستان را حفظ کنید.

تیک سلامتی

تأثیر منفی سلفی گرفتن بر سلامت روان



پژوهشگران حوزه سلامت روان معتقدند فرهنگ سلفی گرفتن و روتوش عکس ها به صورتی چشمگیر استاندارد های زیبایی را در جامعه تغییر داده و اثری محوشدنی بر شیوه درک ما از خودمان در عصر رسانه های اجتماعی برج گذاشته است.

به بیان خیلی ساده، ایدئال های زیبایی غیر واقعی که از طریق دست کاری کردن عکس ها به تصویر کشیده می شوند، نارضایتی ما را از ظاهر طبیعی مان دامن زده و سبب تلاشی بی پایان برای رسیدن به کمالی دست نیافتنی شده اند، کمالی که امروزه خودش را در قالب آرایش های افراطی و عمل های زیبایی نشان می دهد. از طرفی، جست و جوی ما برای گرفتن اعتبار بیرونی از دیگران از طریق لایک ها و نظر های بیشتر در شبکه های اجتماعی نیز سبب تضعیف بیشتر عزت نفسمان شده است. از این رو، شاید لازم باشد مسئولان فضای مجازی در این باره قانون های سخت گیرانه تری را برای کاربرانشان اعمال کنند.

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: ۰۲۱-۳۷۷۸۸۸۱۱۵۱ داخلی: ۲۲۸
پیام رسان: ۰۹۰۴۶۵۸۰۶

سبزینه های زندگی بخش

درباره تأثیر نگهداری گل و گیاه بر سلامت جسم و روح

ملیحه ابراهیمی یزدی | سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است سالانه یک میلیون و ۵۰۰ هزار نفر بر اثر «آلودگی خانه، جان می بازند، در حالی که گیاهان آپارتمانی از طریق فتوسنتز، اکسیژن بیشتری وارد فضای خانه می کنند و با جذب گازهای سمی هوای خانه را از هر گونه آلودگی پاک می کنند. زندگی در کنار گل و گیاهان در حالی که روز به روز جمعیت شهرها رو به افزایش است و به دنبال آن آلودگی های زیست محیطی بیشتر می شود، باعث می شود زمینه احساس مثبت به زندگی، آرامش، نشاط، رضایتمندی و صمیمیت در افراد افزایش یابد.

از تأثیر مثبت گیاهان غافل نشویم

ارتباط با طبیعت و لذت بردن از مناظر زیبا راهی است برای کسب آرامش و تلطیف روح که گاهی این اتفاق با خرید چند شاخه گل یا دریافت یک گلدان گل به عنوان هدیه محقق می شود.

تنظیم خواب

گیاهانی که برگ های بزرگ، مقاوم و تیره رنگ دارند، به بهبود وضعیت خواب بسیار کمک می کنند. نگهداشتن گل و گیاه در اتاق خواب باعث می شود با تنظیم هوای اتاق کمتر کابوس ببینیم.

سلامت روان

افزایش اکسیژن، تصفیه هوا، بهبود سلامت روان، تقویت حافظه و تمرکز، کاهش فشار خون، پیشگیری از آلرژی، کاهش دی اکسید کربن بهبود عملکرد مغز، مرطوب کننده هوا، بهبود کیفیت خواب، افزایش خلاقیت، کاهش سروصدا

حس خوب

گل و گیاه یکی از بهترین هدایایی است که می توان به فرد مورد علاقه تقدیم کرد. پژوهش های زیادی در این باره انجام شده است که گواهی می دهد به بهره گرفتن گل و گیاه با لیکندی سرشار از احترام، رضایتمندی، ادب و سیاستگزاری با صمیمیت همراه است.

نشاط آور

نگاه کردن به گل و گیاه باعث برانگیخته شدن احساساتی مثل مثبت اندیشی، شادی، رضایتمندی، آرامش و... می شود. افراد علاقه مند به نگهداری گل و گیاه تا چهار برابر نسبت به دیگران آرام تر، باگذشت تر، شاد تر و هیجانی تر هستند.

مبارزه با بیماری ها

میزان رطوبت در گیاهان باعث می شود گردوغبار کمتری در محیط گردش کند. گیاهان حجم شگفت انگیزی از آلودگی های شیمیایی را که از طریق هوا به ما منتقل می شود، از بین می برند. پژوهش ها گواهی می دهند وجود گل و گیاه در خانه تا ۳۰ درصد ابتلا به بیماری سرما خوردگی را می کاهش دهد. سردردها را تسکین می دهد و ذرات گردوغبار را که عامل آلرژی هستند، کم می کند. همچنین گیاهان عامل پیشگیری و درمان افسردگی هستند، به طوری که اگر روزانه بیست دقیقه با آن ها سرگرم شوید، در خلق و خوی شما تغییر ایجاد می شود.

کودک پروری

آن هایی که در خانه های ویلایی و آپارتمان های سرسبز مثل باغ نام، یا فضای زیادی را به پرورش گل و گیاه اختصاص داده اند یا اوقات زیادی را در باغ یا باغچه می گذرانند، کودکانی خیال پرداز پرورش می دهند. رنگ گل و گیاه باعث برقراری روابط عمیق عاطفی بین اعضای می شود. علاوه بر این، قوه بینایی مفید را افزایش می دهد و با باز شدن هر غنچه یا روییدن یک جوانه، عواطف و سلامت جسم و روح اعضای خانواده را تلطیف می کند.

تأثیر پذیری از رنگ ها

رنگ های ملایم مثل صورتی، سفید و بنفش نشانگر احساسات آرام بخش هستند. رنگ های تند و گرم مثل نارنجی، قرمز و زرد نشانگر سرزندگی و هیجان هستند.

زامفولیا



یکی از آن دسته گیاهانی است که به تصفیه هوای محیط کمک می کند، آلودگی ها را جذب می کند و نگهداری سختی ندارد، چون خیلی زود به محیط عادت می کند.

آبیاری: در تابستان هر هفته یک بار و در زمستان هر دو هفته یک بار
نور: غیر مستقیم
دمای نگهداری: ۲۲ تا ۳۰ درجه سانتی گراد
نوع خاک: سبک با زهکشی بالا + خاک برگ + کوکوپیت و پرلیت

سانسوریا



این گیاه علاوه بر آنکه اکسیژن خالص در شب تولید می کند، انرژی بسیار زیادی را به محیط منتقل می کند. در فنگ شویی، سانسوریا شانس آور است و تأثیر مثبت برجا می گذارد. به گفته کارشناسان، این گیاه در بهبود کیفیت زندگی تأثیر گذار است.
آبیاری: هر ۷ تا ۱۰ روز یک بار
نور: زیاد اما غیر مستقیم
دمای نگهداری: معتدل
نوع خاک: مخلوطی از شن و ماسه و خاک زهکشی شده

پتوس



از جمله گیاهانی است که هوا را تصفیه می کند و حس و حال طبیعت را به اطرافیان می بخشد. این حس و حال با ایجاد شادابی و نشاط همراه است.
آبیاری: بهترین زمان آبیاری هنگامی است که سطح خاک تا یک سانتی متر خشک شود
نور: زیاد اما غیر مستقیم
دمای نگهداری: معتدل
نوع خاک: مخلوطی از شن و ماسه و خاک زهکشی شده

اسطوخودوس



این گیاه علاوه بر خاصیت درمانی برگ هایش، کاهش دهنده استرس و حس خشم و همچنین آرام بخش است و گزینه خوبی برای نگهداری در آشپزخانه یا پشت پنجره های آفتاب گیر است.
آبیاری: یک یا دو هفته یک بار
نور: روزانه ۸ ساعت آفتاب بگیرد
دمای نگهداری: قادر است تا دمای ۱۵ درجه سانتی گراد را تحمل کند
خاک مناسب: آهکی و رسی (باید IPH آن ها کمی بیشتر از ۷ باشد)

دراسنا پرچمی



این درختچه با تولید هوای مطبوع در فضا بهترین انتخاب برای فضای کار به ویژه مطب پزشک، اداره و شرکت است.
آبیاری: بعد از خشک شدن خاک
نور: زیاد و غیر مستقیم
دمای نگهداری: ۱۸ تا ۲۴ درجه سانتی گراد
نوع خاک: خاک باغچه + شن + کمپوست