

چه کنیم که لباس هایمان بدون اتو چروک نشود؟



آزیتا عطارا چروک شدن لباس ها از موضوعات ناخوشایندی است که تمامی افراد در برخی مواقع با آن روبه رو هستند. با اینکه تاکنون هیچ روش قطعی برای جلوگیری از چروک شدن لباس ها شناخته نشده است، برخی راه حل ها وجود دارد که از ایجاد چروک های عمقی در لباس ها جلوگیری می کند. ضمن اینکه می توان از راهکارهای مختلفی از جمله استفاده از سشوار، بخار آب، اجسام سنگین، اسپری سرکه و... در مواقعی که به اتو دسترسی ندارید، برای صاف کردن و رفع چروک لباس های خود استفاده کنید.

عوامل مؤثر در چروک شدن پارچه ها

اغلب پارچه هایی که برای دوخت انواع لباس به کار می روند، ممکن است تحت شرایط مختلف چروک شوند. میزان احتمال چروک شدن لباس ها متناسب با جنس آن ها و موادی که برای تولید آن ها به کار می رود، متفاوت است. در ادامه به عوامل مؤثر در چروک شدن انواع لباس ها پرداخته ایم.

شستن لباس با آب گرم

خدا حافظی با چروک پارچه با استفاده از آب سرد به راحتی امکان پذیر است.

ریختن حجم مشخصی لباس در ماشین لباس شویی

برای جلوگیری از چروک شدن لباس ها در داخل ماشین لباس شویی، بهتر است که یک سوم حجم ماشین لباس شویی را از لباس پر کنید. همین طور در نظر داشته باشید که در ماشین های لباس شویی جدید، برنامه شست شوی ضد چروک نیز وجود دارد.

خارج نکردن لباس ها از لباس شویی

آویزان کردن لباس های نم دار بلافاصله بعد از شست و شو بر روی رخت آویز، از عوامل مؤثر در جهت جلوگیری از چروک شدن آن ها است.

انتخاب سایز نامناسب

اگر لباس بیش از اندازه تنگ باشد، در بدن کشیده می شود و همین کشیدگی منجر به چروک شدن برخی قسمت ها در آن می گردد. البته شرایط برعکس این موضوع نیز وجود دارد، به طوری که اگر لباس شما بیش از اندازه گشاد باشد، وقتی به جایی تکیه کنید، محاله و چروک می شود.

جنس لباس

معمولا پارچه هایی که نخ، ابریشمی، ساتن و... هستند، بیشتر چروک می شوند. به همین دلیل بهتر است به صورت روزانه مورد استفاده قرار نگیرند. پارچه هایی از جمله کتان (لنین)، جین، الیاف مصنوعی و... دربرتر چروک می شوند و در برابر چروک مقاوم تر هستند که انتخاب مناسبی برای استفاده روزانه هستند.

خشک کردن اشتباه لباس ها

لباس ها وقتی خیس هستند، بیشتر در معرض چروک شدن قرار دارند. بهتر است لباس ها بعد از شست و شو در محل مناسبی پهن شوند تا در هنگام خشک کردن، صاف و بدون چروک باشند. در این صورت اگر لباس ها چروک های ریزی داشته باشند به راحتی از بین می رود.

نگهداری نامناسب از لباس

برای بهتر چیدن لباس ها، می توانید از سبد های نظم دهنده در داخل کمد دیواری استفاده کنید. البته با تهیه جالباسی می توانید، لباس های خود را در داخل کمد آویزان کنید که راه حل مناسبی است.

دور خشک کن نامناسب

بهترین دور خشک کن ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ دور است. در صورتی که دور خشک کن، بیشتر از این مقدار باشد، لباس ها چروک می شوند.

برای اتو کشیدن مؤثر تر لباس ها چه کنیم ؟

برای اتو کشیدن مؤثر لباس ها تکنیک های بسیاری وجود دارد. برای این کار در ابتدا دمای اتو را تنظیم کنید و آن را در کمترین حالت قرار دهید و سپس آن را متناسب با جنس پارچه خود تنظیم کنید و حتما از یک میز اتوی مناسب استفاده کنید.

استفاده از یک پارچه مرطوب و پنبه ای

برای اتو کشی برخی از لباس ها، باید بر روی آن ها پارچه ای مرطوب و پنبه ای ظریف پهن کنید تا لباس در معرض حرارت مستقیم با اتو قرار نداشته باشد و آسیب نبیند. این کار از برق افتادن لباس ها یا لک شدن با قطره های آبی که از اتو خارج می شوند، جلوگیری می کند.

اتو کشی آرام

برای اینکه از برق افتادن لباس جلوگیری کنید، بهتر است به ویژه برای لباس های مشکی اتو کشی را آرام انجام دهید. استفاده از یک پارچه زیر اتو و همین طور کشیدن آرام اتو بر روی لباس، از مشکل برق افتادن لباس جلوگیری می کند.

اتو کشی لباس های نم دار

در صورتی که لباس ها کاملا خشک باشند و رطوبت آن ها کملا از بین رفته باشد، اتو کشی آن ها کمی سخت خواهد بود.

استفاده از یک تکه فویل زیر پارچه میز اتو

توصیه می کنیم که یک تکه فویل را در زیر پارچه میز اتو قرار دهید تا این فویل گرما را منتقل کند تا وقتی یک طرف را اتو می کنید، چروک های طرف دیگر نیز از بین برود.

سایر تکنیک های اتو کشی مؤثر لباس ها

برای جلوگیری از کش آمدن لباس ها، آن ها را در جهت دوخت پارچه اتو کنید. جهت اتو کشی آستین ها اگر به تخته مخصوص دسترسی ندارید یک حوله رالوله ای شکل کرده و در داخل آستین ها قرار دهید، سپس اتو کردن را شروع کنید تا به درستی اتو شود. برای جلوگیری از چروک شدن سر آستین ها، یقه و... بهتر است آن ها را از پشت اتو کنید. لباس های براق را از طرف بیرون و لباس های مات را از داخل لباس اتو بزنید. برای رفع چروک لباس بافتنی اتو را روی لباس نکشید؛ این کار منجر به شل شدن لباس بافتنی شما می شود. بهتر است بر روی لباس یک پارچه قرار دهید و اتو را در بر روی ناحیه چروک شده فشار دهید و بردارید. برای اینکه اتو کشی لباس ها ساده و مؤثر صورت بگیرد، شما به یک میز اتوی مناسب نیاز دارید.



نسخه کودکانه زندگی

بازی فقط سرگرمی نیست، فرصتی برای یادگیری و رشد کودک در همه جنبه هاست

الهام ظریفان اگاهی فکر می کنم اگر بتوانیم جهان را با چشم های یک کودک نگاه کنیم، همه چیز معنا پیدا می کند. از آن لیوان پلاستیکی که ناگهان می شود کشتی دزدان دریایی، تا صندلی خانه که نقش اسبی خیالی را دارد. برای ما بزرگ ترها، بازی شاید تفریح باشد. اما برای کودکان، بازی، خود زندگی است. زبانی برای بیان احساس، فهمیدن دنیا و تجربه کردن خویشتن. جایی میان مشق ها، تبلت ها و کلاس های تقویتی، چیزی آرام و بی صدا در حال گم شدن است: بازی آزاد کودکان و با آن، بخش بزرگی از رشد روانی، اجتماعی و هیجانی نسل جدید نیز دارد خاموش می شود. در این شماره با همراهی دکتر فکور روان شناس تخصصی کودک و نوجوان به همین موضوع پرداخته ایم. فکور که دانش آموخته مستقیم استادان بین المللی در این حوزه است، به مهم ترین پرسش ما یعنی اینکه، بازی چه نقشی در رشد، تربیت و آموزش کودکان برای ایفای نقش یک بزرگ سال سالم و بالغ در آینده جامعه دارد؟، پاسخ داده است.



بازی آزاد یا هدایت شده؟ مسئله این است

برخی والدین می پرسند، آیا باید بازی را هدایت کنیم یا اجازه دهیم بچه خودش هر کاری می خواهد بکند؟ واقعیت این است که بهترین نوع بازی، نیمه آزاد است. یعنی بزرگ سال فضا و امنیت را فراهم می کند، اما روند را به کودک می سپارد. اگر هدایت زیاد باشد، بازی تبدیل به «تکلیف» می شود و لذت خود را از دست می دهد. اگر کاملا رها شود، ممکن است فرصت یادگیری از بین برود. والد باید «هم بازی ذهنی» باشد، کسی که حضور دارد، گوش می دهد، نگاه می کند، اما دخالت نمی کند. گاهی فقط کافی است بپرسد: «الان عروسکت ناراحته؟ چرا؟». همین سؤال ساده، دری به دنیای هیجانات کودک باز می کند.

بازی، فرصتی برای یادگیری، نه اتلاف وقت

گاهی والدین با نگاهی جدی به ساعت می گویند: «دیگه بسه، وقتت روتلف نکن!» اما حقیقت این است که هیچ ساعت هایی در دوران کودکی به اندازه ساعت های بازی، پربار نیست. بازی مفید، الزاما آموزشی یا هدفمند نیست. بازی رشد دهنده، آن است که کودک در آن حق انتخاب داشته باشد و هیجانش واقعی باشد. وقتی پدر در نقش مشتری و کودک در نقش فروشنده قرار می گیرد، مهارت گفت وگو، شمارش و درک نقش اجتماعی را بدون حتی یک درس رسمی یاد می گیرد. هرچه تخیل و احساس در بازی بیشتر باشد، یادگیری عمیق ترمی شود.

نقش والدین، حضور نه مدیریت

بازی برای کودک، مثل گفت وگو برای بزرگ سال است. اگر در آن تنها بماند، یعنی شنیده نشده است. اما نقش والدین در بازی، زمان نیست، حضور ذهنی و هیجانی است. بازی، یعنی ارتباط از مسیر تخیل. نه اسباب بازی گران می خواهد، نه زمان زیاد، فقط گوش شنوا و دل مشتاق می خواهد. حتی پانزده دقیقه بازی واقعی و بی حواس پرتی، از یک ساعت بازی همراه با گوشی یا تلویزیون مؤثرتر است.

والدین می توانند لحظه های روزمره را به بازی تبدیل کنند

- در مسیر خانه، بازی «حدس زدن احساس آدم ها» را انجام دهند.
- سرشام، با بازی «اگر من رئیس دنیا بودم...» تخیل کودک را به پرواز درآورند.
- پیش از خواب، داستانی را نیمه کاره بگویند تا کودک آن را تمام کند.

بازی، پلی میان کودکی و آینده

کودکی که در فضای امن بازی رشد کند، در بزرگ سالی انسانی می شود که احساساتش را می شناسد، اعطاف دارد، شکست را پایان نمی داند و از تعامل نمی ترسد. اما کودکی که بازی نداشته، درونش خلأیی از تجربه باقی می ماند، تجربه خنده های بی دلیل، قهرهای کوتاه و سازش های شیرین، بازی، زیربنای تاب آوری است. در آن، کودک می آموزد که هر زمین خوردنی، مقدمه بلند شدن است. در دنیایی که اضطراب و فشار هر روز بیشتر می شود، شاید بهترین هدیه ای که می توانیم به نسل بعد بدهیم، فرصت بازی کردن باشد. آزاد، امن و پراز تخیل.

و در نهایت: جامعه ای که آینده ندارد

بازی، نه فقط ابزار سرگرمی، بلکه ریشه آموزش، خودشناسی و رشد هیجانی است. هر قدر جامعه مدرن کودکان را از بازی واقعی دور کند، همان قدر از سلامت روانی و اجتماعی آینده فاصله می گیرد. کودکان امروز بیش از هر چیز به مجوز بازی کردن نیاز دارند، مجوزی که ما بزرگ ترها باید صادر کنیم. با کنار گذاشتن عجله، با نشستن کنارش روی زمین، با شنیدن داستان های خیالی اش و با باور این جمله ساده، کودک در بازی، خودش را می سازد. و جامعه ای که کودکانش بازی نکنند، آینده اش را از دست داده است.

بازی یعنی حرف زدن بی کلمه

کودک، پیش از آنکه خواندن و نوشتن بیاموزد، از طریق بازی سخن می گوید. او در بازی، احساساتش را تنظیم می کند، ترس هایش را می آزماید و قواعد جهان را کشف می کند. به همین دلیل روان شناسان می گویند، بازی، کار کودک است. کاری تمام وقت که به رشد مغز، هیجان و هویت او معنا می دهد. در نگاه تحولی روان شناسی، پیازه بازی را نوعی بازسازی تجربیات می داند، کودک با بازی، واقعیت را در ذهنش تمرین می کند. ویگوتسکی هم با رافترتر می گذارد و می گوید: در بازی، کودک به مرحله ای بالاتر از رشد خود می رسد، جایی که خیال و واقعیت دست در دست هم می دهند تا کودک آینده را تمرین کند.

بازی، آزمایشگاه رشد همه جانبه

بازی فقط سرگرمی نیست، یک کارگاه پیچیده یادگیری و تنها فعالیتی است که مغز، بدن، احساس و روابط اجتماعی را هم زمان رشد می دهد. در واقع در بازی، تمام ابعاد رشد در هم می تنند؛ **رشد شناختی**: کودک در بازی یاد می گیرد فکر کند، تصمیم بگیرد و مسئله حل کند. وقتی دو تکه چوب را شمشیر می کند یا خانه ای خیالی می سازد، در حال تمرین تفکر نمادین است. **رشد هیجانی**: او در بازی می ترسد، می خندد، ناگام می شود، می برد و می بازد و این یعنی تمرین تنظیم احساسات. **رشد اجتماعی**: بازی گروهی، اولین میدان یادگیری همکاری، نوبت گیری و احترام به دیگران است.

رشد جسمی: حرکات ظریف و درشت بدن در بازی هاشکل می گیرند، همان چیزی که بعد ها در نوشتن، ورزش یا هماهنگی ذهن و عضله نقش دارد.

بازی در گذشته و امروز از کوجه تا کنسول

نسل های گذشته بازی را در کوجه هایاد می گرفتند، با چند تکه سنگ، چند خط گچ یا یک توپ پلاستیکی. در آن بازی ها، خیال و بدن در هم تنیده بود. کودک باید می دود، صبر می کرد، با دیگران تعامل داشت و در نهایت یاد می گرفت که گاهی برنده نشدن هم لذت دارد. اما امروز بازی ها بیشتر دیجیتال اند، سریع، پرتحرک و انفرادی. آنچه از دست رفته، تنها نوع بازی نیست، بلکه تجربه ارتباط واقعی است. دیگر کسی در کوجه قهر و آشتی نمی کند، چون دوستانش در صفحه نمایش اند، نه رویه رویش. این تغییر ظاهرا ساده، در حقیقت، شکاف عمیقی در رشد هیجانی و اجتماعی نسل جدید ایجاد کرده است.

وقتی بازی آزاد از زندگی کودکان حذف می شود

دنیای دیجیتال، جذاب و رنگارنگ است، اما برای ذهن کودک، همیشه به اندازه طاهرش مفید نیست. بازی های دیجیتال معمولا «بازی های بسته» اند، یعنی مسیر و پایان از قبل مشخص است. در این فضا، کودک کمتر می تواند تخیل کند یا تصمیم بگیرد. نتیجه؟ افت خلاقیت، کاهش خودتنظیمی و ناتوانی در همدلی. وقتی کودکان کمتر در کوجه های می دوند، کمتر هم یاد می گیرند شکست بخورند یا اختلاف نظر ها را حل کنند. تحقیقات جدید انجمن روان شناسی آمریکا (APA ۲۰۲۳) نشان داده است که کاهش بازی آزاد، با افزایش اضطراب و پر خاشگری در کودکان رابطه مستقیم دارد. بازی دیجیتال هیچان دارد، اما تجربه شکست ندارد. در آن خبری از صبر کردن در نوبت یا توافق با دوست نیست اما دنیای واقعی، همان جایی است که کودک می آموزد «گاهی باختن هم بخشی از زندگی است».

بازی گروهی، تمرین زندگی در ابعاد کوچک

در بازی های گروهی، کودک یاد می گیرد که جهان حول محور او نمی چرخد. وقتی توپ را از دست می دهد، وقتی نوشتش دیر می شود، یا وقتی می بازد، ذهنش تمرین پذیرش واقعیت می کند. در این فرایند، مهارت های مهمی شکل می گیرند، انتظار، مذاکره، جبران، همکاری. در نگاه روان شناسی تحولی، این بازی ها حتی در سطح مغزی نیز اثر دارند، نواحی پیش پیشانی که مسئول کنترل هیجان و خشم اند، در حین بازی های گروهی فعال و تقویت می شوند. کودک از طریق بازی یاد می گیرد چگونه خشمش را مدیریت کند، شکست را بپذیرد و دوباره تلاش کند. درست همان مهارت هایی که ما بزرگ سالان در روابطمان کم داریم.



دکتر فاکور روان شناس تخصصی کودک ونوجوان: بازی مفید، الزاما آموزشی یا هدفمند نیست. بازی رشد دهنده، آن است که کودک در آن حق انتخاب داشته باشد و هیجانش واقعی باشد. هرچه تخیل واحساس در بازی بیشتر باشد، یادگیری عمیق ترمی شود