زیبا، راحت و سلامت

انتخاب لباس راحتی به‌اندازه لباس مجلسی اهمیت دارد

معصومه متین‌نژاد | وقتی صحبت از صنعت مُد و باید و نبایدهای پوشش می‌کنیم، آنچه در ذهن بیشتر افراد تجسم می‌شود، لباس روست، چون برای خیلی‌ها لباس زیر یا لباس راحتی ارزشی ندارد که بخواهند برای آن وقت بگذارند. درحالی‌که همه ما بخش زیادی از وقتمان را در شبانه‌روز برای استراحت یا دورهمی‌های خانوادگی و فامیلی در خانه با عزیزانمان می‌گذرانیم. ازاین‌رو لباس راحتی هم، به‌اندازه لباس بیرونی اهمیت پیدا می‌کند و باید در انتخاب جنس، رنگ و حتی طراحی‌اش دقت ویژه داشت. موضوعی که بحث گزارش امروز ماست و می‌خواهیم قدری درباره آن با هم صحبت کنیم.

هر لباسی مناسب خانه نیست

اسمش لباس راحتی است ولی قرار نیست هرچه دستمان رسید درخانه بپوشیم. لباس راحتی باید ترکیبی از زیبایی، راحتی، مرتب بودن و توجه به سلامتی باشد. این موضوع برای خانم‌ها که بخش مهمی از وقتشان را در خانه می‌گذرانند از اهمیت بیشتری برخوردار است و روی اعتماد به نفس و حال و هوای روزانه‌شان اثر مستقیم دارد. بنابراین، یک لباس راحتی مناسب نباید بیش از حد شل، رنگ و رو رفته، بدفرم، نازیبا و دوخته شده با الیاف مصنوعی و خشن باشد.

ویژگی‌های لباس راحتی مناسب

وقتی صحبت از ویژگی‌های یک لباس راحتی مناسب برای خانه می‌کنیم، منظورمان همه ملزوماتی است که در خانه استفاده می‌شود یا حتی درخارج از خانه و در زیر لباس بیرونی می‌پوشیم.

پارچه نرم و تنفس‌پذیر

در تولید لباس‌های مجلسی و بیرونی به دلایلی مانند چروک نشدن، ممکن است درصد زیادی از الیاف مصنوعی مانند پلی‌استر یا نایلون استفاده شده باشد که تا حدی هم مفید است، ولی برای لباس‌های خانگی یک گزینه منفی محسوب می‌شود. علتش هم این است که الیاف مصنوعی اجازه گردش هوا، تنفس پوست و خروج رطوبت ناشی از تعریق را نمی‌دهند. افزون بر این سبب ایجاد تحریک و حساسیت‌های پوستی هم می‌شوند.

بشور بپوش

لباسی که درون خانه استفاده می‌کنیم برخلاف لباس بیرون یا لباس مجلسی، زیاد شسته می‌شود، ازاین‌رو باید لباسی را انتخاب کرد که پس از چندبار شست‌وشو شکل، رنگ و ایستایی خود را حفظ کند. اگر پارچه پس از شست‌وشو کش بیاید، آب برود یا پرز بدهد خیلی زود ظاهر نامرتب پیدا می‌کند و زیبایی‌اش را از دست می‌دهد.

رنگی با حال و هوای خانه

رنگ لباسی که داخل خانه استفاده می‌کنیم اصلا نباید تیره و چرک و دلگیر باشد. بهتر است رنگ‌های شاد و زنده را انتخاب کرد که در هماهنگی با فضای خانه هم باشند. رنگ‌های کرم، شیری، بژ، طوسی روشن و صورتی ملایم انتخاب‌های مطمئنی هستند و رنگ‌های سبز زیتونی، آبی روشن یا قهوه‌ای شکلاتی تنوع بیشتری ایجاد می‌کنند.

طراحی با آزادی حرکت

لباس راحتی باید افزون بر زیبایی، برش آزاد و حساب‌شده‌ای داشته باشد تا هنگام نشستن، راه‌رفتن، خوابیدن یا کارهای روزمره هیچ محدودیتی ایجاد نکند. همچنین قابلیت استفاده در موقعیت‌های مختلف را داشته باشد.

دوخت تمیز و بدون زوائد

دوخت تمیز، نداشتن نخ‌کشی و نبود برچسب یا زوائد آزاردهنده به راحتی و زیبایی ظاهری لباس کمک زیادی می‌کند، کیفیت لباس را بالا می‌برد و استفاده روزانه از آن را دلپذیرتر می‌کند.

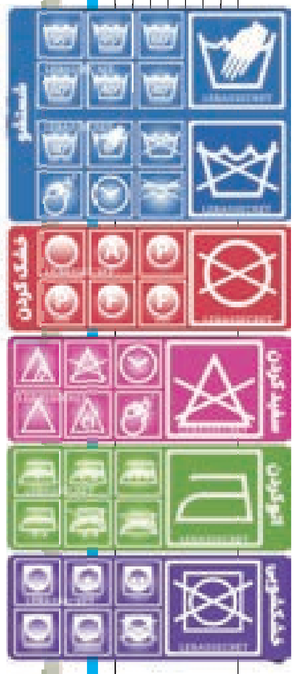
متناسب با فصل

لباس‌های راحتی که درون خانه استفاده می‌شوند بیشتر از لباس‌های بیرونی باید با دمای محیط و فصل هماهنگ باشند، برای نمونه پارچه‌های خنک برای تابستان و مدل‌های گرم‌تر برای فصل‌های سرد.

آزاد و گشاد و راحت

لباس‌های درون خانه باید انعطاف‌پذیر باشند و حس آرامش و راحتی را به مخاطبشان منتقل کنند. برعکس لباس‌های مجلسی یا بیرونی که برای زیبایی بیشتر معمولا تنگ و چسب انتخاب می‌شوند، لباس‌های خانگی باید آزاد، راحت و گشاد باشند؛ البته که منظور بزرگ‌تر از اندازه تن نیست.

دفترچه راهنمای استفاده از لباس



برچسب دوخته شده داخل لباس فقط محلی برای درج اندازه و برند لباس نیست و اطلاعات زیادی را به ما می‌دهد که به طولانی‌تر شدن عمر لباس کمک زیادی خواهد کرد.

نماد تشت آب

دمای مجاز برای شست‌وشو به سانتی‌گراد

نقطه‌های داخل تشت ← نمایش دمای تقریبی آب
یک نقطه ← آب سرد (۳۰ درجه)
دو نقطه ← آب گرم ملایم (۴۰ درجه)
سه نقطه ← آب نسبتا داغ (۵۰ تا ۶۰ درجه)
تشت با یک خط زیر آن ← شست‌وشو با چرخه ملایم
تشت با دو خط زیر آن ← شست‌وشوی با چرخه بسیار ظریف
دست داخل تشت ← لباس باید فقط با دست شسته شود.
تشت ضربدرخورده ← سپردن آن به خشک‌شویی

نماد دایره

نشانه خشک‌شویی حرفه‌ای

دایره با حرف A ← لباس را با هرنوع ماده شیمیایی می‌توان خشک‌شویی کرد.
دایره با حروف P و F ← نشانه استفاده از مواد خاصی هستند که محدودیت‌هایی در فرایند دارند.
دایره‌ای ضربدرخورده ← ممنوعیت خشک‌شویی برای آن لباس

نماد مثلث

راهنمای استفاده از سفیدکننده‌ها

مثلث خالی ← استفاده از هرنوع سفیدکننده مجاز است.
مثلث با دو خط مورب ← سفیدکننده بدون کلر باید استفاده شود.
مثلث ضربدرخورده ← ممنوعیت استفاده از هر نوع سفیدکننده

نماد دایره داخل مربع

استفاده از خشک‌کن برقی

یک نقطه داخل دایره ← خشک کردن با دمای پایین
دو نقطه ← خشک کردن با دمای متوسط
دایره ضربدرخورده ← ممنوعیت استفاده از خشک‌کن برقی

نماد مربع بدون دایره

روش‌های خشک‌کردن طبیعی

خط عمودی داخل مربع ← خشک‌کردن به صورت آویزان از قسمت بالا
خط افقی ← خشک‌کردن به صورت پهن روی سطح
سه خط عمودی ← خشک کردن بدون چلاندن
نیم دایره در بالای مربع ← خشک کردن در سایه
مربع ضربدرخورده ← ممنوعیت خشک کردن

نماد اتو

دمای مجاز برای اتوکشی

یک نقطه ← دمای پایین برای پارچه‌هایی مانند نایلون، ابریشم و ریون
دو نقطه ← دمای متوسط برای پنبه و پلی‌استر
سه نقطه ← دمای بالا برای کتان یا لینن
اتو ضربدرخورده باشد ← ممنوعیت استفاده از اتو
اتو همراه با بخار و یک ضربدر روی آن ← ممنوعیت استفاده از اتوبخار

بهترین جنس پارچه برای لباس خانگی

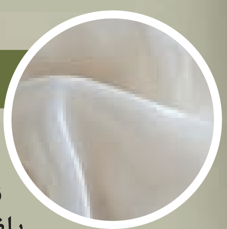
- پلی‌استر پنبه (پلی‌پنبه)
- پنبه‌ای
- ترکیب ابریشم و گیپور
- نخ پنبه
- کتان
- ترون
- لینن
- جرسی

پارچه‌های پرکاربرد در تولید لباس راحتی

ترک

این پارچه‌ها افزون بر نرمی و سبک بودن از استحکام و ماندگاری خوبی برخوردارند، به ویژه در تولید لباس‌های زنانه.

حریر



از پارچه‌های نازک و تزئینی با ظاهری شیک و جذاب است که بسیار سبک و با قابلیت خنک‌کنندگی است.

تریکو

پارچه‌ای با کشسانی و انعطاف‌پذیری فوق‌العاده است که معمولا از ترکیب الیاف طبیعی و مصنوعی تولید می‌شود.

مخملی

پارچه‌ای گرم و لطیف برای فصول سرد سال است. این پارچه ظاهری مجلل دارد و افزون بر حس نرمی فوق‌العاده، گرمای بدن را نیز حفظ می‌کند.

نخی

پارچه نخی از الیاف طبیعی تولید می‌شود و به علت قابلیت تنفس بالا از تعریق بیش از حد جلوگیری می‌کند و به علت ضد حساسیت بودن گزینه‌ای عالی برای افرادی با پوست حساس محسوب می‌شود.

پوپلین

پارچه‌ای سبک و مقاوم است که از ترکیب الیاف طبیعی و مصنوعی ساخته می‌شود. این پارچه بافتی محکم دارد اما همچنان به اندازه کافی نرم و سبک است.

خیلی راحت هم نباشیم

درست است که برای پوشیدن لباس درون خانه، قانون و محدودیت خاصی نداریم، مانند اینکه نباید نیم‌تنه بپوشیم یا لباسمان رنگ جیغی داشته باشد، جای پوشیدن این نوع لباس‌ها و رنگ‌ها اتفاقا درون خانه است، ولی باید یک نکته مهم را همواره به خاطر داشته باشیم؛ محرمیت هم مجوزی برای هرنوع پوشش نیست. روی صحبتمان با والدین عزیز است که فرزندان غیرهم جنس درخانه دارند. این عزیزان باید ملاحظه‌کاری‌شان بیش از دیگران باشد، یعنی نباید از لباس‌های خیلی تنگ و بدن‌نما و برهنه استفاده کنند که سبب تحریک و کنجکاوی‌های جنسی در بچه‌ها شود، به ویژه اگر در زمان‌های خاصی هم پوشش آن‌ها تغییر می‌کند. برای خوش‌تیپ و راحت بودن درخانه انتخاب‌های زیادی وجود دارد که فقط باید کمی وقت بگذاریم.

چند نکته مهم

- برای حال خودمان بیش از حرف دیگران ارزش قائل شویم و از پوشیدن لباس‌های کهنه بیرون درون خانه بپرهیزیم. بهتر است به جز یک دست لباس برای کار، دیگر لباس‌های کهنه شده خانگی را دور بیندازیم.
- لباس خواب لباسی بسیار راحت است ولی نباید آن را در دیگر ساعت‌های روز به تن کنیم.
- درست است که لباس خانگی باید راحت باشد، ولی نباید لباس‌های خیلی گشاد بپوشیم. لباس‌های راحتی درون خانه باید هم‌اندازه تنمان باشد.
- برای محافظت و مراقبت از پوست کف پا بر روی فرش و موکت یا گرد و غبار روی کف‌پوش‌ها و همچنین مراقبت از پاها در برابر رطوبت و بیماری‌هایی مانند روماتیسم بهتر است که در خانه صندل بپوشیم.
- از خرید چند دست لباس شبیه هم یا در طرح‌ها و رنگ‌های نزدیک به هم بپرهیزیم. لباس‌های خانگی باید در شکل، طرح و رنگ متفاوت و متنوع باشند. این تنوع حس خوبی به خودمان و دیگران خواهد داد.
- توجه به فرم بدن فقط مخصوص انتخاب لباس برای میهمانی و خارج از خانه نیست. بلکه باید در کنار توجه به راحتی و زیبایی لباس به قوانین مربوط به فرم بدن هم توجه کرد.
- یکی از قوانینی که کمک می‌کند شما بلندقامت‌تر به نظر برسید این است که رنگ لباس بالاتنه و پایین‌تنه را هم‌رنگ انتخاب کنید یا لباس‌های پوشیده‌تر بپوشید، مانند پیراهن آستین‌بلند با شلوار پاچه‌دار.
- برای افزایش طول عمر و حفظ کیفیت لباس‌های خانگی به برچسبی توجه کنیم که داخل آن‌ها دوخته یا چسبیده شده است. برروی این برچسب‌ها اطلاعاتی مانند دمای آب شست‌وشو، دمای اتوکشی، روش آبکشی و خشک کردن و انتخاب مواد شوینده مناسب با پارچه نوشته شده است.
- استفاده زیاد از آکسسوری‌ها راحتی را از بین می‌برد. سعی کنیم از این لوازم تزئینی در حد متعادل بهره ببریم.
- هرچه لباس به پوست نزدیک‌تر می‌شود، در انتخاب جنس آن باید بیشتر دقت کنیم. لباس‌های زیری مانند شورت نباید از الیاف مصنوعی تهیه شده باشند. همچنین نباید حتی درصورت سالم بودن ظاهرشان از آن‌ها برای مدت طولانی استفاده کرد. این لباس‌ها را بهتر است با دست بشوییم و از انداختنشان درون ماشین لباس‌شویی به همراه دیگر لباس‌ها خودداری کنیم.
- لباس‌های زیری مانند شورت و زیرپوش با هدف جذب عرق، رطوبت و ترشحات بدن، پیشگیری از بیماری‌های عفونی و قارچی و جلوگیری از آسیب لباس‌های رویی به نواحی حساس بدن استفاده می‌شوند، بنابراین این لباس‌ها را باید زودبه‌زود تعویض و هربار آن‌ها را با دقت شست و ضدعفونی کرد.

ایده‌پردازی: سید هاشم دقیق | شهرآرا
اینفوگرافیک: حامد خاکپور | شهرآرا