



کدام پارچه‌ها؟

بعضی پارچه‌ها، عایقی را روی پوست ایجاد می‌کنند که گرما را جذب می‌کنند. از طرفی، الیاف مصنوعی و پارچه‌هایی با بافت ضخیم‌تر، گرما را به سمت بدن منعکس می‌کنند و گرما و رطوبت محیط را در خود نگه می‌دارند در نتیجه استفاده از آنها را در فصول گرم سال توصیه نمی‌کنیم. الیاف مصنوعی با دفع آب از بدن، تعریق را تشدید کرده و تبخیر آن را از سطح پوست کاهش می‌دهد و در نتیجه می‌تواند آزاردهنده باشد. همچنین پارچه‌های کفنی به دلیل سبک و قابل تنفس و نرم بودن، جایگزین خوبی برای پارچه‌های نخ پنبه برای فصل تابستان است. کنف، دوام بالاتری از نخ پنبه دارد، رطوبت را جذب نکرده و در مقابل کپک، میکروب و قارچ مقاومت بالایی دارد و در نتیجه، عرق و بوی بد ناشی از عرق را نگه نمی‌دارد. پارچه «سپرساگر» از جمله پارچه‌های مناسب برای فصل گرم است که با ظاهر چروک آن شناخته می‌شود. همین ویژگی، خاصیت خنک‌کنندگی به این پارچه می‌دهد. این پارچه برای شلوارهای تابستانی هم مناسب است؛ چون هم وزن سبکی دارد و هم در مقایسه با کتان، کمتر چروک می‌شود. به خاطر داشته باشید این پارچه را اتو نکشید. چرا که باز شدن چروک‌ها خاصیت خنک‌کنندگی آن را کاهش می‌دهد. همچنین، پارچه‌های ریون و ویسکوز که از سلول‌های طبیعی مانند بامبو تهیه می‌شوند، می‌توانند گزینه خوبی برای این روزها باشند. البته ریون، به دلیل استفاده از مواد شیمیایی برای تجزیه الیاف چوبی به الیاف، پارچه‌ای نیمه‌مصنوعی به حساب می‌آید. ریون نازک‌تر از نخ پنبه بوده و گردش هوای خوبی دارد، دوام بالایی ندارد و برای ماندگارتر شدن، معمولاً در ترکیب با نخ پنبه یا کتان تولید می‌شود.

توصیه‌هایی برای پوشیدن لباس مناسب فصل بهار

با اینا، بهار و سر می‌کنم



بهار که از راه می‌رسد، دیگر خبری از لباس‌های زمستانی و ضخیم نیست. ورزش باد ملایمی که می‌وزد، باعث می‌شود افراد لباس‌های خنک‌تری بپوشند تا خنکای این هوا را لمس کنند اما از سوی دیگر، هوای بهار متغیر است و در چشم برهم زدن از هوایی آفتابی به رگباری بهاری تبدیل می‌شود. با این اوصاف باید آینده‌نگری داشته باشید تا تغییر هوا باعث کلافه شدن یا سرما خوردن تان نشود. در این صفحه چند توصیه کاربردی را فهرست کرده‌ایم تا بتوانید در انتخاب لباس آن را لحاظ کنید.

نداظه‌ری

روزنامه نگار

لباس‌های آستر دار را کنار بگذارید

اگر کت پشمی سبک وزنی دارید که دارای آستری است، قابلیت گردش هوا را کاهش می‌دهد. بعضی کت‌ها از جمله کت‌های بلیزر، معمولاً مجهز به آستر پلی‌استر یا ساتن هستند که هیچ کدام تنفس پذیر نیستند و گرما را بین پارچه کت و آستری به دام می‌اندازد. اگر می‌خواهید در هوای بهاری و تابستانی کت بپوشید، سعی کنید حتماً بدون آستر یا حداقل نیم‌آستر باشد. پوشیدن لباس‌های گشادتر زیر کت از جمله تی‌شرت‌های نخی گشاد گردش هوا را راحت‌تر کرده و شما را خنک‌تر نگه می‌دارد.

چند لایه بپوشید

همان طور که در ابتدا گفتیم، بهار فصل آب و هوای متغیر است و هر لحظه ممکن است هوا چند درجه سردتر یا گرم‌تر شود. بنابراین توصیه می‌کنیم برای این که با این نوسانات غافلگیر نشوید، چند لایه لباس بپوشید تا در صورت گرم شدن هوا بتوانید آنها را از تن خارج کنید. این کار باعث می‌شود شما همواره در برابر تغییرات هوایی آمادگی لازم را داشته باشید. یک پیشنهاد دیگر برای چنین موقعیت‌هایی استفاده از بارانی است. می‌توانید لباس نازکی بپوشید و روی آن از بادگیر استفاده کنید تا در مواقع لزوم از شما در برابر بارش باران محافظت کند.

پارچه لباس‌ها قابل تنفس باشد

یکی از عواملی که باعث خنک شدن بدن در هوای گرم و به ویژه مرطوب می‌شود، پوشیدن لباس‌هایی است که گردش هوای قابل قبولی در آن اتفاق می‌افتد و حرارت بدن با هوای محیط تبادل شده و هوای خنک‌تر جایگزین هوای گرم بدن می‌شود. در مقابل، پارچه‌هایی که رطوبت در آنها باقی می‌ماند، بویی نامطبوع در بدن ایجاد می‌کند. لباس‌های دارای الیاف طبیعی هم در جذب تعریق بدن موفق‌تر عمل می‌کنند و هم با تبخیر عرق از سطح بیرونی، کمک بیشتری به خنک شدن بدن می‌کنند. پارچه نخ پنبه یکی از بهترین گزینه‌هاست که تنفس و تبادل هوا را برای بدن به راحتی برقرار کرده و جذب خوبی برای تعریق بدن دارد. از سوی دیگر، پارچه‌هایی مانند کتان و دیگر الیاف طبیعی هم تنفس پذیرند و به خوبی می‌توانند رطوبت بدن را به خود جذب کنند. این پارچه‌ها در مقایسه با منسوجات پلی‌استر، قابلیت تنفس بسیار بالایی دارند. اما نکته‌ای که باید به آن توجه کنید این است که صرفاً سبک بودن وزن پارچه، دلیل بر تنفس پذیر بودن آن نیست.

لباس‌های سبک بپوشید

سراغ لباس‌هایی بروید که وزنی کمتر دارند. از مزیت‌های سبک بودن پارچه‌های سبک این است که به دلیل استفاده از الیاف طبیعی، با سرعت بالاتری خشک می‌شود و بهترین گزینه برای فصول گرم است که تعریق بدن بالا می‌رود. از دیگر گزینه‌های مناسب فصل گرما، پارچه‌هایی از پشم خالص است. اشتباه نکنید، این پارچه تنها مناسب زمستان نیست بلکه اگر از نوع بافت سبک‌تر پشم انتخاب کنید، به راحتی می‌توانید از الیاف طبیعی آن در بهار و تابستان بهره ببرید. پارچه‌هایی از جنس پوپلین و سپرساگر مدل سبک پارچه‌های پشمی هستند. با وجود همه اینها، لباس چرم هم می‌تواند انتخاب شما باشد. عده‌ای گمان می‌کنند لباس‌های چرم تنها مناسب زمستان است اما بهتر است بدانید چرم، گردش هوای بسیار خوبی دارد و به خوبی می‌تواند شما را در فصل گرم، خنک نگه دارد. درواقع، چرم از این ویژگی منحصر به فرد برخوردار است که در روزهای گرم شما را خنک و در روزهای سرد، شما را گرم نگه می‌دارد.

کفش‌های بدون پاشنه بپوشید

بهار معمولاً فصل گشت و گذار در طبیعت است و از طرفی گاهی هم هوا گرم می‌شود، به خاطر همین توصیه می‌کنیم از کفش‌های بدون پاشنه و ترجیحاً روبراز استفاده کنید تا گردش هوای خوبی در آنها جریان داشته باشد و پاهایتان خنک شود. همچنین کفش‌های پارچه‌ای و نازک که هوا را به خوبی از خود عبور می‌دهند هم گزینه خوبی هستند. کفش‌های کفنی را هم با توجه به تنفس پذیر بودن الیاف آن، می‌توانید انتخاب کنید.

پوشش محافظت‌کننده فراموش نشود

شاید عده‌ای تصور کنند هر چه در هوای گرم کمتر لباس بپوشند، احساس خنکی بیشتری می‌کنند اما در کنار این باور، باید به اثرات مضر اشعه UV خورشید روی پوست هم توجه کنید و با پوشاندن بدن در برابر این اشعه، از سلامت پوست تان مراقبت کنید. به همین دلیل پوشیدن لباس‌های آستین بلند در گرما نسبت به لباس‌های آستین کوتاه اولویت دارند. علاوه بر این به رنگ لباس هم توجه کنید. رنگ‌های تیره معمولاً به دلیل جذب نور و گرمای بیشتر، برای فصول سرد سال مناسب‌ترند و شما را گرم‌تر نگه می‌دارند. اما رنگ‌های روشن نور و حرارت را باز می‌تاباند و به همین دلیل بدن شما را گرم نمی‌کنند و بیشتر احساس خنکی می‌کنید. بنابراین توصیه می‌کنیم در فصول گرم سال تا حد امکان از رنگ‌های تیره استفاده نکنید.