

یک راهنمای کاربردی برای خانم‌ها در گرما

## تدابیر تابستانی



تابستان هر سال بحث نوع پوشش در خانم و آقایان داغ می‌شود اما طی دو سال اخیر با وجود همه‌گیری کرونا و اضافه شدن ماسک به پوشش‌ها، این موضوع اهمیت بیشتری پیدا کرده و افراد تلاش می‌کنند به گونه‌ای لباس بپوشند که گرما را به حداقل برسانند. نوع پوشش در فصول گرم و به‌ویژه تابستان بیش از هر چیز برای خانم‌ها که پوشش بیشتری دارند دغدغه است اما با رعایت برخی اصول شامل نوع پارچه متفاوت، رنگ روشن و مدل لباس، می‌توان گرما را تحمل پذیرتر کرد. بنابراین اگر به فکر گذراندن راحت‌تر روزهای باقیمانده فصل تابستان هستید، این گزارش را دنبال کنید.

نداظه‌ری

روزنامه نگار

## مانتوی رنگ روشن

سعی کنید مانتوهایی با رنگ روشن خریداری کنید. رنگ‌های تیره به دلیل جذب نور و حرارتی که دارند، اصلاً مناسب تابستان نیستند و با جذب نور آفتاب، بدن شما را گرم می‌کنند و باعث تعریق زیاد می‌شوند و در موارد حاد حتی ممکن است موجب گرم‌زدگی شما شود. اما در مقابل، مانتوهایی با رنگ روشن بدن شما را خنک‌تر کرده و نور را از خود عبور می‌دهند و به اندازه رنگ‌های تیره در گرم شدن بدن شما تأثیر ندارند.

## لباس‌های نخی

اگر به دنبال خنک شدن در فصل تابستان هستید، در این فصل پوشیدن لباس‌ها و مانتوهای چسبان و تنگ را کنار بگذارید. مانتوهای فانتزی را که اغلب از جنس‌های غیرنخی هستند هم فراموش کنید. مثلاً مانتوهایی از جنس ساتن که بسیار هم پرترفدار هستند، شاید بدترین انتخاب برای فصل تابستان باشد. در عوض، مانتوهایی از جنس پنبه، لنین یا ژرزه بخیرید که جزو پارچه‌های خنک، سبک و مناسب این فصل هستند. اگر زیاد عرق می‌کنید، مانتوهایی بپوشید که از جنس نخ پنبه ضد تعریق باشد و رد عرق روی لباس‌تان باقی نماند. رنگ‌های روشنی چون سفید، صورتی، قرمز، آبی، نارنجی، سبز، زرد و غیره بهترین گزینه‌ها برای تابستان هستند.

## جایگزین‌های مانتو زیر چادر

یکی از راه‌هایی که خانم‌های محببه و چادری برای فصل گرما پیش رو

برای پوشش تابستانی خود مانتویی با آستین بلند بخريد تا مجبور به استفاده از ساق دست نشويد. ساق‌های دست به دليل تنگ و چسبان بودن، منافذ گردش هوا را مسدود می‌کند

پوشیدن شلواری مناسب است. بهترین گزینه برای این فصل، انتخاب شلواری پارچه‌ای خنک و راسته است که البته رنگ روشنی هم داشته باشند. تا حد امکان سعی کنید از شلوار جین در فصل تابستان استفاده نکنید چرا که به دلیل ضخامت بالایی که دارد، تعریق را افزایش داده و احتمال بروز بیماری‌های قارچی را بالا می‌برد. یک پیشنهاد عالی دیگر استفاده از دامن شلواری با مانتو و حتی زیر چادر است. این نوع شلوارها با توجه به گشاد و آزاد بودنشان، گردش هوای خوبی داشته و همین امر، باعث می‌شود گرما را کمتر حس کنید. رنگ روشن برای شلوار هم به همان اندازه مانتو می‌تواند در خنک‌تر شدن بدن در گرما مؤثر باشد. علاوه بر این، می‌توانید از سرهمی‌های گشاد هم زیر مانتو یا چادر استفاده کنید که می‌تواند جایگزین خوبی برای بلوز و شلوار شود.

## دامن را فراموش نکنید

در کنار شلواری‌های گشاد و نخی که می‌توانید در فصل تابستان استفاده کنید، پوشیدن دامن‌های بلند زیر مانتو و زیر چادر گزینه بسیار مناسبی برای رها شدن از شر گرماست. جنس این دامن‌های بلند باید از جنس نخ و نازک باشد تا بتواند به خنک شدن شما کمک کند. این پوشش را سعی کنید بیشتر برای مهمانی‌ها و گشت و گذارها استفاده کنید. همچنین اگر به دنبال لباسی با پوشش کامل و خنک برای تابستان هستید، استفاده از لباس‌های بلند و گل‌گلی را توصیه می‌کنیم که هم جایگزین مانتو شوند و هم زیر چادر از آنها به عنوان لباس و مانتو استفاده کنید.

## روسری را جایگزین شال کنید

اگر در پوشش خود از مانتو استفاده می‌کنید، شال برای روزهای گرم سال گزینه مناسب‌تری است اما بسیاری از خانم‌های چادری هم معمولاً شال را در اولویت انتخاب خود زیر چادر قرار می‌دهند. اما به دلیل نوع پوشش شال در زیر چادر و پیچیده شدن آن دور گردن، گرمای بدن را بیشتر می‌کند بنابراین به این خانم‌ها توصیه می‌کنیم روسری را جایگزین شال کرده و از مدل‌های متنوع برای سر کردن آن استفاده کنند. روسری هم جنس‌های مختلفی دارد که بهترین جنس برای تابستان، روسری‌های حریر و سبک وزن با رنگ روشن هستند.

## کفش‌هایی سبک با قابلیت تبادل هوا

از آنجا که افراد فصل تابستان را برای گردش و پیاده روی انتخاب می‌کنند، توصیه می‌کنیم کفش‌های پاشنه بلند را کنار گذاشته و از کفش‌های اسپرت با رنگ‌های متنوع استفاده کنید. در حال حاضر کفش‌های اسپرت با رنگ و طرح‌های مختلفی وجود دارند که حتی می‌توانید آنها را با دیگر قسمت‌های پوشش خود ست کنید. کتانی را هم جز در موارد خاص کنار بگذارید. چون معمولاً گردش هوای خوبی نداشته و علاوه بر این که احتمال بو گرفتن پا داخل آنها بالا می‌رود، پا عرق کرده و باعث خستگی شما می‌شود. اسنیکرهای سبک در این فصل می‌توانند جایگزین خوبی برای کتانی‌ها باشند. علاوه بر اسنیکر، به عنوان یک گزینه مناسب، باید گفت صندل‌ها و کفش‌های جلوپا هم به خوبی می‌توانند به خنک شدن پاهای شما در فصل تابستان کمک کنند. البته نکته‌ای که خیلی‌ها به آن بی‌توجهی می‌کنند این است که معمولاً کفش‌های جلوپا و صندل را بدون جوراب می‌پوشند؛ غافل از این که پوشیدن جوراب حتی با صندل‌های تابستانه هم علاوه بر جذب عرق پا، مانع جذب نور خورشید و گرم شدن پاها و بدن می‌شود. بهتر است از جوراب‌های ضد عرق یا نانو استفاده کنید تا پاها داخل کفش کمتر عرق کند.

## ساق دست را فراموش کنید

ساق دست راهکار بسیار مناسبی برای خلاص شدن از لباس‌ها و مانتوهای آستین کوتاه است. در بازار مانتو به‌ویژه در سال‌های اخیر شاهد مانتوهایی با آستین‌های کوتاه هستیم که اغلب خانم‌های محببه با خرید آنها مشکل دارند یا در صورت خرید، ترجیح می‌دهند از ساق دست برای پوشش دست‌های خود استفاده کنند اما توصیه می‌کنیم برای پوشش تابستانی خود مانتویی با آستین بلند بخريد تا مجبور به استفاده از ساق دست نشويد. ساق‌های دست به دليل تنگ و چسبان بودن، منافذ گردش هوا را مسدود کرده و باعث تعریق و گرم‌تر شدن بدن می‌شود.

## شلوار راسته و خنک بپوشید

یکی دیگر از پوشش‌هایی که در خنک شدن بدن در گرما مؤثر است،

سند کمپانی و برگ سبز سواری رانا  
TU5 مدل ۱۳۹۳ رنگ سفید روغنی  
شماره موتور 163B0083700 شماره شاسی  
NAAU01FE6T057652 شماره پلاک  
۶۸۴ ط ۳۳ ایران ۴۶ به نام مریم اقتداری  
سلیمی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

شناسنامه مالکیت خودرو سایپا ۱۳۱ مدل ۱۳۹۶  
به رنگ سفید شماره انتظامی ایران ۱۳  
۷۷۰۹۲۲ شماره موتور M13/5873781 شماره  
شاسی NAS411100H3359321 به نام مهری  
عابدی رنانی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

شناسنامه مالکیت، برگ سبز، کارت سوخت خودرو پژو  
پارس مدل ۱۳۸۶ به رنگ نقره‌ای شماره انتظامی  
ایران ۵۳-۱۷۳ اق ۶۴ شماره موتور 12486183256  
شماره شاسی 50339557 به نام سعید مداح الحسینی  
مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

کلیه مدارک شامل سند کمپانی، برگ سبز و کارت  
خودرو سند ایکس ۷، مدل ۱۳۸۴، پلاک انتظامی  
۴۸۵۲۹۶ - ایران ۱۳، رنگ نقره‌ای متالیک،  
شماره موتور ۱۲۴۸۴۲۱۷۷۶۱ شماره شاسی  
۱۴۵۴۰۵۶۹ به نام سعید رادانسان مفقود گردیده و  
فاقد اعتبار می‌باشد.