

طرق عملية لإزالة الحبر من الملابس

الخل الأبيض ونشا الذرة وتترك على البقعة لعدة ساعات ومن بعدها تغسل الملابس.

الخل الأبيض يعد من الوسائل المجربة والفعالة التي تساعد بشكل كبير في إزالة بقع الحبر من الملابس



ويعد اللبن رغم أنه يتسبب في رائحة كريهة للملابس من الوسائل التي قد تساعد على إزالة الحبر من الملابس، وذلك عبر وضع كمية من اللبن في إناء، ومن ثم يتم غطس بقعة الحبر فيه، ويترك لمدة يوم كامل وبعدها تغسل قطعة الملابس جيدا لتختفي البقعة تماما، ويمكن تكرار غسل قطعة الملابس لإزالة رائحة اللبن.

يون (ألمانيا) - تتسبب أقلام الحبر في بعض الأحيان في تلطيخ الملابس بالبقع، ما يجعل مصيرها سلة المهملات على الرغم من ثمنها الغالي الذي يتكبده البعض عند شرائها، إلا أن بعض الخبراء يقدمون الكثير من الحلول لهذه المشكلة المستعصية عبر استخدام العديد من المكونات البسيطة المتوفرة في المنزل غالبا.

وأوضح زيغفريد لانغه من الرابطة الألمانية لشركات منظفات الملابس بمدينة بون، أنه يُمكن أيضا استخدام مزيج طلاء الأظافر لهذا الغرض، شريطة أن يحتوي هذا المزيج على الكحول وليس الأسيتون؛ لأن المذيبات الموجودة في مادة الأسيتون يُمكن أن تتسبب في إتلاف أنسجة الملابس.

وشدد خبير صناعة المنظفات الألماني على ضرورة عدم تنظيف الملابس الغامقة باستخدام الكحول على الإطلاق؛ حيث يُمكن أن يتسبب ذلك في إزالة اللون عن النسيج، لاسيما إذا لم يكن النسيج مصبوغا بجودة عالية.

لذا يكفي في هذا الوقت تنظيف قطعة الملابس داخل الغسالة.

كما ينصح البعض باستخدام الخل الأبيض الذي يعد أيضا من الطرق المجربة والفعالة التي تساعد بشكل كبير في إزالة بقع الحبر، وذلك من خلال سكب القليل منه على بقعة الحبر، وبعدها يتم عمل عجينة ممزوجة من

لذا يكفي في هذا الوقت تنظيف قطعة الملابس داخل الغسالة.

كما ينصح البعض باستخدام الخل الأبيض الذي يعد أيضا من الطرق المجربة والفعالة التي تساعد بشكل كبير في إزالة بقع الحبر، وذلك من خلال سكب القليل منه على بقعة الحبر، وبعدها يتم عمل عجينة ممزوجة من

لذا يكفي في هذا الوقت تنظيف قطعة الملابس داخل الغسالة.

كما ينصح البعض باستخدام الخل الأبيض الذي يعد أيضا من الطرق المجربة والفعالة التي تساعد بشكل كبير في إزالة بقع الحبر، وذلك من خلال سكب القليل منه على بقعة الحبر، وبعدها يتم عمل عجينة ممزوجة من

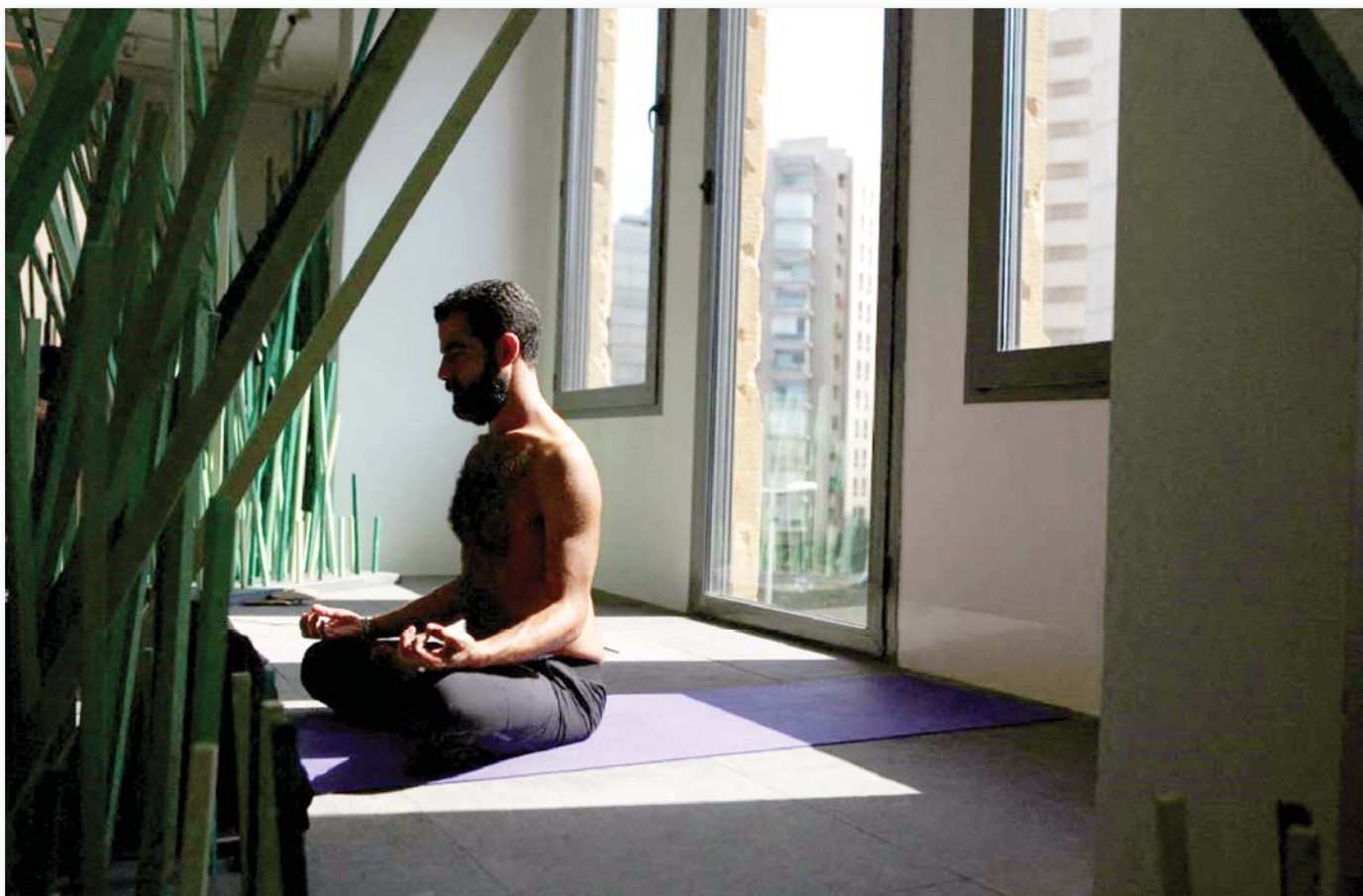
لذا يكفي في هذا الوقت تنظيف قطعة الملابس داخل الغسالة.

كما ينصح البعض باستخدام الخل الأبيض الذي يعد أيضا من الطرق المجربة والفعالة التي تساعد بشكل كبير في إزالة بقع الحبر، وذلك من خلال سكب القليل منه على بقعة الحبر، وبعدها يتم عمل عجينة ممزوجة من

لذا يكفي في هذا الوقت تنظيف قطعة الملابس داخل الغسالة.

كما ينصح البعض باستخدام الخل الأبيض الذي يعد أيضا من الطرق المجربة والفعالة التي تساعد بشكل كبير في إزالة بقع الحبر، وذلك من خلال سكب القليل منه على بقعة الحبر، وبعدها يتم عمل عجينة ممزوجة من

لذا يكفي في هذا الوقت تنظيف قطعة الملابس داخل الغسالة.



التأمل لدقيقة واحدة له فوائد كبيرة

تصميم فضاء للتأمل يحول المنزل إلى ملاذ للاسترخاء والسلام النفسي

إنشاء مساحة هادئة في البيت يساعد على النظر بإيجابية إلى الحياة

قريب من النافذة. وبالنسبة إلى المساحات ذات الإضاءة العلوية، يجب إضافة مفتاح للتحكم في السطوع بما يتناسب مع الحالة المزاجية. أما المساحات التي تبدو مظلمة، فبالإمكان اعتماد مصباح صغير أو شرائط بيضاء أو مصادر ضوئية أخرى.

استخدام الشموع المعطرة أو الزيوت الأساسية مثل زيت الخزامى أمر ضروري للاسترخاء والتخلص من الطاقة السلبية

ويجد بعض ممارسي التأمل أو أي شكل آخر من أشكال الاسترخاء وخصوصا المبتدئين منهم صعوبة في التركيز وتطبيق الخطوات المتبعة لتحقيق النتيجة المرجوة بسبب الفوضى التي تحيط بهم وتمنع تدفق الطاقة، مما يجعلهم يشعرون بالتشتت والإحباط، بدلا من الهدوء والتركيز. ولذلك كلما كانت المساحة الخاصة أكثر تنظيما، زاد وضوح التفكير، لذا يجب أن يكون المرء انتقائيا بشأن العناصر التي يجب عليه تضمينها في فضاء التأمل. كما يساعد التنظيف المنتظم للغبار والترتيب أيضا في الحفاظ على الفضاء نظيفا وجذابا. ويمكن أن تكون الكتب والمجلات إضافة رائعة إلى المساحة الخاصة بالتأمل، فإذا كان الشخص يحتاج إلى بعض الوقت قبل أن يغلق عينيه للتأمل، فإن قراءة بعض المقاطع الملهمة يمكن أن تساعد.

لكن من المهم أن يفكر كل شخص في ما يناسبه بشكل أفضل، فمثل هذه الأمور تتغير بالراحة أو الإلهام، وقد يكون لها تأثير معاكس تماما على صديق أو أحد أفراد الأسرة. فعلى سبيل المثال، إذا كان الشخص شديد الحساسية تجاه الروائح، فمن الأفضل ألا يضعها في مساحته. وإذا كانت التكنولوجيا تشتت الانتباه، فالأفضل عدم إبقاء الهاتف ومكبر الصوت في مكان التأمل. وعند تحديد العناصر التي يجب تضمينها في المكان المخصص للاسترخاء والتأمل، يجب أولا وقبل كل شيء تجاوز العقبة الكبيرة وهي كيفية جعل أوقات التأمل متوافقة مع النظام اليومي والجدول الزمني الخاص بطبيعة حياة كل شخص. والمهم في هذا الأمر الالتزام، وإلا فلن تكون هناك فائدة، وممارسة التأمل لا تأخذ وقتا طويلا، يمكن البدء مثلا بـ 10 إلى 15 دقيقة يوميا، فهي تكفي ونزدي، وحتى دقيقتان قد تكفيان.

الاستماع للموسيقى الهادئة أو أصوات الطبيعة أمرا مريحا، مما يساعد على تجاهل الضوضاء الموجودة داخل المنزل. ولذا من المهم استعمال مكبر صوت أو سماعات لتعزيز تجربة التأمل. عند الحديث عن الحواس، لا يجب نسيان الرائحة عند إعداد مساحة التأمل الخاصة. لذا يمثل استخدام الشموع المعطرة أو البخور، أو القليل من الزيوت الأساسية مثل الخزامى أو عصي بالو سانتو أمرا ضروريا للاسترخاء والتخلص من أي طاقة سلبية.

والتواجد في الطبيعة له تأثير مهدئ ويمكن أن يساعد في تسهيل عملية التأمل. وإذا كان من الصعب العثور على مكان للاسترخاء في البرية، فمن الممكن إحضار الهواء الطلق إلى داخل المنزل، وللنباتات المنزلية أن تحاكي التأثير المهدئ للأشجار، ويمكن أن تساعد أيضا في تحسين الانتباه والذاكرة.

ويمكن أيضا إحضار بعض الصخور والبلورات وصواني الرمل. وبالنسبة إلى من يحب الاستماع إلى زققة الطيور أو صوت تساقط المياه، فيمكنه الاستعانة بمروحة صغيرة أو إبقاء النوافذ مفتوحة.

ألوان مهدئة

هناك سبب وراء تفادي المنتجات الصحية عادة للألوان الزاهية واختيارهم للألوان فاتحة وحيدانية وباستيل. وهو أنه يمكن أن يكون لهذه الألوان الفاتحة تأثير مهدئ. ومن أهم هذه الألوان: الأخضر والأزرق والأرجواني. ومع ذلك لا يجب التغاضي عن أن اختيار المرء للألوان التي تهدهه هو في النهاية اختيار شخصي ويختلف من شخص إلى آخر. أما بالنسبة إلى إضاءة مساحة التأمل فتعتمد غالبا على التفضيلات الشخصية، لكن عموما يجب أن يكون مستوى الضوء يساعد على الشعور بالهدوء والاسترخاء. ويعد الضوء الطبيعي الأفضل على الإطلاق، إذا كان بالإمكان الحصول على مكان للتأمل

تقضي معظم الأسر اليوم جل أوقاتها داخل المنازل بسبب جائحة كورونا، وفي مثل هذا الموقف الصعب يتنامى الشعور بالقلق والضغط النفسي، ما دفع خبراء الديكور إلى اقتراح مجموعة من حلول التصميم العملية والجمالية لجعل المنزل باحة للسلام النفسي والاسترخاء الجسدي.

ولفتت هذه الممارسة أنظار الكثير من خبراء الديكور، فاقترحوا مجموعة من الأفكار العلمية والجمالية التي تساعد على إيجاد فضاء للتأمل لمعالجة مشكلات عديدة لدى الأسر، مثل الضغط النفسي ومنغصات جائحة كورونا.

ويمكن أن يوفر إنشاء مساحة هادئة في المنزل فترة راحة من ضغوط العالم الخارجي، ويحسن الصحة النفسية ويقلل مستويات التوتر والإجهاد، إضافة إلى تعزيز الصبر والمرونة.

وكل ما يحتاجه المرء لبدء التأمل هو انفسه ومكان للجلوس والانعزال عن العالم، ولكن قد يكون توفير المكان المناسب داخل المنزل لممارسة التأمل من الأمور الصعبة بالنسبة إلى الكثيرين خصوصا عندما يكونون محاطين بالضوضاء والفوضى. لذا يمكن أن يساعد إنشاء مساحة لهذا الغرض فقط على خلق عادة صحية يمكن أن توفر الراحة الجسدية والاسترخاء.

المساحة المتاحة

ربما يكون البعض محظوظين ولديهم غرفة إضافية في منازلهم مثالية لممارسة التأمل، ومع ذلك، فمن الشائع أن يتم تخصيص الكثير من المساحة الداخلية للمنزل لتلبية احتياجات أخرى، لذلك قد يتعين عليهم أن يكونوا مبدعين في أفكارهم. يمكنهم مثلا التفكير في اختيار زاوية من غرفة النوم أو المكتب أو مكان في الطابق السفلي إذا كان منزلهم كبيرا. المهم

هو أن يكون المكان المخصص للتأمل معزولا عن بقية الغرفة للشعور ببعض الخصوصية، وإن لم يتوفر ذلك من الممكن استخدام شاشة أو ستارة شفافة لفصل المكان عن بقية أركان المنزل أو الغرفة.

تيارا كهربائيا دون داع، ينبغي تنظيف مصفاة صرف الماء باستمرار، لكي يتم تصريف المياه دون عائق. أما بالنسبة إلى عملية تنظيف غسالة الأطباق، فمعظم الأنواع تقوم تلقائيا بتنظيف الجزء الداخلي منها من الشحوم والأوساخ عند استخدامها، إلا أنه من الممكن أن تظل جسيمات الشحم العنيدة موجودة في أنابيب الغسالة.

برامج الغسل القصيرة تقوم بمهمتها بصورة أسرع، إلا أنها تستهلك في المقابل المزيد من الطاقة الكهربائية

وتوصي بوابة "طفورام فاشن" الألمانية بتشغيل غسالة الصحون عند 60 درجة مئوية أو أكثر، مرة على الأقل شهريا. ويعتبر برنامج التشغيل على 40 درجة كافيا للاستخدام اليومي.

إلا أنه من الممكن لبعض أنواع الدهون مقاومة درجات الحرارة العالية أيضا، وهو ما يتطلب استخدام منظفات خاصة.

كما أن تنظيف المرشح في الجزء السفلي من الغسالة يعتبر فكرة جيدة. ومن الممكن أن تتراكم الأوساخ عند الفتحة التي يتم فيها رش الماء في جهاز الغسالة، لذا يجب التحقق أيضا من عدم وجود أي انسداد محتمل.



يجب وضع غسالة الأطباق في مكان جيد التهوية