



وسایل شوینده و بهداشتی ایجاد کنید و وسایل کمک‌های اولیه، وسایل حمام، وسایل آرایشی و چیزهای دیگری را در آن بگذارید. اکثر تولیدکنندگان کابینت‌های حمام سبک جدیدی را ارائه کرده‌اند که حتی شلوغ‌ترین و بی‌نظم‌ترین خانه‌ها هم می‌توانند کابینت مورد نظر خود را در بازار پیدا کنند.

● وسایل قدیمی را عوض کنید

عوض کردن جا صابونی، سطل زباله، جا حوله‌ای و... می‌تواند بسیار مؤثر باشد. هر چند وقت یک بار حوله‌ها را تعویض نمایید تا علاوه بر تنوع، به پاکیزگی بیشتر آن نیز کمک کرده باشید. خوش بو نگه داشتن فضای سرویس بهداشتی و نگهداری گیاهان مصنوعی نیز می‌تواند به زیباسازی فضا کمک شایانی کند. می‌توانید از بوگیرها، صابون‌های معطر و اسپری‌های خوشبوکننده و جاذب بوی نامطبوع در فضای سرویس بهداشتی بهره ببرید.



سرویس‌های بهداشتی به صورت مدرن طراحی شده‌اند و در آنها از رنگ‌های روشن و مخصوصاً رنگ سفید استفاده شده است وجود یک پرده حمام با رنگ‌های شاد می‌تواند جلوه خوبی به فضای داخلی سرویس بهداشتی بدهد. همچنین این پرده می‌تواند به عنوان جداکننده فضای حمام از سرویس بهداشتی باشد.

● نظم بخشی به حمام

استفاده از کابینت‌هایی که به طبقات مختلف تقسیم می‌شوند بسیار محبوب و پرمطرفدار است. حتی می‌توانید در فضای اضافه سرویس بهداشتی کمدهایی برای جمع‌آوری

● نور و روشنایی خیلی مهم است

از چراغ‌های مناسب و زیبا استفاده کنید تا بتوانید به سرویس بهداشتی خود جلوه و درخششی خاص بدهید و محیطی زیبا و آرام بخش به وجود آورید. بهتر است چراغ‌ها را بالای آئینه نصب کنید تا نور بیشتری در محیط پخش شود. در انتخاب چراغ سعی کنید چراغی که خریداری می‌کنید نوردهی بالا و مناسبی داشته باشد.

● حمام و سرویس بهداشتی کوچک

خیلی مهم است که دکوراسیون سرویس بهداشتی‌های کوچک را به گونه‌ای طراحی کنیم که زیبا، متفاوت و به بهترین نحو قابل استفاده باشد. یکی از مهم‌ترین عواملی که در دکوراسیون حمام و سرویس بهداشتی‌های مشترک باید در نظر گرفت انتخاب کابین دوش است. با انتخاب کابین دوش شیشه‌ای در سرویس‌های بهداشتی کوچک می‌توانید مانع از گرفتگی فضای داخلی شوید و فضا را نسبتاً بزرگ نشان دهید. اگر

سرویس بهداشتی‌های جذاب و زیبا

سعی‌ده ستوده نیا

سرویس بهداشتی و حمام جزو مهم‌ترین قسمت‌های خانه هستند. شما می‌توانید با کمترین هزینه سرویس بهداشتی را به گونه‌ای تزئین کنید که جلوه‌ای جذاب داشته باشد حتی اگر خانه‌تان اجاره‌ای باشد. می‌توانید فضایی را که قبل از طراحی جدید شما بسیار کسل‌کننده بود به یک فضای مدرن و چشم‌نواز تبدیل کنید. فقط کافی است کمی خلاقیت به خرج دهید.



زیبایی

■ ترک‌ها را برای همیشه از بین ببرید.

پاها را در یک تشت آب دهید و بگذارید کف پا خیس بخورد. اگر پوست پا کلفت شده باشد استفاده از سنگ پا توصیه می‌شود تا بتوان پوست‌های مرده را تا حدی کاهش داد. بعد از اینکه پاها را خشک کردید زمانی که رطوبت پوست تبخیر نشده و پوست نمناک است کرم‌هایی را که نرم‌کنندگی زیادی دارند و در بازار موجود هستند به کف پا بزنید. بعد از آن حتماً تا یک ساعت روی پا پلاستیک بکشید ولی اگر قصد دارد بعد از کرم زدن فعالیت خاصی انجام دهید، برای اینکه کیسه نایلونی مزاحمتی ایجاد نکند توصیه می‌شود روی کیسه جوراب بپوشید. این کار را تا مدت‌ها هر شب انجام دهید و ترک‌ها را برای همیشه ریشه کن کنید.

■ درمان‌های خانگی

به غیر از کرم‌های موجود در بازار، می‌توان از مواد طبیعی بویژه روغن‌های گیاهی استفاده کرد که تأثیر عالی در روند بهبود دارد. مخصوصاً روغن زیتون که به طرز معجزه‌آسایی این ترک‌ها را درمان می‌کند. همچنین می‌توانید از یک موز رسیده برای نرمی و لطافت پاشنه پا استفاده کنید. عسل نیز به دلیل خاصیت ضد باکتریایی و مرطوب‌کنندگی به تنهایی می‌تواند به درمان ترک پا کمک کند.

■ چرا کف پا خشک می‌شود؟

عواملی مانند اضافه‌وزن، شرایط شغلی، استفاده مکرر از صندل، بهداشت ضعیف و کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی موجب به وجود آمدن ترک‌های کف پا می‌شوند. افرادی که مشکل اضافه‌وزن دارند و در دسته افراد چاق قرار می‌گیرند به دلیل فشاری که روی پوست کف پا تحمیل می‌شود پاشنه پای‌شان مستعد به وجود آمدن ترک‌های عمیق می‌شود. به علاوه شغل‌هایی وجود دارند که به طریقی پوست کف پا در معرض خیس و رطوبت یا مواد شوینده قرار می‌گیرد مانند مربیان شنا یا افرادی که در کارخانه‌های قالی‌شویی کار می‌کنند بیشتر مستعد خشکی پاشنه یا کف پا هستند.

■ شروع فصل سرد و تشدید ترک‌های پا

ترک پاشنه و کف پا در فصل پاییز و زمستان بیشتر بروز می‌کند و تنها دلیلش هم خشکی هواست، بهتر است بیشتر از هر زمان دیگر در فصل‌های سرما به پاها اهمیت دهید و آنها را همیشه مرطوب و نرم نگه دارید. از کرم مرطوب‌کننده‌ها برای ترک پا استفاده کنید تا خشکی آن برطرف شود و سلول‌های مرده پوست از بین بروند. از بین بردن ترک پاشنه‌های پا، می‌تواند یک فرآیند زمانبر باشد و این وضعیت یک شبه ناپدید نخواهد شد.

با خشکی و ترک‌های پا چه کنیم؟



قلب دوم انسان پای اوست، توجه به سلامت پاها مهم و قابل اهمیت است و ترک پاشنه پا در اثر بی‌توجهی به آن ایجاد می‌شود. ترک‌های پاشنه پا جدا از اینکه ظاهر نا زیبایی به پاها می‌دهند اگر ترمیم نشوند مشکلات پوستی زیادی ایجاد می‌کنند. شایع‌ترین علت ترک پاشنه پا، خشکی پوست است. کسانی که پوست خشک‌تری دارند بیشتر مستعد ترک پاشنه پا می‌شوند.