

■ زهر اشکوهی طرقي

از نظر من خانه‌تکانی و روندش کاملاً یک تب است، یک موج است که فقط و فقط در جامعه هدف خانم‌ها منتشر می‌شود. نمی‌شود در جامعه‌ای که همه زن‌ها در یک ماه خاص دست به نظافتی اساسی با نام «خانه‌تکانی» می‌زنند باشی و خودت تحت تأثیر این رفتارها قرار نگیری. حتی اگر شافل باشی و از صبح تا شب وقت سر خاراندن نداشته باشی و زمانی که می‌رسی منزل از شدت خستگی بیهوش شوی باز هم وقتی می‌شویی که همسا به بغلی دست به خانه‌تکانی زده ناخودآگاه دست به کار می‌شوی و خودت را آماده می‌کنی. فرقی نمی‌کند از زنان نسل قدیم باشی که در حیاط‌های پرپیستو و پر اتاق زندگی کرده‌اند یا زانی که زندگی‌شان در آپارتمان‌های کوچک و بدون انباری و زیرزمین سپری می‌شود. مهم این است که باید خانه‌تکانی کنی. ما خانم‌ها که تا این اندازه برایمان مهم است خانه‌تکانی کنیم و پیش از لحظه تحویل سال جدید همه خانه‌بوی تمیزی بدهد و از طرفی مسئله‌های اجتماعی و کاری فرصت و زمان زیادی برای این کار در اختیارمان نمی‌گذارد باید یاد بگیریم چطور در کمترین زمان، بیشترین نظافت خانه را انجام دهیم و در عین حال کمترین آسیب را ببینیم. سوال مهم این است که چطور می‌توان یک خانه‌تکانی اصولی انجام داد؟ فراموش نکنید خانه‌تکانی یک نظافت همراه با کار سخت، فشرده و مداوم نیست. قرار نیست از صبح دست به کار شوید و تا عصر تمام خانه را برق بیندازید اما حتی یک لقمه غذا نخورید!

■ خانه‌تکانی هم برنامه‌ریزی دارد

فراموش نکنید اینکه می‌گویند هر کاری با برنامه‌ریزی موفق تر پیش می‌رود نمونه‌اش خانه‌تکانی است و فراموش نکنید برنامه‌ریزی صحیح و منظم برای خانه‌تکانی مهم‌تر از داشتن زمان و فضای کافی است. مادامی که شما برنامه‌ریزی و مسیربندی برای خانه‌تکانی نداشته باشید استرس و اضطراب‌تان باعث می‌شود کارها با سرعت و طبق اصول انجام نشود همین باعث اشتگی فکری می‌شود و فکر آشفته نمی‌تواند هدف بعدی کار را مشخص کند. اضطراب ناشی از انبوه کارها باعث فشار عصبی زیادی می‌شود که شاید بازدارنده بوده و کار را همانند عجله‌گوسر می‌کند. در تنظیم برنامه توجه داشته باشید که برای انجام چه کارهایی نیاز به کمک دیگران دارید. در این برنامه‌ریزی حتماً روزهای تعطیل را در نظر بگیرید و کارهایی که دیگران باید انجام دهند را به ترتیب اهمیت لیست کرده و با نام هر فرد به او بدهید. به این ترتیب مطمئن باشید که بدون فشارهای جسمی طی چند روز کارها تمام می‌شود. اگر شما بداند چه کارهایی را باید انجام دهید و ترتیب انجام آنها کدام است مطمئن باشید نمی‌از کار را تمام داده‌اید. پس برنامه‌ریزی خانه‌تکانی‌تان را به ترتیب اهمیت تنظیم کنید. توصیه من این است که برای این کار هم لیست بنویسید. در این لیست فهرستی از تمام چیزهایی که باید تمیز شوند را جای دهید. تمام کارهایی که فکر می‌کنید باید در خانه‌تکانی‌تان انجام دهید را بنویسید. سپس روی ورقه‌ای دیگر کارها را به ترتیبی که باید انجام داده شود ردیف کنید. کارها را بر اساس هر اتاق تقسیم کنید و زمانی برای هر کار در نظر بگیرید، به این ترتیب می‌توانید بسته به زمان لازم برای هر کار، حتی

### سبک رفتار

قرار است خانه‌تکانی کنید پس خبری از خوشگذرانی نیست. تا جان در بدن هست باید خانه را تمیز کرد و هر طرف را که نگاه می‌کنی برق بزند. فراموش نکنید برای یک زن ایرانی اصلاً مهم نیست چه بلایی سر خودش می‌آورد و چند روز اهل خانه را اسیر می‌کند مهم این است که هر گوشه خانه بوی وایتکس بدهد و موقت برق بزند. حال‌نوتاب شماسخت که وارد این میدان شوید. مثل یک جنگاور تپنومند وسط اتاق بایستید و با تصویری فوق‌الواقعیت از توانمندی جسمی‌تان نقشه بکشید که از کجا شروع کنید. من پیشنهاد می‌دهم از سخت‌ترین‌ها شروع کنید.

■ ■ ■

■ من آتم که رستم بود...

همه مدل‌ها و میزها را در یک اتاق جمع کنید. سنگین است؟ اصلاً مهم نیست. کمک دست ندارید؟ بازهم مهم نیست. مرد خانواده در منزل نیست که کمک کند، ایراد ندارد شما روی موضوعات فشاری کنید. یک تنه میل‌ها را روی شانه بگذارید و ببرید به دورترین اتاق خواب. اگر بلند کردشان سخت است بکشید. اگر قدرت کشیدن ندارید از جلوه‌ل بدهید. مهم نیست می‌توانید پانه مهم این است که به هر جان‌کنندی که هست میل‌ها را ببرید آن طرف خانه. مرحله بعد سیراغ فرش‌ها بریزید. به خودتان نگویید که «فرش‌ها تمیزن، تابستون دادم قالی‌شوید و همیشه مواظب بودم و بر نمی‌داشتن تمیز می‌کردم». اسمش خانه‌تکانی است، خانه باید با چیزاستونش تکان بخورد. فرش‌ها را سری قلی دادید قالی‌شوید؟ این بار خودتان بشوید! اول همه فرش‌ها را لوله کنید. روی دوش بگذارید و ببرید در حیاط. اگر نمی‌توانید بکشیدشان، از پنجره پرتاب کنید داخل حیاط. خلاصه اینکه هر طور شده حرف‌تان را بشکند! اصلاً به این فکر نکنید که در کل کشور مشکل کم‌آبی همیشه وجود دارد. به این فکر کنید که چون شما خانه‌تکانی دارید باید فرش‌هایتان را خودتان بشوید و چیزهایی بهتر از پارکینگ، با آب سرد و پودر تمام فرش‌ها را تمیز کنید بگذارید تا در مرحله آخر سرآغشان بریزید.

■ بروی‌زیر گاز و پشت یخچال

برگردید بالا بالا نوبت داخل خانه است. اول از آشپزخانه شروع کنید با مواد شوینده و دستمال، زیر گاز، ماشین لباسشویی، ظرف‌شویی، پشت یخچال و بالای یک تکه کابینت‌ها را باید تمیز کنید. دست‌تان به زیر گاز نمی‌رسد؟ امکان ندارد دولا شوید. عیب ندارد، زانو و پاهایتان را روی

### سبک برنامه‌ریزی



توصیه‌هایی برای بهتر شدن حال و هوای خانه‌تکانی این روزها

# بانو به تنهایی نمی‌تواند خانه را بتکاند

از زمان‌های اضافه بسیار کوتاه مانند پخش آگهی در تلویزیون نیز استفاده کنید و مثلاً چند تکه لباس را در لباسشویی بریزید. هنگامی که به تدریج هر مورد موجود در فهرست را علامت می‌زنید، حس بسیار خوبی به شما دست می‌دهد و احتمال اینکه کارتان را تمام و کمال انجام دهید بسیار بیشتر خواهد بود.

■ کار امروز مال فردا نیست

اسمش «خانه‌تکانی شب‌عید» است اما منظور این نیست که شما در لحظه‌های آخر باقیمانده از سال جدید در دست تا چند ساعت مانده به لحظه سال تحویل بالای چهار پای به میز پرده آویزان باشید یا زیرمیل‌ها در حال تمیزکاری. حقیقت این است که چند روز مانده به سال جدید باید خانه چیده شده و در آرامش کامل آماده تحویل‌سسال باشید. پس در برنامه‌ریزی و انجام به ترتیب امور، هواستان به زمانی که در اختیار دارید، خانه‌تکانی را از سایر فعالیت‌های شب‌های آخر سال مثل خرید لباس و مایحتاج عید، برنامه‌ریزی برای تعطیلات، تهیه هدیه، نوشتن و ارسال کارت تبریک، شیرینی‌پزی و پذیرایی از میهمان‌ها منفک کنید.

■ بی‌گذار به آب زنید

هر کار و فعالیت همانقدر که نیاز به برنامه‌ریزی دارد نیاز به ابزار و لوازم هم دارد. خانه‌تکانی نیاز به یکسری لوازم خاص دارد. مواد شوینده، انواع دستمال‌های خانه‌تکانی‌سان را کامل روزنامه، جاروهای دستی و سایر وسایلی که برای تمیزکاری

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

### سبک نظافت

چند راه‌حل ساده برای تمیز کاری

## خانه‌تکانی، سنتی که اصرار داریم ادا شود

سنت ما ایرانیان اینطور اقتضا می‌کند که هر سال پیش از آغاز سال جدید دست به کار نظافت شویم. ما معتقدیم کثیفی شگون ندارد و شروع سال در خانه‌ای که نظافت نشده می‌تواند در سال آینده برآیمان خوبی به همراه نداشته باشد. خانه‌تکانی آن هم در شب‌های آخر سال که توأم است با انجام کارهای متعدد مربوط به عید و تعطیلات بسیار سخت است. علاوه بر این تمیز کردن یک اتاق تنها از پنجره و پرده گرفته تا دیوار و فرش سخت است چه برسد به اینکه بخواهیم یک خانه را آن هم در چند شب تمیز کنیم. در دست است که این کار سخت است اما این خانه‌تکانی نشان دهنده جریان داشتن زندگی در خانه ماست و اشتیاقی برای تمیز کردن محل زندگی و سلامت بودن افراد خانواده است. مراحل زیر به شما کمک می‌کند خانه‌تکانی آسان‌تری داشته باشید.

■ لوازم آشپزخانه را فراموش نکنید

برای ما خانم‌ها همیشه تمیز کردن آشپزخانه در اولویت قرار دارد چون زمان بیشتری از روزمان را در آن سپری می‌کنیم. در آشپزخانه بهتر است اول سراغ وسایل و ابزارها بروید مثلاً تمیز کردن گاز، یخچال، ظرفشویی و لباسشویی. از محفظه مواد شوینده ماشین لباسشویی که محل انباشت پودر است شروع کنید. انتهای این محفظه بعد از مدتی جرم می‌گیرد و لایه‌ای شبيه جلبک در دیواره‌های آن تشکیل می‌شود، به همین دلیل در اغلب ماشین لباسشویی‌ها این محفظه قابل درآوردن است. پس این محفظه را جدا کنید و زیر شیر آب به کمک مسواک و مواد شوینده تمیز کنید.

بعد سراغ فیلتر روید. در پایین ماشین لباسشویی، محفظه فیلتر قرار دارد که یکی از فضاهای آلوده ماشین لباسشویی محسوب می‌شود. فیلتر را باز کنید و اجازه دهید تا آب آن خارج شود و یا همان مسواک و شوینده بشوید. محفظه قرار گرفتن فیلتر را فراموش نکنید. در اطراف محفظه ورودی اغلب ماشین لباسشویی‌ها یک نوار لاستیکی وجود دارد که تریجیاً بعد از هر بار استفاده آن را با اسکاچ کفی تمیز و با یک حوله مخصوص این کار کاملاً خشک کنید. بسیاری از مواقع آب چرکی در فضای میان نوارهای لاستیکی باقی می‌ماند و تخلیه نمی‌شود که نادره گرفتن آن موجب ایجاد بوی بد در ماشین لباسشویی و آلوده شدن لباس‌ها می‌شود. تریجیاً از ایجاد این بوی بو خودداری کنید چون برطرف کردن آن کار آسانی نیست.

توانست‌ایم طبق برنامه پیش برویم. نگران نباشید در این مرحله شما از طرف من این اجازه را دارید که زیرآبی بروید! یادتان باشد شما باید پرده‌ها را بشوید، دیوارها با تمیز باشند، میلمان و رومیزی در معرض دید هستند پس ضروری است که پاک شوند اما هیچ کس نمی‌آید انباری، کابینت‌ها و قسمت‌های مخفی یا داخل کمدهای شما را ببیند. پس در نتیجه اولویت‌تان تمیز کردن بخش‌ها و اجناسی باشد که در معرض دید است. اگر زمان کافی داشتید سراغ قیبه امور که تقریباً دو روز دیذ میهمان‌هاست هم بروید و اگر زمان نداشتید بوی خیالشان شوید تا بعد از ایام تعطیلات.

نکته مهم بعدی در خانه‌تکانی این است که طبیعی است در این روند خانم‌ها عهده‌انجام همه امور به تنهایی برنایند. خانه تنها خانه شما نیست، فقط شما در آن زندگی نمی‌کنید، بقیه هم همانطور که در لذت بردن از تمیزی آن با شما شریک می‌شوند باید در سختی تمیز کاری هم سهیم باشند پس نباید تمام نظافت آن را به تنهایی بر عهده بگیرید. در هر هفته زمان خاصی برای نظافت اختصاص داده و کارها را با فرزندان و همسر خود تقسیم کنید. از چچه‌ها بخواهید که تخت‌های خود را مرتب کرده، اسباب‌بازی‌ها و لوازم دیگر خود را جمع کرده و پس از گردگیری قفسه‌ها، سرجای خود بگذارند. این کار نه تنها برای از دوش شما برمی‌دارد، بلکه عادت خوبی به فرزندان شما می‌آموزد.



بهدید. دستمال کشیدن سقف از یک طرف به طرف دیگر هم می‌تواند بر دست دادن تعادل اضافه شود و هر لحظه ممکن است از روی صندلی خود ساخته (بالاشت و میز) یا

چهارپایه زمین بخورید اما فراموش نکنید هدف این مرحله تمیز شدن سقف به هر قیمتی است. به آسیب‌های این مرحله، درد نوک انگشتان، با سرگیجه، نداشتن تعادل و حتی زمین خوردن فکر نکنید هدف مهم نیست

■ اگر دست‌تان شکست مهم نیست

حالاتیوت برده‌ماست. چهارپایه‌اگر دارید که چه بهتر، اگر ندارید هم مهم نیست. با یک صندلی و چند متکا یا قابلمه که روی هم می‌گذارید کار‌تان راه می‌افتد. کالی روی هم سر انگشتانتان به پرده‌ها برسد. اگر ارتفاع لوازم روی هم گذاشته‌کم است تلاش کنید به هر شکل ممکن دستتان به پرده‌ها برسد. آنقدر خودتان را بکشید که احساس کنید بند بند دست‌هایتان در حال کنده شدن است. ایراد ندارد. خانه‌تکانی است، خوشگذرانی که نیست! به هر مصیبتی که هست پرده‌ها را جدا کنید. دست‌هایتان درد می‌کند، ایراد ندارد، سرتان گیج می‌وید ایراد ندارد. بروید و پرده‌ها را بیاورید. حالا ممکن است در این مرحله کمی پائین‌سر بخورد و حین تلاش کردن از روی آن همه صندلی، بالشت و قابلمه بخورید زمین و دستتان بشکنند. فدای سرتان، به این فکر کنید که موفق شدید پرده‌ها را باز کنید. حالا اگر دستتان شکسته ناله نزن کنید. پائین که سالم است! اصلاً شکستگی دست در موقع باز کردن پرده‌ها طبیعی است. خودتان را به ماشین لباسشویی برسانید و پرده‌ها را برای شست‌وشو بگذارید.

■ پائین‌دل انگیز خانه‌تکانی

حالا که مطمئن شدید کارهای خانه را انجام داده‌اید اما بدندان آسیب دیده بهتر است از عنایت به اعضا و جوارح داخلی‌تان هم منصرف نشوید. برای شست‌وشوی سرویس بهداشتی، حمام و کف اتاق‌ها هر چقدر مواد شوینده در هر رقم در دست دارید باهم مخلوط کنید. ممکن است از این مخلوط بوی گزنده‌ای به مشامتان برسد اما به آن توجه نکنید. همه‌تمرکزتان این‌باشد که سرمایه‌ها، کفپوش‌ها، آینه‌و شیرآلات برقی‌بزند، حالا اگر چندسره‌ف و عطسه هم به شما دست داد نگران نشوید یک عفونت ساده روی و دهانتان است که به خاطر مواد شوینده درون بدنتان در حال شکل گیری است. تبریک می‌گویم خانه‌تکانی امسال هم مثل سال‌های قبل همراه با تمیز شدن موفقیت‌آمیز خانه با هزار و یک بیماری ظاهری و درونی به پایان رسید. حالا با خیال راحت راهی بیمارستان شوید!

نگران نباشید

در این مرحله شما از طرف من این اجازه را دارید که زیرآبی بروید! یادتان باشد شما باید پرده‌ها را بشوید، دیوارها با تمیز باشند، میلمان و رومیزی در معرض دید هستند پس ضروری است که پاک شوند اما هیچ کس نمی‌آید انباری، کابینت‌ها و قسمت‌های مخفی یا داخل کمدهای شما را ببیند. پس در نتیجه اولویت‌تان تمیز کردن بخش‌ها و اجناسی باشد که در معرض دید است. اگر زمان کافی داشتید سراغ قیبه امور که تقریباً دو روز دیذ میهمان‌هاست هم بروید و اگر زمان نداشتید بوی خیالشان شوید تا بعد از ایام تعطیلات.

نکته مهم بعدی در خانه‌تکانی این است که طبیعی است در این روند خانم‌ها عهده‌انجام همه امور به تنهایی برنایند. خانه تنها خانه شما نیست، فقط شما در آن زندگی نمی‌کنید، بقیه هم همانطور که در لذت بردن از تمیزی آن با شما شریک می‌شوند باید در سختی تمیز کاری هم سهیم باشند پس نباید تمام نظافت آن را به تنهایی بر عهده بگیرید. در هر هفته زمان خاصی برای نظافت اختصاص داده و کارها را با فرزندان و همسر خود تقسیم کنید. از چچه‌ها بخواهید که تخت‌های خود را مرتب کرده، اسباب‌بازی‌ها و لوازم دیگر خود را جمع کرده و پس از گردگیری قفسه‌ها، سرجای خود بگذارند. این کار نه تنها برای از دوش شما برمی‌دارد، بلکه عادت خوبی به فرزندان شما می‌آموزد.