کرونا تِکانی

بایسته های یک خانه تکانی اصولی در شرایطی که احتمال انتشار ویروس کرونا وجود دارد



متین نژاد- ابراهیمی| همه ساله اسفند که به نیمه می رسد، ولوله ای در بین ما ایرانی ها به پا می شود: از انداختن سبزه و پخت سمنو گرفته تا خریدهای عیدانه و خانه تکانی های دقیقه نودی. رسم هایی که بجا آوردن تمام و کمال برخی از آن ها مثل ممین سنت پسندیده خانه تکانی، نه تنها همت همه اعضای یک خانواده که تعامل و همکاری همه همسایه ها و اهالی یک کوچه و خیابان و شهر را می طلبد. به ویژه این روزها که به دلیل حضور یک میهمان ناخوانده در کشورمان (ویروس کووید ۱۹) بحث نظافت و پاکیزگی شهرها -از وسایل حمل و نقل عمومی که همه روزه از آن ها استفاده می کنیم تا مراکز خدماتی مانند بانک ها که برای دریافت پاره ای از خدمات به آن ها مراجعه می کنیم- در دست مانند فضای داخلی خانه هایمان اهمیت پیدا کرده است. این موضوع ما را بر آن داشت تا امروز در کنار بحث بایدها و نبایدهای یک خانه تکانی اصولی و ایمن، برای آن دسته ای که هنوز فرصت این کار را پیدا نکرده اند، به بایسته های لازم در این زمینه برای پاکیزگی و ضدعفونی کردن فضای شهرمان هم بپردازیم.

یک خانه تکانی ایمن و متفاوت



اگر هنوز فرصتی برای نظافت و تمیزکاری خانه پیدا نکرده اید، معذبتان این است که با مشغله خیلی زیادی دارید و بعد از این هم شرایط برایتان بدتر می شود یا سهل انگاری به خرج داده اید و مدام امروز و فردا می کنید. در هرصورت جای نگرانی نیست و می توانید از همین امروز با کمی برنامه ریزی و البته مشارکت تک تک اعضای خانواده به همه کارهایتان برسید. توصیه می کنیم کار را از مهم ترین بخش های خانه شروع کنید و با آرامش پیش بروید و این بار خانه تکانی متفاوت تر از همیشه داشته باشید. برای این منظور توصیه هایی برایتان داریم که به کارگیری آن ها حکم کاتالیزور را برای خانه تکانی تان دارد. یک نکته مهم؛ اگر فکر می کنید برای شروع کردن خانه تکانی بهتر است یکی از مکان های شلوغ خانه را انتخاب کنید و سپس به محل بعدی بروید، این کار اشتباه است. به جای آن با یک یک روز را به مرتب کردن لباس ها- روز دیگر را به ظروف و روز بعد را هم به کتاب هایتان اختصاص دهید. با این کار شما برای یک نمونه از اشیاء، یک تصمیم اساسی می گیرید و به یک باره از دست مرتب کردنشان خلاص می شوید.

پیش شرط لازم برای شروع کار



اگر می خواهید ضمن رعایت نکات ساده، اما علمی مانند یک کارشناس خانه تکانی کنید و از بازدهی کارتان هم لذت ببرید، شک نداشته باشید که باید برای این کار یک برنامه ریزی درست و حسابی داشته باشید. منظورمان از برنامه ریزی این نیست که بدانید در ساعت ها یا روزهای آتی چه کاری هایی قرار است انجام بدهید، بلکه باید کارهایتان را با تمام جزئیاتش و احتمالاتی که ممکن است پیش بیاید، درنظر بگیرید و برایش برنامه داشته باشید. با این احتساب شما باید بخش مهمی از رابه فکر کردن دراین باره اختصاص دهید.برای این منظور لازم است یک کاغذ و قلم آماده کنید. نوشتن نکته به نکته کارهایی که به آن ها فکر کرده اید و باید آن ها را اجرا کنید، مرحله مهمی است چراکه بدون نوشتن همیشه فکر می کنید کار چندانی ندارید اما همین که وارد فضای کار می شوید، تازه می بینید کارهایی که باید انجام بدهید، خیلی بیشتر از این هاست؛ به همین دلیل با مشکل روبه رو می شوید. شیوه درست این است که هر کاری را قبل از انجام در مرحله فکر کردن یک بار تمام و کمال در ذهنتان انجام دهید و حتا به جزء آن را در مرحله بعدی یادداشت کنید. با این کار حتم بدانید که از میزان استرستان هم کاسته می شود. بخش دیگری از برنامه ریزی شما به این برمی گردد که بدانید در انجام یک کار خاص، به چه ابزار و چه نیروهایی نیاز دارید و افرادی که قرار است به شما کمک کنند، چه توانمندی هایی دارند. مثلا برای خانه تکانی تان به ردیفی دوطرفه، چهار پایه، جارو، تی نخی، سطل کوچک و متوسط، دستمال گردگیری، انواع مواد شوینده و برس نیاز دارید و نباید وسط کار تازه یادتان بیفتد که فلان وسیله را در خانه ندارید و باید برای خریدش به بازار بروید یا برای تمیز کردن پنجره ها نیاز به کمک همسرتان دارید و تا آمدن او به منزل باید کار را نیمه کاره ها کنید یا معطلش بمانید.



اول
مرتب کردن لباس ها

بیشترین حجم از لوازم شخصی یک فرد در خانه را لباس ها تشکیل می دهند. به همین دلیل به هم ریختگی کمد لباس هایتان می تواند خانه شما را آشفته و کثیف نشان بدهد. برای مرتب کردن لباس های خانه همه را یک جا روی زمین بریزید. سعی کنید هیچ چیز را از قلم نیندازید. آن وقت آن ها را دسته بندی کنید. جوراب ها، لباس های زیر، لباس های خانگی، لباس های رسمی و بیرون پوش، لباس های مجلسی و مهمانی و...

● بخش زیادی از آنچه جمع کرده اید دیگر به درد شما و دیگر اعضای خانواده نمی خورد، پس با خودتان روراست باشید. چیزی که شما را خوشحال نمی کند و همواره نمی دانید با آن چه کنید باید کنار برود. حتما کسانی هستند که به لباس های استفاده شدنی شما که با هر بهانه ای کنارشان گذاشته اید، احتیاج دارند.

● بهترین روش برای نگهداری لباس ها آویزان کردن آن هاست. اما هیچ گاه ما برای آویزان کردن همه لباس هایمان جا نداریم. پس بهتر است لباس هایی را که قطعا می خواهید آویزان شوند روی چوب لباسی آویزان کنید. سپس به ترتیب قد و استفاده در کمد لباس بچینید.

لباس های مشابه را هم کنارهم آویزان کنید، یعنی پیراهن ها کنار هم و شلوارها نیز کنار هم.

● این بار به جای تا کردن لباس ها به شیوه فروشگاه ها روش دیگری را امتحان کنید. لباس ها را به شکل عمودی داخل کمد لباستان بچینید. به طوری که با یک نگاه همه لباس هایتان را ببینید. این روش فوق العاده است و حجم بسیار کمتری از کشوی شما را اشغال می کند.

● بهتر است لباس ها، شلوارها، روسری ها در ردیف ها و حتی کشوهای جداگانه ای قرار بگیرند.



دوم
چیدن کتاب ها

به قفسه کتاب هایتان با دقت نگاه کنید. آیا این همه کتاب بی استفاده که فقط هربار زحمت جابه جا کردن با خاک گیری دارند شما را اذیت نمی کند. کتاب درسی بی استفاده ای که دیدنش شما را کلافه می کند لزومی ندارد که در کتابخانه شما باشد. همچنین کتاب هایی که سال ها از آن ها خبری نگرفته اید. بهتر است فرصت خواندن آن کتاب ها را به دیگران بدهید.

● لابه لای کتاب های شما پر است از کاغذ پاره هایی که به آن ها احتیاج ندارید. در قدم اول از شر آن ها خلاص شوید.

● کتاب های شعر، رمان، آموزشی و موضوعات مختلف را از هم جدا و سعی کنید به میزان ضخامت به طور هماهنگ بچینید.

● به هیچ وجه کتاب ها را روی هم انباشته نکنید. این تصویر به هرشکلی که باشد بسیار نامنظم جلوه می کند. بهتر است کتاب ها را به صورت عمودی در قفسه ها بچینید.

● سندها، مدارک، قبوض آب و برق و تلفن، دفترچه راهنما و گارانتی ها، شناسنامه، دفترچه بیمه اصلا زیبا نیست که کنار کتابخانه شما باشند. بهتر است برای آن ها یک پوشه یا کشوی جداگانه درنظر بگیرید. این طوری جای مشخصی هم دارند و هربار نیازی نیست کلی زمان صرف پیدا کردنشان بکنید.



سوم
تمیز کردن ظروف

همه ما مجموعه ای از ظروفی داریم که فقط هنگام خانه تکانی آن ها را می بینیم و هربار بعد از شستن دوباره سر جایشان می گذاریم. آیا به این فکر کرده اید که وقتی از آن ها استفاده نمی کنید چرا باید بخشی از وقت و زندگی شما را پر کنند؟ اگر تاکنون از آن ها استفاده نکرده اید، حتم بدانید که هیچ گاه دیگر به سراغشان نخواهید رفت. پس بهتر است به خودتان وعده استفاده ندهید و آن ها را از گردونه دارایی هایتان خارج کنید.

● کابینت های آشفته آشپزخانه به معنی آن است که هر وسیله جای مشخصی ندارد و هربار در یک بخش قرار می گیرد. پس برای هرچیزی حتی کوچک ترین ظرف خود جای مشخص کنید. سعی کنید ظروف پلاستیکی تفکیک شده، مانند ظروف پلاستیکی تفکیک قاشق، چنگال و چاقو- برای این کار نیاز دارید، بهتر است حمام خانه را خلوت کنید و تمام ظروف خانه را یک بار به مواد شوینده ای قوی تر از آنچه به طور روزانه استفاده می کنید بشویید. بعد ظروف را در محوطه وسیعی پهن کنید تا خشک شوند. حالا از تو کابینت هایتان را تمیز و مرتب کنید.

● ظروفی که کمتر استفاده می شوند باید در کابینت های بالاتر و ظروف پر استفاده در قسمت پایین قرار بگیرند.

● بهتر است از وسیله های انبارسازی و تفکیک در فضای آشپزخانه زیاد استفاده نکنید، مانند ظروف پلاستیکی تفکیک قاشق، چنگال و چاقو- برای این کار نیاز دارید، بهتر است حمام خانه را خلوت کنید و تمام ظروف خانه را یک بار به مواد شوینده ای قوی تر از آنچه به طور روزانه استفاده می کنید بشویید. بعد ظروف را در محوطه وسیعی پهن کنید تا خشک شوند. حالا از تو کابینت هایتان را تمیز و مرتب کنید.

● ظروفی که کمتر استفاده می شوند باید در کابینت های بالاتر و ظروف پر استفاده در قسمت پایین قرار بگیرند.

● بهتر است از وسیله های انبارسازی و تفکیک در فضای آشپزخانه زیاد استفاده

از شست وشوهای اساسی تا تغییر دکوراسیون



خوب حالا نوبت نظافت و شست وشوهای اساسی در داخل خانه است، مانند فرش، مبلمان و پرده. از آنجایی که دیگر نه فرصتی برای شستن فرش ها و نه سبردنشان به قالی شویی هاست، بهتر است که دست به دامن شامپوفرش ها شوید و براساس دستورالعمل روی آن ها فقط به تمیزکاری های سطحی بسنده کنید. ولی پرده ها را حتما باید بشویید. برای این کار فرصت دارید و نیازی به عجله نیست. آن ها را یکی یکی باز کنید و بشویید و بعد از اتوکشی نصب کنید. برای تمیز کردن مبلمان هم از ترفندهای خاصی استفاده کنید. برای نمونه تمیز کردن مبلمان چرمی و مخملی را باید با کمک یک برس پارچه ای انجام بدهید و سپس روی آن ها را جارو بکشید یا تمیز کردن مبلمان چوبی باید با محلول های خاصی که به رنگ و چوب آن ها صدمه نزند، انجام بگیرد. ضمن اینکه ضدعفونی کردن بخش هایی مانند دسته مبل ها و تمام سطح میزها را هم باید جدی بگیرید.

تمیزکردن و برق انداختن لامپ ها، لوسترها، تابلوها و وسایل دکوری بخش دیگری از کار نظافت داخلی خانه هستند که خیلی هم به چشم می آیند. برای پاک کردن گرد وغبار روی این وسایل تنها به یک پارچه بدون پرز و تمیز نیاز دارید. معمولا بیشتر این وسایل در ارتفاع هستند، پس، از یک نردبان ایمن بالا بروید تا به آن ها دسترسی پیدا کنید. یک پارچه مناسب را با مقداری سرکه سفید مرطوب کنید و بر روی این وسایل بکشید. حواستان باشد برای تمیز کردن وسایل الکتریکی جریان برق حتما قطع و دستهایتان هم خشک باشد.

اگر می خواهید که نتیجه کارهایتان به چشم بیاید روی تغییرات اساسی در دکوراسیون خانه بیشتر فکر کنید. نیازی نیست که حتما پرده ها یا مبلمان را عوض کنید. می توانید چیدمانشان را تغییر بدهید یا پارچه روی کوسن ها یا دستک های پرده را که هزینه زیادی هم ندارند، عوض کنید. همچنین می توانید تعدادی گلدان به فضای خانه اضافه کنید یا یکی از دیوارهای خانه را رنگ بزنید یا از کاغذدیواری و برچسب برای برجسته کردن یک دیوار کمک بگیرید. خلاصه اینکه همه چیز به خلاقیت شما بستگی دارد.

شست وشوی فضاهایی مانند حمام و سرویس بهداشتی باید جزو آخرین کارهایتان باشد، چون لازم است هم تمیز و هم گندزدایی شوند. نکات مهم اینکه ایمنی کار با مواد شوینده را باید در این فضاهای بسته بیشتر جدی بگیرید. معمولا بیشتر حوادث خانه تکانی های آخر سال نظیر مسمومیت های تنفسی در این مکان ها اتفاق می افتد.



چهارم
سامان دادن متفرقه ها

وسایلی هستند که همه ما به آن ها علاقه مند هستیم یا اینکه فکر می کنیم باید از آن ها نگهداری کنیم اما در حقیقت نمی دانیم با آن ها چه کنیم و هربار دیدن این وسیله ها به جای آنکه خوشحالمان کند بیشتر موجب ناراحتی مان می شود. حالا وقت آن است که درباره این وسایل یک تصمیم اساسی بگیرید.

● کشوی میز و یا کمدتان را باز کنید. وسایل و خرده ریزهایی را که حتما باید دور انداخته شوند، جدا کنید. هدیه هایی که هیچ وقت از آن ها استفاده نکرده اید یا به هر دلیلی سال ها است در گوشه ای نگهداری می شوند. بهتر است آن ها را به کسی که نیاز دارد هدیه بدهید.

● میز توالت شما پر است از عطر و ادکلن هایی که تمام شده اند یا تاریخ انقضای آن ها گذشته است یا لوازم آرایشی که دیگر از آن ها استفاده نمی کنید. از خودتان بپرسید که آن ها را برای چه نگه داشته اید؟ حالا تصمیم قاطعی که باید را برای خارج کردنشان از خانه بگیرید.

● وسایل شکسته را بیخود نگهداری نکنید، چون جز اینکه هربار یادتان خاطر خود را آزرده کنید، فایده دیگری ندارند. بیخودی وعده تعمیر هم به خودتان ندهید و آن ها را به بازیافت بسپارید.

استفاده از ترکیبات طبیعی در نظافت منزل
این لیموی همه کاره

استفاده بیش از اندازه از مواد شوینده، تمیزکننده و ضدعفونی کننده شیمیایی در این روزهای خانه تکانی بایدان سال، افزون بر اینکه آسیب زیادی را به طبیعت وارد می کند، تنفس و تمامی مستقیم یا غیرمستقیمشان با پوست بدن می تواند برای سلامتی مضر و خطرناک باشد، به ویژه در این روزهای آخر سال که بحث بیماری و ویروسی کرونا هم داغ و باعث شده است تا خیلی ها محصولات بی کیفیت بهداشتی را وارد بازار کنند. برای همین می خواهیم در این بخش ترکیبات طبیعی جایگزینی را معرفی کنیم که هم مقرون به صرفه اند و هم با سلامتی ما در یک راستا هستند.

از بین بردن لکه لباس ها

اگر نصف فنجان جوش شیرین به شوینده ای که با آن لباس هایتان را می شویید، اضافه کنید لکه های لباس هایتان کاملا از بین می روند و تمیزتر از حالت عادی می شود.

حذف لکه ها از روی فرش

اگر روی فرشتان لکه چای یا هرچیز دیگری برجا مانده است می توانید با استفاده از کمی لیمو و نمک آن را برای همیشه از بین ببرید. مقداری لیمو و نمک را روی لکه بریزید و با دستمال روی آن بکشید تا لکه از بین برود.

تمیزکردن سطح شیشه ها

دو قسمت روغن زیتون و یک قسمت آبلیمو را با هم مخلوط کنید و مایلمان چوبی تان را با آن برق بیندازید.

پاک کردن جای برچسب ها

چسب یا برچسب روی محصولات ممکن است از خود اثری باقی بگذارد که زیاد خوشایند نباشد. چند قطره روغن زیتون را روی دستمالی نخی و تمیز بریزید و با کمی فشار آن را پاک کنید.

خداحافظی با بوی بد دست ها

هرگاه پس از خرد کردن پیاز، سیر یا گوشت دست هایتان بوی نامطبوعی گرفت بسا مالیدن کمی لیمو و آب بر روی دست هایتان از شر آن بو خلاص شوید.

خلاص شدن از شر چربی ها

هنگام شستن تابه ها یا ظروف فوق العاده چرب از لیمو به عنوان گزینه کمکی استفاده کنید. چند قطره آبلیمو را به مایع ظرف شویی اضافه و آن وقت چربی ها را از روی ظروف به راحتی پاک کنید.

برق انداختن مبلمان چوبی

هر مخلوط کنید و مبلمان چوبی تان را با آن برق بیندازید.

برق انداختن ظروف نقره ای

نصف فنجان سرکه و ۲ قاشق غذاخوری جوش شیرین را باهم مخلوط کنید و با آن زیورآلات نقره ای تان را کاملا برای کنید. وسایل مدنظر را به مدت ۳ ساعت یا بیشتر بگذارید در مخلوط سرکه و جوش شیرین بماند و سپس آب کشی کنید.

براق کردن ظروف شیشه ای و چینی

اگر ظروف شیشه ای و چینی تان پر از لکه های زرد شده است برای تمیزکردنشان از جوش شیرین استفاده کنید. آن ها را داخل تشتی پر از آب بگذارید و به ازای هر ظرف یک قاشق سوپ خوری جوش شیرین به آب اضافه کنید. پس از ۷-۸ ساعت یا استفاده از اسکاچ ظروف را بشویید و بعد هم آب کشی کنید.

جلا دادن سطوح مختلف

برای براق کردن سطوح فلزی یا چوبی از چند قطره روغن زیتون استفاده کنید. همچنین می توان از روغن زیتون برای تمیز کردن کفش ها نیز استفاده کرد. فقط کافی است یک قطره روغن زیتون را بر روی یک دستمال پنبه ای تمیز بریزید و آن را به سطح مدنظر بمالید.

همکاری و تعامل همه خانواده



لطف کنید در این دوهفته باقی مانده تا پایان سال، از آن دسته خانم هایی نباشید که می خواهند همه کارهای خانه را خودشان بی عیب ونقص انجام بدهند. سراغ نیروهای کمکی در خانه بروید و بخشی از کارها را به آن ها بسپارید. دیوارشویی، بار کردن یدهها، مرتب کردن انباری و... کارهایی هستند که می توانید آن ها را به عهده همسرتان بگذارید. مرتب کردن کتابخانه ها، کمدلباس ها، تراس و هرجایی که فکر می کنید در توان فرزندانتان هست، می توانید آن را در فهرست کارهای این روزهای بچه ها قرار دهید و بازه زمانی تعیین کنید تا نتیجه کار را به شما اطلاع دهند. اگر خیلی وسواس دارید در انجام هر کاری در وقت اضافه، آن کار را به شکلی که منظور خودتان هست، تمام کنید. راستی اگر توان مالی اش را دارید می توانید روی نیروهای خدماتی ماهر هم قدری حساب باز کنید. البته با رعایت تمام نکات بهداشتی که این روزها برای جلوگیری از شیوع بیشتر کرونا ویروس گفته می شود در نظر گرفتن زمانی برای استراحت خودتان هم از ضروریات یک برنامه ریزی اصولی است. بدون درنظر گرفتن این زمان هرچند هم کوتاه، خستگی در بدن انباشته می شود و توان بدنی کاهش پیدا می کند، درنتیجه سرعت کار کم می شود؛ بنابراین لازم است بین هر دوساعت کار برای استراحت حدست کم ۱۰ دقیقه زمان درنظر بگیرید و یک فنجان چای یا قدری میوه و تنقلات سالم از خودتان پذیرایی کنید و دوباره دسته به کار شوید. درنظر گرفتن زمانی برای دونفس گرفتن در پایان یک روز پر کار هم خیلی مهم است. با این کار شب را آسوده می خوابید و صبح هم با آرامش خیال بیشتری بیدار می شوید و روزی پربارتر خواهید داشت. بهتر است در برنامه ریزی هایتان زمانی را هم برای کارهای غیرمترقبه درنظر بگیرید تا غافل گیر نشوید.

با هدف و برنامه خرید کنیم



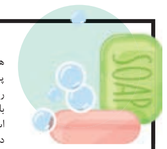
تا جایی که امکان دارد از منزل بیرون نیایید. به خصوص آن هایی که کمی مستعد بیماری هستند. خرید عید را هم می توان در زمانی که وضعیت اضطراری و در حالت هشدار نیست انجام داد. حالا اگر مورد مهمی پیش آمد طوری در مراکز خرید حاضر شویم که بدون مکث و وقفه ای خریدمان را انجام دهیم. از قبل برنامه ریزی کنیم تا با هدف سراغ کالای مورد نظر برویم. در این شرایط خیابان گردی کار بسیار خطرناکی است. یادمان نرود که ایمن در مکان های عمومی حاضر شویم.

حمل و نقل با چاشنی رعایت بهداشت

اگر وسایل حمل ونقل عمومی را برای رفت و آمدهای روزانه انتخاب کرده ایم باید حواسمان باشد که در این شرایط اضطراری رعایت بهداشت برای مقابله با ویروس کرونا از اهمیت ویژه ای برخوردار است. لطفا خودمان را به این مسئله دل خوش نکنیم که دست اندرکاران داخل وسایل حمل و نقل انبوه‌ر چون قطار شهری، تاکسی یا اتوبوس را ضدعفونی کرده‌اند. رعایت یک سری نکات فردی سلامت ما را تضمین می کند. ساده ترین روش این است که از ماسک یا دست کش استفاده کنیم. برای هر عطسه یا سرفه‌ای حتما دستمان را جلوی دهانمان بگیریم و...

راستی از ریختن زباله داخل این محیط‌ها خودداری کنیم به خصوص دستمال های کاغذی که مصرف می کنیم را همین طوری کف وسایل حمل و نقل عمومی رها نکنیم.

فعلا سفر ممنوع!



هیچ کس در شرایط موجود رفتن به مسافرت را توصیه نمی کند اما اگر سفر ضروری پیش آمد وقتی وارد وسایل حمل و نقل برون شهری می شویم خودمان را ملزم کنیم به رعایت یک سری نکات بهداشتی. به هر حال ممکن است یک مسافر در بین ما ناقل بیماری باشد. البته آن هایی که وظیفه خدمات رسانی را بر عهده دارند حالا چه حمل و نقل و چه اسکان و اقامت، باید حواسشان به وضعیت فعلی باشد. به هتل ها و مراکز اقامتی بروید که دارای تاییدیه هستند. از رفتن به خانه های شخصی یا راهنمایی مسافرکش ها خودداری کنیم. یادمان باشد برای بهبود وضع موجود باید مکمل یکدیگر باشیم.

به فکر داخل چهاردیواری باشیم



شعار چهاردیواری اختیاری را فراموش کنیم. این روزها زندگی بیشتر شهرنشینان با آپارتمان نشینی گره خورده است. چرا مراعات حال یکدیگر را نمی کنیم؟! تردید عید است کمی به حال تغییر وضع موجود باشیم. به هر حال تمیز شدن محیط پیرامونمان جزو رسم و رسوم به پیشواز رفتن عید نوروز است. موقعیت خوبی است در این شرایط که در خانه استراحت می کنیم یک روز را با همسایه ها سیخ شویم و فکری به حال تغییر و تحول وضعیت ظاهری آپارتمانمان کنیم. از نمای دوده گرفته ساختمان گرفته تا بیرون ریختن وسایل اضافه و تر و تمیز کردن پله ها و پارکینگ. برای رعایت نظم، تمام این کارها را زیر نظر مدیر ساختمان انجام دهیم.

از تماس با خیریه تا بازیافت



لوازم و اقلامی را که فکر می کنیم دیگر به کارمان نمی آید همین طوری جلوی در خانه رها نکنیم. اگر مرتب و تر و تمیز هستند با یک خیریه تماس بگیریم. شاید برای خیلی ها این لوازم کاربردی و کارا را یی داشته باشند. در غیر این صورت آن ها را تفکیک کنیم و به بازیافت تحویل دهیم. «سی مپ» گزینه خوبی در این شرایط است. لازم نیست تا روز موعود که خودروی بازیافت به محله مان می آید منتظر بمانیم یا اقلام را بار خودرومان کنیم. با آشنایی با سی مپ بازیافت خودش به سراغمان می آید.

محدوده خانه را دریابیم



خانه تکانی حتما نباید محدوده آشیزخانه و کمدهای دیواری اتاق خواب باشد. این مسئله را فراموش نکنیم که وقتی در خانه مان را باز می کنیم محدوده آپارتمان یا خانه و ویلایی مان باید تر و تمیز باشند. چه اشکالی دارد اگر پل ورودی به حیاط یا بارکینگ احتیاج به تعمیر دارد آن را درست کنیم. فکری به حال درختانی که شهرداری جلوی خانه مان کاشته و احتیاج به ترمیم دارد، بکنیم.

حواستان به آب مصرفی هم باشد



از آنجایی که هنوز دسیستم آب‌رسانی کشورمان آب شرب از غیر شرب برای نظافت و شست‌وشو جدا نشده است، لازم است که حتما در استفاده از آب صرفه‌جویی لازم را داشته باشیم، به ویژه اینکه امسال شهرمان زمستان پرباری هم نداشته است. برای این منظور توصیه می کنیم:

- قبل از اقدام به شست‌وشوی هر وسیله یا مکانی از خود بپرسید: آیا شستن آن ضروری است یا فقط از روی عادت اقدام به شستن می کنید؟
- برای شست‌وشوهایتان برنامه داشته باشید و اقلام هم‌جنس را درکنار هم و با میزان مصرف آب کمتری تمیز کنید.
- شستن پرده‌ها و فرش‌ها را به کار بلد‌ها بسپارید تا هم خسته نشوید و هم از آب تصفیه شده، استفاده نکنید.
- در استفاده مجدد از آب خاکستری، هوشمند باشید و از آن در چرخه شست‌وشو استفاده کنید. برای نمونه آبی را که حاوی مواد شوینده شیمیایی نباشد می توان به مصرف گل ها و گیاهان خانگی رساند.
- در تمیز کردن بالکن، حیاط یا سایر مکان‌ها از آب به جای جارو استفاده نکنید.
- قبل از اقدام به شستن هر چیزی، به راهکارو ابزارهای مورد نیاز از فکر کنید تا در جریان شست‌وشو آب کمتری را هدر بدهید.

شهر و فرهنگ

زنان همچنان بیشترین سهم را در کار خانه دارند

حمید محمدیان| یک موسسه نظرسنجی و تحلیلی به نام «YouGov» در آلمان با بررسی میزان فعالیت های خانه داری نظیر تمیزکردن و نظافت خانه از سوی زنان و مردان آلمانی به نکته جالب توجهی در تحقیقاتش رسید؛ اینکه برخلاف تصور بیشتر ما از سبک زندگی غربی، همچنان زنان بیشترین سهم را در انجام کارهای خانه دارند، حتی در شرایطی که هم‌پای مردان در خارج از خانه به کار مشغول اند. موضوعی که گاهی محل اعتراض به حق زنان ایرانی هم هست. مجله «دویچ پرفکت» آلمان در یکی از شماره‌های منتشر شده خود در سال ۲۰۱۹ همین تحقیق را محور کار تحلیلی خود قرار داده و نوشته است: «زنان آلمانی نسبت به شوهران خود در خانه کارهای بیشتری انجام می دهند. در پاسخ به این پرسش موسسه نظرسنجی YouGov که «چه کسی خانه شما را تمیز می کند؟» ۸۴ درصد زنان و ۵۸ درصد مردان پاسخ «خودم» را انتخاب کرده‌اند. همچنین موسسه تحقیقات اقتصادی برلین آلمان (DIW) نیز به این نتیجه رسیده است که زنان این کشور زمان بیشتری در خانه فعالیت دارند و در مقایسه با همسرانشان، وقت طولانی تری را برای مراقبت از فرزندان خود صرف می کنند، در واقع به طور معمول ساعت های بیشتری کار انجام می دهند.

جالب است بدانید که این توزیع کار فقط در روزهای کاری نابرابر نیست. زنان در تعطیلات آخر هفته (یکشنبه‌ها) هم، یک ساعت ونیم بیشتر کار می کنند. همچنین این موسسه در نتایج بررسی های خود آورده است که حتی اگر هر دو شریک زندگی تمام وقت کار کنند، باز هم زنان به طور معمول کارهای بیشتری را در خانه انجام می دهند.»

همچنین، بررسی های موسسه تحقیقاتی «YouGov» نشان می دهد: «اگرچه در انجام امورى مانند نظافت و تمیزکردن منزل، کمی در زمینه نقش های جنسیتی سنتی تغییر ایجاد شده است، همچنان زنان آلمانی به نسبت همسرانشان در خانه کارهای بیشتری انجام می دهند. نگاهی به جزئیات این پژوهش نشان می دهد که برای نمونه در کل جمعیت آماری، ۷۱ درصد از بزرگسالان در خانه از جاروبرقی، زمین شوی (تی)، کهنه و دستمال در طول روز برای نظافت استفاده می کنند. همچنین این آمارها نشان می دهد ۴۶ درصد زنان هر روز خود را موظف به تمیزکردن دست شویی و روشویی در خانه می کنند که این آمار برای مردان فقط ۲۷ درصد است.»