

■ دست دست کنید، ضرر خواهید کرد

این جمله را همیشه مد نظر داشته باشید. پس، آستین‌ها را بالا بزنید و از همین امروز خانه‌تکانی را شروع کنید. چون هر چه بیشتر برای خانه‌تکانی دست دست کنید، بیشتر ضرر خواهید کرد و حتی ممکن است به خاطر کمبود وقت و اضطراب ناشی از فراوانی کارها بداخلاق و تندخو شوید و با همسرتان جر و بحث کنید و خاطره‌ای بد از روزهای پایانی سال در ذهن‌تان باقی بماند. البته این شتابزدگی در انجام کارها به همین جا ختم نمی‌شود، بلکه گاهی هم این حرص خوردن‌ها و احساس نارضایتی و تلاش برای انجام سریع‌تر کارها موجب می‌شود که کار دست خودتان دهید و خدای ناکرده سلامتی‌تان به خطر بیفتد. شاید باورنشانده شود هر ساله نزدیک نوروز که می‌شود شاهد شلوغی اورژانس بیمارستان‌ها به خاطر همین بی‌برنامگی‌ها در ایام پایانی سال هستیم. یکی با مواد شوینده مسموم شده، دیگری از روی نردبان افتاده، آن یکی سوخته و صدها خرابکاری دیگر.

پس به همین دلیل اصرار می‌کنیم که دقیقاً از همین الان خانه‌تکانی را شروع کنید. اجازه دهید این را هم یادآوری کنیم که خانه‌تکانی این نیست که دائماً این طرف و آن طرف بروید و هر کاری که دست‌تان رسید انجام دهید. نه، اولین گام برای یک خانه‌تکانی موفق داشتن برنامه‌ای کامل و دقیق برای انجام کارهاست که تا حد زیادی از دوباره کاری جلوگیری می‌کند. نگویید که دقیقاً می‌دانید قرار است چکار کنید و نیازی به نوشتن نیست، زیرا هر چه دقیق‌تر و جزئی‌تر بنویسید، کمتر سردرگم می‌شوید و دوباره کاری هم نخواهید داشت، بنابراین سریع‌تر به خط پایان خواهید رسید. مثلاً فقط کافی نیست؛ بنویسید شستن خانه! بلکه باید دقیقاً توضیح بدهید که این شستن شامل چه بخش‌هایی می‌شود. برای سایر بخش‌ها هم باید به همین ترتیب برنامه ریزی شود.

اما نکته مهمی که در اینجا باید مورد توجه قرار گیرد این است که در خانه‌تکانی تنها مسئله مهم این نیست که وسایل خانه را به بهترین وجه تمیز کنید، بلکه باید مراقب سلامت خودتان هم باشید و فرش‌ها را به قالیشویی‌های معتبر بسپارید تا در کمترین زمان ممکن و بدون این که وقت‌تان گرفته شود به سراغ کارهای دیگر بروید. برای جابه‌جایی اجسام سنگین هم از کارگراها و یا دیگر اعضای خانواده کمک بگیرید و اگر هم مایل نیستید اجسام سنگین را چند نفری جابه‌جا کنید، حداقل این توصیه پزشکان را در نظر داشته باشید که برای جابه‌جایی اجسام سنگین به خود فشار بی‌اندازه وارد نکنید.

همچنین پزشکان توصیه می‌کنند که اگر در هنگام کار کردن ناچار شدید بین شستن و ایستادن یکی را انتخاب کنید، ایستاده بمانید چون به این ترتیب به کمر کمتر آسیب می‌رسد. یادتان باشد که استفاده از سفیدکننده‌ها و موادشوینده قوی و محرک هم ممکن است به پوست دست‌هایتان آسیب بزند و به همین دلیل حتماً باید از دستکش استفاده کنید و مراقب باشید به هیچ وجه با دست‌های آلوده، چشم‌ها یا صورت‌تان را لمس نکنید و اگر لمس کردید سریعاً آنها را با آب سرد بشویید. از سوی دیگر حتی اگر چشم‌ها را لمس نکنید بخارهایی که شوینده‌های قوی از خود تولید می‌کنند ممکن است به چشم‌هایتان آسیب برساند.

هنگام خانه‌تکانی کمی بیشتر مراقب چشم‌هایتان باشید چون گرد و خاکی که هنگام گردگیری بلند می‌شود باعث قرمزی و سوزش چشم‌ها می‌شود. در این مواقع نیز بهترین راه شستن چشم‌هاست. همچنین در طول خانه‌تکانی گاهی هم پوسته‌هایی در گوشه ناخن‌ها و پوست‌تان مشاهده می‌کنید که برای کاهش آسیب دیدگی باید هر چه سریع‌تر از کرم‌های چرب‌کننده برای پوست دست‌تان استفاده کنید.

نکته‌هایی که باید در روزهای پایانی سال بدانید

همه چیز درباره همه روزهای اسفند

■ سمیه بهمنی / بیا بیا از آخرین روزهای فصل زمستان لذت ببرید و از فصل زیبای بهار با آرامش خاطر استقبال کنید. فکر نکنید که زمان زیادی فرصت دارید و می‌توانید تمام کارهای باقی‌مانده‌تان را در روزهای پایانی سال انجام دهید. به هر حال انجام برخی کارها مثل خانه‌تکانی، خرید و... که از مقدمات استقبال از سال نو است شاید به نظر آسان بیاید اما زمانبر و سخت است و هر چه به سال نو نزدیک‌تر می‌شویم، انجام ندادن آنها به استرس و نگرانی شما می‌افزاید. پس بهتر است این کارها را که اصلاً تابع زمان نیستند هر چه سریع‌تر انجام دهید تا از آشفتگی و دل‌نگرانی‌های شب سال نو در امان بمانید. پس همین حالا شروع کنید. یک کاغذ و قلم بردارید و با توجه به توصیه‌ها و نکاتی که در این گزارش برای شما طرح کرده‌ایم، فهرست برنامه‌های این هفته و هفته آینده‌تان را بر اساس آن انجام دهید تا با برنامه ریزی و آرامش با استقبال بهار بروید.

ایران

■ پنجشنبه
۱ اسفندماه ۱۳۹۲
■ ۲۰ ربیع‌الثانی ۱۴۳۵
■ ۲۰ فوریه ۲۰۱۴