

# خانه تکانی نوروز در کمترین زمان

خانه تکانی شب عید نوروز، یکی از کارهایی هست که بر خلاف اسم آن نباید موکول به شب عید شود، زیرا باید از مدتها قبل از رسیدن لحظات سال تحویل انجام و تمام شده باشد.

اگر چه این روزها به علت مشغله کاری کمتر در منزل هستید و کار نظافت کم و به تدریج انجام میشود هیچ چیزی بهتر از یک روش خوب و برنامه ریزی شده به کمک ما نمی‌آید.

برای خانه تکانی روشهای خاص خودش را بکار ببرید. بهترین روش برنامه ریزی در وقت و زمانی کم است که به نحو احسن انجام شود. سعی کنید یکماه قبلتر از عید کار را شروع کنید و همه نظافت و کارهای مهم را به شب قبل سال تحویل موکول نکنید. کار باید با نشاط بدون عجله و فشار انجام شود.

مثلا تغییر دکوراسیون و برق اندازی لوازم فلزی و برقی با دقت و مراقبت انجام شود. سعی کنید لیستی تهیه کنید و قبل از کار به لیست کارها نگاهی بیاندازید. تقریبا روزی یکساعت وقت گذاشتن تا زمان عید کفایت میکند و همه کارها انجام میشود.

## اصول خانه تکانی عید

اتاق خوابها، کمدها، لوستر، ملحفه‌ها، پرده، فرش، شستشوی مبلمان، کابینتها و قسمت‌های مخفی منزل همه اینها لازم به نظافت هستند و کم و به تدریج انجام شود، با منابع مناسب و کمی برنامه ریزی، می‌توانید مدت زمانی را که به طور معمول برای شستن و گردگیری را به حداقل برسانید.

در هفته زمان خاصی را به نظافت تخصیص دهید و برای تمیز کردن کارهای سخت حتما از همسر و فرزندان کمک بگیرید.

آشپزخانه یکی از قسمت‌های شلوغ خانه ما به حساب می‌آید. بیشتر مواد غذایی و ظرف و ظروف در آن است. بهتر می‌دانیم در این قسمت خانه وقت و زمان بیشتری را اختصاص دهید.

ترفندهای خانه تکانی سریع و آسان

این طرفنها را پیاده کنید تا از زمان خود نهایت استفاده را ببرید و تا سریع‌تر خانه تکانی کنید:

### ۱- برنامه داشته باشید

کاهش زمان تمیز کردن به نصف با یک برنامه شروع می‌شود؛ یعنی هر بار خانه را به همان ترتیب تمیز کنید؛ کار کردن در یک اتاق در یک زمان و شروع و پایان دادن به همان نقطه در یک اتاق به طوری که شما زمان را تلف نکنید.

### ۲- از بالا به پایین، از چپ به راست تمیز کنید

از بالای اتاق شروع کنید و به سمت پایین بروید تا کارهای اضافی را از بین ببرید. به همین ترتیب، تمیز کردن از چپ به راست تضمین می‌کند که به جای اینکه از جایی به مکان دیگر حرکت کنید، کل اتاق را کنترل می‌کنید.

بیشتر مردم چیزی را می‌بینند و آن را تمیز می‌کنند، سپس به بالا نگاه می‌کنند و چیز دیگری را می‌بینند و آن را تمیز می‌کنند و خاک روی چیزی که شما تازه تمیز کرده‌اید میریزد بنابراین از این کار پرهیز کنید. اگر از بالا به پایین و از چپ به راست کار می‌کنید، به جای تمیز کردن مناطقی که تازه تمیز کرده‌اید، یک بار کار می‌کنید.



### ۳- ابزارهای مناسب را آماده نگه دارید

داشتن تمام ابزار و محصولات تمیز کننده مورد نیاز در دسترس شما به این معنی است که وقت خود را برای راه رفتن به سمت کابینت زیر سینک تلف نخواهید کرد. پاک کننده‌ها را در بطری‌های کوچک و قابل استفاده بریزید که حمل آن آسان است. همچنین می‌توانید لوازم خود را در یک جعبه یا یک سطل قرار دهید تا مرتب بماند و در زمان خود صرفه جویی کنید.

#### ۴- فعال باشید

بهترین راه برای خانه تکانی این است که جلوی برخی مشکلات را قبل از شروع آنها بگیرید.

#### ۵- استفاده از لیمو برای خانه تکانی

لکه‌های زنگ در پاسیو، ایوان‌ها، کف گاراژها و راهروها بسیار سخت پاک می‌شوند، اما برای از بین بردن آنها نیازی به اسید ندارید. در عوض از لیمو استفاده کنید. اسید موجود در آب لیمو زنگ را از بین می‌برد. لیمو را از وسط نصف کنید، آب آن را روی لکه بگیرید و اجازه دهید حدود ۱۰ دقیقه خیس بخورد.

برای لکه‌هایی که برای هفته‌ها، ماه‌ها یا بیشتر باقی مانده اند، با یک برس موی سفت بشویید. سپس آب لیمو و آب لیمو را با آب تمیز بشویید.

#### ۶- به جای یک اتاق، کل خانه را تمیز کنید

اگر یک کار (غبارگیری، جاروبرقی، تمیز کردن) را انتخاب کنید و به جای تمیز کردن آشپزخانه، حمام و سپس اتاق خواب، همان کار را در هر اتاق در خانه انجام دهید، تمیز کردن بسیار کارآمدتر است. انجام این کار به این شکل جلوگیری می‌کند از این که احساس کنید در یک چرخه تمیز کردن بی پایان هستید و یک کار را بارها و بارها شروع می‌کنید.

#### ۷- بهم ریختگی را پاک کنید

قبل از شروع تمیز کردن، اتاق به اتاق بروید و به هم ریختگی‌ها را جمع آوری کنید. همانطور که هر کالا را برمی دارید - مجلات، جلد‌های کاغذی خوانده شده، کفش‌های کتانی قدیمی- به این فکر کنید که آیا باید آنها را در جای خود بگذارید یا اهدا کنید.

#### ۸- گرد و غبار و جاروبرقی

قبل از شروع گردگیری، مطمئن شوید که پنکه‌ها خاموش هستند. گرد و غبارها را روی قسمت‌های بالای مبلمان و قسمت‌های زیرین قفسه‌ها، روی نرده‌ها، قاب عکس‌ها، اقلام کوچک و صفحه تلویزیون متمرکز کنید. برای مناطقی که دسترسی به آنها سخت است، مانند پرده‌ها و قفسه‌های بالایی، یک پارچه میکروفایبر را به انتهای جارو یا جارو ببندید. قبل از جاروبرقی ملحفه‌های اتاق خواب را عوض کنید.

#### ۹- آینه و شیشه را پاک کنید

برای تمیز کردن تمام آینه‌ها و سطوح شیشه‌ای از یک پارچه

میکروفایبر مرطوب استفاده کنید و سپس از یک پارچه خشک استفاده کنید.



#### ۱۰- میزها و سطوح را ضدعفونی کنید

از خانه خود عبور کنید و سطوح سخت را پاک کنید از میز، لوازم خانگی و کابینت گرفته تا دستگیره درها، کلیدهای برق، کنترل تلویزیون و تلفن. شما باید برخی از آن سطوح را ضدعفونی کنید، به خصوص سطوحی که ممکن است میکروب را به انگشتان و صورت افراد منتقل کنند. با مخلوط کردن یک چهارم تا نیم فنجان سرکه سفید یا سیب سفید با یک فنجان آب، یک محلول ضد عفونی غیر سمی درست کنید.

#### ۱۱- روی وان، سینک و توالت تمرکز کنید

روی سینک آشپزخانه و سپس روی سینک حمام، وان و توالت، پاک کننده‌ها را بریزید. بگذارید چند دقیقه بماند تا پاک کننده زمان داشته باشد کثیفی‌ها و لکه‌ها را از بین ببرد. سپس به آشپزخانه برگردید و شروع به تمیز کردن کنید. فراموش نکنید که داخل مایکروفر را پاک کنید.

#### ۱۲- جارو بکشید، سپس پاک کنید

کف آشپزخانه و حمام را جارو کنید. پاک کردن را از دورترین گوشه اتاق شروع کنید و به سمت عقب به سمت درگاه حرکت کنید.

#### ۱۳- شستن ابزارهای نظافتی خود را فراموش نکنید

یکی از مواردی که اغلب در تمیز کردن خانه نادیده گرفته می‌شود، نگهداری از ابزار تمیز کردن است. استفاده از جاروبرقی کثیف یا جاروبرقی با کیسه پر تأثیر بسیار کمتری دارد و در نهایت زمان بیشتری را صرف تمیز کردن خواهید کرد.

#### ۱۴- نظافت را به یک فعالیت گروهی تبدیل کنید

نظافت به صورت گروهی یکی از بهترین راه‌ها برای تمیز کردن سریع خانه است. زمانی را از قبل با خانواده خود برنامه ریزی کنید و برای هر فرد وظایفی را تعیین کنید. کار با هم می‌تواند سرگرمی را به نظافت اضافه کند و خانه شما در کمترین زمان درخشان شود.



برای تمیز کردن خانه در ۲ روز این گونه عمل کنید بسیاری از لوازمی که به عنوان یادگاری نگاه داشته اید یا فکر می‌کنید به دردتان می‌خورد، اما تا الان به درد نخورده است را به دیگران هدیه دهید و یا دور ریختنی‌ها را و وسایلی را که تاریخ انقضای آن گذشته را دور بریزید.

وسایلی را که مشکلی برایش پیش آمده به تعمیرکار بسپارید. وسایل و لباسهایی که فصلش تمام شده برای انباری جمع آوری کنید. هر چیز شستنی مانند پرده، ملحفه را بشویید. اگر قرار است وسیله‌ای جدید بخرید یا پرده یا فرش را به شرکت خدماتی بسپارید، سریع‌تر این کار را انجام دهید.

مرحله به مرحله خانه را تمیز کنید. یعنی ابتدا اتاق خواب خود و کودکان را تمیز نمایید.

برای تمیز کردن اتاق خواب، سقف را گردگیری کرده و سپس به تمیز کردن کاشوها و کمد، پنجره اتاق، مرتب نمودن تخت خواب و کمد اسباب بازیها، تمیز کردن دیوار و زمین پردازید.

شروع به تمیز کردن اتاق پذیرایی کنید و سقف، مبلمان، تمام میزها، آباژورها و لوسترها، گلدان‌ها، تلویزیون و دستگاه‌های صوتی و... را تمیز کنید و سپس به تمیز نمودن زمین بپردازید.

حالا نوبت به تمیز کردن آشپزخانه می‌رسد. برای تمیز کردن آشپزخانه کابینت ظروف، کابینت ادویه‌ها، کابینت زیر ظرفشویی را مرتب کرده و سیم و بدنه لوازم برقی، بدنه کابینت‌ها را تمیز کرده و شیشه آشپزخانه و کف و دیوارها را بشویید.

سرویس بهداشتی و حمام را پاک و جرم زدایی کنید.

پرده‌های شسته را اتو کرده و نصب و فرشتان را پهن کنید.



### فواید خانه تکانی چیست؟

درهم ریختگی بیشتر خانه به معنای استرس بیشتر است. کارهای خانه می‌تواند استرس و اضطراب را به میزان ۲۰ درصد کاهش دهد. با این حال برای انجام شدن این اثر ۲۰ دقیقه فعالیت لازم است. استفاده از مواد پاک کننده حاوی رایحه لیمو می‌تواند کمک کند تا غلبه بر استرس را سریع‌تر انجام دهید.

### به تنفس بهتر کمک می‌کند

اگر به هنگام فصل بهار در دسترس آلرژی یا حملات آسم قرار می‌گیرید، فکر نکنید که مسببان این امر فقط گرده‌ها هستند. گرد و غبار خانه هم به آسانی می‌تواند موجب آلرژی یا حمله آسم شود.

### خلق و خوی شما را بهتر می‌کند

تمیز کردن خانه به صورت کامل و در ادامه تمیز نگه داشتن یک تقویت کننده روحیه است برای کسانی که می‌خواهید یک عادت خوب را

ایجاد کنید. در یک مطالعه مشخص شد زنانی که خانه شان را استرس زا توصیف کرده بودند به خصوص با صحبت کردن در مورد درهم ریختگی و کارهای ناتمام احتمالاً در طول آن روز به میزان بیشتری افسرده می شوند.

این به نوبه خود منجر به خستگی بیشتر پس از کار می شود. در عوض زنانی که خانه شان را آرامبخش «و با بهم ریختگی کمتر» کمتر دچار افسردگی در طول روز می شدند. بنابراین این یک خانه بهم ریخته یک موقعیت استرس زا است که می تواند همه زحمات شما برای کاهش استرس را بر باد دهد.

### **بدون آنکه متوجه شوید فعالیت زیادی می کنید**

محققان دانشگاه ایندیانا یک کشف شگفت انگیز در مورد رابطه فعالیت فیزیکی و پاکیزگی پیدا کردند: افراد شرکت کننده با خانه های تمیز ورزش بیشتری داشتند. سوزاندن کالری در حین تمیز کردن خانه توضیح این مطلب است، اما این رابطه می تواند به خود تنظیمی مرتبط باشد، قابلیت عمل کردن در مسیری که شما می خواهید به اهدافتان برسید.

اگر افراد انگیزه داشته باشند که چگونگی تمیز کردن خانه را بازرسی کنند، ممکن است بتوانند از این مسیر در بخش دیگر زندگیشان هم، چون آمادگی جسمانی استفاده کنند. افراد تنبل و شلخته مسلماً انگیزه ورزش کردن هم نخواهند داشت.

### **موقع کار سازنده تر خواهید بود**

فواید خانه تکانی تنها شامل حال وضعیت روحی و جسمی شما در خانه نخواهد شد، چون خانه تکانی بهاری دفتری کار به همان اندازه که برای خانه مهم است در محیط کار نیز مهم است به ویژه اگر پوشه ها و وسایل زیادی روی میز کار شما باشد که مانع از کار شما می شوند.

### **سریعتر به خواب می روید**

به دنبال قرص های خواب آور نباشید در عوض سعی کنید که اتاق خواب خود را مرتب کنید. طبق گفته بنیاد ملی خواب، افرادی که هر روز رختخوابشان را مرتب می کنند ۱۹ درصد بیشتر از دیگران خواب خوب خواهند داشت. یک بررسی از این سازمان نیز نشان داد که ۷۵ درصد پاسخ دهنده ها روی ملحفه های تمیز خواب بهتری داشتند.