

# طالع

روزنامه

تاریخ
۳
اسفند
۱۳۹۹
یکشنبه

## نکات مهمی که برای خانه‌تکانی در روزهای کرونایی باید رعایت کرد



از آنجاکه خانه‌تکانی مهم‌ترین استراتژی برای مبارزه با ویروس کروناست، خانه‌تکانی امسال مهم‌تر از هر زمان دیگری است اما نکات مهمی در مورد خانه‌تکانی در طی بیماری همه‌گیر ویروس کرونا وجود دارد که همه باید از آن‌ها پیروی کنند.

به گزارش سایت تیبیان، خانه‌تکانی از رسوم بسیار قدیمی است که مردم چند ماه قبل از آمدن بهار شروع به گردگیری و تمیز کردن خانه می‌کنند اما ویروس کرونا که بیش از یک سال است وارد زندگی بشر شده، تمام جنبه‌های زندگی انسان را ازجمله دورکاری، پوشیدن ماسک، خرید اینترنتی، تحصیل مجازی و حتی نظافت مردم را تحت تأثیر قرار داده است. کرونا باعث شد تا مردم بیش از همیشه به نظافت اهمیت دهند و این روزها سؤالات زیادی در رابطه با خانه‌تکانی در دوران کرونا در ذهن خانم‌ها است که ما در ادامه به آن‌ها پاسخ‌خواهیم داد.

**چرا باید خانه تکانی امسال را جدی گرفت؟**

خیلی‌ها امسال به دلیل شیوع ویروس کرونا و عدم دی‌وی‌بازدید در عید نوروز دست از خانه‌تکانی می‌کشند و با یک گردگیری و نظافت ساده به پیشواز شروع سال جدید می‌روند اما برخلاف آنچه این افراد تصور می‌کنند، خانه‌تکانی امسال بیش از سال‌های قبل مهم است. حتی اگر هیچ سالی عادت به خانه‌تکانی نداشتید، به شما توصیه می‌کنیم خانه‌تکانی امسال را به چند دلیل نادیده نگیرید:

–با توجه به تأثیر قرنطینه خانگی در طول همه‌گیری کرونا بر سلامت روحی افراد، نظافت و تمیز کردن خانه باعث می‌شود تا احساس بهتری پیدا کنید. همچنین بر اساس تحقیقات انجام‌شده، منظم بودن و تمیز کردن می‌تواند به شما کمک کند آرامش بیشتری داشته باشید.

–قرنطینه خانگی و اعمال محدودیت‌ها فرصتی عالی برای جبران کارهای عقب‌افتاده ازجمله نظافت قسمت‌هایی از خانه است که تنها سالی یک‌بار تمیز می‌شوند.

–از آنجاکه نظافت مهم‌ترین استراتژی برای مبارزه با ویروس کروناست، خانه‌تکانی امسال مهم‌تر از هر زمان دیگری است زیرا نظافت خانه می‌تواند تا حد زیادی به پیشگیری از ابتلا به کرونا و جلوگیری از گسترش آن کمک کند. (به‌شرط آنکه به نکاتی که در ادامه اشاره می‌کنیم، توجه کنید.)

**بهترین پاک‌کننده‌ها برای خانه‌تکانی در روزهای کرونایی چیست؟**

جرج جیسون تترو میکروپ‌شناس و متخصص بیماری‌های عفونی در بیمارستان تورترو می‌گوید: «ویروس توسط گرما کشته می‌شود. گرما در دمای بیش از ۷۷درجه سانتی گراد بهترین‌کشنده باکتری و ویروس است.» به همین دلیل بخارشوی یکی از بهترین پاک‌کننده‌هایی است که به‌وسیله آن می‌توانید خانه را تمیز و عاری از ویروس کنید. مهم‌تر از همه اینکه برای تمیز کردن سطوح منزل مثل دیوار، مبل، تابلو فرش، کابینت و… با استفاده از بخارشوی نیازی به شوینده ندارید زیرا بخار به‌راحتی جرم و کثیفی را از بین می‌برد.

خدمات سلامت ملی (NHS) پیشنهاد می‌کند از بخارشوی برای تمیز کردن پرده‌ها، فرش‌ها، تشک‌ها و مبل‌ها که نمی‌توان با اسپری تمیزکننده ضدعفونی کرد، استفاده کنید.

اگر در منزل بخارشوی ندارید، نگران نباشید؛ پاک‌کننده‌های دیگری وجود دارند که به‌اندازه بخارشوی قوی و مؤثرند. مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها (CDC) توصیه می‌کند برای خانه‌تکانی و تمیز کردن خانه از مخلوط ¼ فنجان سفیدکننده (وایتکس) با سه لیتر آب‌خنک استفاده کنید. این پاک‌کننده و همچنین سرکه سفید در برابر ویروس‌های مشابه ویروس کرونا مثل آنتولانزا اثربخشی نشان داده و

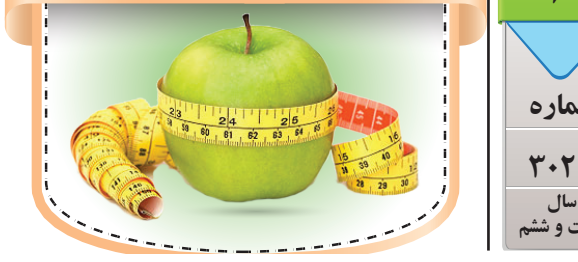
**ضرب‌المثل‌های جهان**

## مرگ و غیبت با هم برابر است

صفحه
۶
شماره
۳۰۲۱
سال
بیست و ششم

**هندی**

**سلامت**



### ۱۵ ترفند ساده برای همیشه خوشحال بودن

استرس در زندگی می‌شود. بر اساس مطالعات انجام شده، افراد زمانی که اوضاع مالی‌شان خوب است، زندگی شادتری دارند و مسائل مالی یکی از فاکتورهای ایجاد شادی در زندگی آن‌هاست. اگر می‌خواهید امسال شاد بودن را تجربه کنید و موفقیت‌های بیشتری به دست بیاورید، باید یاد بگیرید چطور پولتان را مدیریت کنید، نه اینکه پولتان شما را مدیریت کند.

**۷. چیزهایی که بابت آن‌ها سپاسگزارید را بر روی کاغذ بنویسید**

احساس و فکر کردن در مورد چیزهایی که انگیزه شما برای بیدار شدن هستند راهی عالی برای شادی بیشتر در زندگی بوده و از اسردگی و ترس جلوگیری می‌کند. مهم نیست که کجا هستند و یا چه کاری انجام می‌دهند، افراد خوشبخت که زندگی شادی دارند همیشه چیزی برای سپاسگزاری پیدا می‌کنند، سعی کنید که هر شب سه چیز را برای سپاسگزاری پیدا کنید و آن‌ها را یادداشت کنید.

**۸. گوش بدهید**

سعی کنید بیشتر از صحبت کردن، گوش بدهید. به آن‌هایی که واقعاً دوستانشان دارند محبت نشان بدهید و توجه ویژه‌ای به آن‌ها داشته باشید. در زمان صحبت با هم تلفظتان را زمین بگذارید و به چشم‌هایشان نگاه کنید. از آن‌ها بپرسید در چه حالی هستند و چه اتفاقاتی در زندگی‌شان در حال رخ دادن است. به سؤال‌هایشان پاسخ بدهید. این حس را در آن‌ها به وجود بیاورید که برایشان ارزش قائل هستید، به جای اینکه در تمام مدت فقط درباره خودتان حرف بزنید.

**۹. خودتان را ببخشید**

وقتی اشتباه می‌کنید، خودتان را ببخشید و طوری با خودتان رفتار کنید که در چنین شرایطی با دوستان رفتار می‌کنید. روی اشتباه توقف نکنید، اما متعهد باشید که در آینده، بهتر عمل کنید.

**۱۰. به ندای درونتان گوش دهید**

زندگی یا سفری پرمخاطره است یا هیچ چیز نیست. هیچ‌وقت نمی‌توانیم با ادامه کارهایی که همیشه می‌کنیم، به چیزی تبدیل شویم که می‌خواهیم. تصمیم بگیرید که به ندای درونتان گوش دهید نه نقطه نظرات بقیه آدم‌ها. همان کاری را بکنید که ته قلبتان مطمئن هستید درست است. راه، راه خودتان است. ممکن است بقیه در این مسیر با شما همراه شوند، اما هیچکس نمی‌تواند این راه را بجای شما بپیماید؛ یادتان نرود که قدران همه روزهای زندگیتان باشید. روزهای خوب شما را غرق در خوشبختی می‌کنند و روزهای بد تجربه‌تان را بالا می‌برند و بدترین روزها بهترین درس‌ها را به شما می‌دهند.

**۱۱. مدیتیشن انجام دهید**

تمرینات مدیتیشن به یکی از روش‌های محبوب در بین روان شناسان برای درمان افسردگی و شاد زندگی کردن تبدیل شده است، هنگامی که به طور مرتب مراقبه ذهنی انجام می‌دهید خوش اخلاق‌تر می‌شوید، استرس شما کاهش می‌یابد و در نتیجه زندگی شادتری خواهید داشت.

**۱۲. به دیگران کمک کنید**

یکی از این راه‌ها این است زمانی که دیگران انتظار آن را ندارند به آن‌ها کمک کنید. این درست است که هر انسانی مشکلات خودش را دارد و باید آن‌ها را در اولویت قرار بدهد، اما کمک کردن به افرادی که انتظارش را ندارند، می‌تواند انرژی و حال خوب شما را چند برابر کند.

**۱۳. در زندگی خود تعادل ایجاد کنید**

در کار، ارتباطات و عادت‌هایتان تعادل برقرار کنید. تعادل در همه جنبه‌های زندگی اهمیت دارد. به خودتان زمان کافی برای کار، زندگی اجتماعی، فعالیت‌های خانوادگی، علاقه شخصی، ورزش و استراحت بدهید.

**۱۴. خواب کافی داشته باشید**

وقتی خواب کافی نداشته باشید، بیشتر سراغ افکار منفی می‌روید، محققان پس از چندین آزمایش به این نتیجه رسیدند که نداشتن خواب کافی باعث اختلال در بخشی از مغز که افکار مثبت را پردازش می‌کند، شده و در نتیجه فرد بیشتر دچار افکار منفی می‌شود. خواب ناکافی فرآیند شناختی ما را کاهش داده و خطر افسردگی را افزایش می‌دهد، سعی کنید هر شب ۳۰ دقیقه زودتر بخوابید تا صبح‌ها زودتر از خواب بیدار شوید.

**۱۵. خودتان را تحسین کنید**

خودتان را به خاطر تلاش‌ها و دستاوردهایتان و حتی برای موفقیت‌های کوچک ستایش کنید. به خودتان یادآوری کنید که چقدر قوی، با استعداد و سخت‌کوش هستید.

مثلاً می‌توانید به خودتان بگویید: کارهای امروزت عالی بود یا کارت عالیه. نوشتن این موارد در یک دفتر یا کامپیوتر، به شما کمک بزرگی می‌کند. وقتی کار بزرگی می‌کنید، به خودتان جایزه دهید. بخت غذای مورد علاقه، برای خودتان هدیه بخرید و یا اوقاتتان را با کسانی که دوستانشان دارید، بگذرانید.

### چرا پشت‌میزنشینی زیاد سلامتی خانم‌ها را تهدید می‌کند؟

نداشتن تحرک پیش بیاید، اضافه‌وزن است. اگر کار شما طوری است که مدت طولانی می‌نشینید، حتماً برای جلوگیری از چاقی در تغذیه خود دقت کنید.

**افزایش اضطراب**

نشستن بیش از اندازه، می‌تواند روی خواب شما تأثیر بگذارد و شما را بی‌خواب کند و در نتیجه دچار استرس و اضطراب در طول روز شوید.

**فشار بر عضلات پشت**

وضعیت نشسته، فشار زیادی را بر عضلات پشت، گردن و ستون فقرات وارد می‌کند. شما باید از یک صندلی ارگونومیک استفاده کنید. این بدان معناست که صندلی باید از ارتفاع مناسبی برخوردار باشد اما به یاد داشته باشید حتی با استفاده از صندلی مناسب باز هم اگر طولانی می‌نشینید، هر نیم ساعت یک یا دو دقیقه بلند شوید تا ستون فقرات در یک خط قرار گیرد.

**واریس**

اگر خیلی طولانی بنشینید، خون در پاهای شما جمع و این باعث فشار بیشتر بر رگ‌های شما خواهد شد و می‌تواند به‌صورت تورم یا برآمدگی دربیاید. که اصطلاحاً به آن رگ‌های واریسی می‌گویند. در صورت درد پا باید حتماً به پزشک مراجعه کنید.



متأسفانه سالی که پشت سر گذاشتیم، مملو از ناراحتی و اتفاقات ناخوشایند بوده؛ اما حالا که در ماه‌های پایانی این سال خاکستری قرار داریم، می‌خواهیم در مطلب زیر به شما بگوییم چطور همیشه شاد و خوشحال باشیم.

به گزارش برترین‌ها، احساس خوشحالی و خوشبختی، حسی است که تمام انسان‌ها برای داشتن حال خوب و یک زندگی سالم نیاز دارند. متأسفانه سالی که پشت سر گذاشتیم، مملو از ناراحتی و اتفاقات ناخوشایند بود، سالی که برای همه پر از درد و رنج بود، اما زندگی جریان دارد و قرار نیست این اتفاقات تلخ بر زندگی ما سایه بیندازد، حالا که در ماه‌های پایانی این سال خاکستری قرار داریم، می‌خواهیم در این مطلب به شما بگوییم چطور همیشه شاد و خوشحال باشیم. با ما همراه باشید.

**چطور همیشه خوشحال باشیم؟**

اینکه بعضی وقت‌ها نسبت به اوقات دیگر احساس شادی بیشتری کنید، عادی است، اما به این معنا نیست که نمی‌توانید الگوی ثابتی از رضایتمندی، خشنودی و قدردانی در زندگیتان داشته باشید. در گام

اول باید یاد بگیرید که چطور می‌توانیم همیشه شاد باشیم و خودتان به‌تنهایی، خوشحال و خشنود و در زندگی روزمره‌تان مثبت باشید. برای ادامه دادن به این کارهای نشاط‌آور، عادت‌هایی ایجاد کنید که بتواند در ایجاد حال خوب و اعتماد به نفس به کمکتان بیاید.

**۱. مثبت فکر کنید**

همه ما می‌دانیم که تفکر مثبت می‌تواند تا ۱۰ درصد عوامل استرس‌زا، نگرانی‌ها، شرایط اقتصادی و روابط را بهبود بخشد، ۹۰٪ باقی مانده به این بستگی دارد؛ که شما چگونه جهان اطراف خود را پردازش می‌کنید. تفکر مثبت سطح انرژی، خلاقیت و بهره‌وری را تا ۳۰٪ افزایش می‌دهد، معقتین همچنین تفکر مثبت را عامل طول عمر، درمان بیماری‌ها، سلامت جسمانی و تحمل شرایط دشوار می‌دانند.

**۲. مهربان باشید**

شما هیچ‌وقت نمی‌دانید آدم‌های دوروبرتان در حال گذراندن چه شرایطی‌اند. حتی اگر آن‌ها با شما بی‌ادب بودند، سعی کنید با مهربانی با آن‌ها رفتار کنید. عصبانی شدن درنهایت به خود شما آسیب می‌زند. بعد از چند بار مهربان‌شمتان، مغز شما به‌طور خودکار روند انجام این کار را یاد می‌گیرد و به شما در شرایط عصبانیت کمک می‌کند. البته انجام این کار اصلاً آسان نیست، اما کم‌کم آن را یاد می‌گیرید و در زندگی رضایت بیشتری به دست می‌آورید.

**۳. از مقایسه خودتان با دیگران اجتناب کنید**

هر کسی زندگی متفاوتی دارد بنابراین مقایسه خودتان با بقیه، بی‌فایده است. موفقیت‌ها، استعدادها و فرصت‌های خود را به خودتان یادآوری کنید. شادی‌هایتان را بر اساس دستاوردهایتان پایه‌گذاری کنید، نه بر اساس کاری که دیگران انجام داده‌اند. از مقایسه خودتان با دیگران اجتناب کنید. هر کسی زندگی متفاوتی دارد بنابراین مقایسه خودتان با بقیه، بی‌فایده است. موفقیت‌ها، استعدادها و فرصت‌های خود را به خودتان یادآوری کنید. شادی‌هایتان را بر اساس دستاوردهایتان پایه‌گذاری کنید، نه بر اساس کاری که دیگران انجام داده‌اند.

**۴. حرف‌های منفی دیگران را نادیده بگیرید**

اگر به دیگران اجازه دهید بیشتر از اینکه بازده‌ای به زندگیتان بدهند، از آن کسر کنند، تعادل زندگیتان بر هم خورده و بدون اینکه بفهمید اسیر منفی‌بافی خواهید شد. نظرات بی‌فایده و آزاردهنده دیگران را نادیده بگیرید. شما هیچ کنترلی روی حرف‌های دیگران ندارید؛ اما کنترل اینکه به آن‌ها اجازه بدهید این حرف‌ها را به شما بزنند یا نه دست خودتان است. شما می‌توانید حرف‌های مسموم آن‌ها را رد کنید تا به قلب و فکرتان آسیب نرسانند.

**۵. ورزش کنید**

مطالعات نشان داده که تمرینات ورزشی نه تنها برای تناسب اندام مفید هستند بلکه باعث آزاد شدن اندورفین در بدن می‌شوند که می‌تواند باعث تغییر خلق و خوی شما شده و شما را شادتر و سرحال‌تر می‌کند.

**۶. پولتان را مدیریت کنید**

یاد بگیرید چطور پولتان را مدیریت کنید. مشکلات مالی باعث ایجاد

قدرت پاک‌کنندگی بالایی دارد اما با توجه به آنکه هنوز شواهد کافی برای اثبات مؤثر بودن این ضدعفونی‌کننده‌ها علیه ویروس کرونا وجود ندارد، می‌توانید سطوحی در خانه که تماس زیادی با آن‌ها دارید را با الکل اتانول ۷۰-۹۰ درصد ضدعفونی کنید.

**کجاها را تمیز کنیم؟**

خانه‌تکانی برای آن دسته افرادی که رسم هرساله‌شان است، چندان سخت و پیچیده نیست اما اگر با شروع ماه اسفند دچار سرگردانی می‌شوید و نمی‌دانید باید از کجا شروع کنید، به نکات زیر دقت کنید:

–گام اول: دستکش‌هایتان را دستتان کنید و از اسپژر خانه و کابینت‌ها شروع کنید. ظروف خاک گرفته را بشوید و بعد از خشک‌کردن و تمیز کردن داخل کابینت آن‌ها را سر جایشان بچینید.

–گام دوم: به سراغ کمک لباس‌هایتان بروید. لباس‌های کهنه و یا غیرقابل استفاده را بیرون انداخته و کمده‌تان را مرتب و منظم کنید.

–گام سوم: پرده‌ها را دربیاورید و تا آن‌ها را داخل ماشین لباسشویی

می‌اندازید، شیشه‌ها را تمیز کنید.

–گام چهارم: تمیز کردن دیوارها را شروع کنید. برای این کار از اسفنج و مواد شوینده شیمیایی استفاده کرده و اگر روی دیوار لکه‌ای بود که پاک نمی‌شد، مقداری خمیردندان روی آن بگذارد تا لکه از بین برود.

–گام پنجم: با استفاده از یک دستمال خشک لوسترها را گردگیری کرده و بعد به کمک یک دستمال آغشته شده به الکل کاملاً آن‌ها را تمیز و براق کنید.

–گام ششم: با استفاده از جرم‌گیر و یک فرچه زبر، سرامیک‌های کف و دیوار سرویس‌های بهداشتی را تمیز کنید.

–گام هفتم: اگر فرش شما نیاز به شستشو دارد، آن‌ها را به قالی‌شویی تحویل دهید و اگر زیاد کثیف نیست می‌توانید آن‌ها را با استفاده از مخلوط شامپو فرش و آب، کیسه بکشید.

**برای خانه‌تکانی در دوران کرونا می‌توان از نظافتچی کمک گرفت؟**

اگر هرساله با کمک نظافتچی خانه‌تکانی می‌کردید و امسال به دلیل شیوع کرونا دچار دولی بین گرفتن یا نگرفتن نظافتچی هستید، باید بگوییم که به توصیه کارشناسان در این دوران از ورود افراد نظافتچی به منزلتان خودداری کنید زیرا این روزها سلامتی شما از هر چیز دیگری مهم‌تر است. اگر بنا به هر دلیلی مجبور شدید از نیروهای خدماتی کمک بگیرید، به نکات زیر توجه نمایید:

–از نیروی نظافتچی بخواهید حتماً از ماسک و دستکش استفاده کند.

–تا زمان حضور نیروی نظافتچی در خانه، پنجره‌ها را باز گذاشته و فاصله فیزیکی ۲ متر را رعایت کنید.

–برای پذیرایی از نیروی خدماتی، حتی‌الامکان از ظروف یک‌بارمصرف استفاده نمایید؛ در غیراینصورت، ظروف استفاده‌شده توسط نظافتچی را کاملاً ضدعفونی کنید.

–با توجه به عدم رعایت برخی از نیروهای خدماتی، هنگام انجام کار مراقب باشید تا در صورت عدم استفاده از ماسک و دستکش تذکر داده و سطوحی که توسط نظافتچی دست‌زده شده را ضدعفونی کنید.

**آیا می‌توان در دوران کرونا وسایل اضافی و دست‌دوم را به نیازمندان داد؟**

در حین خانه‌تکانی، ممکن است لباس، کفش، پتو، اسباب‌بازی و وسایل قابل‌استفاده دیگری داشته باشید که نیازی به آن‌ها ندارید. می‌توانید آن‌ها را به نیازمندان اهدا کنید یا به خیریه‌ای بسپارید تا به دست نیازمندان برسانند اما امسال با توجه به شیوع کرونا ممکن است اهدای وسایل دست‌دوم به نیازمندان خطراتی برای آن‌ها به همراه داشته باشد. برای اهدای وسایل دست‌دوم به نیازمندان به نکات زیر توجه کنید:

–قبل از اهدای وسایلی همچون لباس، کفش، ملحفه، اسباب‌بازی و… به‌طور کامل آن‌ها را شسته و خشک کنید. سپس آن‌ها را در پلاستیک یا ساک دستی گذاشته و بعد از گذشت ۲۴ ساعت به دست نیازمندان برسانید.

–از اهدای وسایل شخصی مثل حوله و لباس‌زیر به نیازمندان جداً خودداری کنید.

–سعی کنیدبندان و حرمت افراد نیازمند را حفظ کرده و لباس‌های به‌دردبخور در حد نو و یا حتی نو را به نیازمندان اهدا کنید.

## نش نشانه خاموش گرفتگی رگ‌ها

ساده فشارخون پا و جریان خون را انجام می‌دهد تا تشخیص گردش خون ضعیف را تأیید کند.

تشخیص بیماری قلبی در زودترین زمان ممکن، بسیار حیاتی است زیرا درمان‌های غذایی و پزشکی بسیاری وجود دارد که می‌تواند به معکوس کردن مسئله کمک کند.

**فک سفید**

این علامت گرفتگی عروق بیشتر در خانم‌ها دیده می‌شود اما مردان هم باید از زمینه‌ای قلب باشد. طبق گفته مدرسه پزشکی هاروارد، درد فک و گردن از علائم متداول آژرین یا همان ناراحتی است که در نتیجه جریان خون ضعیف در بخشی از قلب ایجاد می‌شود.

این درد به این دلیل رخ می‌دهد که عصب اصلی که سیگنال‌های درد را از قلب منتقل می‌کند، یعنی عصب واگ، در تماس مداوم با گردن، فک، سر و بازوی چپ است. به پزشک خود مراجعه کنید تا تشخیص دهد درد فک شما در نتیجه چیزی خوش‌خیم، مانند دندان قروچه است یا چیزی که نیاز دارد محتاطانه بررسی شود.

**درد قسمت پایین کمر**

درد قسمت پایینی کمر ممکن است همیشه نشانه‌ای ساده از پیری عضلات نباشد. به گفته جامعه پزشکان، کمر، اغلب یکی از اولین قسمت‌های بدن است که تجمع پلاک در آن اتفاق می‌افتد. شما احساس درد خواهید کرد زیرا کاهش جریان خون در این ناحیه می‌تواند دیسک‌هایی را که بین مهره‌ها قرار دارند، تضعیف کند.

**عادت به سیگار کشیدن**

همان‌طور که اکنون همه ما می‌دانیم، سیگار کشیدن یکی از بدترین کارهایی است که می‌توانید برای سلامتی خود انجام دهید. طبق گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، ترک سیگار یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای کاهش احتمال ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب انجام دهید.