



۱۴

فقط ماسک کافی نیست!

طهران کابوس لودر می بیند!



۱۶



۱۵

فیس بوك درازای پول
صدای کاربران راضبط می کند!

زندگی

دوشنبه ۵ اسفند ۱۳۹۸ شماره ۵۶۰۸

۱۳
جامعه

ترکیبی از حال خوب وزندگی تمیز

❧ کسی شما را مجبور به خانه تکانی کرده است؟ احتمال می دهیم که جوابتان منفی باشد و این خواست شماسست که در روزهای پایانی سال، همه چیز تمیز باشد و برق بزند. پس بهتر نیست از تصمیمی که گرفته ایم لذت ببریم و حال خودمان و باقی افراد خانواده را با خستگی و غرزدن ناشی از خانه تکانی، بد نکنیم؟ ما قرار است خانه و محیط زندگی مان و هر آن چیزی که در طول يك سال با آن سرو کار داشته ایم را تمیز کنیم تا حال روح و جسم مان خوب شود.

اگر قرار باشد خستگی مان و شکایت از این همه کاری که بر سرمان ریخته، بر آن هدف اصلی غلبه کند که دیگر خانه تکانی چه فایده ای دارد؟ اگر با ذوق و انرژی شروع به تمیز کردن خانه ای بکنیم که دوستش داریم و در آن شب و روزها را می گذرانیم، از نتیجه کارمان لذت بیشتری خواهیم برد.

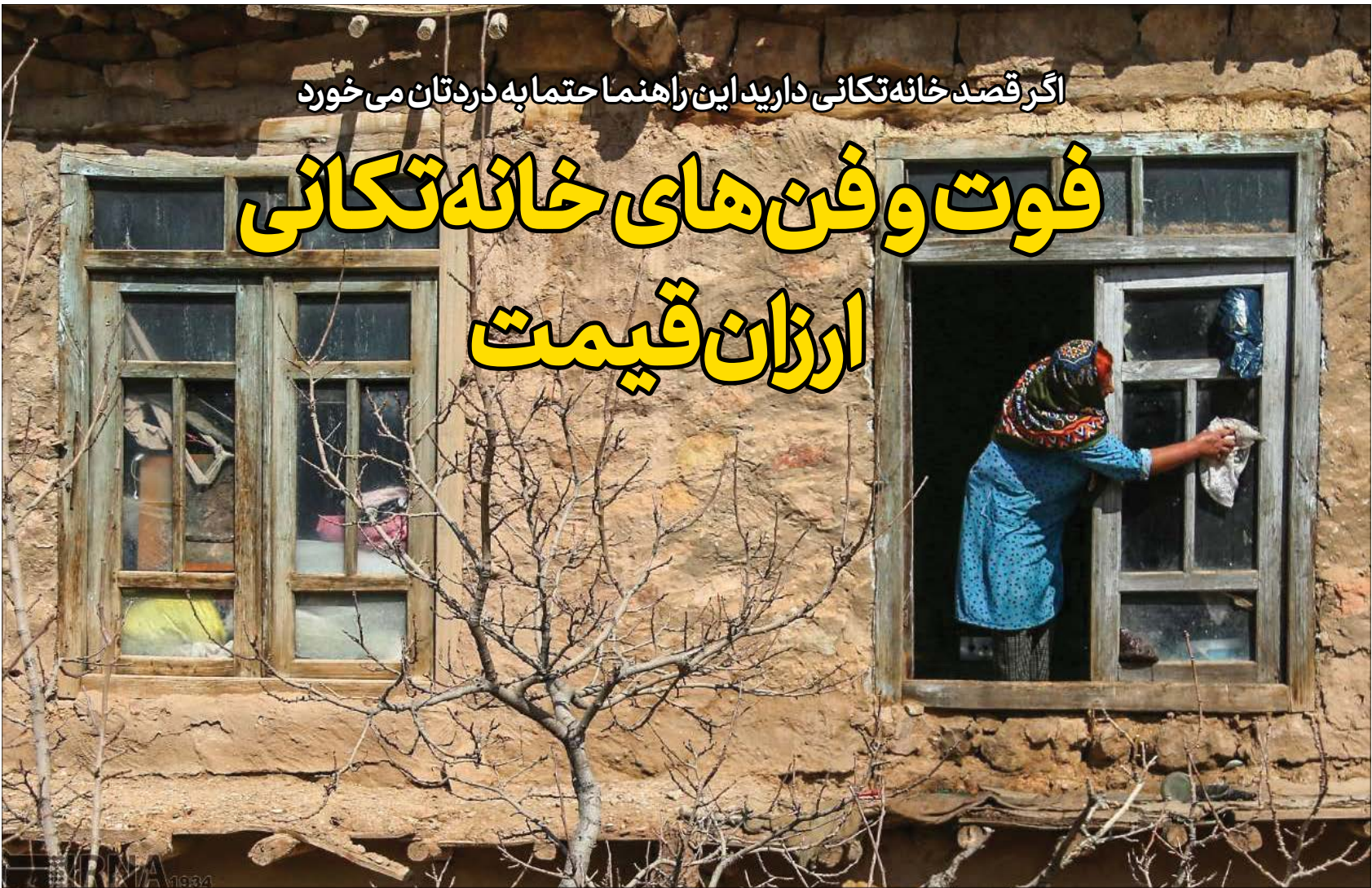
به دنبال این نباشید که خیلی سریع همه کارها را انجام دهید و زودتر ماجرای خانه تکانی را تمام کنید که فقط خستگی اش و شاید خاطره تلخش برایتان می ماند؛ پس به سلامت روح و جسمتان احترام بگذارید و خودتان را فدای خانه تمیز نکنید. در واقع نظافت کردن، لزوما معادل کار سخت و طاقت فرسا نیست.

کافی است بدانیم که می خواهیم چه کار کنیم تا با اشتیاق به سراغش برویم و از این که آنجا را تمیز و مثل روز اول می کنیم کیف کنیم. می توانیم موقع تمیز کردن و مشغول کار بودن، يك موسیقی آرمش بخش گوش کنیم، می توانیم رادیو را روشن کنیم و از شنیدن يك برنامه رادیویی خوب و مفید با گوینده پرن انرژی که احتمالا او هم حال و هوای عیدانه به برنامه اش داده است، لذت ببریم و اتفاقا تحرك مان بیشتر شود.

به این ترتیب بخشی از حواسمان به حرف هایی که می شنویم مشغول می شود و کمتر متوجه گذر زمان و سختی کار می شویم. می توانیم بین هر کدام از فعالیت هایمان، يك استراحت به صرف چای و کیک و هر چیزی که خستگی را از تن مان بیرون می کند داشته باشیم و از نگاه کردن به محاصل تلاشمان لذت ببریم.

بهرتر است باور کنید که هم خودتان و هم همه آدم های دور و برتان، در روزهای پایانی سال و در آستانه سال نو، به روی خوش و حال خوب، بیشتر از يك خانه تمیز و شاید وسایل نو و جدید نیاز دارید.

برای يك خانه تکانی اصولی نیازی نیست که پول زیادی خرج کنید. فقط کافی است کمی سلیقه داشته باشید / عکس: پاریز



اگر قصد خانه تکانی دارید این راهنما حتما به دردتان می خورد

فوت و فن های خانه تکانی ارزان قیمت

سقف قیمت است انتخاب خوبی است؛ هم کیفیت خوبی دارد و هم بهترین نوع قیمت را برای آن انتخاب کرده اید و هزینه زیادی متحمل نشده اید. حالا با توجه به متر از فرش های نیازمند به شست و شویتان، بخشی از بودجه خانه تکانی تان را برای قالیشویان عزیز کنار بگذارید.

❧ تغییرهای بدون هزینه

خلاقت را دست کم نگیرید. ساده ترین راه برای ایجاد تغییر در خانه، خریدن يك وسیله نو و جایگزین کردن آن به جای قدیمی ها است. اگر شما هم برای ایجاد تنوع و تغییر، چنین راهی را انتخاب می کنید که هیچ و مبارکتان باشد؛ اما اگر به فکر راهی برای تغییر، با کمترین هزینه و به بهترین شکل ممکن تغییر رنگ پارچه دیگرسن ها می تواند همان تغییر مورد نیازتان باشد که بعد از انجام دادنش، حتما از شکل گرفتن تغییری که فکر نمی کردید تا این اندازه فراگیر باشد، شگفت زده خواهید شد. در ابعاد گسترده تر هم، اگر از چوب و استحکام میل هایتان راضی هستید، عوض کردن پارچه میل با سلیقه دلخواهتان و سپردن آن به يك رویه کار حرفه ای، هزینه کمتر و نتیجه دلچسب تری برایتان دارد. این روش در عوض کردن کابینت هم کاربرد دارد و شاید رنگ کردن کابینت، بتواند انتظار تان برای خریدن کابینت های جدید را برآورده کند. حالا این روش تغییرهای کوچک را در خیلی از دکورهای خانه تان عملی کنید تا نتیجه قشنگش را ببینید.

❧ مراقب داشته هایتان باشید

گاهی آنقدر حواسمان به خرید وسایل نو و جدید پرت می شود که یادمان می رود مراقب آن چیزهایی باشیم که داریم و گاهی قدرش را نمی دانیم. فیلتر ماشین های لباسشویی و ظرفشویی، یخچال و رسیدگی به سایر وسایل برقی و اساسی خانه، از آن موضوعاتی است که نیاز به تمیز کردن دارد و اگر این اتفاق نیفتد، ممکن است يك سهل انگاری ساده، هزینه چند میلیونی به اندازه خرید يك ماشین لباسشویی یا یخچال روی دستمان بگذارد که فکرش را هم نمی کردیم. پس در میان خانه تکانی هایتان، حواستان به داشته های ارزشمندتان باشد که خودشان بخش مهمی از خانه تکانی را شامل می شوند.

بدهید، بهتر است این مبلغ را بپردازید تا نظافت کلی خانه انجام شود و خیالتان بابت اصل کاری ها راحت باشد و بعد خودتان آرام آرام و سر فرصت به جزئیاتی که هیچ کس جز خودتان نمی تواند آن را انجام بدهد مثل مرتب کردن داخل کمد ها، خلوت کردن خانه از وسایل اضافه و ... بپردازید. اما اگر کمک دارید و دست تنها نیستید، همه آن کارهای به اصطلاح سنگین، شذنی است و اگر در يك هفته یا حتی بیشتر تقسیم بندی شوند و هر روز جای مشخصی از خانه با مشترك اهل خانواده تمیز شود، هزینه این شرکت های خدماتی را در بودجه مالی آخر سال تان نگه می دارید.

❧ قالیشویی رادریاب

آن برای قدیم ها و خانه های حیاط دار بود که يك روز جمعه، با اهل خانه برنامه فرش شستن داشتیم و با يك تیر، چندین و چند نشان می زدیم. هم فرش مان تمیز می شد، هم تنها هزینه آن، پول مصرف آبی بود که قبضش برایمان می آمد و هم با بچه ها يك تفریح سالم و مفید و نتیجه بخش داشتیم. اما حالا و در آپارتمان های امروز و برنامه ای که حسابی شلوغش کرده ایم و شاید يك جمعه به خودمان استراحت می دهیم (اگر بدهیم)، قالیشویی یکی از هزینه های واجب و موثر در پروسه خانه تکانی است. این طور که ما می دانیم، قالیشویی ها، قانون ها و البته استثناهای مخصوص به خودشان را دارند اما به طور معمول، شست شوی هر متر مربع فرش ماشینی بالاتر از چهار متر، از متری ۶۰۰ تا ۲۰ هزار تومان و شست و شوی هر متر مربع فرش دستباف بالاتر از چهار متر مربع مبلغی بین ۸۰۰ تا ۲۰۰ هزار تومان می گیرند. تجربه نشان داده است که تمیز کردن دیوارها، سقف، کف و سرامیک و پارکت، کشیدن شامو فرش، شست و شوی میل ها و هر آن چیزی که در يك تمیزکاری يك روزه انجام می شود، کار سنگینی است و اگر نیروی کمکی ندارید و باید يك تنه آن را انجام

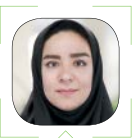
❧ ساده ترین راه برای تمیزی محل زندگی مان این است که از شرکت های خدماتی و بهداشتی استفاده کنیم و برای زیبا تر کردن خانه هم، همه وسایل قدیمی را کنار بگذاریم و وسایل جدید بخریم. اما همیشه ساده ترین راه، بهترین راه نیست. ممکن است با این روش ها در روزهای پایانی سال، خانه خیلی قشنگ و مرتبی داشته باشید اما دور آن جنبه های اسراف نکردن و مدیریت خرج و مخارج خانه را که همیشه خودتان قولش را می دهید، خط قرمز کشیده اید. در صورتی که راه های دیگری هم برای داشتن يك خانه تمیز و قشنگ و در عین حال حس خوب مدیریت کردن هزینه های مالی خانواده هم وجود دارد. البته که مرز باریکی بین مدیریت اقتصادی، تمیزی خانه و سلامت جسم و روح تان وجود دارد که برای رسیدن به هر سه آن، نیاز

به کمی انعطاف پذیری و تشخیص درست و به موقع دارید.

پای ثابت هر تصمیم عاقلانه و درستی برنامه ریزی است. این که خواسته ها، نیازها و تصمیمات مان برای خانه تکانی پایان سال را روی کاغذ بیاوریم و بعد همان ها را هم گلچین کنیم، اولین قدم در يك خانه تکانی به صرفه و موثر است. آن وقت است که فرصت کافی برای عسست و جو در محله ها و سایت ها و فروشگاه ها برای پیدا کردن دکوراسیون ایده آل، دیدن قیمت اجناس مورد نظرمان برای خرید و ایده گرفتن از تغییر و تحول خانه را دارید و با چشم باز، وارد مرحله عمل و اجرایی کردنش می شوید. در واقع برنامه ریزی، نگاهتان را باز می کند که در مرحله کاش این کار را نمی کردم و کاش این وسیله را نمی خریدم قرار نگیرید. گاهی همین لیست ها و پرس و جو کردن، آنقدر درباره موضوع و تصمیم آگاهتان می کند که از تصمیم تان صرف نظر می کنید و حتما بعد از خودتان برای این کار تشکر خواهید کرد.

❧ سلامت جسم و جیب

نظافت يك منزل حدودا ۸۰ تا صد متری، به حدود شش تا هشت ساعت کار مداوم نیاز دارد که در حالت کلی و به صورت تقریبی، سرویس های شرکت های خدماتی و نظافتی برای شش تا هشت ساعت کار، مبلغی بین ۸۰۰ تا ۲۰۰ هزار تومان می گیرند. تجربه نشان داده است که تمیز کردن دیوارها، سقف، کف و سرامیک و پارکت، کشیدن شامو فرش، شست و شوی میل ها و هر آن چیزی که در يك تمیزکاری يك روزه انجام می شود، کار سنگینی است و اگر نیروی کمکی ندارید و باید يك تنه آن را انجام



نرگس خانعلی زاده

جامعه

پای ثابت هر تصمیم عاقلانه و درستی برنامه ریزی است. این که خواسته ها، نیازها و تصمیمات مان برای خانه تکانی پایان سال را روی کاغذ بیاوریم و بعد همان ها را هم گلچین کنیم، اولین قدم در يك خانه تکانی به صرفه و موثر است. آن وقت است که فرصت کافی برای عسست و جو در محله ها و سایت ها و فروشگاه ها برای پیدا کردن دکوراسیون ایده آل، دیدن قیمت اجناس مورد نظرمان برای خرید و ایده گرفتن از تغییر و تحول خانه را دارید و با چشم باز، وارد مرحله عمل و اجرایی کردنش می شوید. در واقع برنامه ریزی، نگاهتان را باز می کند که در مرحله کاش این کار را نمی کردم و کاش این وسیله را نمی خریدم قرار نگیرید. گاهی همین لیست ها و پرس و جو کردن، آنقدر درباره موضوع و تصمیم آگاهتان می کند که از تصمیم تان صرف نظر می کنید و حتما بعد از خودتان برای این کار تشکر خواهید کرد.

❧ صفر و یکی عمل نکنید

این طور نباشد که ژست قدرتمندانه بگیرید که همه کارها را خودم انجام می دهم و به کمک هیچ کس و هیچ چیزی نیاز ندارم. البته این که فقط تصمیم ها را خودتان بگیرید و باقی اش را به شرکت های نظافتی بسپارید نیز درست نیست، چون در هر دو صورت، سلامتی خودتان و سلامتی جیب تان را به خطر انداخته اید. مثلا حالا که می دانید چه چیزهایی نیاز به شست و شو دارد، از بین شان گزینه انتخاب کنید که کدام را با ماشین لباسشویی بشوید و کدام را به خشکشویی بسپارید. مثلا اگر به توانایی ماشین لباسشویی تان در شست و شوی پرده اطمینان دارید، حتما می دانید که اگر آن را نم دار آویزان کنید، خودش صاف می شود پس خودتان دست به کار شوید. به طور کلی، درباره لباس، پرده، سرویس خواب و هر چیزی که خشکشویی در شست و شوی آنها می تواند کمک مان کند، نمی توان قیمت دقیق و مشخصی داد، اما این که شست و شوی کدام را خودمان و کدام را خشکشویی محل انجام بدهد، دست خودمان است. آن وقت است که اگر درباره این انتخاب ها، به اطمینان رسیدید، مطمئن باشید که نتیجه اش به صرفه تر از خرید يك



info@amejamdaily.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۶۱۴۷

❧ # اتوبوس - تاخیر

خالقی از تهران:

فاصله حرکت اتوبوس های خط شهدا به پایانه ثامن الحجج بسیار زیاد است و این تاخیر باعث ازدحام مسافران می شود.

❧ # ناصر خسرو - نظارت

يك شهروند از تهران

امیدوارم با نظارت و رسیدگی مسؤولان و ماموران محترم نیروی انتظامی نسبت به فروش دارو توسط دارو فروشان غیرقانونی در محدوده ناصر خسرو، آسیب کمتری به مردم (که داروهای تاریخ گذشته را از این افراد خریداری می کنند) وارد شود.

❧ # خرمداشت - پل

توکی شهמידزای از کرج

با وجود اتمام ساخت پل جدید خرمداشت کرج، ولی این پل هنوز افتتاح نشده است و همه روزه شاهد تفراتیک سنگینی در پل قدیمی هستیم.

❧ # توالت - بازار- گل

نشاط از تهران

وضعیت سرویس های بهداشتی بازار گل محلاتی نامناسب و اسفبار است و به بازسازی و نوسازی نیاز دارد.

❧ # مستاجر - حمایت

جمعی از شهروندان

حمایت دولت از مستاجران که در شرایط بسیار سختی به سر می برند بسیار کم است و این قشر به کمک و حمایت از سوی دولت نیاز دارد.

❧ # دستفروش - مزاحمت

باقری از تهران

دستفروشان بازار افسریه اجناس خود را روی صندلی های ویژه استراحت شهروندان می گذارند و مانع نشستن ایشان می شوند.

❧ جوابیه

در پی درج پیامی در روز دوشنبه ۱۳۹۸/۱۱/۷ با عنوان «هزینه کرایه های خودروهای عمومی شهر بازار» رئیس روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۲ تهران با ارسال نمایی اعلام کرد: خودروهای برقی فعال در محدوده بازار از سال ۹۶ درحال جابه جایی شهروندان به صورت غیررایگان و بادیافت کرایه برابر قیمت مصوب شورای اسلامی شهر تهران هستند. لازم به ذکر است انتخاب پیمانکار از طریق درج آگهی مزایده و برابر تشریفات قانونی صورت گرفته است. همچنین رئیس روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۲ از شهروند محترمی که در روز پنجشنبه ۱۳۹۸/۱۱/۷ پیامی با عنوان «رسیدگی و ساماندهی معابر و مشاغل خیابان مصطفی خمینی» را گزارش کرد، کمال سپاسگزاری از حسن نیت وی را اعلام می کند.