

#### سبک خرید



به جیب‌تان رحم کنید

## شما برنده مارا تن خرید شب نیستید

■ مریم ترابی

تقریباً اکثر فروشگاه‌های شهر به اصطلاح عامیانه «رفته‌اند تو حراج» به هر پاساز و مرکز خریدی که سسر می‌زنیم مملو از جمعیت است و مردمی را می‌بینیم که در حال خرید گردن هستند، به راستی این همه خرید قرار است کی تمام شود؟ در هر فصلی از سال که حراج می‌شود همه می‌خرند. شب عید میلادی همه می‌خرند. شب عید نوروز همه می‌خرند. سؤالی که ذهن بسیاری از کسانی را که اینگونه اهل خرید نیستند را به خود مشغول کرده این است که این همه خرید را کجای خانه خود جای می‌دهید؟ آیا واقعاً به تمام این خریدهای خود نیاز دارید یا فقط برای اینکه از مارا تن خرید عقب‌نمانید خود را در خرید کردن غرق می‌کنید؟ اگر واقعاً به این خریدها نیاز دارید که تکلیف مشخص است و حرفی برای گفتن نمی‌ماند، ولی اگر خرید می‌کنید که فقط خرید کرده باشید، یک توصیه برای شما دارم: «به جیب خود رحم کنید». خریدهای کاذب و بدون هیچ نیازی که در آخرین ماه سال انجام می‌شود، می‌تواند هر کدام از ما را که مبتلا به بیماری خرید گردن هستیم در فروردین ماه به یک آدم مفلس تبدیل کند. پس مراقب پول‌های خود باشیم و آن را هدفمند خرج کنیم. ■ ■ ■

■ سبک خرید خود را تغییر دهید

یکی از سنت‌های زیبای عید نوروز، خرید شب است. البته این شب عید از یک ماه و اندی پیش از سال جدید شروع می‌شود و تا آخرین لحظات باقیمانده از سال

#### سبک فراغت

■ حسین گل محمدی

یک سال دیگر گذشت و رسیدیم به مارا تن پایان سال. همه در تکا‌پوی انجام کارهای پایان سال هستند. خیابان‌ها شلوغ و پر ترافیک است و ازدحام جمعیت باعث شده است کارها به کندی انجام شود. لحظات آخری که همه تصور می‌کنند که باید تمام کارهایی که در ذهنشان دارند را به انجام برسانند در غیر اینصورت این شب عید، عید نمی‌شود! خب این از بی‌برنامگی بعضی‌ها ناشی می‌شود که کارهای خود را به لحظه آخری می‌گذارند. اگر از ابتدا برای خریدها و کارهای خود برنامه‌ریزی می‌کردند اکنون مستاصل در گرهِ کور ترافیک نمی‌ماندند و زمان را هم از دست نمی‌دادند. همین افراد برای گذراندن تعطیلات عید خود هم هیچ برنامه‌ریزی ندارند. یکدفعه تصمیم می‌گیرند و راه می‌افتند. حال، مقصد کجاست؟ خودشان هم نمی‌دانند. معمولاً هم می‌گویند ماشین هر کجا ما را برد مقصد همانجاست! کشور است. همین هم مقصد شهرهای شمالی کشور است. همین مقصد مشترک تهرانی‌ها، باعث ایجاد ساعت‌های طولانی ترافیک در جاده‌های باریک شمالی کشور می‌شود. انگار مردم تهران برای سفر، جز شمال جای دیگری نمی‌شناسند! ■ ■ ■

■ چرا سفر؟ چرا شمال؟

در هفته‌های پایانی سال همه از هم یک سؤال می‌پرسند: «عید برای سفر کجا می‌روید؟» نکته جالب اینجاست از هر کسی هم که می‌پرسیم عید سفر کجا می‌روید؟ همه شمال می‌روند. اینکه همه دوست دارند بخشی از تعطیلات عید خود را به سفر برون‌د می‌امر طبیعی است. آن هم در فصل بهار با هوای تمیز و دل‌انگیز بهاری خیلی خوب است که چند روزی را از خانه و زندگی روزمره خود دور باشیم و حال و هوایی عوض کنیم. تا اینجا می‌شود مشکلی نیست. اینکه همه قصد می‌کنند در هفته اول تعطیلات به یک مقصد مشترک بروند مشکل ساز

ادامه دارد. همه ایرانی‌ها این سنت را حتی با خرید یک چیز کوچک به جا می‌آورند، اما افرادی هستند که در ماه پایانی سال همه زندگی خود را دور ریخته و مجدداً از نو می‌خرند، در حالی که بسیاری از آنها را می‌توانند نه تنها یک سال که چند سال دیگر هم استفاده کنند ولی از آنجایی که این دسته از افراد مبتلا به بیماری خرید هستند حتماً باید وسایل و اجناس نو برای سال نو بخرند. به این دسته از افرادی که اینگونه هستند کاری نداریم، اما هر کدام از ما می‌توانیم این سنت زیبای خرید شب عید را با تغییر در سبک خرید خود مدیریت کنیم.

■ نگاه خود را تغییر دهیم

هنگام خانه‌تکانی به وسایلی برمی‌خوریم که نیاز به تعمیر دارد یا لباس‌هایی که در طول سال زیاد مورد استفاده قرار نگرفته‌اند. خیلی از افراد هستند که این وسیله‌ها و لباس‌ها را دور می‌اندازند و اجناس نو را به جای آن می‌خرند، چون معتقدند برای سال نو حتماً باید اجناس نو خرید، در حالی که می‌توان همین وسیله را تعمیر و حداقل یک سال دیگر هم از آن استفاده کرد. همین طور می‌توانیم لباس‌ها را مرتب کرده و جلوی چشم خود قرار داده و باز هم از آنها استفاده کنیم. اگر پرده خانه که پارسال یا مبلغ گرانی برای سال نو خریدیم یا یک شست‌وشو به حالت اولیه خود بر می‌گردد دلیلی ندارد که دوباره یک پرده نو برای خانه بخریم. در واقع با این تغییر نگاه خود نسبت به خریدهای شب عید، با توجه به شرایط اقتصادی نابسامان جامعه، به مدیریت دخل و خرج خود کمک می‌کنیم.

■ چشم و هم‌چشمی نکنیم

شاید این توقع زیادی باشد که از ما بخواهند به خریدهای

دیگران کاری نداشته باشیم و این حس رقابت را از خود دور کنیم، اما واقعیت این است که این رفتار اشتباه هیچ منفعتی برای ما ندارد و بسیار هم ما را متضرر می‌کند. بسیاری از ما فقط از جهت اینکه از میدان رقابت عقب‌نمانیم اقدام به خرید می‌کنیم. این ولع خریدی که در ما ایجاد می‌شود ما را به اشتباه می‌اندازد و در بسیاری از موارد اجناس بنجلی را خریداری می‌کنیم که هیچ کیفیتی ندارند ولی ما پول زیادی بابت آنها می‌پردازیم. گاهی این ولع خرید جیب‌سار اخالی می‌کند و ما را به قرض گرفتن از دوست و آشنا وادار می‌کند. پس بهتر است چشم‌های خود را روی خرید دیگران ببندیم. به ما ربطی ندارد که دختر خاله هر سال دکوراسیون منزل خود را عوض می‌کند. به ما ربطی ندارد که آقای فلانی هر سال برای سال نو ماشین جدید می‌خرد. ما متناسب با آمد خود خیلی زیبا و شیک اما ساده و کم خرج دکوراسیون منزل خود را می‌چنینم. در واقع اگر ما بتوانیم با کمترین خرج بهترین خرید را انجام بدهیم یک هنرمند هستیم، در غیر این صورت در مارا تن خرید بازنده خواهیم شد.

■ دقیقه‌نودی نباشیم

بسیاری از ما ایرانی‌ها عادت داریم انجام کارهایمان را به لحظه آخری می‌گذاریم. به‌انجام آن کار تمام مدت فکر می‌کنیم ولی دقیقه ۹۰ انجاشم می‌دهیم که معمولاً با استرس و فشارهای روحی همراه است یا مثلاً برای انجام آن اصدار برنامه‌ای نداریم ولی یکدفعه تصمیم می‌گیریم انجاشم دهیم. چه خوب می‌شد این خصلت لحظه آخری خود را برای خرید شب عید تغییر دهیم. در ماه پایانی سال ترافیک و ازدحام جمعیت

برای خریدهای خود زمان‌بندی داشته باشیم. برای اجناسی که نیاز به سفارش ساخت دارند حتماً چند ماه زودتر اقدام کنیم. بعد از آن فهرستی از اجناسی که نیاز داریم تهیه کنیم و بر اساس اولویت‌ها راهی بازار شویم. فقط یادمان باشد که چشم و هم‌چشمی نکنیم

بسیار است. اگر قرار است خریدی انجام دهیم چند ماه زودتر با خیالی آسوده و فرصت بسیار انجام دهیم. اگر منفعتی برای ما ندارد و بسیار هم ما را متضرر می‌کند، بسیاری از ما فقط از جهت اینکه از میدان رقابت عقب‌نمانیم اقدام به خرید می‌کنیم. این ولع خریدی که در ما ایجاد می‌شود ما را به اشتباه می‌اندازد و در بسیاری از موارد اجناس بنجلی را خریداری می‌کنیم که هیچ کیفیتی ندارند ولی ما پول زیادی بابت آنها می‌پردازیم. گاهی این ولع خرید جیب‌سار اخالی می‌کند و ما را به قرض گرفتن از دوست و آشنا وادار می‌کند. پس بهتر است چشم‌های خود را روی خرید دیگران ببندیم. به ما ربطی ندارد که دختر خاله هر سال دکوراسیون منزل خود را عوض می‌کند. به ما ربطی ندارد که آقای فلانی هر سال برای سال نو ماشین جدید می‌خرد. ما متناسب با آمد خود خیلی زیبا و شیک اما ساده و کم خرج دکوراسیون منزل خود را می‌چنینم. در واقع اگر ما بتوانیم با کمترین خرج بهترین خرید را انجام بدهیم یک هنرمند هستیم، در غیر این صورت در مارا تن خرید بازنده خواهیم شد.

بنابراین بهترین کار این است که برای خریدهای خود زمان‌بندی داشته باشیم. برای اجناسی که نیاز به سفارش ساخت دارند حتماً چند ماه زودتر اقدام کنیم. بعد از آن فهرستی از اجناسی که نیاز داریم تهیه کنیم و بر اساس اولویت‌ها راهی بازار شویم. فقط یادمان باشد که چشم و هم‌چشمی نکنیم. این کار باعث می‌شود به جای خرید وسایل مورد نیاز، چیزهایی بخریم که چندان نیازی به آنها نداریم و از همه مهم‌تر بوجه ما برای خرید وسایل ضروری‌تر، کم می‌شود. سعی کنیم ساعات اولیه روز را به خرید اختصاص دهیم. چون هم خیابان‌ها و مراکز خرید خلوت‌تر‌ند، هم فروشنندگان صبر و حوصله بیشتری دارند. در نتیجه می‌توانیم اجناس مورد نیاز را راحت‌تر تهیه کنیم و مهم‌تر از همه اینکه گیر افتادن در گر‌های کور ترافیکی، اعصاب ما را خرد نمی‌کند. در نهایت اینکه قرار نیست همه خریدها در شب عید انجام شود. اگر خریدی را فرصت نشد که انجام دهیم هیچ اتفاقی نمی‌افتد که بعداً انجام شود. ایام عید یا حتی بعد از تعطیلات نوروز هم فرصت خوبی برای خرید می‌شود. پس خریدهای غیر ضروری را از لیست خریدهای خود خط‌بزسیم و به بعد موکول کنیم.

مطالعه کنید و... در نهایت با صبر و حوصله بدون هیچ عجله و شتابی سفر خود را آغاز کنید با خاطرات شیرین به شهر خود برگردید.

■ مرغ همسایه غاز نیست، در شهر خود بمانیم اما یک راه دیگر هم برای گذراندن تعطیلات وجود دارد. خیلی‌ها بدون آنکه خود را به در‌درس‌بیندازیم و هزینه‌های سفر را ببرداریم، می‌توانیم با یک برنامه‌ریزی ساده تعطیلات را به خود خوش‌بگذرانیم. پس تعطیلات را در نوروز هیچ الزامی به سفر رفتن نیست و مسافرت در این ایام هم بخشی از آداب و رسوم عید نوروز نیست که حتماً باید بجا آورده شود. پس تعطیلات را در شهر خود بگذرانیم و سفر به شهرهای دیگر را به وقت دیگری موکول کنیم. این توصیه به ویژه برای شهروندان شهر تهران است که در ایام نوروز بسیار خلوت و بدون ترافیک است. می‌توانیم برای تمام روزهای تعطیلات خود برنامه‌ریزی کنیم. می‌توانیم تمام کارهای عقب‌مانده خود را در این ایام انجام دهیم. فقط کافیسیت آنها را اولویت‌بندی کنیم و بر اساس آن انجام دهیم. یک روز را به گردش از نوع فرهنگی آن اختصاص دهیم. می‌توانیم به سینما برویم. کوهنوردی و پیاده‌روی در هوای پاک بهاری را در برنامه‌ریزی ایام تعطیلات خود فراموش نکنیم.

هر کدام از ما در طول سال به دلیل مشغله‌های کاری و شرایط زندگی خود فرصت رفتن و دیدن بسیاری از اماکن تاریخی و پر جنبه شهر خود را نداریم. در حالی که هر کدام از شهرهای کشور ما پر از جاذبه‌های دیدنی است که ما شهروندان آن شهر، از آنها دیدن نکرده‌ایم چون مرغ همسایه همیشه برای ما غاز است. همیشه برنامه‌ریزی برای دیدن جاذبه‌های شهرها و کشورهای دیگر را در لیست برنامه زندگی خود قرار می‌دهیم اما از شهر خود غافل هستیم. پس تعطیلات نوروز بهترین فرصت است که از دیدنی‌های شهر خود بازدید کنیم و یک گشت و گذار حسابی برای خود تدارک ببینیم. البته تمام اماکن دیدنی در تمام شهرها در این ایام بسیار شلوغ و پر از بازدید کننده‌است، اما این را به خود سخت‌نگیریم و از این فرصت استفاده کنیم.

#### سبک نظافت



## هشدارهایی برای خانه‌تکانی پایان سال

## خانه را با بمب شیمیایی نتکانید!

■ کسری محمدیان

به روزهای بشور و بساب و هلاک شدن خانوادۀ برای هر چه تمیز کردن خانه نزدیک می‌شویم. البته بهتر است بگویم که دیگر وارد این مرحله از روزهای پایانی سال نشده‌ایم. خانه‌تکانی و آماده شدن برای شروع یک سال جدید، یکی از سنت‌های زیبایی ایرانی‌هاست. از سال‌های دور تا به امروز با رسیدن به ماه‌های پایانی سال خانه‌های همه اهل منزل را بسپج می‌کنند که به خانه یک تکان اساسی بدهند. البته این تکان دادن و تمیز شدن خانه فقط برای چند وقت قابل رؤیت است و بعد از تعطیلات عید، خانه به شکل اول خود برمی‌گردد. حکمت تمیزی و خانه‌تکانی پایان سال بیشتر برای غبارروبی و پاک کردن دوده‌ها و سیاهی‌های زمستان است، اما بسیاری از این خانم‌ها سنت خانه‌تکانی را تا مر حله به خطر انداختن سلامت جسم و جان خود می‌رسانند. ■ ■ ■

■ وسواس تمیزی با بمب شیمیایی!

خانم خانه تمام فکر و ذکر این روزهایش هر چه تمیزتر شدن خانه و وسایل آن بود. تحمل نداشت تا نیروی کمکی برای تمیز کردن خانه بیاید. اصلاً هم حاضر نبود از نیروهای شرکت‌های خدماتی برای این کار استفاده کند. چون اصلاً کار آنها را قبول نداشت. پس خودش مثل هر سال آستین‌ها را بالا زد و دست به کار خانواده خود را عزادار کنیم.

خانم خانه همراه یک کمک‌کی که از شرکت‌های خدماتی آمده بود، شروع به تمیز کردن خانه و جابه‌جا کردن وسایل آن کردند. خانه در یک برج و در طبقه ۹ آن قرار داشت. خانم خدمه از پاک کردن پشت شیشه‌ها به دلیل ارتفاع زیاد معانعت می‌کند و اصلاً نمی‌پذیرد که آنها را تمیز کند، اما خانم خانه برای اینکه برای سال جدید شیشه‌های خانه تمیز باشند خود دست به کار می‌شود. بدون رعایت هیچ گونه نکات ایمنی به پشت پنجره می‌رود و شروع به کار می‌کند و در یک لحظه بر اثر همان بی‌احتیاطی که انجام داده بود پایش سر می‌خورد و به پایین سقوط می‌کند. اکنون شیشه‌های خانه برقی می‌زنند، خانه تمیز است ولی دیگر مادر در خانه نیست.

آیا تمیزی و برق افتادن خانه و وسایل آن ارزش برای رسیدن به این منظور بهترین نتایجش استفاده از شوینده‌های شیمیایی بود. تصور می‌کرد اگر شوینده‌های شیمیایی را با هم مخلوط کند حتماً تأثیر پاک‌کنندگی بیشتری دارد، اما اخیر نداشت که این مخلوط کردن چه فاجعه‌ای به بار می‌آورد. شوینده‌های قوی شیمیایی را که با هم مخلوط کرد تمام فضای خانه از گازهای سمی پر شد. تنفس برایش مشکل شد. چشم‌هایش جایی را نمی‌دید. ناتوان از حرکت بود. در خانه تنها روی زمین افتاده بود و به سختی نفس می‌کشید. تمام نیرو و توانش را برای باز نگه داشتن چشم‌هایش به کار گرفته بود. می‌دانست که اتفاق بدی برایش افتاده است پس برای زنده ماندن باید تلاش کند. به زندگی و همسر و تنها فرزندش فکر می‌کرد و در تلاش برای رسیدن به تلفن خانه بود تا از کسی کمک بگیرد. همان موقع زنگ تلفن به صدا درآمد، اما او قادر به جوابگویی نبود. همسرش پشت خط بود و او این را به خوبی می‌دانست. زنگ تلفن مدام به صدا در می‌آمد تا اینکه در خانه باز شد و دیگر هیچ چیزی را متوجه نشد. وقتی

## درد

اگر قرار است از نردبان بالا

رویم یا بر لبه پنجره بایستیم و قسمتی را تمیز کنیم حتماً باید فرد دیگری در کنار ما قرار داشته باشد تا مراقب ما باشد که حادثه‌ای رخ ندهد. اگر هم حادثه‌ای اتفاق افتاد به ما کمک کند

اگر قرار است از نردبان بالا

رویم یا بر لبه پنجره بایستیم و قسمتی را تمیز کنیم حتماً باید فرد دیگری در کنار ما

قرار داشته باشد تا مراقب

ما باشد که حادثه‌ای رخ

ندهد. اگر هم حادثه‌ای

اتفاق افتاد به ما کمک کند

اگر قرار است از نردبان بالا

رویم یا بر لبه پنجره بایستیم و قسمتی را تمیز کنیم حتماً باید فرد دیگری در کنار ما

قرار داشته باشد تا مراقب

ما باشد که حادثه‌ای رخ

ندهد. اگر هم حادثه‌ای

اتفاق افتاد به ما کمک کند

اگر قرار است از نردبان بالا

رویم یا بر لبه پنجره بایستیم و قسمتی را تمیز کنیم حتماً باید فرد دیگری در کنار ما

قرار داشته باشد تا مراقب

ما باشد که حادثه‌ای رخ

ندهد. اگر هم حادثه‌ای

اتفاق افتاد به ما کمک کند

اگر قرار است از نردبان بالا

رویم یا بر لبه پنجره بایستیم و قسمتی را تمیز کنیم حتماً باید فرد دیگری در کنار ما

قرار داشته باشد تا مراقب

ما باشد که حادثه‌ای رخ

ندهد. اگر هم حادثه‌ای

اتفاق افتاد به ما کمک کند

اگر قرار است از نردبان بالا

رویم یا بر لبه پنجره بایستیم و قسمتی را تمیز کنیم حتماً باید فرد دیگری در کنار ما

قرار داشته باشد تا مراقب

ما باشد که حادثه‌ای رخ

ندهد. اگر هم حادثه‌ای

اتفاق افتاد به ما کمک کند

اگر قرار است از نردبان بالا

رویم یا بر لبه پنجره بایستیم و قسمتی را تمیز کنیم حتماً باید فرد دیگری در کنار ما

قرار داشته باشد تا مراقب

ما باشد که حادثه‌ای رخ

ندهد. اگر هم حادثه‌ای

اتفاق افتاد به ما کمک کند

اگر قرار است از نردبان بالا

رویم یا بر لبه پنجره بایستیم و قسمتی را تمیز کنیم حتماً باید فرد دیگری در کنار ما

قرار داشته باشد تا مراقب

ما باشد که حادثه‌ای رخ

ندهد. اگر هم حادثه‌ای

اتفاق افتاد به ما کمک کند

اگر قرار است از نردبان بالا

رویم یا بر لبه پنجره بایستیم و قسمتی را تمیز کنیم حتماً باید فرد دیگری در کنار ما

قرار داشته باشد تا مراقب

ما باشد که حادثه‌ای رخ

ندهد. اگر هم حادثه‌ای

اتفاق افتاد به ما کمک کند

اگر قرار است از نردبان بالا

رویم یا بر لبه پنجره بایستیم و قسمتی را تمیز کنیم حتماً باید فرد دیگری در کنار ما

قرار داشته باشد تا مراقب

ما باشد که حادثه‌ای رخ

ندهد. اگر هم حادثه‌ای

اتفاق افتاد به ما کمک کند

اگر قرار است از نردبان بالا

رویم یا بر لبه پنجره بایستیم و قسمتی را تمیز کنیم حتماً باید فرد دیگری در کنار ما

قرار داشته باشد تا مراقب

ما باشد که حادثه‌ای رخ

ندهد. اگر هم حادثه‌ای

اتفاق افتاد به ما کمک کند

اگر قرار است از نردبان بالا

رویم یا بر لبه پنجره بایستیم و قسمتی را تمیز کنیم حتماً باید فرد دیگری در کنار ما

قرار داشته باشد تا مراقب

ما باشد که حادثه‌ای رخ

ندهد. اگر هم حادثه‌ای

اتفاق افتاد به ما کمک کند

اگر قرار است از نردبان بالا

رویم یا بر لبه پنجره بایستیم و قسمتی را تمیز کنیم حتماً باید فرد دیگری در کنار ما

قرار داشته باشد تا مراقب

ما باشد که حادثه‌ای رخ

ندهد. اگر هم حادثه‌ای

اتفاق افتاد به ما کمک کند

اگر قرار است از نردبان بالا

رویم یا بر لبه پنجره بایستیم و قسمتی را تمیز کنیم حتماً باید فرد دیگری در کنار ما

قرار داشته باشد تا مراقب

ما باشد که حادثه‌ای رخ

ندهد. اگر هم حادثه‌ای

اتفاق افتاد به ما کمک کند

اگر قرار است از نردبان بالا

رویم یا بر لبه پنجره بایستیم و قسمتی را تمیز کنیم حتماً باید فرد دیگری در کنار ما

قرار داشته باشد تا مراقب

ما باشد که حادثه‌ای رخ

ندهد. اگر هم حادثه‌ای

اتفاق افتاد به ما کمک کند

اگر قرار است از نردبان بالا

رویم یا بر لبه پنجره بایستیم و قسمتی را تمیز کنیم حتماً باید فرد دیگری در کنار ما

قرار داشته باشد تا مراقب

ما باشد که حادثه‌ای رخ

ندهد. اگر هم حادثه‌ای

اتفاق افتاد به ما کمک کند

اگر قرار است از نردبان بالا

رویم یا بر لبه پنجره بایستیم و قسمتی را تمیز کنیم حتماً باید فرد دیگری در کنار ما

قرار داشته باشد تا مراقب

ما باشد که حادثه‌ای رخ

ندهد. اگر هم حادثه‌ای

اتفاق افتاد به ما کمک کند

اگر قرار است از نردبان بالا

رویم یا بر لبه پنجره بایستیم و قسمتی را تمیز کنیم حتماً باید فرد دیگری در کنار ما

قرار داشته باشد تا مراقب

ما باشد که حادثه‌ای رخ

ندهد. اگر هم حادثه‌ای

اتفاق افتاد به ما کمک کند

اگر قرار است از نردبان بالا

رویم یا بر لبه پنجره بایستیم و قسمتی را تمیز کنیم حتماً باید فرد دیگری در کنار ما

قرار داشته باشد تا مراقب

ما باشد که حادثه‌ای رخ

ندهد. اگر هم حادثه‌ای

اتفاق افتاد به ما کمک کند

اگر قرار است از نردبان بالا

رویم یا بر لبه پنجره بایستیم و قسمتی را تمیز کنیم حتماً باید فرد دیگری در کنار ما

قرار داشته باشد تا مراقب

ما باشد که حادثه‌ای رخ

ندهد. اگر هم حادثه‌ای

اتفاق افتاد به ما کمک کند

اگر قرار است از نردبان بالا

رویم یا بر لبه پنجره بایستیم و قسمتی را تمیز کنیم حتماً باید فرد دیگری در کنار ما

قرار داشته باشد تا مراقب

ما باشد که حادثه‌ای رخ

ندهد. اگر هم حادثه‌ای

اتفاق افتاد به ما کمک کند

اگر قرار است از نردبان بالا

رویم یا بر لبه پنجره بایستیم و قسمتی را تمیز کنیم حتماً باید فرد دیگری در کنار ما

قرار داشته باشد تا مراقب

ما باشد که حادثه‌ای رخ

ندهد. اگر هم حادثه‌ای

اتفاق افتاد به ما کمک کند

اگر قرار است از نردبان بالا

رویم یا بر لبه پنجره بایستیم و قسمتی را تمیز کنیم حتماً باید فرد دیگری در کنار ما

قرار داشته باشد تا مراقب

ما باشد که حادثه‌ای رخ

ندهد. اگر هم حادثه‌ای

اتفاق افتاد به ما کمک کند

اگر قرار است از نردبان بالا

رویم یا بر لبه پنجره بایستیم و قسمتی را تمیز کنیم حتماً باید فرد دیگری در کنار ما

قرار داشته باشد تا مراقب

ما باشد که حادثه‌ای رخ

ندهد. اگر هم حادثه‌ای

اتفاق افتاد به ما کمک کند

اگر قرار است از نردبان بالا

رویم یا بر لبه پنجره بایستیم و قسمتی را تمیز کنیم حتماً باید فرد دیگری در کنار ما

قرار داشته باشد تا مراقب