



۱۴

## یائسگی بهانه اضافه وزن

به بهانه ایام بزرگداشت حاج حسین ملک، نگاهی به آثار وقفی  
وزندگی این بزرگ‌ترین واقف ایران انداخته ایم

### تاجر سیاستمدار در خدمت فرهنگ

۱۶

## حذف بوی فاضلاب با خشاب نانو



۱۵

# زندگی

چهارشنبه ۱۲ خرداد ۱۴۰۰ :: شماره ۵۹۵۳



### حکایت رنج و گنج

در بین گل و گیاهان آپارتمانی به تازگی  
گلی وارد بازار شده که به خاطر برگ های  
براق و منظمش طرفداران بسیاری  
دارد. این گل گران قیمت زامیفولیا  
نام دارد که یکی از دلایل قیمت بالای  
آن، تکثیر کند و دیر هنگامش است. به  
همین دلیل اگر کسی بخواهد گلش را  
زودتر تکثیر کند به او توصیه می شود  
موقع خرید این گل، گلدانش را نسبت  
به ابعاد گل، کوچک تر انتخاب کند.  
هر چقدر گلدان کوچک تر و ریشه ها  
در تنگنای بیشتری باشند، رشد گل  
بیشتر و سریع تر می شود. بر عکس با  
قرار دادن گیاه در گلدان بزرگ شانس  
رشد ساقه و برگ ها از گرفته می شود.  
گلخانه داران و افراد باتجربه بعد از هر بار  
تکثیر، فقط یک گلدان سایز بزرگ تر را  
برای گل جدید انتخاب می کنند و  
نه بیشتر. این قاعده شما را یاد چه  
می اندازد؟ و تا رنج تحمل نکنی گنج  
نبینی! زندگی دائمی در ناز و نعمت  
و فراهم بودن همیشگی امکانات و  
سختی ندیدن؛ موجب ضعف و ناتوانی  
می شود در حالی که مواجهه با رنج و  
دشواری، آدمی را آبدیده و توانا می کند.  
از این روست که خداوند برای تربیت  
جان انسان ها شاداید و سختی ها را  
در برنامه زندگی اش گنجانده چون  
می دانسته مایه رشد و پرورش اوست.

حضرت امیر علیه السلام در این باره  
می فرمایند: «عند ثنائی الشدء ٔ تكون  
الفرجة و عند تضایق خلق البلاء ٔ تكون  
الزخاء» چون سختی ها به نهایت رسد  
گشایش پدید آید و آن هنگام که  
حلقه های بلا تنگ گردد آسایش فرا  
رسد.»<sup>۱</sup>

۱. سعدی، غزلیات.
۲. نهج البلاغه، حکمت ۳۵.

### چینش گیاهان در خانه



چیدمان وسایل خانه پیش از  
آن که درگرو به کار گرفتن فوت و فن  
دکوراسیون باشد هنری است که با  
زیبایی شناسی مرتبط است و البته  
نمود حال درونی ساکنان خانه هم  
هست. بعضی ها این انتقال حس  
و حال خوب را به انرژی های مثبت و  
فنگ شویی تعبیر می کنند. گیاهان  
نیز جزئی از اجزای درونی خانه هستند  
که در ایجاد این حس خوب نقش  
اساسی دارند. فنگ شویی می خواهد  
بین فضای زندگی و محیط کار و عناصر  
طبیعت تعادل برقرار کند.  
کدام گیاهان از نظر فنگ شویی  
مناسب هستند؟ در این میان  
می توان به گیاهان تصفیه کننده هوا  
مثل سانسوریا، پوتوس، آگلونما،  
**نکته:** رشد آرام این گل موجب مدت طولانی ظاهر  
خود را حفظ کند و نیاز به تعویض گلدان نداشته باشد.  
برای همین مناسب نگهداری در ادارات است.  
**شفلرا:** شفلرا با برگ های چتری چرمی و براق ظاهر  
جذابی دارد. به آبیاری نامنظم حساس است. پس نه  
کم و نه زیاد آن را آبیاری کنید. گلدان های بزرگ آن برای  
جداسازی فضاهای اشتراکی مناسب است.<sup>۲</sup>

کرد. اما همین عیب اثرات زیادی دارد از جمله این که  
می تواند در عرض چند روز سموم داخل هوای اتاق  
دفع کند. این گیاه به خصوص برای افرادی که به  
گرد و غبار حساسیت دارند، بسیار مناسب است. به  
کم آبی مقاوم است و همین تبدیلش کرده به یک گل  
ایده آل اداری. اگر در شهری گرم و خشک زندگی می کنید  
گندمی یک گزینه عالی برای شما است.  
**نکته:** یک گندمی سرحال یک گلدان اندازه و خاک  
مناسب می خواهد و دوری از آفتاب مستقیم.  
**آگلونما:** آگلونما به گل میتدیان معروف است و به  
دلیل پریشتی و رنگ خاص برگ ها طرفداران زیادی دارد.  
برای اتاق های کوچک و محیط های اداری مناسب است.  
نیاز به محل نیم سایه و نور غیر مستقیم و متوسط دارد  
و سازگار به نور کم است پس اتاق های قسمت شمالی  
ساختمان بهترین محل نگهداری اش است. برگ گل  
در اصل به رنگ سبز روشن با رگه های سبز تیره است  
که به تازگی انواع آن با رگه های صورتی و قرمز هم به بازار  
آمده و طبعاً بر اساس این قانون ثابت گیاهی، انواع برگ  
رنگی نیاز به نور بیشتری دارد. پس اگر محیط کارتان  
خیلی نورگیر نیست انواع برگ سبز را انتخاب کنید.  
**نکته:** این گل به سرما حساس است و آبیاری زیاد  
نقطه ضعفش است.

**اسپاتی فیلوم:** اسپاتی فیلوم یک سم زدای طبیعی  
برای حذف آلاینده های تولید شده توسط میلمان و  
وسایل الکترونیکی است. در نور غیر مستقیم به خوبی  
رشد می کند. البته در آب و هوای گرم تر نیاز بیشتری  
به آب دارد. این گل تشنگی اش را با پژمردگی و آویزان  
شدن برگ هایش نشان می دهد انگار دارد بیه می کند.  
برگ سبزها نسبت به برگ رنگی ها نور کمتری  
نیاز می دهد. شاید جالب باشد بدانید این گل در  
فهرست پیشنهادی و مورد تأیید ناسا بیشترین امتیاز  
را برای تصفیه آلودگی محیط های داخلی دریافت کرده  
است.

**زامیفولیا:** زامیفولیا جزو گل های آسان نگهداری و  
کم رشد است. ویژگی خاص آن برگ های سبز تیره و  
براق و آرایش منحصر به فرد شان روی ساقه است. نور  
غیر مستقیم را ترجیح می دهد و در مقابل نور مستقیم  
برگ هایش خیلی سریع زرد می شوند. به طور کلی نور  
زیاد باعث تغییر حالت برگ هایش می شود. مقدار آب  
مورد نیازش بستگی به میزان نور دریافتی اش دارد. پس  
نور بیشتر یعنی آبیاری بیشتر.  
**نکته:** رشد آرام این گل موجب شده مدت طولانی ظاهر  
خود را حفظ کند و نیاز به تعویض گلدان نداشته باشد.  
برای همین مناسب نگهداری در ادارات است.  
**شفلرا:** شفلرا با برگ های چتری چرمی و براق ظاهر  
جذابی دارد. به آبیاری نامنظم حساس است. پس نه  
کم و نه زیاد آن را آبیاری کنید. گلدان های بزرگ آن برای  
جداسازی فضاهای اشتراکی مناسب است.<sup>۲</sup>

در نور مستقیم را نمی پسندند و نیم سایه برایشان  
لذت بخش تر است.  
**نکته:** پوتوس های سبز نسبت به ابلق ها سازگارترند  
و در شرایط کم نوری آنهایی که برگ هایشان نقطه های  
رنگی دارند متمایل به سبز خالص می شوند.  
**سانسوریا:** سانسوریا تمام مشخصات مورد نظر یک  
گیاه اداری و سازگار را دارد. در هر موقعیت کم نوری رشد  
می کند. کند رشد است و آبیاری زیاد را دوست ندارد. از  
تصفیه کننده های مهم هواست. از نظر ارتفاع، اندازه و  
شکل برگ و همچنین رنگ دارای تنوع زیادی است و  
دست شما را برای انتخاب باز می گذارد.  
**نکته:** پاشنه آشیل این گل سرمایه ست پس بی خیال  
نگهداری آن در تراس و بالکن شوید. اگر دیدید  
برگ ها بیش از حد قد کشیده اند، آنها را سرزنی  
کنید و قسمت های جدید را در خاک بکارید تا گلدان  
پر پشت شود.

**گندمی یا ساجاف:** گندمی برای محیط اداری چند حسن  
دارد و یک عیب. عیبش رشد زیاد است پس تندتند  
باید گیاهچه های جدیدش را به گلدان جدید منتقل

۲. درباره اثرات مثبت نگهداری گل و گیاه در خانه گزارش های زیادی در این صفحه منتشر شده  
است، به همین دلیل امروز در این صفحه قرار است به نگهداری گل و گیاه در محل کار بپردازیم.  
بسیاری از ما دوست داریم در محل کارمان ردی از طبیعت داشته باشیم. چون گیاهان علاوه  
بر زیبایی بصری و ایجاد محیطی گرم و صمیمی در روحیه کارکنان هم مؤثرند. مطالعات نشان  
داده نگهداری گل و گیاه در محل کار اثر شگفت آوری روی راندمان کاری دارد. از اثرات جانبی  
استفاده از گل و گیاه در محل کار نیز می توان به نکاتی مثل از بین بردن آلودگی ها و گرد و غبار،  
تولید اکسیژن و افزایش رطوبت محیط اشاره کرد. وقتی با افزودن چند گلدان به محل کار می توان  
این همه فایده برد چرا باید از آن غافل ماند؟ اگر جای گل و گیاهان در محل کارتان خالی است  
همین امروز برای پر کردنش آستین بالا بزنید.

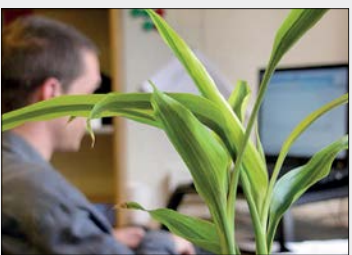
#### چند پیشنهاد مناسب

**پوتوس:** هر جا سخن از مقاومت به سایه و نور کم  
باشد نام پوتوس می درخشد. علاوه بر این، قدرت  
تصفیه کنندگی بالایی هم دارد و به جز خاک، در آب  
هم به راحتی رشد می کند. برای همین حضورش  
در فضاهای اداری و شلوغ مایه خرسندی است و  
بسیار توصیه می شود. انواع مختلفی دارد از سبز  
تیره تا ابلق، به دو صورت رونده و آویز می تواند  
تربیت شود. گل های خانواده شیپوری قرار گرفتن

### گل و گیاهان مناسب

**سایه دوست باشند:** این گیاهان به نور کمی نیاز  
دارند یا به اصطلاح سایه دوستند. پس معمولاً  
برگ زینتی هستند نه گلدان. و از بین برگ زینتی ها  
برگ سبزها نسبت به برگ رنگی ها نور کمتری  
می خواهند.

بسیاری از گیاهان خانگی به اصطلاح آپارتمانی  
اصالتاً اهل جنگل های گرمسیری اند. برای همین  
فضای پورنور را دوست دارند. نوری که وقتی آدم



در آن قرار می گیرد چشم هایش را بزند نه نور داخلی ساختمان ها. به این تفاوت میزان نور، شدت نور  
می گویند که گیاهان هم کاملاً آن را تشخیص می دهند. اما این به آن معنی نیست که گیاه نتواند در نور کم  
دوام بیاورد. ولی اگر بتوانیم آن را در شرایط بهینه ای که دوست دارد قرار دهیم رشدش بهتر خواهد بود.  
**کم رشد باشند:** این گیاهان نباید سریع رشد باشند. چون این نکته هم به لحاظ کم بودن جا مهم  
است و هم تعویض گلدان. محل کار مثل خانه نیست که مدام بتوان گلدان عوض کرد و هرس کرد  
و دور و برگل ها بود.

**آب زیادی نخواهند:** همچنین بهتر است گیاهان با نیاز آبی کمتر را برای محیط اداری انتخاب کرد. به  
طور کلی، هر چه نگهداری یک گیاه راحت تر باشد و نسبت به نور، دما، آب و رطوبت سازگارتر باشد  
یعنی انتخاب خوبی برای محل کار است.  
**بالایش گر باشند:** شما با یک تیر دو نشان بزنید. پس به فاکتور نشاط آوری، تصفیه کنندگی هوا را  
هم اضافه کنید. چه بسا تمیز شدن محیط کار از آلودگی های ناشی از مواد شیمیایی مختلف وجود  
در محیط یا آلودگی از طریق هوای ورودی به ساختمان و افزایش اکسیژن موجود در محیط به کاهش  
خستگی کمک کند و به طور غیر مستقیم در افزایش عملکرد کارکنان مؤثر باشد.  
**بی بو باشند:** در محیط های اداری به دلیل حضور افراد مختلف بهتر است از گیاهانی که بوی تندی دارند  
استفاده نشود. چون ممکن است باعث ایجاد آلرژی و حتی انتقال حس بد به افراد شود.



زینب خرابی

جامعه

#### ۷ نکته قبل از شروع کار

۱. قبل از انتخاب هر گل، باید بدانید چه شرایطی  
برای نگهداری اش نیاز است بعد برای خرید  
آن دست به جیب شوید. مثلاً اگر نور زیادی ندارید سراغ  
گل هایی که برای رشد بهتر، نور بیشتری می خواهند  
نروید. انتخاب علاقلانه انتخابی است که بر اساس  
شرایط موجود صورت گیرد به خصوص این که شما  
یک یا چند موجود زنده طرفه هستید.  
۲. اگر اتاق کاری تان با یک یا چند نفر دیگر مشترک  
است قبل از خرید گل با آنها هم مشورت کنید  
و سلیقه جمعی را در نظر بگیرید. گل و گیاه قرار است  
حال همه تان را بهتر کند. البته از این بابت نگران  
نباشید. آن قدر تنوع گیاهی هست که بتوانید راحت  
انتخاب کنید.

۳. قبل از خرید، میزان فضای خالی برای قرار دادن  
گلدان ها را محاسبه کنید بعد متناسب با آن  
اندازه گلدان ها و حتی نوع گل را انتخاب کنید.

۴. سعی کنید روی میز خود گل قرار ندهید چون  
سرپرست روابط عمومی می خواهند  
به اسناد و مدارک باشد و هم جلوی دید مراجعه کننده  
را بگیرد و مانع ارتباط چهره به چهره شما شود. اما اگر  
تصمیم دارید این کار را بکنید گلدانی را انتخاب کنید  
که کوچک باشد.

۵. انتخاب نوع گل هم متناسب با فضای کاری  
شماست. هر گلی جایی و هر گلدان مکانی  
دارد. اگر اتاق کارتان شلوغ و محل رفت و آمد است  
مراقب باشید گلدان ها برای کسی ایجاد زحمت نکند.  
۶. اگر قوانین محل کارتان به شما این اجازه را  
می دهد می توانید روی پارتیشن های نصب  
شده از گل های رونده ای مثل پوتوس استفاده کنید.  
حتی بعضی گل ها خودشان به تنهایی می توانند نقش  
پارتیشن و جدا کننده فضا را بازی کنند. علاوه بر این با  
کمک کارشناسان این حوزه می توانید یک دیوار سبز  
یا تابلوی سبز در نقاط مختلف محل کارتان درست  
کنید.

۷. اگر به گل های آویزی علاقه مندید آنها را در  
گوشه اتاق یا فضاهای دنج و کم رفت و آمد  
بگذارید.



حق با  
شماست

info@amejamdaily.ir

روابط عمومی: ۰۲۳۰۰۴۴۴۴

#### ۱. #کرایه- تاکسی

فرهمنند از تهران:

بعضی از تاکسی داران نرخ مصوب کرایه  
را رعایت نمی کنند و از مسافر کرایه  
بیشتری دریافت می کنند.

#### ۲. #بورس- کالا

رزاقی از شیراز:

مسئولانی که مردم را تشویق برای  
ورود به بورس می کردند بیایند و  
پاسخ متضرران را بدهند. چرا از وعده  
و حرف های خود شانه خالی می کنند؟

#### ۳. #زیاله- شهری

زمانی از شهری:

بعضی از مراکز تفکیک زیاله در روستای  
زمان آباد شهری هنوز به فعالیت  
خود ادامه می دهند که آلودگی های  
زیست محیطی برای ساکنان این  
روستا به وجود آورده است.

#### ۴. #پسماند- تهران

زادمهر از تهران:

از مدیرعامل سازمان پسماند  
شهرداری تهران تقاضا دارم مکان های  
بیشتری را برای تفکیک پسماند در  
سطح شهر تعبیه کند.

#### ۵. #خاموشی- بعثت

سعید از تهران:

مسیر بزرگراه بعثت غرب به سمت  
پایانه جنوب از روشنایی کمی برخوردار  
است و سرعت بالای خودروها در این  
بزرگراه برای رانندگان خطر آفرین است.

#### ۶. #مترو- بانوان

شهروندی از تهران:

این روزها شاهد ورود مسافران آقا  
به واگن خانم ها هستیم. مگر واگن  
خانم ها برای حمل و نقل راحت  
خانم ها به وجود نیامده است؟ چرا  
ماموران انتظامات یا راهبر مترو کاری  
در این باره نمی کنند؟

#### جوابیه

در پی درج پیامی در روز  
دوشنبه مورخ ۱۳/۲/۱۴۰۰ با  
عنوان «دریافت غیرقانونی  
کرایه بیش از نرخ مصوب»  
سرپرست روابط عمومی  
سازمان مدیریت نظارت  
بر تاکسیرانی شهر تهران  
با ارسال نمایی اعلام کرد:  
تاکسیرانان شهر تهران  
موظف به دریافت کرایه مطابق  
نرخ مصوب شورای محترم  
اسلامی شهر تهران و برابر با  
مبلغ درج شده روی برچسب  
نرخ کرایه الصاقی در شیشه  
جلوی تاکسی می باشند. لذا  
در صورت مشاهده مواردی  
خارج از ضوابط ابلاغی، مراتب  
با ذکر شماره انتظامی تاکسی  
مورد نظر از طریق تماس با  
سامانه ۱۸۸۸ (سامانه دریافت  
انتقادات، پیشنهادات، و  
شکایات شهرداری تهران)  
اعلام گردد تا پیگیری و برخورد  
قانونی لازم صورت پذیرد.