



۱۴

پرستاران در خطرند؟

پرستاران به دلیل شیفت‌هایی طولانی شبانه در معرض افسردگی و بالا رفتن خطای شغلی قرار دارند



۱۶

اشتغال نخودی!

زندگی

چهارشنبه ۳۰ بهمن ۱۳۹۷ :: شماره ۵۳۰۷



چرا تولید وسایل نقلیه برقی را جدی نمی‌گیریم؟

۱۵

منبرهای گیاهی

زیباسازی شهردل

معماران منظر و شهرسازی و مهندسان طراحی محیط زیست یک اصطلاحی دارند به نام «اغتشاش بصری». آنها معتقدند «توجه به رنگ‌ها، گیاهان و پوشش گیاهی به عنوان عوامل زیبایی بخش دیداری در شهرها نه تنها جنبه تزئینی ندارد، بلکه هدف اصلی‌اش ایجاد آرامش و آسایش در محیط است. طراحان محیط، رسالت‌شان معنا بخشی به شهر است؛ یعنی هر چه جنبه بصری (دیداری) شهر را تقویت کنیم، بر معنی و تأثیر آن افزوده‌ایم. برنامه‌ریزان این حوزه باید بتوانند ساختمان‌ها، درختان، طبیعت، آب، ترافیک و علائم تبلیغاتی را طوری با هم هماهنگ کنند تا شهر مثل یک رویداد هیجان انگیز در محیط باشد. هرچه میزان این هماهنگی کمتر باشد آلودگی دیداری بیشتری رخ می‌دهد. به زبان ساده می‌توان گفت در این حالت برای مردم اغتشاش بصری اتفاق افتاده. دیده‌اید شهرداری‌ها هم سازمانی به نام زیباسازی دارند که یک قسمت از وظایف این سازمان رنگ‌آمیزی، تزئین و گلکاری نقاط مختلف شهر است تا اغتشاشات بصری را کاهش دهد. این کجا که شهری با نمادهای سبز برگرفته از طبیعت تزئین شود و جان بگیرد و آن کجا که پر شود از شلوغی‌های دلگیر آجر و سازه و بتون و آهن. می‌گویند سیمای بصری هر شهری رابطه مستقیمی با امنیت شهروندان آن دارد. یعنی وقتی شهروندان در شهر حرکت می‌کنند سیمای شهری آنها را تشویق به بیشتر ماندن در محیط می‌کند یا آن‌قدر محیط برایشان دلهره‌آور است که احساس امنیت نمی‌کنند و دلشان می‌خواهد زودتر از آن فرار کنند؟ حالا فکرش را بکنید چرا در نماز این همه توصیه‌مان کرده‌اند به داشتن حضور قلب؟ معلوم است خدا حیض آمده این شهر سبز را با هزینه‌گردی خیال، نصب علائم و پوسترهای نابجا، ساخت و ساز اضافه و ترافیک زیادی به آلودگی دیداری مبتلا کنیم. از همین امروز بنشینیم خوب سیمای بصری و زیباسازی‌اش را برانداز کنیم. ببینیم برای شهر دل‌مان یک رویداد هیجان انگیز است یا نه؟ دلهره می‌آورد یا امان و امنیت؟ آن وقت است که می‌توانیم بگویم نمازمان عمود دین‌مان هست یا نه؟ و الصَّلَاةُ عِمَادُ الدِّینِ».[۱]

۱. پیامبر اسلام صلی... علیه‌وآله کثر العقال: ۱۸۸۹

دانستنی‌ها

گل‌های برگ‌رنگی

چند تا گل برگ‌رنگی می‌شناسید؟ حسن یوسف، برگ‌پیدی بنفش، بنت القنسول، برگ‌عبایی، کروتون، گل سنگ، کوردیلین، فیتونیا، شب‌تاب، کالادیموم، اکسالیس و خیلی گل‌های دیگری که اگر بخواهیم فقط اسمشان را بنویسیم به اندازه تمام این صفحه جا می‌خواهد. می‌دانید که این گل‌ها نسبت به گل‌هایی با برگ سبز نور بیشتری نیاز دارند؟ علتش هم این است که هر چه سطح سبز برگ‌ها کم‌تر شود، در واقع کلروفیل که منشأ غذاسازی‌شان است کم‌تر می‌شود. بنابراین برای جبران آن گیاه باید نور زیادی جذب کند تا بتواند کمبود کلروفیلش را جبران کند، فتوسنتز (غذاسازی) بیشتری انجام دهد و آهنگ رشد گیاه نرمال و متعادل باشد.

در گزارش امروز با رازهایی از شاداب و سر حال نگهداشتن گیاهان خانگی آشنا می‌شوید

چو گل‌دان پر گل لب پنجره



طلائی یا ابلق، پاپیتال مینیاتوری و زاموفیلیا. البته نور یک‌دست این پنجره‌ها برای گل‌هایی مثل بگونیا بسیار مناسب است.

پنجره‌های جنوبی

بیشترین مقدار تابش نور در طول روز ساعات اول صبح تا ظهر است. در این زمان چهار پنج ساعته، پنجره‌های جنوبی بیشترین نور را دریافت می‌کنند. گیاهانی که عاشق نور زیادند بهترین گزینه برای این پنجره‌ها هستند. به خاطر انجام فتوسنتز کامل، رشدشان هم بیشتر است. در زمستان که نور کمتر است می‌توانیم گیاهان بخش شمالی را به این قسمت منتقل کنیم. نور این پنجره‌ها در فصول گرم سال ممکن است حتی برای گیاهان نور دوست هم قابل تحمل نباشد بنابراین بهتر است با نصب یک پشت دری ساده یا فاصله دادن گل‌دان‌ها از پنجره، بیشتر آنها مراقبت کنیم. ساکولنت‌ها و کاکتوس‌ها شاخص‌ترین گل‌های این دسته هستند. از دیگر گل‌های نور دوست می‌توانیم به کراسولا، کروتون و شمعدانی اشاره کنیم.

پنجره‌های شرقی

این پنجره‌ها به سمت طلوع خورشیدند برای همین نور اول صبح را خوب می‌گیرند بدون آن‌که شدت آن زیاد باشد. معمولاً در روزهای کوتاه پاییز و زمستان در نیمه دوم روز، نور به این پنجره‌ها نمی‌تابد. گل‌های مناسب برای پنجره‌های شمالی در این سمت هم رشد خوبی خواهند داشت، ولی در اواخر بهار و فصل تابستان، بهتر است برای جلوگیری از سوختگی برگ‌ها یک پرده نازک استفاده کنیم. گل‌های سرخس برگ شمشیری، نخل اریکا، پوتوس قلبی و شفلرا برای پنجره‌های شرقی مناسبند.

پنجره‌های غربی

این پنجره‌ها معمولاً بعد از ظهرها تا غروب آفتاب، نور می‌گیرند. اگر گل‌هایی خریده‌اید که خواهان نور کمی هستند این پنجره‌ها به خاطر نور روشن و غیرمستقیم برای روزهای اول نگهداری، مناسبند. در فصول گرم سال اگر دیدید مقدار نور زیاد است، نصب یک پشت دری ساده چاره کار است. گل‌های مناسب پنجره‌های غربی عبارتند از آلوه‌ورا، پرنده بهشتی یا استرلیلیزیا، بعضی شمعدانی‌ها، عشقه و حسن یوسف. همچنین این پنجره‌ها برای گل‌دهی گل‌هایی مثل آماریلیس، آزالیا، بنفشه و داوودی بی‌نظیرند، ولی نور زیاد ممکن است فصل شکوفه دهی آنها کوتاه کند. برای جلوگیری از این اتفاق آنها را از پنجره دور کنید تا زمان بیشتری از گل‌هایشان لذت ببرید.

گیاه ضعیف می‌شود و رشد خیلی کندی دارد؛ به خصوص در فصل رشد. برگ‌ها زرد و رنگ‌پریده و ساقه‌ها باریک و به سمت نور خم می‌شوند.

اگر خانه‌مان کم نور بود چه کنیم؟

اگر علاقه ما به پرورش گل‌های نوردوستی مثل شمعدانی بود و خانه‌مان کم‌نور بود چه کنیم؟ شما دو راه دارید: اول این‌که با نور مصنوعی مثل نصب لامپ‌های کوچک سدیمی این کمبود را جبران کنید که معمولاً هزینه‌های آن نه به صلاح جیب‌تان است نه به نفع مصرف بهینه برق در کشور. دوم این‌که تناسب بین گل‌ها و نور خانه را رعایت کنید. روش دوم منطقی‌تر و راحت‌تر است به شرطی که اطلاعات‌تان را درباره گل‌های سایه‌دوست بیشتر کنید.

پنجره‌های شمالی

پنجره شمالی پنجره‌های پشت به آفتابند و در طول روز نور زیادی ندارند. بنابراین گل‌هایی را پشت این پنجره‌ها قرار می‌دهیم که نیاز به نور کمی داشته باشند یا به اصطلاح سایه‌دوست باشند. این گل‌ها همچنین به آب و رطوبت کمتری احتیاج دارند. گل‌های مناسب این پنجره‌ها عبارتند از: برگ‌عبایی، سانسوریا، کالاتیا، اسپاتی فیلوم، آگلونما، پوتوس

چند عامل می‌تواند باشد؛ اولی‌اش پیری است که در برگ‌های مسن یک امر طبیعی به حساب می‌آید. یا ممکن است در حالت کلی به خاطر نور یا آب کم و زیاد باشد. وقتی برگ‌ها شروع به زرد شدن می‌کنند، باید به دنبال علت آن باشیم تا بتوانیم با برطرف کردنش بهترین شرایط را برای چگونگی مراقبت از گیاه فراهم کنیم.

هشدارهای ایمنی

باکم و زیاد شدن نور، گیاه خودش هشدارهای لازم را به ما می‌دهد. بهتر است با شناختن زبان گیاه این علائم را به خاطر بسپاریم تا راحت‌تر نیازش را برطرف کنیم. مثلاً در نور خیلی زیاد پیچیدگی برگ‌ها اتفاق می‌افتد و برگ‌های جدید خیلی کوچک‌تر از برگ‌های فعلی هستند.

برگ‌ها سبز کم‌رنگ به نظر می‌رسند و در حالت خیلی شدید، سوخته یا قهوه‌ای می‌شوند. برگ‌ها پلاسیده و پژمرده می‌شوند، چون در اثر نور زیاد و مستقیم آب خود را از دست می‌دهند و در نور خیلی کم گیاهان گلدار گل نمی‌دهند. برگ‌های چند رنگ، تنوع رنگی خود را از دست می‌دهند. برگ‌های قدیمی می‌ریزند و برگ‌های جدید کمتر و کوچک‌ترند.

همه ما از رازهایی برای داشتن گیاهان شاداب و سر حال زیاد شنیده‌ایم؛ رازهایی درباره آب، خاک، نور، غذا، رطوبت، مکان، هوا و دما. یکی از رازهای کمتر شنیده‌شده انتخاب نوع گیاهان متناسب با انتخاب نوع گیاهان متناسب با پنجره‌های خانه است. این‌که هر کدام از آنها در چه نوری می‌توانند سبزه و سالم بمانند البته وقتی به می‌گوییم راز دنبال فرمول جادویی نباشید. با استفاده از این کلمه فقط می‌خواهیم دقت بیشتری به خرج دهید.

یک قانون برای همیشه

شما که نمی‌توانید معماری خانه را تغییر دهید به خصوص اگر مستأجر باشید، پس گلی را بخرید که با شرایط خانه‌تان سازگار باشد. قبل از خرید بهتر است در این باره کمی پرس‌و‌جو کنید. کتابخوانی، جست‌وجو در سایت‌های معتبر و مشورت با افراد باتجربه در خانواده یا گلفروشی گزینه‌های خوبی هستند، چون هدف شما از خرید گل که فقط زنده‌نگه داشتن آن نیست. شما دلتان گل‌دان‌های سالم و بانشاطی می‌خواهد که خانه را پر از انرژی و حس خوب کند.

چالش نوری آپارتمان‌نشین‌ها

زمستان که می‌شود، هم آفتاب کم‌جان می‌شود هم طول روز کوتاه؛ این یعنی گیاهان ساعت‌های بیشتری را از نور محرومند. پس سعی کنید نقاط نورگیر خانه را کشف کنید تا بتوانید به راحتی چپ‌پش گل‌دان‌هایتان را انجام دهید. خانه‌های ویلایی و بزرگ‌تر در این زمینه دست‌شان باز است، چالش نوری بیشتر برای آپارتمان‌نشین‌هاست.

پنجره‌ها را جدی بگیریم

در شرایط آب و هوایی کشوری مثل ایران، پنجره‌ها ارزان‌ترین و راحت‌ترین راه‌های دریافت نور برای گل‌ها هستند. ما در کشورمان آن‌قدر نور داریم که نخواهیم از لامپ‌های مصنوعی برای تأمین نور کمک بگیریم، البته به شرطی که در معماری‌های نو به آن توجه کافی شده باشد. در این صورت وقتی نور طبیعی به داخل خانه بتابد، ممکن است از چهار جهت شمال، جنوب، شرق و غرب یا ترکیبی از آنها مثلاً شمال شرقی یا جنوب غربی نور داشته باشیم.

این یان؟

نور کم یا نور زیاد؛ کدامش باعث خراب شدن گل‌ها می‌شود یا کدام یک برای گل‌ها خوب است؟ زرد شدن برگ در بین گیاهان خیلی شایع است. علتش هم



info@jamejamonline.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۶۱۴۷

تاخیر- اتوبوس

مشایخی از تهران:

تاخیر در حرکت و فاصله زمانی اتوبوس‌های خط والفجر - شهدا در منطقه ۱۵ تهران مخصوصاً صبح‌ها باعث ازدحام مسافران می‌شود.

جیب-مردم

خرابیی از ورآمین:

چرا جریمه تاخیر در ساخت مسکن مهر را که کوتاهی از دولت و پیمانکاران بود مردم باید بپردازند؟ به نظر می‌رسد دیواری کوتاه‌تر از مردم پیدا نمی‌شود.

تورم- سنگین

طیار از بابل:

حذف نرخ تورم و کالاها در سایت بانک مرکزی نشان‌دهنده کذب بودن آمارهای قبلی این بانک و تورمی بسیار سنگین‌تر از نرخ اعلام شده توسط دولت است.

بلیت- الکترونیک

زندگی از تهران:

دستگاه الکترونیکی شارژ بلیت ایستگاه متروی میرداماد بیشتر اوقات یا کند می‌همراه بوده و بعد از چند دقیقه اختار عملیات ناموفق می‌دهد.

خودرو- دولت

روشنی از تهران:

در دو مرحله از سال خودروسازان خودرو را با حمایت دولت گران کردند و فقط از منافع خود حرف زدند. این درحالی است که هیچ نگاهی به قدرت خرید مردم صورت نگرفت.

وام- ازدواج

رستگار از تهران:

دولت به بهانه گرانی و تسریع در روند ازدواج، افزایش ده میلیون تومانی وام ازدواج را به مجلس ارائه کرد، درحالی که هیچ فکری به حال بعد از ازدواج جوانان مانند مسکن نکرده است و این امر باعث صدمه به خانواده‌ها می‌شود. چرا هیچ اقدامی بابت افزایش وام مسکن یا سود این وام صورت نمی‌گیرد؟

جوابیه

در پی درج پیامی در ۱۹ دی ۱۳۹۷ با عنوان «مترو. کجایی» مشاور مدیرعامل و مدیر ارتباطات و امور بین‌الملل متروی تهران با ارسال نمایی اعلام کرد: ضمن عذرخواهی از مسافران گرامی، به اطلاع می‌رساند در مورخ ۱۷ دی ماه مشکل فنی در خط ۴ به اختلال ترافیک و توقف قطارها در برخی ایستگاه‌های میانی منجر شد. لازم به توضیح است که به دلیل مشکل پیش‌آمده اعزام‌های ۷:۴۲ و ۷:۵۰ از مبدا ایستگاه شهید کلاهدوز و اعزام‌های ۷:۴۸ و ۸ از مبدا ایستگاه ارم سبز لغو شدند.