



۱۴

هورمون‌ها، روی اشتها و میزان ذخیره چربی در بدن تأثیر می‌گذارند

تناسب اندام به همت هورمون‌ها

گزارش جام جم از انواع اقامتگاه‌های موجود در ایران و نوع خدماتی که ارائه می‌دهند

رفتیم سفر، کجا اقامت کنیم؟



۱۶

۱۳
جام جمزندگی
چهارشنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۸ :: شماره ۵۴۵۶

فراخوان رفع مشکلات آلودگی آب آشامیدنی اعلام شد

۱۵

منبرهای گیاهی

حال خوب سفر

می‌گفت: «من سفر که می‌رم همیشه خونه رو مرتب می‌کنم چون به این فکر می‌کنم که دیگه برنگردم. نمی‌خوام بعد من خونه شلخته باشه.» راست می‌گفت. خیلی‌ها یامان کم و زیاد همینیم. سطل زباله را خالی می‌کنیم تا بو نکنند. یخچال را چک می‌کنیم غذای مانده داخلش نباشد. لباسی روی بند رخت نماند که آفتاب رنگ و رویش را سفید کند. حواس‌مان به گلدان‌هایمان هست که بی‌آب نمانند. یا کلید خانه را می‌سپریم به کسی یا دنبال راه‌حلی هستیم تا گل‌ها تشنه نمانند و تا برمی‌گردیم شادابی‌شان را حفظ کنند. چون تحمل دیدن بی‌حالی‌شان را هم نداریم چه برسد به مرگ‌شان. می‌خواهیم وقتی به خانه برمی‌گردیم همه چیز در بهترین حالت باشد تا سفر به جان‌مان مزه بدهد. دنیا و زندگی همه‌اش مثل این سفر است. اگر همه چیز را اینجا خوب مدیریت کردیم برای سفر آخرت آماده‌تریم و حال خوب آنجا را پیش‌پیش برای خودمان خریده‌ایم. قلیت‌زود العید من دنیا به لاخرتیه و من خیاتیه لموتیه و من شبایه لهرمه فائ الدنيا خلقت لکم و انتم خلقتُم للاخره. انسان برای آخرتش از دنیا. برای مرگش از زندگی و برای پیری‌اش از جوانی توشه بگیرد. چرا که دنیا برای شما آفریده شده و شما برای آخرت آفریده شده‌اید.

[مجموعه ورام، ج۱، ص۱۳۱]

۱۰ نکته برای

سفرهای تابستانی

- حتی اگر گل‌هایتان به نور مستقیم خورشید نیاز دارند می‌توانند در یک جای سایه، یکی دو هفته‌ای دوام بیاورند. قرار دادن گل‌ها در سایه می‌تواند عطش‌شان را کمتر کند. با این حال، با هم بسته به نیاز نوری گل‌هایشان را تعیین کنید.
- گلدان‌ها را از لابه پنبه به جای خنک‌تر منتقل کنید. نقاط سایه تا ۸۰ درصد اتلاف آب را کاهش می‌دهند.
- پرده‌ها را کامل بکشید تا فضای سایه در برای گل‌ها فراهم شود.
- بعضی‌ها ممکن است برای جبران کاهش نور در چنین مواقعی در محل سایه یک لامپ کوچک بالای سر گل‌ها روشن کنند.
- اگر حمامی دارید که پنجره کوچکی با شیشه روشن اما مات دارد یا فضایی کوچک و خنک است پس محل خوبی برای نگهداری گل‌ها در حین سفر است.
- بهرتر است هوا در خانه جریان داشته باشد؛ چون در یک فصل گرم گیاه علاوه بر آب به جریان هوا و دمای خنک هم نیاز دارد.
- به طور کلی، گیاهان در گلدان‌های کوچک زودتر خشک می‌شوند. پس سعی کنید نمونه‌های بزرگ‌تر را بخرید.
- همچنین می‌توانید چندین گیاه کوچک در یک گلدان بزرگ پرورش دهید چون با این کار مدت بیشتری آب را حفظ خواهد کرد.
- گلدان‌های سفالی زودتر از پلاستیکی آب‌شان تبخیر می‌شود.
- گلدان‌های با خاک شنی زودتر خشک می‌شوند.



پایک طرف آب و مقداری فیتله به راحتی می‌توان گل‌ها را از خطر تشنگی نجات داد

اگر تشنه باشند تمام آب بطری را یکجا جذب می‌کنند. **مالچ پاشی:** در کشاورزی یکی از راه‌های ذخیره آب استفاده از مالچ است. انواع مختلفی دارد. طبیعی و غیرطبیعی. مالچ طبیعی مثل کاه و کلش، خاک اره، برگ درختان و سایر بقایای گیاهی و مالچ غیرطبیعی مثل نایلون. شما هم در حین سفر می‌توانید از این روش کمک بگیرید. قبل از رفتن گل‌هایتان را سیراب کنید و یک نایلون بزرگ پای گلدان ببندازید. با این کار تبخیر آب به کمترین مقدار خودش می‌رسد و ذخیره رطوبتی گل حفظ می‌شود. البته حواس‌تان باشد جای گل‌ها در این شرایط نباید خیلی گرم باشد، چون گرمای زیاد ایجاد شده به گل شوک می‌دهد و آن را خراب می‌کند. برای این که نایلون به کف خاک نرسد، می‌توانید یکی دو تکه چوب را به صورت عصاره و یک‌گانه زیر نایلون قرار دهید. به جای نایلون می‌توانید از مالچ‌های طبیعی که در بالا گفتیم استفاده کنید که آسیب کمتری هم دارند اما تبخیر در آنها نسبت به نایلون بیشتر است.

چادر پلاستیکی: اگر سفرتان طول می‌کشد می‌توانید گل‌ها را آبیاری و در یک جای خنک و سایه جمع‌شان کنید و روی آنها را نایلون بکشید. نایلون را از یک چیزی مثل چوب لباسی آویزان کنید تا بین نایلون و گل‌ها هوا جریان داشته باشد. روی نایلون هم چند سوراخ کوچک ایجاد کنید. در مناطق معتدل با این روش گل‌ها تا سه هفته به آبیاری نیاز ندارند.

گیاهان مقاوم به کم‌آبی بخیرید: اگر خیلی اهل سفر هستید بهتر است گل‌هایی را در خانه نگهداری کنید که به کم‌آبی مقاوم‌ترند مثل کاکتوس‌ها. چون می‌توانند دو تا سه هفته تشنگی را هم تحمل کنند.

مراقبت زمستانی: نگرانی اصلی در زمستان آبیاری گل‌ها نیست. بلکه فراهم کردن دمای مناسب است. چون در مناطق سرد و معتدل گل‌ها اگر ده روز هم بدون آب بمانند آسیبی نمی‌بینند. پس باید مراقب تنظیم دمای خانه روی حداقل ۱۵ درجه سانتی‌گراد و جلوگیری از سرمازدگی‌شان بود. بهتر است آنها را از کنار پنجره دور کرد تا سوز سرما اذیت‌شان نکند.

یک تجربه: شاید از من بپرسید خودت کدام روش را تجربه کرده‌ای؟ ما در یک شهر با آب و هوای معتدل زندگی می‌کنیم.

موقع سفر تابستانه روش سوم یا غرقابی را پیاده می‌کنیم. البته بدون حضور آجر و سنگریزه. این روش تا یک هفته کاملاً پاسخگوی نیاز آبی گیاه است البته به شرطی که هوا در خانه جریان داشته باشد، خانه خیلی گرم نباشد و گل‌ها در سایه باشند. با این روش تاکنون هیچ آسیبی هم به ریشه‌های گل‌هایمان بر اثر آب ماندگی و پوسیدگی وارد نشده و همگی در سلامت کامل مانده‌اند.

اگر انتقال گل‌ها برایتان مشکل است باید روش فیتله‌ای را به صورت تکی در هر گلدان اجرا کنید. فیتله‌ها هر چه ضخیم‌تر و کوتاه‌تر باشند انتقال آب بهتر و بیشتر است.

آبیاری غرقابی: در یک تشت آب بریزید. بسته به اندازه ظرف یا گلدان‌ها چند عدد سنگریزه یا آجر را در کف تشت بگذارید. مقدار آب کمی بالاتر از سطح آجر یا به اندازه یک سوم تشت است. در این روش، آجر نقش فیتله را بازی می‌کند و هم این‌که مانع تماس مستقیم آب با ریشه می‌شود. بعضی‌ها ممکن است در وان حمام یا سینک ظرفشویی این کار بکنند. دوستی می‌گفت من کمی آب در یک سینی می‌ریزم فقط یک حوله خیس در کف آن می‌اندازم و گلدان را روی حوله قرار می‌دهم. البته جای گلدان باید کاملاً سایه باشد. جایی مثل حمام.

آبیاری کوزه‌ای یا قطره‌ای: یکی از روش‌های قدیمی آبیاری در مناطق کویری، آبیاری کوزه‌ای است. در این روش در پای درختان گودالی می‌کنند و کوزه را در آن چال می‌کنند. طوری که سر آن بیرون باشد. کوزه را بر از آب می‌کنند و کم‌کم آب از درون آن به خاک تراوش می‌کند و گیاه سیراب می‌شود. در باغچه‌ها اجرای چنین روشی امکان‌پذیر است، اما در داخل خانه شما می‌توانید این روش را با یک بطری پلاستیکی شیشه‌سازی کنید.

البته بطری را باید در سطح خاک گلدان بگذارید. چون پلاستیکی خاصیت تراوش ندارد و باید چند سوراخ کوچک روی آن ایجاد کنید. دقت کنید سوراخ‌ها بزرگ نباشند که آب بطری یکدفعه پای گلدان خالی شود. اندازه بطری را تعداد روزهای سفر تعیین می‌کند. اسم این روش را می‌توان آبیاری قطره‌ای گذاشت.

نکته: دقت کنید اگر این روش را اجرا کردید قبلش حتماً گلدان یا باغچه را سیراب کنید، چون

شماره متناسب با هر گل توصیه‌های مراقبتی مورد نیازش را بنویسید.

اگر در بهار و تابستان سفر می‌روید و به گیاهان‌تان کود می‌دهید قبل از سفر، به غذای گل‌ها برسید و در ایام سفر کود دهی را تعطیل کنید.

از فردی که قرار است در سفر پرستار گل‌هایتان باشد، بخواهید در ساعات خنک روز (صبح یا عصر) آنها را آبیاری کند.

اگر گل‌هایتان توی حیاط یا روی تراس و بالکن هستند و به خاطر تعداد زیاد گلدان‌ها یا سنگین بودن‌شان یا عادت رشدی‌شان در فضای باز نمی‌خواهید جابه‌جایشان کنید، می‌توانید در ساعات آفتابگیر بودن آن مکان، با یک پارچه برایشان سایه‌بان درست کنید. از پرستار بخواهید او هم این کار را بکند؛ سایه‌اندازی و سایه‌برداری.

آبیاری خودکار

حالا برویم سراغ این قسمت که «اگر کسی را نداشتیم در سفر پرستار گل‌هایمان باشد چه؟»

آبیاری فیتله‌ای: یکی از گزینه‌های پیش رو، آبیاری فیتله‌ای یا پرکردن یک تشت یا سینی از آب و قرار دادن آن در جای سایه است.

برای این کار می‌توانید همه گل‌هایتان را یک جا جمع کنید. با تکه‌های پارچه نوارهای باریک و بلندی را به شکل فیتله برش دهید. تشت بزرگی را پر از آب کنید و بالاتر از سطح گلدان‌ها قرار دهید. یک سر فیتله‌ها را در تشت و سر دیگر را پای گلدان بگذارید. فیتله‌ها می‌توانند رشته‌های پنبه‌ای کثاف هم باشند. فیتله‌ها مقدار کمی آب را به طور مداوم در اختیار گیاه قرار می‌دهند. گرچه ممکن است این مقدار نیاز واقعی گیاه را تأمین نکند، اما به اندازه‌ای است که سلامتی آن حفظ شود.



اگر در حال برنامه‌ریزی سفر هستید اما یادتان می‌افتد گل‌های خانه را از قلم انداخته‌اید، معلوم است که نمی‌خواهم بگویم آنها را با خودتان ببرید. پس باید فکری به حال‌شان کرد. اما چطور؟ اگر به اندازه کافی خوش‌شانس باشید یکی از اعضای خانواده‌تان می‌آید و این مسئولیت را می‌پذیرد. او می‌تواند توصیه‌های شما را درباره مراقبت گل‌هایتان به کار بگیرد. اما اگر سفرتان بیش از دو هفته طول بکشد لازم است چند نکته را برای شاداب ماندن گیاهان به او یادآوری کنید.



زینب خرازی

جامعه

این چند عامل مهم یادتان نرود

فصل سفر، آب و هوای شهر محل زندگی، آب و هوای خانه و نوع گل.

بستگی دارد سفرتان در چه فصلی باشد؟ گرم یا سرد.

محل زندگی‌تان چه آب و هوایی داشته باشد. قطعاً نگهداری یک گل در جنوب کشور با غرب آن متفاوت است. حتی در شهرهای غربی کشور هم دامنه آب و هوایی گسترده‌ای وجود دارد.

هوای خانه‌تان و جای گل‌هایتان چطور است؟ و این‌که گل آب دوست است یا به گرما و کم‌آبی مقاوم است؟ مثلاً گیاهان گلدار نسبت به آنها که فقط برگ دارند نیاز بیشتری به آبیاری دارند.

شما این تنظیمات را در حین برنامه‌ریزی سفر برای خودتان لحاظ کنید. اما به طور کلی در زمستان مناطق خنک و معتدل، همه گیاهان برای یک دوره هفت تا ده روزه می‌توانند سر حال بمانند به شرطی که قبل از سفر خوب آبیاری شده باشند و این زمان در تابستان به دو سه روز کاهش می‌یابد.

برنامه غذایی بنویسید

دیدهای بعضی مادرها برنامه‌هایشان را می‌چسبانند روی یخچال تا بقیه افراد خانه از آن مطلع شوند؟ وقتی سفر می‌روید و خانه را به کسی می‌سپارید برای گل‌هایتان، حتماً چنین کاری نکنید. با این کار فرد کمک‌کننده با جزئیات آبیاری (چه مقدار و چطور) و مراقبت گل‌ها آشنا می‌شود. نه آن قدر آبیاری می‌کند که گل‌ها خفه شوند و نه از تشنگی بمیرند. البته دیده شده بیشتر مورد اول اتفاق می‌افتد چون در ذهن خیلی‌ها این طور جا افتاده که هر چه آبیاری بیشتر باشد به نفع زندگی گل است.

روش کار هم به این صورت است که روی کاغذ یادداشت‌های چسبی یک شماره بنویسید و روی هر گلدان بچسبانید. بعد در یادداشت‌هایتان طبق



info@jamejamonline.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۶۱۴۷

#بهشهر- فضای سبز

عطار از بهشهر:

در شرق شهرستان بهشهر کمبود فضای سبز و پارک به یکی از معضلات اصلی شهروندان این منطقه تبدیل شده و شهرداری اقدامی در این زمینه نکرده است.

#شهریار- پلیس

حاجیلو از شهریار:

از نیروی انتظامی محترم خواشتمندیم گشت‌های بیشتری را در منطقه شهریار داشته باشد و امنیت را که باتوجه به این‌که اخیراً دزدی در این منطقه زیاد شده است، به شهریار بازگرداند.

#اتوبوس- تشکر

جلیلی از تهران:

از مسؤلان شرکت واحد بابت نصب سیستم اعلام نام ایستگاه در اتوبوس‌های تندرو کمال تشکر و قدردانی را دارم.

#اعتراض- آسفالت

علیزاده از تهران:

با وجود اعتراض‌های فراوان بابت آسفالت بلوار رحیمی و تختی، هیچ‌گونه توجهی به این درخواست نشده است. چرا؟

#زباله- تفکیک

قربشی از تهران:

چرا شهرداری تهران اقدامی بابت نصب سطل‌های مخصوص تفکیک زباله در سطح شهر صورت نمی‌دهد؟ کماکان سیستمی ناکارآمد در شهر دایر است و هیچ توجهی به حفظ محیط زیست نمی‌شود.

#مترو- تاخیر

سلطانی از تهران:

حرکت قطارهای مترو در روزهای تعطیل با تاخیر و فاصله زمانی زیادی انجام می‌شود که این موضوع باعث بی‌میلی مسافران برای استفاده در روزهای تعطیل شده است.

#گزارش- فساد

نصیری از مشهد:

از قوه محترم قضاییه بابت حمایت و تشویق شهروندانی که گزارش‌های فساد را اعلام و برملا می‌کنند کمال تشکر و قدردانی را دارم.

#پلیس- مزاحمت

عبادی از تهران:

پارک دوبله خودروها در خیابان شهید حسینی ۱۳۴ تهرانپارس به مشکل بزرگی برای ساکنان این خیابان بدل شده است. حد فاصل خیابان رشید تا خیابان صادقی این مشکل بیشتر است از پلیس راهور تقاضا داریم با گشت دراین خیابان آسایش را به ساکنان این خیابان برگرداند.