

خانه‌داری

شناسن را با خود به خانه بیاورید

آنچه باید از «بامبو» بدانید

■ لاک‌بامبو یا گیاه خوش‌قدم امروزه، میهمان اکثر آپارتمان‌ها شده البته دلیل خوش‌شناسی آن در هیچ‌یک از کتب علمی اشاره نشده است. شاید شناسن آوردن آن یک خرافه به‌نظر برسد، اما از شواهد امر پیداست که خود بامبو واقعا گیاه خوش‌شناسی است که در اکثر شرکت‌ها دفاتر و منازل جایی را به خود اختصاص داده و به قول بعضی‌ها خرید لاک‌بامبو هم باکلاس است و هم شناسن می‌آورد و نگهداری آن راحت است. در واقع می‌توان گفت گیاه بامبو برای خود فصلی را در فرهنگ فنگ‌شویی باز کرده است. به دلیل کم‌توقع بودن، مقاومت آن در برابر شرایط جوی، رشد کردن در آب، خاک، قلوه‌سنگ و در نور نسبتا کم یا حتی غیرمستقیم، نگهداری این گیاه خوش‌قدم در نزد ایرانیان محبوبیت بسیاری دارد. البته حلقوی بودن انتهای ساقه نیز به زیبایی این گیاه افزوده است.

بامبوها از کجا سر درآورند؟

کشت و پرورش «لاکی بامبو» در داخل کشور هزنه‌بر است و این گیاه به اصطلاح خوش‌شناسن معمولا از کشور مالزی و تایلند وارد ایران می‌شود. بامبو قابلیت قاجلق شدن ندارد یعنی حتی از راه‌های زمینی هم وارد نمی‌شود بلکه تنها راه حمل‌ونقل آن هوایی است. در کشورهای آسیای شرقی به بامبو اهمیت بسیاری می‌دهند تا جایی که همه‌ساله در کشور چین، فستیوال بامبو با انواع تزیینات آن برگزار می‌شود. وقتی شما به عنوان خریدار وارد مغازه‌های گل‌فروشی می‌شوید فروشنده می‌گوید در کشورهای آسیای شرقی از این گیاه سه یا پنج شاخه می‌خرند و خوش‌یمنی را به امغان می‌آورد. در غیراین‌صورت اگر تعداد شاخه‌های گیاه سه یا پنج عدد نباشد برایتان بدیمنی به بار می‌آورد.

نگهداری و پرورش بامبو در منازل

یکی از عواملی که سبب شده است تا نگهداری لاک‌بامبو در خانه طرفداران بسیاری داشته باشد، سهولت پرورش و نگهداری آن است. ساقه‌های این گیاه را می‌توانید در گلدانی با آب بدون کلر قرار دهید و اطراف ساقه‌ها را با دانه‌های لیکا (پوکه صنعتی) بپوشانید تا در درون گلدان، گیاه به صورت شکلی قرار گیرد. خاصیت دانه‌های لیکا، این است که به دلیل پخته شدن در دمای ۱۲۰۰ درجه سانتی‌گراد، عاری از هر گونه آفت و بیماری هستند و به علت‌های مختلف، رطوبت را در خود نگه می‌دارند. حتی اگر به مسافرت بروید این دانه‌ها، آب را به اندازه کافی در خود نگه می‌دارد و رطوبت لازم را به گیاه می‌رساند. برای آنکه این گیاه آپارتمانی چندین سال عمر کند باید مراقبت‌های ویژه‌ای از آن صورت گیرد:



نور: نور غیرمستقیم روی این گیاه بهتر است چراکه نور مستقیم برگ‌ها را دچار سوختگی و زردی می‌کند. منظور از نور غیرمستقیم، نوری است که از پرده توری عبور کند.

خاک: این گیاه توانایی زندگی در خاک را دارد ولی آنچه که رایج است این است که در آب نگهداری و فروخته می‌شود و از آنجا که بامبو با این قضیه مشکلی ندارد برای شما هم در‌سر‌ساز نمی‌شود.

آب و آبیاری: بهتر است آب بامبو را هر دو هفته یا حداکثر یک ماه عوض کنید و به هنگام تعویض دانه‌های لیکا و ساقه گیاه را به خوبی شست‌وشو دهید. پیشنهاد می‌شود که از آب‌های معدنی بطری شده، آب‌های دستگانه‌های تصفیه خانگی یا از چشمه‌های طبیعی که آبشان سبک است، استفاده کنید. اگر آبی غیر از آب‌های فوق برای آبیاری خواستید استفاده کنید بهتر است آب را به مدت ۲۴ ساعت در ظرفی در گوشه‌ای قرار دهید تا کلر و فلوراید آن خارج شود. می‌توانید حتی برای جلوگیری از بو گرفتن آب و گند‌نایی، یک تکه زغال را شسته و در آن بیندازید. توصیه می‌شود برای رسیدن سریع و راحت آب و موادغذایی به ساقه و برگ‌ها از گلدان‌های استوانه‌ای شکل (لوله‌ای) که گیاه را مستقیم در داخل گلدان نگه می‌دارند، استفاده کنید.

دما: بهترین درجه حرارت برای این گیاه دمای بین ۱۸ تا ۲۲ درجه سانتیگراد است، البته این گیاه دمای متغیر را تحمل می‌کند.

روش تکثیر: از روش قلمه‌زنی ساقه‌ای به این صورت که از برآمدگی روی ساقه به‌وسیله جسم تیز یک قلمه را به اندازه حداقل سه بند یا سه گره ببرید و محل برش را با داروی قارچ‌کش و پافرین بپوشانید تا شیره گیاه خارج نشود، بهترین فصل برای تکثیر این گیاه بهار یا تابستان با دمای مناسب ۲۰درجه سانتی‌گراد است.

مانوش مجدزاده: جابه‌جا شدن از خانه‌ای به خانه دیگر، معمولا یکی از سخت‌ترین کارهایی است که هر خانواده با آن مواجه می‌شود. جمع کردن وسایل خانه، جدا کردن تمام آنها و دسته‌بندی‌شان باید در طی مدتی محدود و با دقت زیاد انجام شود و البته رمز موفقیت، در برنامه‌ریزی و نظم است. چنانچه با برنامه‌ای دقیق این کار را انجام دهید نه تنها کار سختی نیست بلکه به نوبه خود نوعی خانه‌تکانی و نو شدن به شمار می‌رود و تازگی را به خانه‌تان خواهد آورد.

■ ■ ■

چند پیشنهاد کاربردی:

– اولین قدم در اسباب‌کشی تعیین زمانی معین برای خودتان است تا بتوانید طبق این زمان برنامه‌ریزی کنید که به عجله کارها را انجام ندهید. برای مثال یک بازه سه‌هفته‌ای را برای خود در نظر بگیرید و کارهایی را که می‌خواهید طی این مدت انجام دهید یادداشت کنید. به این ترتیب هر گز دچار سردرگمی و استرس نخواهید شد. – قبل از هر کار خانه را تمیز کنید و از شر وسایل اضافه و خرده‌ریزهایی که مدت طولانی جمع کرده ولی هیچ‌وقت استفاده نکرده‌اید خلاص شوید. به این ترتیب قبل از اینکه وارد خانه جدید شوید وسایل‌تان را تصفیه کرده و جای کافی برای تمام آنها خواهید داشت و احتمالا بسیاری از وسایلی که فراموش کرده بودید را پیدا می‌کنید و قبل از جابه‌جایی تصمیم می‌گیرید که جزو آن دسته از مواردی هست که می‌خواهید با خود ببرید یا خیر!

– چنانچه خانه جدیدتان احتیاج به بازسازی، رنگ یا کف‌پوشی جدید دارد، قبل از جابه‌جایی تمام این کارها را انجام دهید تا زمانی که جابه‌جا شددید وسایل را در جایشان قرار دهید. حالا که اختیار انتخاب رنگ و طرح را دارید می‌توانید با توجه به میل‌مان و طبق سلیقه خودتان رنگ مناسب برای دیوارها و در صورت نیاز پرده‌ها انتخاب کنید. سعی کنید رنگی را انتخاب کنید که خیلی زود کثیف نشود و برای سقف حتما از رنگ سفید استخوانی استفاده کنید تا فضایتان بزرگ‌تر و سقف بلندتر به نظر بیاید.

– منظم باشید و حواس‌تان به تغییر آدرس باشد. قبل از جابه‌جا شدن، فهرستی از جاهایی که باید تغییر آدرس‌تان را به آنها اطلاع دهید تهیه کنید تا بعد از مستقر شدن در خانه جدید مشکلی پیش نیاید. بانک، شرکت‌های بیمه، دکتر خانواده و غیره از جمله این موارد هستند، به محض جابه‌جا شدن آدرس جدیدتان را به آنها اطلاع دهید. از طرفی دیگر شاید لازم باشد برخی سرویس‌های منظم را لغو کنید تا برای سرویسی که دیگر از آن استفاده نمی‌کنید شارژ نشوید.

– برای تهیه جعبه و کارتن می‌توانید به سراغ سوپرمارکت‌ها و مغازه‌های محل‌تان بروید. جعبه‌های متوسط و محکم را انتخاب کنید که هم مطمئن هستند و هم برای حمل‌ونقل راحت‌ترند و خیلی سنگین نمی‌شوند. زیر جعبه‌ها را چک کنید و اگر احتیاج به محکم‌شدن دارد با چسب پهن محکم‌ش کنید.

– هر اتاق را جداگانه جمع کنید و سپس به سراغ بقیه قسمت‌های خانه بروید. سعی کنید که وسایل هر قسمت از خانه جداگانه جابه‌جا شود تا برای باز کردن و قراردان وسایل دچار سردرگمی نشوید. به این ترتیب سرعت کارتان هم بالا می‌رود.

– چنانچه قصد دارید برای جابه‌جایی از شرکت‌های متخصص این کار کمک بگیرید، توجه داشته باشید که لازم است با آنها همکاری کرده و راهنمایی‌شان کنید. حتی بهتر است در هر دو محل کسی باشد تا به افراد در جابه‌جا کردن و قرار دادن وسایل در جای مناسب کمک کند. به این ترتیب کمترین آسیب متوجه وسایل‌تان خواهد بود و خیال خودتان هم راحت‌تر است.

خانه



وقتی نظم و ترتیب اهمیت بسیار زیادی دارد

اسباب‌کشی آسان

عکس: colbis

دارند که شاید خودتان قادر به انجام آن نباشید. برای این منظور می‌توانید با شرکت‌های مربوطه تماس گرفته و بسته‌بندی این دسته از وسایل را به آنها بسپارید که هم مطمئن است و هم راحت.

– برای جابه‌جایی وسایل برقی و کامپیوتری بهتر است که از جعبه‌های اصلی خودشان استفاده کنید. در صورتی که آنها را دور ریخته‌اید می‌توانید از پلاستیک‌های مخصوص حمل‌ونقل برای بسته‌بندی آنها استفاده کرده و ترجیحا خودتان آنها را جابه‌جا کنید.

– قبل از ترک کردن خانه همه جا را به دقت بررسی کنید تا چیزی جا نمانده باشد؛ انباری‌ها و زیر شیروانی و کمدهای قدیمی را با دقت دوباره چک کنید. برای اطمینان خاطر، کامیون باربری را نیز بررسی کنید تا احمیان چیزی را از قلم نینداخته باشید.

– گیاهان آپارتمانی و گلدان‌های‌تان را فراموش نکنید. بهتر است که با احتیاط و ترجیحا خودتان آنها را جابه‌جا کنید تا آسیب نبینند. می‌توانید آخر از همه آنها را به خانه جدید ببرید و در جایشان قرار دهید.

– در حین اسباب‌کشی کمی هم خوش بگذرانید، تفریح کنید و دوستان‌تان را برای کمک دعوت کنید. بهترین موقعیت برای دور هم بودن است؛ در خانه جدیدتان با هم جای بنوشید و خاطره‌های خوش برای خود بسازید. همچنین می‌توانید از ایده‌های دوستان‌تان هم استفاده کنید و از آنها نظر بخواهید.

– بیهوده خودتان را خسته نکنید. حال که در خانه جدید هستید، برای باز کردن وسایل و جعبه‌ها اصلا عجله نکنید. بهتر است با خیال راحت و سر فرصت کارتن‌ها را باز کرده و وسایل را در جای مناسب‌شان قرار دهید. برای این کار هفته‌ها وقت دارید!

بزرگ محتویات هر جعبه را مشخص کنید، این مشخصات شامل نوع وسایل داخل جعبه، اتاق یا کمد مربوطه، شکستی یا سنگین و غیره می‌باشد. حتی می‌توانید آنها را اولویت‌بندی کرده و طبق نیازتان به خانه جدید ببرید. برای اطمینان خاطر می‌توانید فهرستی از وسایل‌تان تهیه کنید تا از وجودشان در خانه جدید مطمئن شوید. وسایل شکستی و ظریف را در یک جا قرار دهید تا با بقیه جعبه‌ها جابه‌جا نشوند. شاید هم لازم باشد که کارتن‌ها را شماره‌گذاری کنید تا طبق این شماره‌ها باز شوند.

– یک‌سری از جعبه‌ها را برای وسایل ضروری کنار بگذارید و با علامتی متفاوت مشخص‌شان کنید. این جعبه‌ها حاوی اولین وسایلی هستند که لازم خواهید داشت و مسلما پیش از سایر وسایل در خانه جای داده خواهند شد. این وسایل عبارتند از قرص‌های مسکن و جعبه کمک‌های اولیه، دستمال کاغذی و وسایل شوینده و کیسه‌زباله، قاشق و چنگال و وسایل اولیه آشپزخانه، باتری و چراغ‌قوه، جعبه ابزار و دیگر وسایلی که ممکن است در ساعت‌های اولیه به کارتان بیاید.

– یک‌سری از وسایل هم مانند مواد آتش‌زا و دیگر وسایل خطرناک به هیچ عنوان نباید بسته‌بندی شوند و بهتر است که شخصا آنها را جابه‌جا کنید و در محلی مناسب در خانه جدید قرار دهید. وسایل دیگری هم مانند جواهرات و اجناس و مدارک مهم نیز شامل همین دسته از اشیا به شمار می‌روند.

– برخی از وسایل هم احتیاج به بسته‌بندی‌های خاص

– اگر هنوز سیستم فای‌نیل ندارید و مدارک و کاغذهای مهم‌تان همه جا پخش هستند، هم‌اکنون بهترین موقع برای دسته‌بندی این مدارک است. یک پوشه بزرگ تهیه کنید، سپس تمامی کاغذهای‌تان را جمع‌آوری کرده و مرتب داخل پوشه قرار دهید. شاید هم لازم باشد گاوصندوق کوچکی برای مدارک بسیار مهم تهیه کنید.

– یکی از کارهایی که می‌توانید پیش از مستقرشدن انجام دهید تعیین محل وسایل خانه است. نقشه‌ای فرضی

از خانه در ذهن داشته باشید و طبق آن وسایل را مرتب کنید. به این ترتیب هنگامی که وارد خانه جدیدتان شدید، دقیقا می‌دانید که هر وسیله را کجا قرار خواهید داد. اگر هم دوست داشته باشید می‌توانید نقشه‌ای دستی به مسوول جابه‌جایی داده و از او در خواست کنید که میل‌مان و وسایل را طبق علامت‌های روی نقشه به خودتان قبلا روی کاغذ مشخص کرده‌اید،

بچینند که البته این کار همیشه ممکن نمی‌باشد. – برای جابه‌جایی، اگر خودتان می‌خواهید این کار را انجام دهید یا از شرکتی کمک می‌گیرید، باید توجه داشته باشید که قبل از هر کار فرش‌ها، لوستره‌های بلند و در کل هر آن چیزی که ممکن است در حین جابه‌جایی مزاحمت ایجاد کرده و حتی خطرناک باشد را جمع کنید. مسیرهای رفت و آمد را باز و خالی از وسیله نگاه دارید و در همین حین مراقب بچه‌ها هم باشید.

– تمامی جعبه‌ها را علامت‌گذاری کرده و با برچسبی

اتاقی مناسب برای کودک شما

از رنگ‌های تند استفاده نکنید



– پرده اتاق کودک بهتر است از رنگ آبی یا تلفیق زرد

یا سبز باشد چون بازتاب این رنگ‌ها به‌خصوص در موقع خواب، آرامش خوبی را به کودک هدیه می‌دهد. همچنین پرده اتاق کودک به دلیل رعایت مسایل بهداشتی، باید قابل شست‌وشو و از الیاف طبیعی باشد.

– رنگ شاد دیگر، رنگ‌های کودکانه است، اما در استفاده از این رنگ‌ها باید اصولی رعایت شود. مثلا از رنگ قرمز خالص برای پرده اتاق کودک‌کان نباید استفاده کنید چراکه رنگی تحریک‌کننده و حساسیت‌برانگیز است و

– تمام پرزهای قابل دسترس کودک را با پوشش مخصوص کودکانه‌بپوشانید.

– اگر در اتاق فرزند شما رادیاتور وجود دارد، آن را مجهز به یک ترموستات کنید تا از داغ شدن بیش از حد آن جلوگیری کند.

– برای جلوگیری از سرخوردن کودک روی انواع پارکت، سرامیک و سنگ‌ها باید از کفیپوش‌های استاندارد استفاده شود.

– روانشناسان معتقدند که راه‌های بسیاری برای از بین بردن انرژی‌های منفی در فضا وجود دارد از جمله پخش موسیقی مسوزن، خواندن اذکار، دعا و... مفید است. برای همین در اتاق کودک‌تان می‌توانید به صورت روزانه موزیک پخش کنید.

اتاقی برای ۲ کودک
ممکن است به دلیل فضای کم خانه، والدین دو کودک‌شان را در یک اتاق جای دهند. زمانی که قرار نیست که کودک در اتاق خود تنها باشد و باید با خواهر یا برادرش در یک اتاق سر کند، پدر و مادر بهتر است دکوراسیونی را برای این اتاق مد نظر قرار دهند که مناسب هر دو

جنس دختر و پسر باشد و به نوعی فضای اختصاصی برای هر کدام از فرزندان با توجه به دختر یا پسر بودن در داخل همان اتاق فراهم آورند. اما این نکته را نباید فراموش کرد در، گیر می‌کند. همچنین پنجره‌ها باید دارای قفل مخصوص کودک بوده و تا حدی باز شود که خطری کودک را تهدید نکند. – تخت‌های دو طبقه اگرچه استاندارد، ایمن و با حفاظت‌های لازم طراحی و ساخته می‌شوند اما استفاده از این تخت‌ها برای دکوراسیون اتاق کودک‌کان زیر هشت‌سال توصیه نمی‌شود.

نکته

خانه شما هم می‌تواند در درمان تان نقش داشته باشد

اردلان اسماعیلی

■ خیلی از خانم‌های خانهدار گاهی در نقش پزشک ظاهر می‌شوند. در واقع دانسته‌هایی که نسل به نسل به آنها رسیده و ریشه در طب سنتی دارد به کار اهالی خانه‌ها می‌آید. اکثر این موارد و توصیه‌ها آزموده شده و قدیمی است و مشکلات نه چندان حاد را درمان می‌کند. در این مطلب چند نسخه معمول که براساس همان توصیه‌ها است گرد آورده‌ایم تا در خانه‌تان و با موادی کاملا طبیعی بهتر شوید.

گاهی در طول روز دردهایی به طور ناگهانی سراغ‌مان می‌آید و خیلی زود برطرف می‌شود. همه ما کم و بیش این تجربه را داشته و در این موقعیت قرار گرفته‌ایم. بسیاری از مردم بر این باورند که این دردها ناشی از استرس‌ها و تنش‌های عصبی است که در طول روز به دلیل فشار کار اداری یا منزل به آنها وارد می‌شود و به همین دلیل برای پیگیری علت این دردها چندان تلاش نمی‌کنند. اگرچه ما نیز معتقدیم برخی از دردهایی که گهگاه تجربه می‌کنیم ناشی از فشار کار و استرس‌های روزمره است اما به این نکته نیز توجه می‌کنیم که عوامل دیگری از قبیل عدم تعادل در مصرف موادغذایی، کمبود ویتامین و عدم تعادل ساعت خواب در طول شبانه‌روز نیز از دیگر دلایل بروز این دردهاست. با مطالعه این یادداشت علاوه بر آنکه با دلایل بروز دردهای ناگهانی آشنا خواهید شد، درمان خانگی و شیوه پیشگیری از بروز آنها را نیز خواهید آموخت.

آویشن، درمان گرفتگی ساق پا

حتما تا امروز با گرفتگی و انقباض عضله ساق پا به‌ویژه در خواب روبه‌رو شده‌اید. اگر گرفتگی با درد همراه است و گاهی این درد آنقدر شدید است که موجب بیدار شدنمان از خواب می‌شود. دلایل مختلفی برای بروز این انقباض‌های ناگهانی در ماهیچه ساق پا ران با وجود دارد که یکی از آنها کمبود ویتامین‌ها و املاح معدنی از قبیل کلسیم، پتاسیم، منیزیم و ویتامین D است، بنابراین با اصلاح رژیم غذایی و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه مثل آب هویج، چغندر، میوه‌های شیرین و سبزیجات تازه می‌توان این کمبودها را در بدن جبران کرد. از طرفی استفاده از برخی گیاهان دارویی مانند گل قاصدک، کاسنی و آویشن نیز در بهبود این انقباض‌ها موثر است. برای دریافت نتیجه از این گیاهان بهتر است روزی دو فنجان از آنج که این گیاهان را بنوشید تا با اثرات مثبت آن در



بهبود انقباض‌های عضلانی پا آشنا شوید. همان‌طور که می‌دانید فشارخون به تنهایی یک بیماری محسوب نمی‌شود، این عارضه یک حالت تدافعی بدن می‌باشد که نشانگر بروز اختلال در یکی از ارگان‌ها و اندام‌های درونی است. منجر به بروز فشارخون شده، بنابراین برای درمان این عارضه، باید ابتدا به درمان معضل عضو مربوطه پرداخت تا فشار خون به خودی خود درمان شود، اما گاهی فشارخون افراد به دلایل عصبی یا عدم رعایت رژیم غذایی مناسب بالا می‌رود. در این حالت با استفاده از برخی سبزیجات و گیاهان در چند وعده غذایی می‌توان به تسکین و بهبود آن کمک کرد. به‌عنوان مثال استفاده از آب سبزیجاتی که به آن آب پیاز و سیر اضافه شده باشد برای کاهش میزان فشارخون مفید است. علاوه بر این خوردن گیلاس وحشی و زالزالک نیز به عنوان یکی از میوه‌ها در طول روز به این افراد توصیه می‌شود. **پیشگیری از پیری زودرس با گندم سیاه**
در طبیعت، مواد غذایی و خوراکی‌هایی وجود دارد که مصرف آنها به پیشگیری از پیری زودرس کمک می‌کند. استفاده از این خوراکی‌ها و وعده‌های غذایی کمک می‌کند تا بدن نشاط و سادایی خود را حفظ و نیروی حیاتی را در بدن افزایش دهد. مصرف شیر، ماست، گندم‌سیاه، کلم رنده شده در سرکه خانگی، عسل و حلوایی که با دانه‌های کنجد تولید شده باشد از جمله خوراکی‌هایی است که از پیری زودرس پیشگیری می‌کند. علاوه بر این، نوشیدن روزانه یک لیوان آب سبزیجات نیز در حفظ سلامت و جوانی موثر است. **کنترل سلامت پروستات با کنجد**
برای پیشگیری از بروز التهاب پروستات در مردان راحل‌های مختلفی وجود دارد که یکی از ساده‌ترین آنها استاندارد کردن رژیم غذایی و مصرف خوراکی‌ها در وعده‌های غذایی است. گنجانه‌ان دانه‌ها و آجیل‌های خام، تخم کدو، تخم آفتابگردان، بادام درختی و کنجد در رژیم غذایی، در حفظ سلامت پروستات و پیشگیری از التهاب آن موثر است. علاوه بر این جایگزین کردن روغن‌زیتون با روغن‌های مورد مصرف بسیار مفید است.