



در باب اسباب کشی و زندگی مستأجری

آسایش را با قانون ۳ ماه و ۶ ماه به خودت هدیه بده

اناز موسوی یکتا
نویسنده

حقیقتش را بخواهید من آدم راحتی هستم. یعنی زیاد درگیر ظواهر زندگی نیستم. آسایش را به داشتن لوازم لوکس و غیرضروری برای زیبایی ترجیح می دهم البته اینکه مستأجر هستیم و هر سال با عنایت ویژه صاحبخانه‌ها در حال جابه‌جایی از این سر به آن سر شهر هم بی تأثیر نیست.

اول ازدواج، پدرم که معتقد بود باید از هر وسیله‌ای چند تا درجه‌ی زیاده داشته باشم به قدری لوازم برایم خرید که در خانه ۷۰ متری جایی برای حضور خودم و تازه‌داماد نبود. بعد از اضافه شدن فرزند، پدرم راه چاره‌ی راه را در مورد خرید لوازم به اصطلاح سیسمونی برای تنها نوه‌اش پیش گرفت. اضافه‌ی پدر والدین خودم، پدر و مادر همسر هم در این تجهیز لوازم برای نوه اولشان کم نگذاشتند. در این بین من ماندم و خانه‌ای که برایم هیچ آرامشی نداشت.

هر قسمتی را که نگاه می کردم وسایلی بود که هیچ استفاده‌ای برایم نداشت جز اینکه به زحمتم برای نظافت می افزود.

با پا گرفتن فرزند و به بهانه در خطر بودن جانش با همکاری همسر که او هم حال خوبی با این وضع نداشت تعداد زیادی از لوازم دکوری را جمع‌آوری کرده و در انبار گذاشتیم.

در این خیال خوش بودیم که دیگر راحت شدیم، اما زهی خیال باطل.

گفتم که مستأجر بودیم و غول اسباب‌کشی زودتر از آنچه فکرش را می کردیم بالا سر زندگی مان نشست.

ما مانده بودیم و وسیله‌هایی که چیزی جز زحمت جابه‌جایی هر سال برامان نداشت. به هر سختی بود اولین تغییر مکان را انجام دادیم و از بخت خوبان خانه تازه انباری بزرگی داشت که توانستیم باز هم وسایلی را که برامان جز زحمت نبود آنجا جا بدهیم. دو سال بعد وقتی که غول مستأجری باز هم بر سر ما سایه افکند دیدیم که نمی توانیم اینگونه ادامه دهیم. لذا قانون ۳ ماه تا ۶ ماه را اجرا کردیم.

در این قانون که اختراع خودمان بود لوازمی را که ۳ ماه داخل خانه استفاده نمی شد به انباری انتقال می دادیم و لوازمی را که ۶ ماه در انبار می ماند به بیرون از منزل هدایت می کردیم.

برای این لوازمی که باید به‌طور کلی از زندگی مان حذف می شد چند راهکار گذاشتیم: اول فروش لوازم غیر ضروری و تهیه لوازم ضروری با مبلغ به دست آمده بود.

راه دوم بخشیدن آن لوازم به افرادی که به طور واقع به آنها نیاز داشتند.

راه سوم هم سپردن آن به انبار خانه پدری بود تا زمانی که خانه‌دار شویم.

یادش بخیر تعداد زیادی از ظروف پذیرایی مناسب میهمانی‌های فاخر و لوازم بلور بوفه‌ای را به عروسی در سیستان فروختم که توانایی خرید آن لوازم به قیمت نورا نداشت اما با رسم‌های پوسیده و دست و پاگیر مجبور به تهیه بود. با پولش هم میز تحریر کوچکی برای لوازم و چند گلدان دوست داشتنی خریدم.

در نقل مکان بعدی که حالا فرزندانم دوتا شده بودند نیاز اساسی به خلوتی اطرافم داشتم و این نیاز نه تنها از مترز کوچک خانم هم برخاست بلکه شیطنت فرزند جدید هم مزید بر علت شده بود. از این رو تمامی لوازم منزل را به اندازه نیاز یک خانواده ۴ نفره ۸۱ میهمان در نظر گرفتم، مابقی را کارتن بیچ کرده و به انبار خانه پدری سپردم.

این کارتن بیچ کردن فقط منوط به لوازم آشپزخانه نبود، کتاب‌های خوانده شده، چمدان‌های بزرگ، اسباب بازی‌های بلااستفاده، لوازم برقی بی مصرف و... را نیز به انبار امانتی پدر سپردم.

حالا در آخرین جابه‌جایی که اتفاقاً همین چند روز گذشته پشت سر گذاشتم راهایی را به معنای واقعی درک کردم.

تمام زمانی که از من گرفته شد برای جمع کردن خانه قدیم و پهن کردن در خانه جدید ۶۹ ساعت طول کشید چیزی کمتر از سه روز و با کمترین خستگی برای اهل خانه.

در نهایت چند توصیه برای فصل نقل و انتقال منازل.

لوازمتان را در خانه کهنه بشویید و با فراغ بال از شست‌وشو به خانه جدید بروید.

از لباس‌هایی که می خواهید در چمدان‌ها بگذارید برای بسته‌بندی ظروف استفاده کنید این کار باعث می شود تا حجم کمتری از کارتن برای جابه‌جایی داشته باشید و کاغذ و روزنامه کمتری باطل کنید.

بخشیده بودن صفت بسیار خوبی است. لوازم بی مصرفتان را ببخشید.

لوازم غیر ضروری‌تان را به لوازم ضروری تبدیل کنید یا فروش یا معاوضه.

از قانون ۳ ماه و ۶ ماه استفاده کنید و یا سبک خاص خودتان را در وضع یک قانون برای لوازم بی مصرف یا غیر ضروری بیابید.

نگران حرف دیگران نباشید، میهمانی شما با ظروف فاخر سلطنتی و یا ظروف ساده برگزار خواهد شد. بگذارید افراد شما را با خلق نیک و روی گشاده در میهمان‌نوازی به یاد بیاورند نه ظروف گران‌قیمت و اسراف در پذیرایی.

طبیعت را به خانه بیاورید

اهمیت نگهداری گیاهان آپارتمانی

نسرین تقی‌خانی

مهندس کشاورزی و مشاور نگهداری گیاهان آپارتمانی

در اتاق خواب، باعث بهبود کیفیت خواب شده و آرامش افراد را در شب افزایش می دهد. به طور کلی، نگهداری گیاهان در آپارتمان دشوار نیست. کافی است تا شرایط اولیه برای رشد گیاه حتی در فضای بسته فراهم شود تا گیاه به خوبی رشد کند و تأثیرات خودش را به محیط و فرد القا کند.

انتخاب گیاه مناسب اولین قدم برای رسیدگی به گیاه است. گیاه باید متناسب با سبب اتاق و فضای مورد نظر باشد. اگر فضا کم است، گیاه کوچکتر مناسب است. به این ترتیب رسیدگی و فراهم کردن شرایط محیطی مناسب برای گیاه هم آسان‌تر خواهد بود. اگر فضای بزرگ در اختیار باشد، می توان از گیاهان پر شاخ و برگ و بزرگتر استفاده کرد.

توجه به نور، از اصلی ترین شرایط محیطی لازم برای گیاه است. گیاه برای رشد به نور نیاز دارد. پس میزان نور محیط خانه یا کار را بسنجید و مطابق با آن گیاه انتخاب کنید. اگر محیط شما نورگیری خوبی ندارد، می توانید از گیاهانی استفاده کنید که نیاز نوری پایین تری دارند؛ گیاهانی از قبیل دراسنا، نخل شامادورا، نخل مرداب، سانسوریا، برگ انجیری، کالاتیا، انواع مارانتا، انواع سرخس‌ها، قاشقی، پنوس، اسپاتی فیلوم، زاموفیلیا و... در نور کم هم می توانند به رشد و زندگی خود ادامه دهند.

بعد از نور، شاید آب و نحوه آبیاری مهمترین عامل بقای گیاه باشد. گیاه نباید تشنه بماند و نباید با وجود خاک مرطوب، آبیاری شود. زمان مناسب آبیاری برای انواع گیاهان، زمانی است که خاک تا حدود یک بند انگشت از سطح ابتدایی خشک باشد. البته این زمان با توجه به نیاز آبی گیاه و اینکه گیاه در چه مرحله رشدی قرار دارد و همچنین دمای هوا، متغیر است. نکته مهم در آبیاری این است که آبیاری باید تا زمانی انجام شود که آب از انتهای گلدان خارج شود. بهتر است گیاهان با آب جوشیده و یا بدون کلر آبیاری شوند.

خاک مناسب برای گیاهان متفاوت و به خاستگاه آنها برمی گردد. به طور کلی ترکیب خاک باغچه، کوکوپیت و پرلیت برای گیاهان آپارتمانی مناسب است. ترکیبات خاک اگر همراه با پیت‌ماس و کمپوست باشد، می تواند مواد غذایی لازم برای گیاه را هم فراهم کند.

بیشتر گیاهان رطوبت را دوست دارند. برای تأمین رطوبت می توان در ادارات و یا فضای خانه از دستگاه بخور استفاده کرد. ساده ترین راه تأمین رطوبت در فضای بسته، قراردادن ظرف آب در کنار گیاهان است. با اسپری آب روی گیاه هم، گیاه می تواند رطوبت حداقلی را به دست بیاورد.

امروزه علاقه به گیاهان، نگهداری و رسیدگی به آنها از موضوعات رایج بین مردم است. گیاهان علاوه بر زیبا کردن خانه، محیط‌های کاری و ادارات می توانند تأثیرات زیادی بر زندگی انسان‌ها داشته باشند. گیاهان بهترین میزان رشد، زیبایی و حتی تأثیرگذاری را در فضای باز دارند اما تحقیق‌های اخیر نشان می دهد که گیاهان در صورت داشتن شرایط محیطی لازم برای رشد در فضای بسته، می توانند اثرات مثبتی بر زندگی انسان‌ها داشته باشند. گیاهان می توانند هوای فضای بسته را تصفیه کنند. گیاهان با فیلتر کردن هوا از مواد شیمیایی خصوصاً در محیط‌های نزدیک خیابان یا نزدیک کارخانجات، هوای تمیز را برای استنشاق آماده می کنند. وجود ترکیبات آلی فرار باعث تهوع، سرگیجه و دیگر مشکلات سلامتی می شود و وجود گیاهان باعث حذف این آلودگی‌ها و بهبود کیفیت هوای تنفسی می شود.

در محیط‌های کاری و ادارات، تنفس افراد باعث بالا رفتن میزان دی‌اکسید کربن می شود. این مورد باعث ایجاد بی‌حالی و رخوت شده و بازدهی کارمندان را کاهش می دهد. گیاهان از طریق فتوسنتز و جذب دی‌اکسید کربن و تولید اکسیژن در فضای بسته، باعث تقویت مغز و عصب‌ها شده و سردردهای ناشی از کمبود اکسیژن را از بین می برند. وجود گیاه در فضای بسته باعث بالا رفتن تمرکز و توجه شده و افزایش بهره‌وری ما در زندگی روزمره را به ارمان می آورد. مشاهده برگ و گل‌های گیاهان باعث کاهش استرس و تقویت تمرکز و به طور کلی شادی و بالا رفتن روحیه افراد می شود.

مطالعاتی که روی بیماران بیمارستانی انجام شده است، نشان می دهد بیماران که پنجره اتاقشان رو به باغ، درخت و گیاه قرار دارد یا در اتاقشان گیاه نگهداری می شود، سرعت درمان و بهبود حالشان بالا رفته و این کار تأثیر مثبتی روی روان و روحیه آنها دارد.

به طور کلی، مراقبت از گیاهان مانند مراقبت از حیوانات می تواند با این بین بردن حس تنهایی افراد، افسردگی، اضطراب و بی‌حوصلگی را کاهش داده و با ایجاد هدف مثبت، سلامت روان افراد را بهبود بخشد.

گیاهان به طور کلی باعث تأثیرات مثبت روی سلامت ذهن و روح افراد می شوند. بعضی از گیاهان خواص ویژه‌ای دارند که به افراد کمک شایانی می کند. مثلاً گیاه اکالیپتوس با عطر و بویی که دارد، می تواند به برطرف کردن خلط گلو و آبریزش بینی ناشی از سرماخوردگی یا آلرژی کمک کند. گیاه زبربا در طول شب اکسیژن آزاد می کند. حضور این گیاه

گیاهان به طور کلی باعث تأثیرات مثبت روی سلامت ذهن و روح افراد می شوند. بعضی از گیاهان خواص ویژه‌ای دارند که به افراد کمک شایانی می کند. مثلاً گیاه اکالیپتوس با عطر و بویی که دارد، می تواند به برطرف کردن خلط گلو و آبریزش بینی ناشی از سرماخوردگی یا آلرژی کمک کند

