



۱۴

چه وقت باید ریزش مو را جدی بگیریم و به پزشک مراجعه کنیم؟

قصه سرهای خلوت

اُمیکرون را جدی بگیریم؟

سؤالی که محققان باید درباره سویه جدید ویروس کرونا پاسخ دهند

فرصتی که سوخت امیدی که مانده

زندگی

چهارشنبه: ۱۷ آذر ۱۴۰۰ :: شماره ۶۹۹



۱۶

جایگاه



info@jamejamOnline.ir

روابط عمومی: ۰۲۳۰۰۴۴۴۴

مامور- خیابان

فناایی از تهران:

در خیابان فرخی یزدی به علت چند چهارراه و حضورنداشتن ماموران محترم راهنمایی و رانندگی صبح‌ها ترافیک سنگینی به وجود می‌آید. لطفاً فکری به حال این موضوع شود.

آتش‌نشانی- بازار

مشایخی از تهران:

در بازار تهران اگر مغازه‌ای آتش بگیرد با توجه به دسترسی‌نداشتن ماشین‌های آتش‌نشانی خسارات‌های زیادی را به بار می‌آورد؛ بهتر نیست در هر منطقه بازار ایستگاه دائمی آتش‌نشانی احداث شود.

بزرگراه- ترافیک

رحیمی از تهران:

ترافیک شدید در بزرگراه بسیج که تنها شاهراه شمال به جنوب است روزبه‌روزبیشتر می‌شودو هیچ اقدامی بابت حل این ترافیک انجام نمی‌شود.

بودجه- محروم

شهروندی از مشهد:

امیدوارم دولت محترم نگاه‌ویژه‌ای به مناطق محروم داشته باشد و با اختصاص بودجه مناسب تحولی عظیم در این مناطق به وجود آید.

همدان- گردشگر

محمدآزادپایان از همدان:

این روزها که به دلیل واکسیناسیون محدودیت‌ها برداشته شده بهتر است مدیران شهر برای جذب گردشگر تلاش کنند. زیرا معیشت بسیاری از افراد به خطر افتاده است.

جوابیه

در پی درج پیامی یکشنبه ۱۴۰۰/۸/۲۵ با عنوان «مترو-واکسن» مشاور مدیرعامل و مدیر ارتباطات و امور بین‌الملل شرکت بهره‌برداری متروی تهران و حومه با ارسال نماربی اعلام کرد: به اطلاع می‌رساند با توجه به حجم تردد مسافران در ورودی‌ها و نیز ازدحام جمعیت در ساعات پیک صبح و عصر عملاً کنترل کارت‌واکسن مسافران دور از انتظار و ناممکن است و باعث ایجاد صف‌های طولانی پشت گیت‌های مسافری می‌شود که این شلوغی‌ها برای مردم و پرسنل ایستگاه‌ها وقت‌گیر و مشکل‌ساز خواهد بود؛ بنابراین بررسی کارت‌واکسن مسافران از طریق پرسنل مترو عملی نیست و تنها اقدام شارژنشدن بلیت مسافران واکسن‌زده توسط دستگاه‌های شارژکارت مترو آن هم با بررسی‌کردن کدملی مسافران مترم است.



زینب خرازی

جامعه

چیدمان وسایل داخل خانه پیش از آن‌که فوت و فن باشد یک هنر است که با زیبایی‌شناسی مرتبط است و البته نمود حال درونی و سلیقه اهل خانه هم هست. یکی از ابزار دکوراسیون از قدیم تا امروز گل و گیاهان بوده‌اند. نتایج مطالعات و پژوهش‌های زیادی به‌طور مداوم بر این نکته تأکید دارند که گل‌ها ابزار طبیعی و مفیدی برای مدیریت روتین زندگی هستند؛ چون هم باعث حس شادی می‌شوند و هم آن را تداوم می‌بخشند. گل‌ها نگرش مثبت را در ما تقویت می‌کنند و کیفیت زندگی روزمره‌مان را افزایش می‌دهند. همچنین برای کاهش افسردگی، بهبود حافظه و حتی افزایش تعامل اجتماعی میان افراد خانواده، اجتماع و به‌ویژه در سالمندان بسیار کارآمدند. قرار دادن گل‌ها در فضاهای اشتراکی مثل هال، اتاق نشیمن یا روی میز غذاخوری می‌تواند به ماکمک‌کنند در خانه‌مان احساس آرامش خوشایندی را تجربه کنیم؛ به‌خصوص در مواقعی که همه دور هم جمع هستیم.

فراموش نکنیم رایحه خوش گل‌ها و رنگ‌های مختلف آنها اثرات درمانی دارند به همین دلیل در ایجاد احساس آرامش، بهبود کیفیت خواب، ایجاد شورا و اشتیاق و افزایش انگیزه بسیار مؤثرند. به همین علت است که موجوداتی با این همه خاصیت مطلوب، روزبه‌روز بیشتر مورد توجه خانواده‌ها و طراحان داخلی قرار می‌گیرند و پای ثابت دکوراسیون خانه می‌شوند.

تاثیر گیاهان بر سلامت

هر جا گل‌ها حاضر باشند سلامتی هم تحت تأثیر اثرات مثبت آنها قرار خواهد گرفت. تحقیقات نشان داده استفاده از گیاهان در دکوراسیون خانه در کاهش فشارخون، بهبود خواب و کاهش احتمال بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی مؤثر است چون با ایجاد آرامش باعث بهبود سیستم ایمنی بدن می‌شود. علاوه بر این بعضی گیاهان با تصفیه هوا، بر سلامت سیستم تنفسی نیز اثرگذار هستند.

جالب است بدانید گیاهان حتی با جذب صداهایی با فرکانس بالا به کاهش آلاینده‌های صوتی محیطی هم کمک می‌کنند. از این دسته پالاینده می‌توان به فیکوس‌ها، فیلودندرون‌ها، نخل دراستا، اسپاتی فیلوم و شفلرا اشاره کرد.

احساس خوب

انتقال حس و حال خوب را می‌توان به انرژی‌های مثبت و فنگ‌شویی تعبیر کرد. گیاهان هم جزئی از اجزای درونی خانه هستند که در ایجاد این حس خوب نقش اساسی دارند. فنگ‌شویی می‌خواهد بین فضای زندگی و محیط کار و عناصر طبیعت تعادل

قانون استفاده از گیاهان

گام اول: شناخت فضای داخل خانه - یافتن هسته مرکزی خانه یعنی جایی که بیشتر از همه جا مورد توجه است. - یافتن نقطه یا نقاط مناسب رشد. مثلاً اگر گیاهی که می‌خواهید بخرید نور دوست است - نقطه نورگیر خانه‌تان کجاست؟ - تناسب بین نوع و اندازه گل با متر از محیط داخلی.

گام دوم: رعایت تناسب بین رنگ و سبک دکوراسیون با نوع گل و رنگ آن و گلدان انتخابی. کلید اصلی موفقیت یک طراحی داخلی خوب رعایت تناسب است. برای رسیدن به این نقطه باید سبک چیدمان، رنگ دکوراسیون با نوع گل و رنگ آن و گلدان داخلی، کلید اصلی موفقیت یک طراحی داخلی خوب رعایت تناسب است. برای رسیدن به این نقطه باید سبک چیدمان، رنگ دکوراسیون با نوع گل و رنگ آن و گلدان داخلی، کلید اصلی موفقیت یک طراحی داخلی خوب رعایت تناسب است.

تاثیر رنگ گل‌ها در دکوراسیون گل به‌عنوان یک موجود زنده و پویا وارد دکوراسیون خانه می‌شود تا به آن طراوت و شادابی ببخشد و رنگ و روح مضاعفی به جان

این سرزندگی می‌دمد. پس علاوه بر توجه به زیبایی فرم و ساختار فیزیکی، در انتخاب رنگ به‌عنوان یک عامل بسیار مؤثر توجه کنید. گل‌های شاخه‌بریده یکی از عناصر مفید برای تزئین رنگ به محیط داخلی خانه هستند. اما تنوع رنگی بسیار زیاد ممکن است انتخاب را برای ما سخت کند. برای این که راحت‌تر بتوانید گل مورد نظرتان را انتخاب کنید به این موارد توجه کنید:

رنگ و تونالیت رنگی مورد علاقه‌تان را انتخاب کنید. چون ایجاد تأثیر مثبت، رابطه مستقیمی با علایق شما دارد. بعد این علاقه را با ایده‌های متناسب با پتانسیل‌های موجود در فضای خانه ترکیب کنید. مثلاً اگر شما گل داوودی دوست داشته باشید رنگ آن را متناسب با رنگ مبلمان خود انتخاب می‌کنید. پس برای رسیدن به یک دکوراسیون ایده‌آل این گزینه‌ها پیش‌روی شما هستند: دامنه رنگی موجود در محیط، رنگ‌های مورد علاقه شما و سبک‌هایی مثل تضاد، همخوانی و تعادل.

با شناخت روان‌شناسی رنگ‌ها می‌توانید آسان‌تر دست به انتخاب گل به‌عنوان یک موجود زنده و پویا وارد دکوراسیون خانه می‌شود تا به آن طراوت و شادابی ببخشد و رنگ و روح مضاعفی به جان

ایده‌هایی برای اجرای یک طراحی داخلی جذاب

ایجاد دیوار سبز: ممکن است بعضی‌ها دوست داشته باشند وسعت فضای سبز خانگی‌شان بیشتر باشد اما نقلی بودن خانه این امکان را به آنها ندهد به همین دلیل گزینه دیوار سبز را انتخاب می‌کنند. چون بدون اشغال هیچ فضایی زیبایی خانه را دوچندان می‌کند. گرچه گران است اما می‌ارزد برایش وقت و هزینه صرف کرد. **ساخت تابلوی گیاهی:** کاکتوس‌ها و ساکولنت‌هایی مثل اشوریا و گل‌ناز بهترین گیاهان برای این تابلوها هستند. می‌توان از چند طیف رنگی در کنار هم استفاده کرد مثل سبز روشن، سبز تیره و قرمز رنگ. در این تابلوها حتی می‌توان جای آبیاری را هم در نظر گرفت و گاهی با نصب لامپ‌های کوچک در اطراف آن نور مورد نیاز گیاه را هم تأمین کرد. **نصب گلدان روی دیوار:** اگر فضای خانه‌تان کوچک است این هم گزینه‌ای خوب است. با نصب محافظ‌های فلزی کوچک روی دیوار و قرار دادن گیاهان در آن یا نصب تخته‌های چوبی و قرار دادن گلدان‌ها روی این تاقچه‌ها، نوعی فضای خلاقانه و جذاب را ایجاد کنید. **استفاده از استندها:** قرار دادن گل و گیاهان در یک فاصله‌ای از سطح زمین، بیشتر آنها را در معرض دید قرار می‌دهد و زیبایی‌شان را نمایان‌تر می‌کند. **گلدان‌های آویز:** این روش مخصوص گل‌هایی مثل پتوس، عشقه یا هدر، پیرومیا، گیاه گندمی و ساکولنت غوره‌ای است.

بزنید. چون رنگ‌ها احساسات مختلفی را در ما ایجاد می‌کنند.

رنگ سفید: نماد خلوص و سادگی است و حضور آن در خانه حس رمانتیک بودن را منتقل و همچنین اصالت فضا و مینیمال بودن را تقویت می‌کند. گل‌های سفید رز، نرگس و ارکیده را می‌توان با گل‌های دیگر هم ترکیب کرد.

رنگ قرمز: نماد عشق، اشتیاق، جرات و شادی است. استفاده از آن حتی در مقیاس‌های کوچکی مثل گل‌آرایی محیط، باعث جلب توجه می‌شود. کالانکوا، رز و شمعدانی نمونه و گل‌های شاخه بریده‌ای مثل میخک و زربرا نماد خوبی برای این رنگ هستند.

رنگ آبی: حس صداقت، آرامش، اطمینان و وفاداری را به افراد منتقل می‌کند و در تضاد با همخوانی با طیف رنگی محیط، حال‌وهوای جدیدی به وجود می‌آورد. مثل بنفشه، رز و ادیرسی.

رنگ صورتی: عشق، شادی و طراوت را یادآوری می‌کند. رنگ صورتی رز، میخک، زربرا، آزالیا و لاله را می‌توان به راحتی در ترکیب با گل‌های سفید، قرمز و زرد به کار برد.

چیدمان گل‌های رنگی

استفاده از گل و گیاهان هم مثل هر جزه دیگری در خانه نیازمند توجه به جزئیات و القای حس آرام‌بخشی است. به همین علت کاربرد و کارکرد گل‌های طبیعی در هر بخش از خانه متفاوت است و چیدمان خاص خودش را می‌طلبد. **در اتاق نشیمن و سالن پذیرایی:** استفاده از دسته گل‌های بزرگ در این بخش از خانه، بایک چیدمان زیبای متناسب و ملایم، بسیار تأثیرگذار است. استفاده از گل‌های ساقه بلند در گلدان‌های استوانه‌ای در گوشه سالن زیباست. گذاشتن گلدان‌های کوچک گل طبیعی روی شومینه و قفسه‌هایی که در ارتفاع بالا قرار دارند به صمیمیت نشیمن می‌افزاید.

در آشپزخانه: آشپزخانه قلب خانه است. پس انتخاب رنگ گل آن را به‌عهده مادر خانواده بگذارید. استفاده مداوم از گل‌های تازه در انتقال فضایی آرام و جذاب موقع غذا خوردن بسیار اثرگذار است.

در اتاق خواب: برخی می‌گویند گل قرمز در اتاق خواب، فضا را رمانتیک و لذتبخش می‌کند اما بهتر است انتخاب رنگ گل براساس سلیقه و علاقه شما صورت گیرد.



یادداشت:
احمدحسین فلاحي
نماینده مجلس

مشکل تجهیزاتی

دانش‌آموزان قابل حل است

براساس آخرین آمار اعلامی از سوی وزارت آموزش و پرورش، حدود دومیلیون و ۷۰۰ هزار دانش‌آموز در سال تحصیلی جدید به تلفن همراه هوشمند و اینترنت دسترسی نداشته و نمی‌توانند از کلاس‌ها و آموزش مجازی استفاده کنند. این در حالی است که جمعیت این دانش‌آموزان در سال تحصیلی گذشته حدود سه میلیون نفر بود و در یک سال اخیر فقط مشکل حدود ۳۰۰ هزار نفر از آنها مرتفع شده و به ابزارهای آموزشی دسترسی پیدا کرده‌اند.

شخصاً بر این باورم که چرای حل‌نشدن ریشه‌ای این مشکل را می‌توان در سوءمدیریت نظام آموزشی کشور جست‌وجو کرد؛ مشکلی که به بازماندن بسیاری از دانش‌آموزان از تحصیل منجر شده در حالی که راهکارهای واضح و در عین حال قابل دسترسی برای بازگرداندن این دانش‌آموزان به چرخه تحصیل وجود دارد.

طبق آمار رسمی وزارت آموزش و پرورش اکنون حدود ۹۳ هزار کلاس زیر ۱۵ نفر در کشور وجود دارد؛ کلاس‌هایی که لازم

است موقعیت آنها بررسی و مشخص شود در کدام مناطق کشور و در چه شرایطی قرار دارند. آن وقت است که احتمالاً نتیجه این بررسی‌ها چنین خواهد بود که بسیاری از دانش‌آموزانی که در این کلاس‌ها حضور دارند، همان کسانی هستند که به ابزارهای ارتباطی هوشمند و اینترنت دسترسی ندارند.

پس طبیعتاً یکی از راه‌های مختل‌نشدن آموزش این گروه از دانش‌آموزان این است که با رعایت پروتکل‌های بهداشتی در مدارس و کلاس‌های درس حضوری حاضر شوند آن هم نه به شیوه‌ای که اکنون مدارس بازگشایی‌شده و نصفه و نیمه فعالیت می‌کنند بلکه حضوری تمام‌وقت مثل آنچه که پیش از شیوع کرونا وجود داشت.

اما یکی دیگر از مسائلی که می‌تواند به کاهش تعداد دانش‌آموزان بازمانده از تحصیل کمک کند و آنها را به چرخه تحصیل و آزان مهم‌تر تحصیل با کیفیت برگرداند، غلبه خودباری بر خودباختگی در متولیان آموزش کشور است که متأسفانه در دولت قبل وجود نداشت.

واقعیت این است که ما می‌توانیم با تولید تبلت‌های داخلی، نیاز جمعیت قابل‌توجهی از دانش‌آموزان محروم را برطرف کنیم. این درحالی است که در سال تحصیلی گذشته و در جلسه‌ای که با مسوولان مربوطه در کمیسیون آموزش مجلس داشتم، عنوان کردم آیا توانمندی تولید سه میلیون تبلت ایرانی را داریم که پاسخ منفی گرفتیم؛ در حالی که در ارتباط‌های بعدی‌مان با تولیدکننده‌های داخلی به این نتیجه رسیدیم که این توانایی وجود دارد اما کسی تا به حال از آنها چنین درخواستی نکرده است.

حالا و با گذشت سه ماه از شروع سال تحصیلی و تداوم آموزش‌های حضوری و مجازی در حالی این مسائل دوباره مطرح می‌شود که برای حل این مشکل، فقط به بازوانی برای اجرایی‌کردن راهکارهای پیشنهادی احتیاج داریم تا قدم اصلی برای بازگرداندن دانش‌آموزان دورمانده از تحصیل برداشته شود.