



۱۴

## نجات کودکان از کنج افسردگی



۱۶

## حمام علی قلی آقا نم کشیده است



۱۵

## تاثیر کووید-۱۹ در راه رفتن افراد



چهارشنبه ۱۵ اردیبهشت ۱۴۰۰ :: شماره ۵۹۳۰

# زندگی

۱۳  
جامعه

## صدمین گزارش گل و گیاه

امروز میانه بهار است و مطلب امروز صدمین گزارش گل و گیاه صفحه ۱۳ چهارشنبه‌هاست. تاکنون موضوعات مختلفی در این صفحه منتشر شده است. اولینش پرورش گیاهان در آب بود. بعد درباره زندگی سالم با گل و گیاهان، نکاتی برای خرید گل‌های شاداب خانگی، بهترین مکان برای نگهداری شان، پنجره‌های خانه، آبیاری گیاهان در مسافرت، رطوبت، هرس، روش‌های تکثیر و تمیز کردن شان، ساختن کود و غذای گیاهی، تعویض گلدان، خاک آن و انواع گلدان نوشتیم.

در این صفحه آفات و بیماری‌ها، از بین بردن پشه سیاه، آفت‌کش‌های سازگار با محیط‌زیست و درمان خانگی گل‌های آفت‌زده را هم معرفی کرده‌ایم. گاهی موضوعات را دسته‌بندی فصلی کردیم، مثلاً در پاییز به تهیه بولت ژورنال، دکوراسیون پاییزی، معرفی درختچه‌ها و گل‌های پاییزی پرداختیم یا در زمستان از مراقبت‌های زمستانی، نجات گیاهان سرمازده و خواب زمستانی کاکتوس‌ها نوشتیم.

در بهار نیز سوره گزارش‌های این صفحه مسائلی مانند امورات بهاری باغچه، درختکاری، انواع سبزه، چه سبزی بخریم؟ گل‌دار کردن سنبل پارسا و گل‌های نوروزی بود. برای تابستان هم به گل‌های تابستانه و نحوه نگهداری از آنها پرداختیم.

علاوه بر این صفحه گروهی از گل و گیاهان را معرفی کردیم؛ مثل ساکولنت‌های خانگی و بیرونی و مراقبت از آنها، آویزها، تصفیه‌کننده‌ها، نوشیدنی‌ها، خوشبوکننده‌ها، آرام‌بخش‌ها، یک ساله‌ها، سبزه دوست‌ها، گل و برگ قرمزها، گل دارها، سمی‌ها، کاکتوس‌ها و پیوندشان و گل‌های مناسب تولد و بالکن.

بعضی وقت‌ها نیز به قول معروف پا در کفش باغدارها کرده و نکات لازم را برای خرید باغ بررسی کردیم. گاهی هم رقتیم سراغ کاشت سبزی، توت‌فرنگی و زعفران درخانه.

البته در این صفحه تا به حال گریزی به کارهای هنری هم زده‌ایم، ازجمله گل‌آرایی، ساخت تزیینات، رز جاودان، کوک‌داما، طراحی باغچه، تراس سبز، باغچه دیواری، ساخت جعبه‌گل، خشک‌کردن و رنگ‌کردن گل.

سعی کردیم به دغدغه محیط زیستی هم در این صفحه بپردازیم به همین دلیل از درختان مناسب کاشت آلودگی و حشره‌کش گیاهی پیرتروم نوشتیم. علاوه بر این حواس‌مان به خرید گل در روزهای کروناپی و رابطه گل‌های تصفیه‌کننده و کرونا نیز بود. از حال خوب رایحه‌درمانی برایتان نوشتیم و تلاش کردیم به آنهایی که گل و گیاه را دوست دارند اما چون فکر می‌کنند دست‌شان خوب نیست، بگویم چه کار کنند.

گل به دست‌شان بیاید. در کنار همه اینها، در ۶۷ باکس کوتاه هم سعی کردیم از گل و گیاهان پلی بزنیم به نکات اخلاقی که طبیعت خدا هزاران درس نهفته دارد.

تولایی تشخیص گل تازه از دیگر گل‌ها، یکی از راهکارهایی است که در هنگام خرید گل ماندگار کمک‌مان می‌کند / عکس: خیرگزار صدا و سیما



## در گزارش امروز بازار و رمز خرید و نگهداری از گل‌های شاخه بریده آشنا می‌شوید

# گل ترو تازه



زینب خرابی

جامعه

فرض کنید وارد یک گل‌فروشی شده‌اید و انبوهی گل شاخه‌بریده مقابل چشمان شماست. شما می‌خواهید گلی را انتخاب کنید که ماندگاری بیشتری داشته باشد. چطور باید تشخیص دهید کدام گل‌ها تازه‌تر یا تازه‌ترند؟ آیا فقط بررسی ظاهری و چشمی کافی

است یا باید معیارهای دیگری را هم مدنظر قرار داد؟

گل‌ها هم مثل میوه‌ها و سبزیجات تازه‌گی‌شان مهم است. چون تنفس می‌کنند. گلی که تازه نیست یعنی چند روز از چیدنش گذشته و دارد رو به زوال و پیری می‌رود.

به قول معروف رنگ رخساره خبر می‌دهد از سر درون. در نگاه اول همین گزینه بسیار کارگشاست. گل‌های تازه خوش‌رنگ و لعاب، بعضاً خوش‌بو، شاداب و با طراوت هستند. وقتی گلی می‌خرید به شکفته‌شدن آن، زرد نشدن و سوختگی حاشیه گلبرگ‌ها، بی‌حالی بودن و به طور کلی هرگونه تغییر رنگ یا پژمردگی دقت کنید. وجود هر کدام از این نشانه‌ها یعنی گل خودش دارد داد می‌زند که من تازه نیستم.

**نکته:** چه در گل‌هایی که به حالت تک‌غنچه‌اند مثل رز و لاله

و چه در گل‌هایی که بیشتر از یک غنچه روی شاخه دارند مثل لیلیوم، غنچه بسته مشتری پسندتر است. هرچه غنچه‌ها بسته‌تر باشند گل تازه‌تر است و عمر بیشتری دارد.

**نکته:** باز شدن غنچه‌ها باید بعد از خرید و در خانه اتفاق بیفتد نه در گل‌فروشی.

ایستادگی خوب گل‌ها در گلدان یعنی استحکام و سرحال بودن ساقه‌ها و تازگی‌شان. ساقه سرزنده یعنی گل بشاش و شاداب. اگر ساقه‌ای شکسته یا خمیده باشد به علت بسته‌شدن آوندها، ارتباط آنها با گل قطع می‌شود و آب و مواد غذایی به آن نمی‌رسد و پژمرده می‌شود.

**نکته:** ساقه تازه بریده شده تهش سبز و سفت است. اما اگر دیدید قهوه‌ای و نرم شده یعنی گل تازه نیست و مدتی از در آب ماندنش گذشته است.

محل اتصال ساقه به گل را با دست لمس کنید. در گل‌های تازه این بخش سفت و محکم است و هیچ خمیدگی غیر طبیعی ندارد این یعنی آوندها رو به راهند و آب و مواد غذایی از داخل گلدان جذب قسمت‌های بالایی گل (گلبرگ‌ها و غنچه‌ها) می‌شود اما اگر این قسمت نرم و شل باشد احتمال مانده‌بودنش زیاد است.

یک علامت دیگر تازگی گل، تازگی برگ‌هاست. اگر برگ‌ی رنگ پریده و پژمرده باشد یا روی

ساقه، لکه‌هایی که جای ریزش برگ است معلوم باشد، یعنی از چیدن گل، زمانی گذشته است و عمر گل کوتاه خواهد بود.

درست است موقع خرید نمی‌توان آب ظرف گل را خوب بررسی کرد که تازه است یا نه اما همین که آب تمیز باشد، کدر و بدبو نباشد، دیواره آن لزج نباشد و برگ‌ها در آن نریخته باشند یعنی محیط نگهداری تازه است و گل‌ها سالم هستند. هرچه آب تمیز باشد باکتری‌ها و دیگر موجوداتی که باعث تخریب

یافت و پیری می‌شوند کم‌ترند. پس سعی کنید گل مورد نظرتان را از این گلدان‌ها انتخاب کنید.

### رمز روز نگهداری از گل‌ها

بعد از خرید گل، شرایط خانه یا گل‌فروشی متفاوت می‌شود ضمن اینکه شرایط نگهداری همه گل‌ها با هم یکسان نیست و عمر ماندگاری شبیه به هم ندارند.

اما به طور کلی این نیازها در تمام گل‌ها مشترک است.

به آنها دقت کنید تا خصوصیات گل تازه حفظ شود:

**دما:** در گل‌فروشی‌ها، معمولاً یک وسیله سرمایشی روشن است و آب داخل سطل‌ها هم خنک است. اینها باعث تازه ماندن گل می‌شوند. گرچه ما قرار دادن گل‌ها در آب سرد را توصیه نمی‌کنیم

اما بعد از انتقال گل‌ها به خانه آنها را در جای خنک

هدیه گرفتن گل با حس لذت و قدردانی همراه است همچنین با ایجاد آرامش به کاهش اضطراب و افسردگی کمک شایانی می‌کند. تحقیقات نشان داده بیماران که در اتاق‌شان گل دارند، درد، استرس و خستگی کمتری نسبت به بیماران در اتاق‌های بدون گل تجربه می‌کنند.

تجربه نشان داده دریافت‌کنندگان گل فرد هدیه دهنده را فردی قوی، اندیشمند و عاطفی و باهوش می‌دانند.

با هدیه دادن گل‌های تازه شما این توانایی را دارید رابطه‌های عاطفی و دوستی را مستحکم‌تر و رفاقت‌ها را بیشتر کنید. به‌خصوص خانم‌ها از چنین هدیه‌ای استقبال بیشتری می‌کنند.

خرید چند شاخه گل شاید برای شما هزینه آن چنانی نداشته باشد اما افراد هدیه‌گیرنده را خوشحال می‌کند. اگر از هم دور هستید و به خاطر شرایط کرونا نمی‌توانید سفر کنید خوشبختانه گل‌فروشی‌های آنلاین کار را راحت کرده‌اند و شما را برای شادی رساندن کمک می‌کنند.

در اولین فرصت این کار را بکنید. کمترین اثرش نشانندن لیخنندی بر لب است. به امتحانش می‌ارزد.



رنگ‌های مختلف گل تغییر دهد.

هم رایحه خوش گل‌ها و هم رنگ‌های مختلف آنها اثرات درمانی دارد و بر آرامش بخشی، بهبود هم‌هستیم یا مهمانی داریم. ترکیب رنگ‌های روشن حس دلگرمی و آرامش را القا می‌کند. شما می‌توانید احساس خود را با

## چرا گل تازه بخریم؟

در بسیاری از کشورهای دنیا خرید گل‌های تازه شاخه بریده جزو سید خرید روزانه خانوار است اما در ایران به هدیه‌دادن یا ارسال در مناسبت‌ها و مراسم خاص محدود می‌شود. اگر فواید حضور گل‌های تازه را بدانیم ما هم خرید آن را یک فرهنگ

همیشگی می‌کنیم. خودمان به خودمان گل هدیه بدهیم نه فقط با خریدن گلدان بلکه همین گل‌های تازه یا شاخه بریده. گل‌ها را درست‌کم نگیریم آنها می‌توانند حس خوشبختی و شادی را در ما تقویت و حتی تحریک کنند، مثبت‌نگری را بالا ببرند و به طور کلی کیفیت زندگی روزمره‌مان را افزایش دهند. مطالعات و پژوهش‌های اخیر نشان داده گل‌ها ابزار طبیعی و مفیدی برای مدیریت روتین زندگی هستند.

گل‌ها برای کاهش افسردگی، بهبود حافظه و حتی افزایش تعامل اجتماعی در سالمندان بسیار کارآمد هستند. هرچا که گل‌ها حاضر باشند سلامت هم تحت تاثیر اثرات مثبت آنها قرار خواهد گرفت. قراردادن گل‌های تازه در فضاهای اشتراکی خانه مثل هال، اتاق نشیمن یا اتاق غذاخوری می‌تواند به



حق با  
شماست

info@jamejamdaily.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۶۱۴۷

### #قطع آب

دلیری از صومعه‌سرا:

ما در بازارجمعه زندگی می‌کنیم؛ هفته گذشته بدون اطلاع قبلی از اول صبح، آب‌خانه قطع شد و بعد از گذشت حدود ۱۰ ساعت، همچنان قطع بود. واقعاً آب نیاز اساسی است و بهتر است قبل از قطع طولانی‌مدت به مردم منطقه اطلاع‌رسانی شود تا تدبیری برای تهیه آب چند ساعت‌شان داشته باشند.

### کانال- صالحیه

شهروندی از گیلان:

وضعیت کانال آب بلوار صالحیه در صومعه‌سرا، واقعاً ناخوشایند است. در تعجبم که چطور ممکن است در کانالی به این بزرگی که در وسط شهر است تا این اندازه زباله ریخته و رها شود و کسی هم به آن توجهی نکند؟ این اتفاق باعث شکل‌گیری منظره بسیار زشتی شده که اگر گردشگری از شهر و کشور دیگر وارد شهر شود، بدون شک به حال مردمان ساکن در منطقه آتشف می‌خورد. ای کاش برای خودمان ارزش قائل باشیم.

### #کشاورزی- بی‌آبی

ربیع از لاهیجان:

رودخانه روستای چمقال خشک است و در این فصل سال، هنوز کشاورزی مردم روستا شروع نشده؛ این درحالی است که مسئولان مدام وعده فراهم کردن آب برای کشاورزی را می‌دهند ولی فعلاً که قدمی برداشته نشده است. در چنین شرایطی، مردم روستا که از راه کشاورزی معاش خودشان را می‌گذرانند، چطور باید زندگی کنند؟

### #وام- سهام

نامدار از تهران:

اخبار و رسانه‌ها از مراحل اینترنتی وام سهام عدالت و سهولت آن بدون نیاز به مراجعه حضوری به بانک‌ها می‌گویند اما اگر در این مسیر، کسی با مشکلی مواجه شد و نتوانست با برنامه‌های آنلاین بانک‌ها کار خودش را پیش ببرد، چه کسی پاسخگوست؟ کاش راه‌حل دومی هم برای این اقدام اندیشیده می‌شد.

### #روز- کارگر

اکبری از تهران:

روز کارگر که نزدیک می‌شود، همه از این فشر رحمت‌کش و آسیب‌دیده حرف می‌زنند، حمایت می‌کنند و می‌خواهند تا دل آن‌ها را به دست بیاورند در حالی که در تمام طول سال، کسی به فکر آن‌ها نیست؛ کسی نمی‌داند که کارگران در دوران کرونا چه آسیب‌ها و چه مشکلاتی را بر دوش کشیدند. به عنوان یک کارگر می‌خواهم به همه بگویم که تقدیر و تشکر در روز کارگر، اتفاق خوشایندی برای من نیست. پس اگر قرار است به فکر ما باشید، به حرف‌هایمان گوش کنید.