



۱۴

تیمار چشم بیمار حتی در دوران کرونا



۱۶

۳ روایت از زندگی ۳ کارتن خواب

تخت خواب‌های مقوایی

۱۳
جامعه

زندگی
چهارشنبه ۲۴ دی ۱۳۹۹ : شماره ۵۸۵۴



اولین ربات ایرانی «فیزیوتراپی‌شانه» طراحی و ساخته شد

۱۵



info@amejamdaily.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۶۱۴۲

#وام-بانکی

شهمیرزادی از کرج:

چرا بانک‌ها با وجود حضور و اشتغال فرد وام‌گیرنده در صورت عدم پرداخت قسط، معوقات را از ضامن کسر می‌کنند؟ بهتر نیست این خلأ قانونی به نوعی اصلاح شود؟

#موتورسواران

سرابی از تهران:

بی‌انضباطی موتورسواران در تقاطع‌های پرتردد منطقه ۴ از جمله چهارراه تیرانداز و اشراق باعث بروز حوادث ترافیکی در این منطقه شده است.

#بساط-دستفروشی

قادی از تهران:

سال‌هاست که سرقفلی پیاده‌روهایی خیابان شمشیری در دست دستفروشان است. به‌طوری‌که از ساعت ۳ تا ۶ بیش از آن‌که مورد استفاده عابرپیاده قرار گیرد، محل بساط‌گستری دستفروشان شده است.

#چراغ-راهنمایی

تواری از تهران:

علاوه بر حجم ترافیک در خیابان‌های محله سی‌متری جی، شهید چرایی و مسادات، صاحب‌الزمان و امامزاده عبد... بیشتر چراغ‌های راهنمایی و رانندگی در این محدوده‌ها اغلب خرابند یا اشتباه کار می‌کنند.

#بوی-بد-فاضلاب

قصیمی از تهران:

بوی بد زباله در هر فصلی که باشد اهالی محله دریاں‌نو در خیابان زنجان شمالی را می‌رنجاند. همچنین مرکز ترخیص خودرو و مرکز شماره‌گذاری موتورسیکلت به مشکلات این منطقه افزوده است.

#ترافیک-شبانه

زاده‌ره از تهران:

چرا ستاد ملی مبارزه با کرونا استانداران و نیز فرماندار تهران کاری برای ترافیک شبانه تهران و قبل از ساعت ۲۱ نمی‌کند؟ یکی از دلایل آلودگی هوای تهران، همین ترافیک شبانه است.

جوابیه

در پی درج پیامی شنبه ۱۳/۱۰/۱۳۹۹ با عنوان «تاخیر در راه‌اندازی ایستگاه‌های خط ۷ مترو» مدیر روابط عمومی معاونت حمل‌ونقل ترافیک شهرداری شهر تهران با ارسال نمایی اعلام کرد: شهرداری تهران در تامین منابع خود با مشکلات فراوانی دست‌وپنجه نرم می‌کند و پول اوراق مشارکت در اختیار حوزه معاونت قرار نگرفته و طبیعتاً این مساله روی تامین منابع مترو نیز تأثیر گذاشته و تنها دلیل عدم بهره‌برداری و افتتاح ایستگاه‌های مذکور کمبود منابع مالی و تحریم هاست.



روی گل‌تان سرما نبیند

در این گزارش با نکاتی درباره مراقبت از گیاهان خانگی در زمستان آشنا می‌شوید

بیشتر گیاهان در دمای بین ۱۳ تا ۱۸ درجه سانتی‌گراد بهتر رشد می‌کنند

رطوبت به صورت کوتاه و موقتی، استفاده از اسپری کردن آب به‌صورت مه پاشی است. پادتان باشد نسخه مه پاشی را نباید برای همه گل‌ها و به یک اندازه پیچید. مثلاً نباید گفت روزی سه بار آب به آنها اسپری کنید. زیاد بودنش فقط بیماری‌های قارچی را افزایش می‌دهد. نیاز رطوبتی گیاهان هم به نوع گل بستگی دارد هم به شرایط نگهداری آن در محیط خانه. این که جایش گرم باشد یا سرد؟ نور زیاد دریافت کند یا کم؟ تهویه خانه کم باشد یا زیاد؟ در معرض هوای کولرو باد پنجره باشد یا در فضای بسته؟ همه اینها تعیین کننده است و ممکن است دفعات مه پاشی از سه بار در روز تا یک بار در هفته متغیر باشد.

نکته: بهتر است برای مه پاشی، آب‌های سبک و بدون املاح مثل آب جوشیده سرد شده کتری یا سماور، آب برفک ذوب شده یخچال و آب باران استفاده کرد.

اصل هفتم: گیاهان هم رژیم می‌خواهند

باتوجه به این که رشد گل و گیاهان در این فصل خیلی کند است به هیچ کودی احتیاج ندارند. تغذیه آنها فقط چرخه طبیعی زندگی و در اصل استراحت‌شان را برهم خواهد زد. بنابراین تا اوایل بهار به آنها اجازه دهید در رژیم غذایی بمانند. آن موقع که نشانه‌های رشد را به چشم دیدید می‌توانید کوددهی را از سر بگیرید. همه دلسوزی‌ها و مراقبت‌های لازم برای گیاه به غذا خوردنش ختم نمی‌شود. با این جور مهربانی ممکن است آنها را به کشتن دهید.

اصل هشتم: گیاهان را برق ببندازید

با توجه به هوای خانه، نوع سیستم گرمایشی، میزان رفت و آمد در خانه، شرایط اطراف خانه مثل سالم بودن هوای شهر، دوری و نزدیکی به بزرگراه‌ها و خیابان‌های پرتردد و برخورداری از فضای سبز و حتی آب و هوای محل زندگی مثل خشک یا مرطوب بودن آن، گیاهان هم نیاز به تمیز کردن برگ‌هایشان دارند. از طرفی چون میزان دریافتی نور در این فصل کم است، تمیز بودن سطح برگ، به افزایش جذب آن کمک می‌کند. یک خاصیت دیگر غبار پاشی علاوه بر تامین رطوبت گیاه، سبز و براق کردن برگ‌هاست. این کار را با یک تکه دستمال نرم که آن را در آب ولرم نم‌دار کرده‌اید انجام دهید. استفاده از مواد براق‌کننده باعث بسته‌شدن روزنه‌های برگ می‌شود.

می‌شود گفت نیاز به آبیاری ندارند.

اصل پنجم: رطوبت هوا پادتان باشد

یکی از موانع بزرگ و نادیده زمستان، کاهش رطوبت نسبی محیط‌های داخلی به میزان ۱۰ تا ۲۰ درصد است. در حالی که گیاهان دوبرابر این مقدار را ترجیح می‌دهند. در خانه‌هایی که سیستم گرمایی‌شان کمپنج است ممکن است سریع‌تر این اتفاق بیفتد. در صورت کاهش رطوبت هوا، گیاه زودتر تشنه می‌شود در نتیجه ریشه، برای جایگزینی آن نیاز به جذب آب بیشتری دارد و خاک گلدان سریع‌تر خشک می‌شود. بالا بردن رطوبت در خانه روش‌های مختلفی دارد از گذاشتن یک کاسه‌آب یا کتری گوشه بخاری بگیرید تا استفاده از دستگاه‌های بخور. مثلاً شما می‌توانید یک ظرف آب را در بین گیاهان قرار دهید تا کم‌کم بخار شده و هوا را مرطوب کند. البته این زمانی کارآمد است که همه گلدان‌هایتان را در یک گوشه از خانه گذاشته باشید. یا این که مقداری سنگ یا شن را تمیز شسته و در زیر گلدانی بریزید و بعد کمی آب به آن اضافه کنید. مقدار آب باید به قدری باشد که ته گلدان در تماس با آن نباشد یعنی غرقاب نشود. چون آب زیادی جذب خاک و ریشه شده و آن را می‌پوسانند.

نکته: در این حالت زیرگلدانی‌های گیاهان را کمی بزرگ‌تر از حالت‌های معمول در نظر بگیرید.

اصل ششم: مه‌پاشی مثل مسکن است

مه پاشی همان اسپری کردن آب بر روی برگ‌ها است. چون قطرات آب مثل مه روی برگ‌ها می‌نشیند به آن مه پاشی هم می‌گویند. این کار را می‌توان هم در فصل سرد و هم در فصل گرم انجام داد. در زمستان برای کم کردن اثرات خشکی هوا و در تابستان برای خنک کردن گیاه؛ به شرطی که درست، به موقع و به اندازه باشد. یکی از آسان‌ترین روش‌ها برای ایجاد

آفتاب دارند. اگر در مناطق سردسیر زندگی می‌کنید دقت داشته باشید بعضی شب‌ها به علت کاهش دما شیشه‌ها یخ می‌زنند و این باعث آسیب دیدگی گل و گیاهان شما می‌شود. پس فاصله ایمن را برایشان در نظر بگیرید.

نکته: پاک کردن زود به زود شیشه‌ها هم زمینه را برای انتقال بیشتر نور فراهم می‌کند. به‌خصوص این که در فضای داخلی خانه، دود حاصل از سوختن بخاری و دیگر وسایل گرمایشی روی آنها می‌نشیند. شاید بگویید این مقدار مگر چقدر مؤثر است؟ اما ذره ذره جمع گردد و انگهی ...

اصل چهارم: روال آبیاری خود را تنظیم کنید

گیاهان خانگی هم مثل ما در طول زمستان عطش کمتری دارند و آبیاری کمی می‌خواهند. در حالی که به طور طبیعی هوای خانه در زمستان خشک‌تر است اما چون گیاهان سرعت رشدشان در این فصل خیلی کند می‌شود و برخی به طور کامل راکد می‌مانند، نیاز به آب کمتری دارند. آبیاری بیش از حد می‌تواند به پوسیدگی ریشه‌ای منجر شود. برای آبیاری گل و گیاهان در این فصل، خشکی سطح خاک را ملاک قرار ندهید. بلکه بهتر است انگشت خود را در خاک فرو کنید. اگر به اندازه دو بند انگشت خشک بود یعنی وقت آبیاری‌اش است. بهتر است برای آبیاری از آبی استفاده کنید که با محیط هم‌دماست. اگر آب لوله‌کشی سردتر است، کمی پیش از آبیاری آن را در ظرف بریزید تا به دمای اتاق برسد. آب سرد به ریشه‌ها شوک وارد می‌کند.

نکته: کاکتوس‌ها هم مثل بقیه گیاهان در فصل سرد سال با کاهش دما و طول روز و بر اثر تغییر هورمونی، فعالیت‌شان کم می‌شود و به اصطلاح به خواب می‌روند. خواب زمستانی مقدمه رشد بهتر و حتی گلدهی در بهار و تابستان است. در این حالت



زینب خرازی

جامعه

نور و رطوبت را هم در پی دارد. البته این فاکتورها در میزان آبیاری گل و گیاهان نیز مؤثرند. مدیریت همگی این نکات مثل پیاده‌کردن مراقبت‌های بهداشتی است که نتیجه‌اش می‌شود شادابی و سلامت گل هم در این فصل و هم در فصول بعدی. ۱۰ اصل لازم برای حفظ سلامت گیاهان خانگی را در ادامه مرور می‌کنیم.

اصل اول: به دما توجه کنید

بیشتر گیاهان در دمای روز بین ۲۳- ۱۸ درجه سانتی‌گراد و دمای شب بالای ۱۰ درجه سانتی‌گراد راحت هستند. برای تأمین این میزان دما، لازم است آنها را از نواحی ورود سرما مثل کنار پنجره‌ها یا راهروها و منابع گرما مثل رادیاتور، اجاق، شومینه و دیگر وسایل گرمایشی دور نگه دارید. نوسانات دمایی می‌تواند گیاهان آپارتمانی را از بین ببرد و همه زحمات‌تان را به‌سرعت هدر دهد.

اصل دوم: نقاط نورگیر خانه را کشف کنید

زمستان که می‌آید طول روز هم کوتاه می‌شود. این یعنی گیاهان ساعت‌های بیشتری از نور محرومند. پس سعی کنید نقاط نورگیر خانه را کشف کنید تا بتوانید به راحتی چیدنش گلدان‌هایتان را انجام دهید. کسانی که خانه‌های ویلایی و بزرگ‌تر دارند در این زمینه دست‌شان باز است. چالش نور بیشتر برای آپارتمان‌نشین‌هاست. سعی کنید گل‌ها را به نقاط روشن و پرنورتر خانه منتقل کنید. خوبی گل و گیاهان خانگی در همین قابلیت انتقال‌شان است.

نکته: هر چند روز یک بار گلدان‌ها را بچرخانید تا به جای این که برخی شاخه‌ها برای رسیدن به نور دست و پا بزنند، همه قسمت‌های گیاه به طور یکنواخت و مساوی نور دریافت کنند.

اصل سوم: پنجره‌ها را جدی بگیرید

در شرایط آب و هوایی کشورمان پنجره‌ها ارزان‌ترین و راحت‌ترین راه‌های رساندن نور به گل‌ها هستند. البته به شرطی که در معماری‌های نو به کارکرد آنها توجه کافی شده باشد. در این صورت ممکن است نوار از چهار جهت شمال، جنوب، شرق، غرب یا ترکیبی از آنها مثلاً شمال شرقی یا جنوب غربی، به داخل خانه بتابد. در فصل زمستان پنجره‌های جنوبی و غربی تمام روز