



۱۴

باید و نبایدهای مراجعه به دندانپزشك در روزهای شیوع کووید-۱۹

## دندان درد در اوضاع کرونایی

زلزله‌زدگان قائنات خراسان جنوبی بعد از ۲۳ سال هنوز کایوس زلزله دارند

## اینجا زمان به وقت زلزله ایستاده است!

## پایش زلزله در تهران راهنوز جدی نگرفته ایم

۱۵

# زندگی

چهارشنبه ۲۴ اردیبهشت ۱۳۹۹ : شماره ۵۶۵۹



۱۶

# ۱۳ جامعه

### غبارروبی از دل

فکر کنید تصمیم گرفته اید خانه تان را دسته گل کنید. پس می روید سراغ رفت و روب خانه. از تمیزکردن کابینت ها گرفته تا میز، مبل، آئینه، عسلی ها، کتابخانه، قاب عکس، تابلوهای روی دیوار و هر خرد و ریز دیگری که در خانه هست. اگر گل و گلدان ندارید که کارتان همین جا تمام می شود. خسته نباشید. ولی اگر چندتایی هم گلدان دارید حالا نوبت تمیزکردن آنهاست. شاید با خودتان بگویید به اندازه کافی برای دسته گل کردن خانه زحمت می کشیم حالا همین دسته گل ها را هم باید جدا نظافت کنیم؟ معلوم است اگر سلامت و شادابی گل ها برایتان مهم است، بله. چون برگ ها هم مثل هر سطح دیگری جاذب گرد و خاک اند. این را با کشیدن انگشت روی سطح برگ می توانید حس کنید. برگ ها منبع تغذیه گیاه اند. هر چه راه روزنه های آنها بسته تر باشد فتوسنتز کمتر می شود چون تبادلات هوایی برای دریافت نور و تبدیل آن به غذا کاهش می یابد در نتیجه ممکن است گیاه زرد و بی حال به نظر برسد. بنابراین بهتر است با گل ها دست کم مثل یک ظرف تزئینی رفتار و تمیزشان کنید. درخشش برگ ها رابطه مستقیمی با انتقال حس خوب حاصل از نگهداری شان دارد. ضمن این که هر چه برگ ها تمیزتر باشند هم بدتر به آفات و بیماری ها مبتلا می شوند و هم این که اگر چنین اتفاقی برایشان بیفتد زودتر متوجه می شویم و آن را مدیریت می کنیم.

دل آدمی هم کم از یک ظرف تزئینی و گل و گلدان ندارد. زود زود لایروبی می خواهد و جلا و صفا دادن و چه فرصتی بهتر از روزهای ماه مبارک رمضان و شب های پرقدر قدر. برای همین است که حضرت رحمه للعالمین وقتی ماه رمضان فرامی رسید می فرمودند: «شبحان!... ما ذا تستقیلن و ما ذا تستقیلنکم. قالها ثلاث مراتب. سبحان...». به پیشواز عجب ماهی می روید و عجب ماهی به شما روی می آورد و این را سه بار تکرار می کردند، [۱]

۱. [بحار الانوار: ج ۹۶، ص ۳۴۷، ح ۱۳]

### گل درمانی

شاید برایتان سوال پیش بیاید «مگر یک گلدان یا یک دسته گل چقدر توانایی مقابله با هوای آلوده را دارد؟» باید بگوییم گیاهان مثل یک فیلتر عمل می کنند. آن ها به وسیله روزنه های موجود روی برگ هایشان سموم و مواد زائد را از هوای می گیرند و مصرف می کنند. هرچقدر برگ ها بزرگ تر یا تعداد آنها بیشتر باشد مقدار هوایی که فیلتر می کنند نیز بیشتر است در نتیجه وقتی گیاهان، هوا و متعلقات آن را جذب می کنند سیستم تنفسی ما نمی شود. حتی ریشه و بعضی میکروارگانیسم های موجود در خاک هم در حذف مواد سمی و تهویه هوا دخالت دارند. این تصفیه کننده های طبیعی شاید نتوانند به سرعت تصفیه کننده های مکانیکی و دیپیتالی عمل کنند، اما زنده و طبیعی هستند و همین کیفیت کاری شان را بالا می برد. ما هیچ وقت نمی توانیم با یک دستگاه تهویه برقی ارتباط عاطفی برقرار کنیم. پس برای حفظ کیفیت هوای خانه یا محل تهویه و تصفیه هوا ضروری است.

پاینتال قادر به از بین بردن فرمالدئید و بنزن، یک سم موجود در دود سیگار، مواد شوینده، سموم دفع آفات و بسیاری از محصولات مصنوعی است

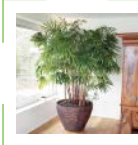


## تازه نفس علیه ویروس

گل های تصفیه کننده هوا می توانند در کاهش ابتلا به کرونا نقش داشته باشند؟

نسبتا مرطوب و مقدار زیادی نور را دوست دارد اما گرما را تحمل نمی کند.

### نخل راپیس

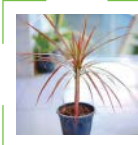


نخل راپیس یا الیدی پالم یکی از بهترین تصفیه کننده های هوا است. بیشتر آلاینده های هوا را از بین می برد تا حدی که به عنوان قهرمان حذف

آمونیاک شناخته می شود.

نخل راپیس نور غیرمستقیم را ترجیح می دهد و به خصوص از رطوبت هوا استقبال می کند. پس در صورت امکان، آن را در نزدیکی گیاهانی قرار دهید که بتوانند رطوبت مورد نیاز او را تامین کنند.

### دراسنا پرچمی



دراسنا پرچمی یا ازدهای ماداگاسکار یکی از بهترین گیاهان در مبارزه با آلودگی هوای فضای داخلی است و ثابت شده که بنزن،

فرمالدئید، زایلن و تری کلرواتیلن را از بین می برد. این گیاه نیازی به نگهداری قابل توجهی ندارد، چون خاک خشک و آبیاری نامنظم را تحمل می کند. با این حال مراقب باشید آن را در معرض نور مستقیم خورشید قرار ندهید.

### داوودی



گل داوودی به ویژه در از بین بردن بنزن مؤثر است، اما فرمالدئید، تری کلرواتیلن و آمونیاک را نیز از بین می برد.

برای گلدهی نیاز به نور کم و آب زیادی دارد. اگر دلیل انتخاب شما برای داوودی صرفا جهت دکوراسیون بوده به یاد داشته باشید که فقط سالی یکبار گل می دهد.

### ژربرا



ژربرا به طور خاص برای از بین بردن بنزن شناخته شده است. این گیاه دی اکسیدکربن را جذب کرده و اکسیژن را در هوا منتشر می کند. به یاد داشته باشید که روی گیاهان خود به طور مرتب با یک پارچه مرطوب استفاده کنید، این کار باعث تنفس خوب و جذب راحت اکسیژن خواهد شد. برای گلدهی کامل باید آن را در معرض نور مستقیم خورشید قرار دهید.

اگرچه این گیاه تحمل خشکی و نور کم را دارد ولی به طور ایده آل محل روشن و خاک مرطوب را ترجیح می دهد.

### آگلونما



انتشار مقدار زیادی اکسیژن از خواص گل ضد عفونی کننده آگلونما است، همچنین فرمالدئید، بنزن و سموم دیگر را نیز از بین می برد. این گیاه به زهکشی خوب و سایه کامل نیاز دارد. اما مراقب باشید شیره خارج شده از آن می تواند آزاردهنده باشد.

### نخل ققنوس



نخل ققنوس برای از بین بردن فرمالدئید و زایلن، یک حلال شناخته شده عالی است که این مواد به طور قابل توجهی در پلاستیک ها وجود دارند. این گل به میزان زیادی آفتاب، خاک مرطوب و آب و لرم موقع آبیاری نیاز دارد.

### پاپیتال



پیچک انگلیسی، پاپیتال یا عشقه یک دستگاه تصفیه هوای عالی است. در حقیقت، این گل قادر به از بین بردن فرمالدئید و بنزن، یک سم موجود در دود سیگار، مواد شوینده، سموم دفع آفات و بسیاری از محصولات مصنوعی است. به خاطر داشته باشید که این گیاه نیاز به آبیاری متوسط و همچنین دمای بین ۱۵ تا ۲۱ درجه سانتیگراد دارد.

### پوتوس



یکی از موثرترین گیاهان در تمیز کردن هوا است که به حذف فرمالدئید، مونوکسیدکربن و دیگر مواد نیز مشهور است. این گیاه به نور جزئی احتیاج دارد و در صورت سرد بودن دمای هوا به آب کمی نیاز دارد.

### ارکیده



ارکیده به خاطر زیبایی اش گیاه بسیار پرطرفداری است، اما نقش آن به عنوان تمیزکننده هوا کمتر شناخته شده است. این گل می تواند ترکیبات آلی فرار و فرمالدئید را حذف کند. ارکیده فضای

نقش گل و گیاه در پیشگیری از ویروس کرونا چیست؟ اصلا گل ها توانایی مقابله با کرونا را دارند؟ آیا درست است حضور برخی گل ها در محیط خانه از ابتلا به ویروس کرونا جلوگیری می کند؟ این سوالات ممکن است در این روزهای کرونایی به ذهن همه مان خطور کرده باشد. سوالات دوپهلویی که پاسخ شان هم بلی است و هم خیر. جواب خیر به خاطر این که اثر مستقیمی در کنترل این بیماری ندارند و نمی توانند مثل یک داروی آنتی ویروس عمل کنند. جواب بلی هم برای آن که به طور غیرمستقیم در مدیریت این بیماری مؤثرند. بعضی گل های آپارتمانی هستند که به عنوان تصفیه کننده می شناسیم شان. این گل ها می توانند به تهویه هوای خانه و تمیزکردن آن به صورت مستقیم و تأثیر در نشاط، شادابی و

بالا بردن روحیه به صورت غیرمستقیم کمک کنند. پس توصیه ای هم اگر برای خرید گل و گیاه به جهت محافظت در برابر ویروس کرونا هست توصیه در این راستاست که در جای خود نیز قابل اهمیت است.

مستقیم دارند.

نسبتاً تحمل گرما را دارد، بنابراین آفتاب را ترجیح می دهد اما نه آفتاب شدید. ماندن آب در خاک گلدان را هم دوست ندارد. پس از وجود سوراخ در ته گلدان و به اصطلاح زهکش داشتن آن مطمئن شوید.

### فیکوس



فیکوس با انتشار مقدار زیادی اکسیژن در افزایش کیفیت هوا عمل می کند. به ویژه این که با از بین بردن فرمالدئید، هوا از دیگر سموم

هم پاکسازی می شود. سه سم مضر اصلی موجود در خانه ها یا محیط کار ما بنزن، فرمالدئید و تری کلرواتیلن هستند. بنابراین گیاهانی که کیفیت هوا در منزل را بهبود می بخشد، می تواند خطر ابتلا به بیماری ها را کاهش دهند چون برخی از آنها به تنهایی قادرند ۹۰ درصد از مواد سمی مضر را طی ۲۴ ساعت از بین ببرند. این گیاه به نور فیلترشده، آبیاری مکرر و خاک غنی نیاز دارد.

### نخل بامبو



بامبو می تواند به طور کامل فرمالدئید را از خانه جدا کند، اما به عنوان مرطوب کننده طبیعی هم عمل می کند. این گیاه نور غیر مستقیم را ترجیح می دهد و نیاز دارد همیشه پایش مرطوب بماند.

### سرخس



سرخس معمولا به عنوان یک مرطوب کننده هوا طبیعی شناخته می شود. همچنین گیاهی است که می تواند فرمالدئید را از بین برده و با خنثی کردن سایر مواد به عنوان یک دستگاه تصفیه عمومی هوا عمل کند. خواص پاکیزه کنندگی آن به عنوان یکی از بهترین گیاهان در محیط های سرپوشیده شناخته شده است.



زینب خرابی

جامعه

توجه به آلودگی هوای خانه در اصل یک کاتالیزور برای ایجاد تغییرات مثبت در خانه است. چون با این کار از طرفی به فکر تازه کردن هوای خانه می افتیم از طرف دیگر ارتباط نزدیکتری با گل و گیاه برقرار کرده و طبیعت را وارد زندگی و فضای کاری مان می کنیم. برای همین است که گیاهان تصفیه کننده هوا به عنوان چاره کار پیشنهاد می شود.

نتایج به دست آمده از تحقیقات نشان می دهد، بعضی گیاهان خانگی می توانند در ۲۴ ساعت تا ۹۰ درصد موادمسمی موجود در هوا را به خود جذب کنند. ناسا عنوان کرده به ازای هر ۹ مترمکعب هوای داخلی، یک گلدان از این گیاهان آپارتمانی می تواند بسیاری از آلاینده های داخلی را تصفیه کند.

### با گل های تصفیه کننده هوا آشنا شوید

این ۱۴ گیاه پاکیزه کننده هوا را بشناسید تا تمیزی هوا و دکوراسیون زیبای خانه را با هم داشته باشید. حتی شاید با وجود آنها نیاز به استفاده از دستگاه های گران قیمت تصفیه کننده نباشد. کافی است این گیاهان را در خانه یا محیط کار داشته باشید.

### آلونه ورا



ممکن است شما آلونه ورا را به خاطر فواید آرایشی اش بشناسید، ولی این گل در از بین بردن فرمالدئید موجود در هوا بسیار مؤثر است.

این گیاه به آفتاب، خاک خوب زهکشی شده و خشک ماندن خاک در فاصله بین دو آبیاری نیاز دارد.

### نخل اریکا



اریکا یک دستگاه تصفیه هوا است که بر تعداد زیادی سموم عمل می کند. حتی به عنوان یکی از بهترین دستگاه های تصفیه هوا شناخته می شود. همچنین توجه داشته باشید هر چه گیاه بیشتر رشد کند اثر بخشی آن هم بیشتر می شود؛ یعنی این دو با هم رابطه



info@amejamdaily.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۶۱۴۲

### #کرایه انتخابات

احمدی از تهران:

من و تعدادی از همکارانم که تاکسی ون داریم با ستاد برگزاری انتخابات مجلس همکاری کردیم و در ازای آن قرار شد حدود ۶۰۰ هزار تومان بابت ما واریز کنند، اما تاکنون فقط حدود ۷۰ هزار تومان به ما پرداخت کرده اند.

### #مسکن ملی

خلیلی از تهران:

بیش از یک ماه از زمان اعتراض متقاضیان مسکن ملی که مورد تایید قرار نگرفتند، گذشته ولی هیچ جوابی داده نشده است. چرا؟

### #خلافی-خودرو

کیبیری از تهران:

استعلام خلافی خودرو دیگر در سایت پلیس راهور قابل مشاهده و دریافت نیست، چرا؟ با اوضاع شیبوع کرونا مراجعه به دفتر ۱۰+ پلیس افزایش پیدا می کند.

### #شهرداری-برنامه

فاتحی از سندانج:

شهرداری سندانج زمان بندی دقیقی برای گندزدایی و ضد عفونی کردن معابر و سطوح خیابان ندارد و هر روز در یک ساعت خاص این کار را انجام می دهد که این موضوع مشکلاتی را برای کسبه به وجود آورده است.

### #قسط-وام-کرونا

بلقار از تهران:

پرداخت اقساط وام مسکن برای اقشار ضعیف و آسیب پذیر جامعه با توجه به درآمد اندک آنها بسیار دشوار است و باید در این رابطه تمهیداتی اندیشیده شود.

### #کمک-گردشگری

احمدی از شیراز:

امیدوارم دولت محترم در فصل تابستان و با شکست کرونا به صنعت گردشگری کشور که در ایام تعطیلات نوروز صدمات زیادی دیه کمک شایانی کند تا شاهد رونق در این صنعت باشیم.

### #بازنشستگان-وعده

میرحمزه از کرج:

افزایش حقوق فروردین بازنشستگان کشوری و لشکری واریز شد، ولی اضافه حقوق فروردین ماه بازنشستگان تامین اجتماعی برخلاف وعده دولت پرداخت نشد، چرا؟

### #خودرو-قیمت

ایوبی از تهران:

زمزمه افزایش قیمت خودرو شنیده می شود، در حالی که هیچ تغییری در کیفیت خودروها و تحویل آن صورت نگرفته است. ستاد حمایت از مصرف کنندگان تا کی می خواهد شاهد از بین رفتن حقوق مصرف کنندگان باشد و کاری نکند.