



۱۵

ژنتیک؛ تعیین کننده

میزان دوام آنتی بادی ضد کرونا

یک روان شناس بالینی به مامی گوید اگر فشارها و مشکلات برای شما

استرس زیادی دارد باید سریع به درمان آن بپردازید

مهار استرس ها را یاد بگیر

۱۴

یک هنرمند صنایع دستی، میراث معنوی و ارزشمند کرمانشاه را

به تنهایی زنده نگه داشته است

ساز ناکوک نمد



۱۶

۱۳
ج.م.ه

زندگی
سه شنبه ۵ اسفند ۱۳۹۹ :: شماره ۵۸۸۵



info@amejamdaily.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۶۳۱۴۷

خودرو- قیمت

ستاری از تهران:

با کاهش نرخ ارز و اعلام پایین آمدن قیمت خودرو باز هم در این بازار ثبات قیمت نداریم و قیمت ها همچنان افزایش می یابد.

۳۰-کرونا- جریمه

قمیشی از تهران:

از وزارت بهداشت وستاد ملی مقابله با کرونا درخواست می شود برای افرادی که پروتکل های بهداشتی را رعایت نمی کنند، جریم سنگین اعمال کنند تا شاهد عادی انگاری توسط مردم نباشیم.

۳۰-پرستار- گلابه

شیخی زاده از تهران:

پرستار بیمارستان مسیح دانشوری هستیم که درخواست انتقال به شهرستان را داده ام، ولی مسؤولان این بیمارستان با این انتقال مخالفت و اعلام کردند دیگر حق آمدن به بیمارستان را ندارم. بیش از چهار ماه است در خانه بدون حقوق مانده ام.

۳۰-بلوار- دریا- تاریکی

مجیدی از تهران:

روشنایی بلوار دریا منطقه سعادت آباد به سمت میدان صنعت در ساعت ۱۸ خاموش می شود که برای رانندگان و عابران بسیار خطرناک است.

۳۰-عید- کرونا

جوادی از تهران:

حضور مردم در بازارهای شلوغ و مراکز خرید پیش از عید و چشم پوشی از توجه به پروتکل های بهداشتی باعث بروز موج چهارم کرونا می شود.

۳۰-مجاز- سفر

علیزاده از تهران:

درست است که مردم بعد از گذشت یک سال از شروع کرونا می خواهند به مسافرت بروند اما در شرایطی که پیک چهارم کرونا آغاز شده است، مجوز قانونی برای سفرهای نوروزی چه معنایی دارد؟ می شود حدس زد که بعد از پایان تعطیلات با چه آمار وحشتناکی روبه رو خواهیم شد.

۳۰- جوابیه

در پی درج پیامی در روز پنجشنبه مورخ ۱۳۹۹/۱۱/۹ با عنوان «پله-متر» مشاور مدیرعامل و مدیر ارتباطات و امور بین الملل شرکت بهره برداری راه آهن شهری تهران و حومه با ارسال نمرایی اعلام کرد: مشکل فنی پله برقی ۴۰۰ ایستگاه متروی سعدی، واقع در دسترسی ورودی غربی به سالن فروش بلیت در سامانه اعلام خرابی ثبت شده تا پس از تأمین قطعه مورد نیاز، تعمیر و بار دیگر برای استفاده مسافران گرامی آماده شود.



زیب زجایی

جامعه

سال جدید در راه است و ما هنوز نمی دانیم کرونا کی تمام می شود؟ آیا دوباره همه سال را با ما خواهد بود یا فقط روزهای محدودی را کرونایی خواهیم گذراند؟ اما چه کرونا باشد و چه نباشد سلامت همیشه برای مادر اولویت است و حالا زمان خوبی است تا برای این اولویت بندی برنامه ریزی کنیم. در این پیش بینی تاکید ما بر حضور پررنگ گل و گیاهان در خانه است، چرا که طبق مطالعات انجام شده از سوی ناسا و بسیاری از دانشگاه های معتبر جهان، گیاهان تاثيرات بسياری بر سلامت روح و روان ما دارند؛ در ادامه چند روش و پیشنهاد برای زندگی سالم تر آورده شده است.

۳۰-هوار تمیز کنيد

گیاهان، اکسیژن مورد نیاز را برای خانه فراهم می کنند و از طریق فتوسنتز، مونوکسیدکربن را از بین می برند، همچنین هوارا از وجود بعضی مواد شیمیایی پاک می کنند. در حضور موادی مثل بنزن و فرمالدئید که می توانند علائمی مثل آسم و دیگر بیماری های تنفسی را در ما تشدید کنند، گل و گیاهان مثل دستگاه های تصفیه کننده وارد عمل می شوند، هوای خانه را از این مواد پاک می کنند و علائم چنین بیماری هایی را کاهش می دهند. طبق استاندارد ها بهتر است به ازای هر ۱۰۰ مترمربع یک گیاه گلدانی ۲۵-۳۰ سانتی متری را برای کاهش آلاینده های داخلی و افزایش رطوبت خانه اضافه کنید. در نتیجه به صورت غیرمستقیم، حتی علائم بیماری هایی مثل سرماخوردگی و آنفلوآنزا را می توانید کاهش دهید.

۳۰-بهرتربخوابيد

حضور گل و گیاه موجب آرامش ذهن و بدن ما شده و زمینه خواب راحت را فراهم می کنند. سانسوریاها انتخاب خوبی برای اتاق خواب هستند، چون اکسیژن را در شب منتشر و به خواب آرام کمک می کنند. دیگر گزینه های مفید برای اتاق خواب عبارتند از آلوه ورا که یک تصفیه کننده عالی هواست. همچنین اسطوخودوس و رزماری از آرامش دهنده ها هستند. عشقه و اسپاتی فیلوم هم رطوبت را افزایش می دهند و به تنفس آسان تر کمک می کنند.

۳۰-غذای خود را بکارید و سالم تر بخورید

شما می توانید در تمام سال، گیاهان خوراکی را در فضاهای بسته که شرایطی مشابه گلخانه دارند، کشت کنید. استفاده از گیاهان تازه در وعده های غذایی عطر و طعم خوبی به آنها می بخشد. شاید زمستان زمان مناسبی برای شروع کاشت دانه ها و رسیدن محصول شان در بهار باشد. پس از همین حالا شروع به برنامه ریزی کنید تا بتوانید یک سینی تازه از سبزی های کوچک را پرورش دهید و یک چاشنی تازه و خوشمزه به سوپ، خورش و سالادهای تان اضافه کنید.

۳۰-استرس تان را کاهش دهید

فضاهای سبز و آوردن طبیعت به خانه، تاثیر مستقیمی بر حفظ و بهبود سلامت روانی ما دارند. سعی کنید گل هایی

و ما را شادتر می کند. پژوهش ها ثابت کرده رایحه گل باعث کاهش استرس و بهبود روحیه می شود. علاوه بر این گیاهان رطوبت را در محیط خانه افزایش می دهند که این امر در جلوگیری از سرماخوردگی، سرفه و گلو درد مؤثر است. در برخی موارد، افزایش سطح رطوبت می تواند انتقال ویروس آنفلوآنزا را کاهش دهد و افراد را سالم تر نگه دارد. محققان نشان داده اند بیمارانی که تحت عمل های کوچک جراحی قرار می گیرند و دارای گل و گیاه در اتاق های بیمارستان خود هستند، فشار خون کمتر، میزان درد کمتر، اضطراب و خستگی کمتری را تجربه می کنند.

۳۰-تقویت حافظه

داشتن سرسبزی در محیط اطراف ما می تواند حواس را تحریک کرده و در واقع شناخت ذهنی و قدرت حافظه را افزایش دهد. می دانید که گل ها برای کاهش افسردگی، بهبود حافظه و حتی افزایش تعامل اجتماعی در سالمندان بسیار مهم هستند. پس دوباره تاکید می کنیم برای این کار به ازای هر ۱۰۰ متر مربع یک فضای سبز ۲۵-۳۰ سانتی متری در خانه یا محل کار خودتان در نظر بگیرید تا علاوه بر اینها به کاهش آلاینده های داخلی و افزایش رطوبت محیط هم کمک کنید.

۳۰-برانگیختن احساسات

گیاهان می توانند احساس شادی و افکار مثبت را تقویت کنند و تاثیر مثبتی بر روند زندگی روزمره مان بگذارند. مطالعات اخیر دانشگاهی نشان داده گل ها قادرند به صورت بسیار طبیعی و مفید، روتین زندگی را مدیریت کنند. نمایش گیاهان در فضاهای مشترکی مثل هال، اتاق نشیمن یا میز غذاخوری می تواند افزایش نشاط و شادابی در دورهمی و گپ و گفت ها و انتقال حسی خوشایند در این فضاها را بسیار تسهیل کنند. همچنین استفاده از گل و گیاه واکنش های عاطفی را تحریک می کند و لذت و قدرانی را جایگزین اضطراب و افسردگی می کند.

۳۰-استحکام ارتباطات

استفاده از گیاهان چه برای خود و چه به عنوان هدیه، شما را به عنوان فردی قوی، متفکر و دارای هوش هیجانی بالا نشان می دهد. با این کار شما این قدرت را دارید نگرش فرد مقابل را تغییر دهید و به سمت مثبت پیش ببرید. شاید به چشم نیاید اما گیاهان عامل ایجاد ارتباط مؤثر، قوی و با ثبات تر هستند. ۳۰

۳۰-وسایل تزئینی یادتان نرود

این بهشت استوایی به واحه ای سبز در گوشه ای از خانه می ماند. شما می توانید از عناصر طبیعی موجود در خانه برای تکمیل این واحه استفاده کنید. مثل آب نماهای کوچک، لامپ ها یا ریسه های بسیار ریز یا نخل ها و بامبوهای کوچک و ساکولنت ها و کاکتوس ها.

۳۰-از طبیعت لذت ببرید

بنشینید و از تمام طبیعت لذت ببرید. همیشه هم لازم نیست شال و کلاه کنید و بزنید به دل طبیعت. این کار گاهی با هزینه کمی و در همین دو قدمی خودمان هم قابل اجراست. مثلا کافی است یک ظرف غذای پرند در حیاط یا تراس خود بگذارید تا آنها جذبدش شوند. اگر زرنگ باشید و از چند نوع غذای مخصوص شان استفاده کنید، به راحتی طیف وسیعی از پرندگانی را که برای خوردن میان وعده می آیند تماشا می کنید.

حضور گل و گیاه های رنگارنگ در خانه، موجب شادابی و حال خوب اعضای خانواده می شود



۱۰ گل گران

۱- گل زعفران: این گل را با برگ های بنفش و کلاله های قرمز رنگ و پرچم های زرد رنگ، می شناسیم. گرچه برای ما مصرف خوراکی دارد اما در بعضی نقاط دنیا به عنوان دسته گل هم استفاده می شود که بسیار گران قیمت است.

۲- لاله های هلندی: در قرن هفدهم میلادی ارزش این لاله ها گاهی از طلا هم بیشتر می شد که به آن دوره جنون گل لاله هم گفته شده است. هر دسته گل لاله معمولاً تا ۱۶ شاخه دارد.

۳- لیلیسایتوس: از گل های زیبایی است که می شود گفت نسبت به خیلی گل های دیگر در بازار گل و گیاه ما تازه وارد است. در گلخانه ها تکثیر آن رواج یافته و تبدیل به گلی محبوب شده است. ترکیب رنگ سفید و بنفش آن را منحصر به فرد کرده است. البته طیف بنفش آن متنوع و دارای رنگ هایی با درجه تیرگی و روشنی زیادی است. اصالتا اهل مکزیک و نواحی جنوبی آمریکا است.

۴- ادربیسی: اصل و نسب ادربیسی هم بر می گردد به آمریکا و نواحی جنوبی و شرقی آسیا. تنوع گونه ها در آن به حدود ۲۰ نوع با رنگ های سفید، آبی، صورتی، بنفش کمرنگ و پررنگ می رسد.

۵- موگه: موگه یا گل برف گل ظریف سفید رنگی است با رایحه شیرین و شکل مینیاتوری. همین خصوصیات باعث شده در دسته زیباترین ها و هم گران ترین ها قرار گیرد. زادگاه این گل نواحی جنگلی و آب و هوای سرد و خنک نیمکره شمالی زمین در آسیا و اروپاست.

۶- گلوریوسا: گلوریوسا یا شعله زنبق گل ملی کشور زیمبابوه است و فقط در آسیا و آفریقای جنوبی می روید. رنگ گلبرگ های این گل از سمت نوک برگ ها به داخل و مرکز آن متفاوت است.

۷- ارکیده طلایی کینا بالو: ارکیده طلایی با برگ های بزرگ و شفاف گونه بسیار نادری از گیاهان این خانواده است برای همین جزو گران ترین گل های دنیا است. این گل فقط در پارک ملی کینا بالو در کشور مالزی یافت می شود.

۸- ارکیده شن زن نونگکه: این گل زیبا حاصل تحقیقات دانشمندان چینی در آزمایشگاه شرکت شن زن نونگکه است که تولیدش هشت سال زمان برده است برای همین قیمتی رویایی دارد. گفته می شود این گل زیبا حدود ۲۲ هزار دلار قیمت دارد.

۹- ژر ژولیت: ژر ژولیت برای اولین بار ۱۴ سال پیش در نمایشگاه گل و گیاه چلسی انگلستان رونمایی شد و آن قدر گران است که به آن لقب «گل سه میلیون پوندی» داده اند؛ یعنی چیزی حدود تقریباً ۱۵/۸ میلیون دلار! ۱۰- ملکه شب: گل ملکه شب فقط شب ها گل می دهد و قبل از طلوع آفتاب پژمرده می شود. تازه با این عمر کوتاه فقط یک بار در سال گل می دهد.

