

تابلوساز علی پور

مجری انواع تابلوهای تبلیغاتی...

گرگان، بلوار مدرس، نبش مدرس ۹

تماس: ۰۹۱۱۵۶۷۱۳۶۹

شتاب گلستان برای توسعه انرژی خورشیدی



۲

اعزام نخستین کاروان حج تمتع گلستان



۲

جادوی طبیعت با گیاهان در ماه اردیبهشت



۴



پایان فصل صیادی گلستانی‌ها

ثبت کنند. اسماعیل جباری با اشاره به رشد چشمگیر تولید در این فصل گفت: در این فصل صید، در مجموع بیش از ۲۰۷ تن انواع ماهیان دریایی شامل کپور، کفال، سفید و سایر گونه‌های ارزشمند از آب‌های خزر صید شد و درآمد حاصل از فروش ماهیان صید شده به بیش از ۵۳۰ میلیارد ریال رسید که نشان‌دهنده رشد بیش از ۲۰۱ درصدی نسبت به فصل صید گذشته است. وی با بیان اینکه ده تعاونی فعال منطقه با حضور بیش از هزار صیاد در استان گلستان فعالیت دارند، خاطر نشان کرد: این حجم از فعالیت اقتصادی، نه تنها تامین‌کننده معیشت هزاران خانواده صیاد است، بلکه نقش بسزایی در چرخش اقتصاد نوار ساحلی ایفا می‌کند. مدیرکل شیلات گلستان با تاکید بر رویکرد سازگار با محیط زیست در صید، افزود: در راستای حفظ ذخایر ارزشمند ماهیان خاویاری و طبق پروتکل‌های مصوب، طی همین مدت تعداد ۲۱۰ قطعه ماهی خاویاری نارس با همکاری صیادان و ناظرین پره، شناسایی و به دریا بازگردانده شد. جباری تصریح کرد: این اقدام نشان می‌دهد که صیادان گلستانی علاوه بر تامین نیازهای اقتصادی، به وظایف خود در قبال حفظ تنوع زیستی و نسل‌های آینده ماهیان خاویاری نیز پایبند هستند.

این صنعت است. رشد قابل توجه درآمد، افزایش حجم صید و همزمان با آن، بازگرداندن گونه‌های نادر به دریا، همه و همه نشان از بلوغ مدیریت شیلاتی و مسوولیت‌پذیری جامعه صیادی این

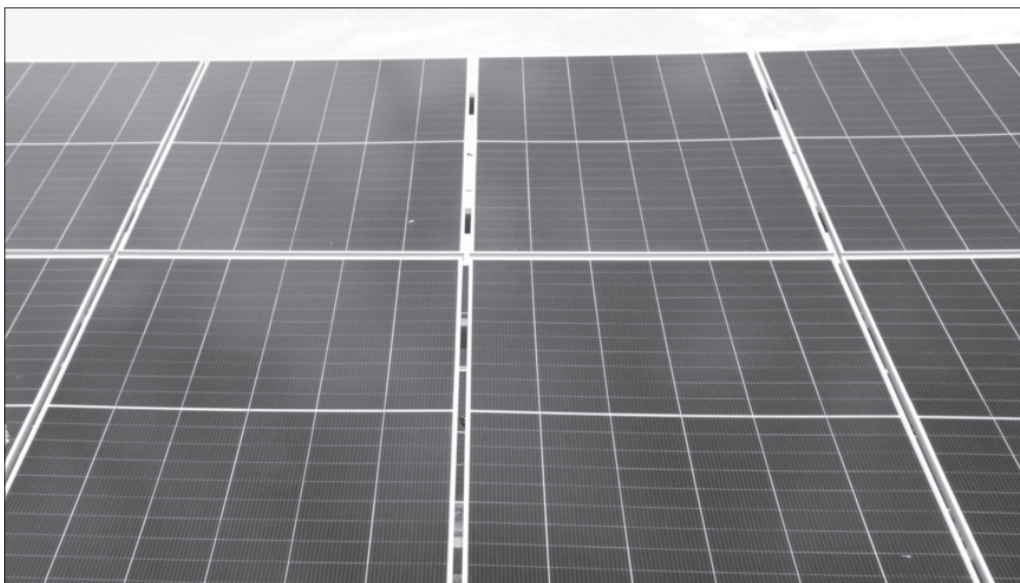
در مجموع بیش از ۲۰۷ تن انواع ماهیان دریایی شامل کپور، کفال، سفید و سایر گونه‌های ارزشمند از آب‌های خزر صید شد و درآمد حاصل از فروش ماهیان صید شده به بیش از ۵۳۰ میلیارد ریال رسید که نشان‌دهنده رشد بیش از ۲۰۱ درصدی نسبت به فصل صید گذشته است

استان دارد. مدیرکل شیلات گلستان، در تشریح آمارهای این فصل صید گفت: تعاونی‌های صید پره در نوار ساحلی استان گلستان، با انجام ۸۹۳ بار پره‌کشی موفق شدند رکوردی جدید در درآمدزایی

فصل صید ۱۴۰۴-۱۴۰۵ در دریای خزر برای صیادان تعاونی‌های پره‌کشی گلستان فصلی پر بار و اقتصادی بود که با کسب درآمدی بالغ بر ۵۳۰ میلیارد ریال و صید بیش از ۲۰۷ تن انواع ماهیان دریایی به پایان رسید. به گزارش ایرنا، دریای خزر که مرز طبیعی شمال ایران را تشکیل می‌دهد، همواره به عنوان یکی از مهم‌ترین منابع اقتصادی و معیشتی برای مردم مناطق ساحلی، به‌ویژه در استان گلستان، مورد توجه بوده و این آب نه تنها میزبان تنوع زیستی بی‌نظیری از گونه‌های ماهیان خاویاری و دریایی است بلکه با ارائه فرصت‌های شغلی و درآمدزایی پایدار، نقش حیاتی در ارتقای سطح زندگی هزاران خانواده صیاد ایفا می‌کند. استان گلستان با داشتن خط ساحلی طولانی و دسترسی مستقیم به این دریا، همواره در کانون فعالیت‌های شیلاتی کشور قرار داشته و در این میان، تعاونی‌های صیادی و صیادان گلستانی با استفاده از روش‌های نوین و پایدار، تلاش می‌کنند تا ضمن بهره‌برداری از این گنجینه طبیعی از ذخایر ماهیانی که در آینده نیز معیشت مردم را تامین می‌کند، محافظت نمایند. گزارش‌های اخیر از عملکرد صیادان گلستانی در فصل صید نشان‌دهنده تحولی چشمگیر در

شتاب گلستان برای توسعه انرژی خورشیدی

تسهیلات بانکی تا سقف ۳۰۰ میلیون تومان برای احداث نیروگاه‌های خورشیدی پشت‌بامی فراهم شده و تاکنون نیز چندین متقاضی برای استفاده از این طرح ثبت‌نام کرده‌اند. وی توسعه نیروگاه‌های خورشیدی در مدارس را از دیگر برنامه‌های مهم استان برشمرد و افزود: سهمیه اختصاص یافته به گلستان در این بخش، فرصت ارزشمندی برای تجهیز مدارس به انرژی پاک و همچنین آموزش عملی دانش‌آموزان در حوزه انرژی‌های نو و فرهنگ مصرف بهینه انرژی است. کیان‌مهر همچنین با اشاره به اجرای مبحث ۱۹ مقررات ملی ساختمان و الزام نصب سامانه‌های خورشیدی در پروژه‌های ساختمانی جدید، این موضوع را ظرفیتی مؤثر برای کاهش مصرف انرژی و حرکت به سمت توسعه پایدار دانست. وی تأکید کرد: همراهی رسانه‌ها در فرهنگ‌سازی عمومی، نقش مهمی در گسترش استفاده از انرژی‌های تجدیدپذیر و استقبال مردم از این طرح‌ها خواهد داشت و می‌تواند زمینه‌ساز تحولی جدی در آینده انرژی استان باشد.



استاندار گلستان با اشاره به ظرفیت بخش خانگی و تجاری نیز گفت: امکان دریافت

و می‌تواند الگویی موفق برای توسعه پایدار در استان باشد. معاون هماهنگی امور اقتصادی

زمینه افزایش بهره‌وری در بخش کشاورزی و کاهش هزینه‌های تولید را نیز فراهم می‌کند

معاون اقتصادی استاندار گلستان از اجرای طرح‌های گسترده انرژی خورشیدی خبر داد و گفت: بیش از هفت هزار چاه کشاورزی و مدارس استان در مسیر استفاده از انرژی پاک قرار گرفته‌اند. به گزارش روابط عمومی، عبدالعلی کیان‌مهر از شتاب‌گیری برنامه‌های توسعه انرژی خورشیدی در استان خبر داد و اظهار کرد: اجرای طرح‌های خورشیدی در بخش‌های مختلف از جمله کشاورزی، خانگی، تجاری و آموزشی، گامی مهم در مسیر تأمین پایدار انرژی و مدیریت مصرف برق در گلستان است. وی با اشاره به برنامه‌ریزی گسترده در بخش کشاورزی افزود: بیش از هفت هزار حلقه چاه کشاورزی در استان تحت پوشش کنتورهای هوشمند قرار می‌گیرند و کشاورزانی که بتوانند ۷۰ درصد انرژی مورد نیاز خود را از طریق پنل‌های خورشیدی تأمین کنند، از مزایایی همچون خرید تضمینی برق به مدت ۲۰ سال و معافیت از محدودیت‌های مصرف برق بهره‌مند خواهند شد. کیان‌مهر ادامه داد: این اقدام علاوه بر کاهش فشار بر شبکه برق،

اعزام نخستین کاروان حج تمتع گلستان

فراوان، ظرفیت استان به ۲ هزار نفر افزایش پیدا کرد. مدیر حج و زیارت گلستان درباره شرایط سنی و اولویت‌بندی گفت: همه کاروان‌های اختصاص یافته به استان از نوع «مدینه قبل» هستند و زائران حدود چهار تا ۶ شب را در مدینه منوره اقامت خواهند داشت و پس از زیارت حرم پیامبر اکرم (ص) و قبور مطهر در قبرستان بقیع و محرم شدن در مسجد شجره، برای انجام طواف و ادای حج ابراهیمی و استقرار در مشاعر مقدسه با قطار عازم مکه مکرمه می‌شوند. میرقاسم‌پور با اشاره به چالش‌های انتخاب زائران افزود: از بین پنج هزار و ۲۰۰ نفر ثبت‌نام‌کننده، برای انتخاب ۲ هزار نفر نهایی، فیلترهای سختگیرانه‌ای توسط مرکز پزشکی حج و زیارت اعمال شد که در یکی از آن‌ها، ابتدا حداکثر سن مجاز ۶۵ سال تعیین شده بود، اما برای برخی استان‌ها به جز گلستان تا ۷۵ سال نیز افزایش یافت و در صورت تایید شرایط جسمی مناسب، امکان ثبت‌نام وجود داشت. مدیر حج و زیارت استان گلستان درباره برنامه بازگشت حج‌گزاران گلستان گفت: بازگشت حج‌گزاران گلستان از حدود چهار یا پنج خرداد آغاز خواهد شد.



استان به ۱۲۰۰ نفر کاهش یافت اما با توجه به استقبال بی‌نظیر زائران به‌ویژه اهل سنت استان و پیگیری‌های

کاروان برای گلستان پیش‌بینی شده بود، اما پس از تعدیل سراسری و کاهش سهمیه کشور ابتدا سهمیه

مدیر حج و زیارت گلستان از اعزام نخستین گروه حج‌گزاران این استان شامل ۲۴۰ نفر در قالب دو کاروان از شهرستان‌های گنبدکاووس و کلاله به سرزمین وحی خبر داد و گفت: در نتیجه کاهش سهمیه حج تمتع کشور به دلیل شرایط امنیتی منطقه، سهمیه گلستان نیز از پنج هزار و ۲۰۰ نفر به ۲ هزار نفر کاهش یافته است. به گزارش روابط عمومی، سیدعلی میرقاسم‌پور با اشاره به آخرین وضعیت حج تمتع ۱۴۰۵ اظهار کرد: بر اساس برنامه اولیه مقرر بود ۸۶ هزار و ۵۰۰ نفر از حج‌گزاران بیت‌الله الحرام به سرزمین وحی مشرف شوند، اما به دلیل جنگ تحمیلی اخیر، آمریکا، شرایط اعزام تحت تأثیر این ناامنی‌ها قرار گرفت. وی افزود: با بهبود نسبی شرایط منطقه و آرام شدن فضای امنیتی، زمینه برای انجام پروازهای مستقیم فراهم شد و روز دوشنبه نخستین گروه زائران گلستانی شامل دو کاروان از شهرستان‌های گنبدکاووس و کلاله به ظرفیت ۲۴۰ نفر، از فرودگاه بین‌المللی امام خمینی (ره) تهران عازم مدینه منوره شدند. میرقاسم‌پور درباره سهمیه استان یادآور شد: در دور اول ثبت‌نام که از آبان‌ماه سال گذشته آغاز شده بود، پنج هزار و ۲۰۰ زائر با ۳۰

تذکر جدی فرماندار آزادشهر به بانک‌ها

تأمین سرمایه در گردش و نیز رفع موانع اداری از مهمترین مطالبات صاحبان واحدهای تولیدی این شهرستان است. وی بابیان اینکه آزادشهر پتانسیل‌های بالقوه زیادی در بخش‌های گوناگون «گردشگری، اقتصادی و تولیدی» دارد، افزود: استفاده صحیح از این ظرفیت‌ها زمینه ساز توسعه، رونق اقتصادی و رفاه مردم است. آدینه به مزیت آزادشهر در میوه خشک‌کنی هم اشاره کرد و گفت: با اینکه این شهرستان قطب میوه خشک‌کنی گلستان است و چندین واحد با اشتغال بالای ۵۰ نفر در این زمینه مشغول کار هستند اما مکان مناسبی برای فعالیت ندارند که درخواست داریم در بخشی از شهرک صنعتی آزادشهر زمین مناسب به آنها اختصاص یابد.



فرماندار آزادشهر با گله از برخی بانک‌های این شهرستان در تعلل پرداخت وام مسکن روستایی، خواستار تجدیدنظر در این بخش و کمک به پرداخت آسان این تسهیلات شد. به گزارش روابط عمومی، احمدرضا آدینه در جلسه شورای اداری آزادشهر، گفت: بانک‌ها از جمله واحدهای اقتصادی و اداری کشور هستند و از دولت حقوق دریافت می‌کنند و وظیفه دارند به مردم خدمت کنند اما برخی بانک‌ها به جای کمک، در کار مردم کارشنکی می‌کنند. فرماندار آزادشهر همچنین با اشاره به شعار سال، بر لزوم تلاش برای رفع موانع تولید با همراهی و هم‌افزایی همه ادارات و نهادها (دولتی و قضایی) تأکید کرد و گفت: کمک به تأمین مواد اولیه و

جادوی طبیعت با گیاهان در ماه اردیبهشت

می کنند، اما از تابش مستقیم و شدید آفتاب ظهرگاهی که می تواند باعث سوختگی برگ ها شود، جلوگیری کنید. آبیاری: با گرم شدن هوا، نیاز آبی گیاهان افزایش می یابد. قبل از آبیاری، رطوبت خاک را بررسی کنید و از غرقاب کردن گلدان خودداری نمایید. تهویه: جریان هوای ملایم در محیط آپارتمان برای سلامت گیاهان ضروری است. از قرار دادن آن ها در معرض باد مستقیم کولر یا وسایل گرمایشی خودداری کنید. کوددهی: اردیبهشت زمان مناسبی برای شروع کوددهی منظم گیاهان آپارتمانی است. از کودهای متعادل و مخصوص گیاهان آپارتمانی طبق دستورالعمل استفاده کنید.

اردیبهشت و کاشت گیاهان در فضای باغ و باغچه

فصل بهار، به ویژه اردیبهشت، بهترین زمان برای کاشت بسیاری از گیاهان فصلی، سبزیجات و گل های فضای باز است این کار یک فعالیت درمانی و آرامش بخش به حساب می آید. کاشت گل های فصلی: گل هایی مانند اطلسی، همیشه بهار، رعنازیبا، و میمون برای کاشت در گلدان ها و باغچه ها در این ماه بسیار مناسب هستند. آن ها با رنگ های شاد خود، روح تازه ای به محیط می بخشند. کاشت سبزیجات: اردیبهشت زمان مناسبی برای کاشت سبزیجاتی مانند ریحان، جعفری، گشنیز، شوید، و کاهو در باغچه یا گلدان های بزرگ است. کاشت سبزیجات تازه در خانه، علاوه بر طراوت بخشیدن به غذا، حس خودکفایی و آرامش را نیز تقویت می کند.

نگهداری از درختان و درختچه ها در اردیبهشت

مراقبت از درختان میوه و گیاهان چوبی در این فصل شامل حذف علف های هرز، کوددهی متعادل و آبیاری منظم است. هرس به موقع شاخه های خشک یا آفت زده نیز به سلامت و شادابی آن ها کمک می کند. در این فصل، آفات و بیماری های گیاهی ممکن است فعال شوند. با بازدید منظم از گیاهان و استفاده از روش های ارگانیک و کم خطر در صورت مشاهده علائم، از گسترش آن ها جلوگیری کنید.

میوه ها و سبزیجات فصل اردیبهشت

اردیبهشت ماه، با طبیعت سرسبز و پر بار خود، انواع میوه ها و سبزیجات تازه و خوشمزه را به سفره های ما هدیه می دهد. مصرف این محصولات تازه و طبیعی، علاوه بر تأمین مواد مغذی ضروری بدن، به تقویت سیستم ایمنی و حفظ سلامت عمومی کمک شایانی می کند. میوه های فصل: توت فرنگی: شیرین، آبدار و سرشار از ویتامین C. گیلاس: آغاز فصل گیلاس های خوش طعم و رنگارنگ. زردآلو: میوه ای نوبرانه با طعمی دلپذیر و خواص فراوان. خربزه و طالبی: این میوه های آبدار و شیرین، علاوه بر رفع تشنگی، منبع خوبی از ویتامین ها هستند.

جادوی طبیعت با گیاهان در ماه اردیبهشت

سبزیجات فصل: کاهو: انواع مختلف کاهو با برگ های ترد و تازه. خیار: تازگی و طراوت خیار، مناسب برای سالاد و مصرف روزانه. گوجه فرنگی: گوجه های تازه که طعم بی نظیری به غذاها می بخشند. ریواس: میوه ای ترش و ملس که در تهیه شربت و دسر استفاده می شود. کدو سبز: سبزیجاتی پر کاربرد و سرشار از فیبر. سبزی خوردن: انواع سبزی های معطر و تازه مانند ریحان، نعنا، تربچه و پیازچه.

نقش تغذیه سالم در شرایط بحران:

در شرایطی که امنیت غذایی ممکن است تحت تأثیر قرار گیرد، اتکا به منابع غذایی تازه و محلی، مانند میوه ها و سبزیجات فصل، اهمیت بیشتری پیدا می کند. مصرف این محصولات علاوه بر تأمین نیازهای بدن، به حفظ روحیه و تاب آوری در برابر شرایط دشوار کمک می کند. توجه به تغذیه سالم، گامی اساسی در حفظ سلامت جسمی و روانی در دوران پر تنش بحران است.



جدید و افزایش طول دوره گلدهی کمک شایانی می کند.

پوتوس (Epipremnum aureum):

پوتوس، با نام رایج «عشقه» یا «پاپیتال سبز»، گیاهی رونده، بسیار مقاوم و با قابلیت سازگاری بالا است که به دلیل سهولت نگهداری و تکثیر آسان، محبوبیت فراوانی دارد. در ماه اردیبهشت، با افزایش دما و طول روز، رشد رویشی پوتوس تسریع می شود و ساقه های آن سریع تر بلند می شوند. برای حفظ شکل ظاهری مترامک و پر پشت گیاه و جلوگیری از غلغی شدن آن، عمل هرس کردن ساقه های بلند و آویزان در این فصل بسیار مفید است؛ این کار نه تنها باعث تحریک رشد جوانه های جانبی و پر شدن تاج گیاه می شود، بلکه می توان از شاخه های هرس شده برای تکثیر پوتوس از طریق قلمه در آب یا خاک استفاده کرد. پوتوس در نور متوسط تا سایه روشن به خوبی رشد می کند، اما در اردیبهشت، باید از قرار دادن آن در معرض نور مستقیم و شدید آفتاب، به خصوص نور بعد از ظهر، خودداری کرد، زیرا برگ های آن ممکن است دچار سوختگی شوند. آبیاری زمانی که سطح خاک خشک شد، برای پوتوس کافی است و این گیاه به غرقابی حساس است.

بگونیا (Begonia):

بگونیا، با تنوع شگفت انگیز در طرح، بافت و رنگ برگ ها و همچنین گل های رنگارنگ و ظریفش، یکی از گیاهان آپارتمانی خاص و چشم نواز است که می تواند جلوه ای هنری و منحصر به فرد به دکوراسیون داخلی ببخشد. این گیاه به دلیل خاستگاه خود از مناطق نیمه گرمسیری و مرطوب، به رطوبت بالا علاقه زیادی دارد؛ بنابراین، در فصل اردیبهشت که هوای مرطوب به گرمی می رود و ممکن است رطوبت نسبی کاهش یابد، تأمین رطوبت کافی برای بگونیا اهمیت پیدا می کند. اسپری کردن ملایم آب بر روی برگ ها (به شرطی که گل ها خیس نشوند) و در محیطی با گردش هوای مناسب باشند، قرار دادن گلدان روی سینی حاوی سنگریزه و آب، یا استفاده از دستگاه بخور سرد در نزدیکی گیاه، راهکارهایی مؤثر برای افزایش رطوبت محیطی هستند. بگونیا همچنین به نور فیلتر شده و غیر مستقیم نیاز دارد؛ نور مستقیم و شدید آفتاب، به خصوص نور شدید اردیبهشت، می تواند باعث سوختگی و ایجاد لکه های قهوه ای روی برگ های حساس آن شود، در حالی که نور کم و ناکافی منجر به کاهش شادابی و کم رنگ شدن طرح برگ ها می گردد. آبیاری باید زمانی انجام شود که سطح خاک تا حدودی خشک شده باشد، زیرا بگونیا نسبت به غرقابی حساس است و مستعد پوسیدگی ریشه و ساقه فرامی گیرد.

نکات مهم برای گیاهان آپارتمانی در

اردیبهشت:

نور: تأمینان حاصل کنید که گیاهان نور کافی دریافت

زمستان خبری نیست. حتی گیاهان گل دار آپارتمانی مثل بگونیا، شمعدانی یا ارکیده، در این فصل تمایل بیشتری برای جوانه زنی و گل دهی دارند و با مراقبتی ساده می توانند فضای خانه را سرشار از رنگ و طراوت کنند. اردیبهشت همچنین فصل مناسبی برای شروع تکثیر گیاهانی است که از طریق قلمه زدن یا تقسیم ریشه رشد می کنند. قلمه ها در این ماه سریع تر ریشه می زنند و شانس موفقیت باغبان خانگی بیشتر می شود. در نهایت، رسیدگی روزانه به گیاهان آپارتمانی در این فصل کمک می کند تا خانه، حتی در روزهای پر تنش بیرونی، به محیطی آرام، سبز و امیدوارکننده تبدیل شود؛ محیطی که هر برگ تازه اش یادآوری می کند زندگی همچنان ادامه دارد و زیبایی هنوز قابل لمس است.

سنسوریا (Sansevieria):

سنسوریا یکی از مقاوم ترین و پر فروش ترین گیاهان آپارتمانی است که به دلیل تحمل بالای آن نسبت به کم آبی، سایه و تغییرات دما، انتخابی بسیار مناسب برای زندگی شهری به شمار می رود. این گیاه علاوه بر زیبایی ظاهری، به عنوان یکی از گیاهان تصفیه کننده هوا نیز شناخته می شود و حتی در شب هم به جذب آلاینده ها و تولید اکسیژن ادامه می دهد؛ به همین دلیل گزینه ای خوب برای اتاق خواب و محیط هایی با تهویه کمتر است. در اردیبهشت ماه که سنسوریا وارد دوره رشد فعال می شود، تنظیم آبیاری اهمیت ویژه ای دارد. خاک گلدان باید کاملاً خشک شود و سپس آبیاری انجام گیرد تا از پوسیدگی ریشه جلوگیری شود. نور ملایم و فیلتر شده برای این گیاه مناسب تر است، زیرا تابش مستقیم آفتاب در روزهای گرم اردیبهشت می تواند برگ ها را بسوزاند. همچنین این ماه زمان مناسبی برای تعویض گلدان، کوددهی سبک و تکثیر از طریق جدا کردن پاجوش هاست تا گیاه با انرژی بیشتری به رشد خود ادامه دهد.

گلدان شمعدانی (Pelargonium):

شمعدانی ها با گل های پر پشت و رنگارنگ خود، جلوه ای چشم نواز و پر انرژی به محیط می بخشند و انتخاب ایده آلی برای شادابی خانه در فصل بهار، به ویژه اردیبهشت ماه هستند. این گیاهان برای گلداهای فراوان و حفظ طراوت خود، به نور کافی و مستقیم خورشید نیاز دارند؛ بنابراین، قرار دادن آن ها در پنجره های آفتاب گیر یا بالکن هایی که حداقل ۶ تا ۸ ساعت نور روز را دریافت می کنند، ضروری است. در اردیبهشت، دمای معتدل هوا برای رشد آن ها بسیار مناسب است، اما باید مراقب آبیاری منظم بود؛ به این معنی که اجازه دهید سطح خاک بین دو نوبت آبیاری کمی خشک شود تا از غرقابی شدن و احتمال پوسیدگی ریشه جلوگیری شود. همچنین، حذف گل های پژمرده و برگ های خشک به طور مرتب، علاوه بر زیبایی بصری، به تحریک گیاه برای تولید گل های

در حالی که سایه جنگ تحمیلی سوم همچنان بر ایران و منطقه سنگینی می کند، فرارسیدن اردیبهشت ماه فرصتی مغتنم برای یافتن آرامش و بازگرداندن طراوت به زندگی از طریق طبیعت و گل و گیاه است. به گزارش ایرنا زندگی - اردیبهشت در ایران ماه بیدار شدن زمین است؛ ماهی که دشت ها از خواب زمستانی برمی خیزند و کوهپایه ها، باغ ها و حاشیه رودخانه ها جامه ای از سبز و رنگ های درخشان بر تن می کنند. نسیم ملایم بهاری با بوی خاک نم خورده و عطر گل های خودرو در هم می آمیزد و چشم اندازهایی می آفریند که کمتر می توان در دیگر فصول سال تجربه کرد. در بسیاری از نقاط کشور، کافی است چند کیلومتر از شهر فاصله بگیرید تا در میان گستره ای از سبزه و گل و نور غوطه ور شوید و برای ساعتی هم که شده، هیاهوی زندگی روزمره را پشت سر بگذارید. در روزگاری که اخبار تلخ، نگرانی های اقتصادی و اضطراب های جمعی، ذهن بسیاری از ما را درگیر کرده است، چنین صحنه هایی از طبیعت، بیش از هر زمان دیگری به یک نیاز روانی شبیه شده اند تا یک تفریح ساده، بودن در دل دشت گل ها و تماشای چرخه ساده و بی ادعای رویش، یادآوری می کند که در پس تمام آشفتگی ها، زندگی هنوز ادامه دارد و زیبایی هنوز فرصت ظهور می یابد. تماس با خاک، لمس ساقه های لطیف و نفس کشیدن در هوای آمیخته با عطر گیاهان بهاری، می تواند نوعی «مکتب» در زندگی پرشتاب امروز باشد؛ مکتبی برای تجدید قوا، بازگشت به خود و یافتن دوباره امید.

اهمیت باغبانی در شرایط بحرانی

در زمان هایی که جامعه با تنش ها، نگرانی ها و بحران های اجتماعی روبه رو است، توجه به فعالیت هایی که آرامش ذهنی را تقویت می کنند، اهمیتی دوچندان پیدا می کند. باغبانی، حتی در ساده ترین شکل آن، یکی از همین فعالیت ها است که ارتباط انسان با چرخه طبیعی رشد را زنده نگه می دارد. لمس خاک، آبیاری روزانه، دیدن برگ های تازه و مشاهده تغییرات کوچک اما پیوسته، نوعی حس کنترل، امید و ثبات را در ذهن ایجاد می کند. این روند به ظاهر کوچک، به ویژه زمانی که اخبار و شرایط بیرونی بی ثبات و نگران کننده است، می تواند مانند یک لنگر ذهنی عمل کرده و به بازگشت آرامش کمک کند. بسیاری از روانشناسان نیز تأکید می کنند که توجه به موجودات زنده ای که رشدشان وابسته به مراقبت ماست، سطح استرس را کاهش داده و ذهن را از افکار پریشان دور می کند. تماشای رشد یک گیاه از جوانه تا برگ دهی، تجربه ای است که بی صدا اما مداوم، امید را به دل بازمی گرداند. علاوه بر این، باغبانی یک فعالیت جسمی سبک و منظم به شمار می رود که خود به بهبود حال عمومی و کاهش تنش های روزمره کمک می کند. در نتیجه، در فضایی که نگرانی ها بر زندگی سایه انداخته اند، حتی چند گلدان کوچک می توانند نقش یک پناهگاه روانی را برای ما ایفا کنند.

گیاهان آپارتمانی در اردیبهشت ماه

اردیبهشت، فصل ایده آلی برای نگهداری و رسیدگی به گیاهان آپارتمانی است؛ زیرا نور، دما و رطوبت هوا به گونه ای طبیعی تنظیم شده اند که بسیاری از گیاهان در این ماه رشد بیشتری را تجربه می کنند. روزها بلندتر و نور ملایم تر است، خاک ها گرم تر می شوند و در نتیجه گیاهان آمادگی بیشتری برای جوانه زدن، برگ دهی و حتی تکثیر دارند. در این ماه می توان وضعیت گیاهان را بازمی بینی کرد، گلدان ها را در صورت نیاز تعویض نمود و برنامه آبیاری و تغذیه را نیز به شکل اصولی تنظیم کرد. بسیاری از گیاهان مقاوم و محبوب آپارتمانی مانند پتوس، فیلودندرون، سنسوریا و زامیفولیا در این زمان بهترین واکنش را به نور بیشتر و هوای معتدل نشان می دهند. گیاهان رطوبت دوست مانند سرخس ها و فیتونیا نیز در اردیبهشت فرصت مناسبی برای بهبود رشد پیدا می کنند، زیرا رطوبت نسبی هوا نسبت به تابستان بیشتر است و از سوی دیگر از سرمای شدید