

فواید نگهداری گل و گیاه در منزل و محیط کار

نغمه خلیلی‌راد
کارشناس ارشد آموزش بهداشت
و مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی گیلان



گونگون

کمک به سلامت خانواده

ثابت شده است که گل و گیاه می‌تواند بر وضعیت جسمی و روحی افراد تأثیر مثبت داشته باشد. به عقیده کارشناسان به دلیل اینکه گیاهان از عوامل هماهنگی در طبیعت هستند، به هماهنگ ساختن نیروهای فکری و جسمی بدن افراد نیز کمک کرده و به آن‌ها تعادل می‌بخشند. به همین دلیل بهتر است افرادی که در شهرها و به‌دوراز طبیعت زندگی می‌کنند، هرروز برای مدتی پنجره‌ها را باز بگذارند تا هوای آزاد در محیط داخل جریان یابد و گیاهان بتوانند با استفاده از این هوا به سالم‌سازی محیط کمک کنند.

طبق تحقیقات ناسا، گیاهان تا ۸۷ درصد مواد آلی فرّار و سایر مواد سمی را در ۲۴ ساعت از بین می‌برند. مواد آلی فرّار شامل فرمالدئید، بنزنوتری کلرو اتیلن هستند. طبق تحقیقات ناسا، گیاهان، با جذب آلاینده‌ها به درون خاک و تبدیل آن‌ها به غذای گیاه، این مواد را از بین می‌برند.

افزایش کارایی کارمندان

طبق مطالعه‌ای که نتایج آن در مجله هنر و توان بخشی آمریکا به چاپ رسیده است، خلاقیت و کارایی کارمندان شرکت‌ها و مؤسساتی که در دفتر کارشان گیاه قرار می‌دهند، بیشتر است. دانشگاه A&M تگزاس نیز پژوهشی انجام داد که نشان می‌دهد کارکنانی که در اتاق‌هایی با دو گلدان و یک دسته گل کار می‌کردند ۱۳

نتایج پژوهش محققان رفتارشناسی دانشگاه «روگرز» در نیوجرسی آمریکا نشان داده است افراد با نگاه کردن به گل و گیاه و لذت بردن از طراوت، رنگ و عطر آن‌ها می‌توانند حالت روحی نامتعادل خود را تغییر داده و به حالت طبیعی بازگردند؛ درواقع گل، مسبب تعدیل رفتار در طول شبانه‌روز بوده و هر بار نگاه کردن به گل و گیاه عاملی برای ایجاد یک اتصال عصبی مثبت در مغز است. گیاهان دی‌اکسید کربن را به اکسیژن تبدیل می‌کنند؛ هوا را تصفیه می‌کنند و آلاینده‌های مضر را از بین می‌برند. باوجود گیاهان، هوا تمیزتر شده و به‌طور طبیعی رطوبت آن حفظ می‌شود و از نظر روانی هم فواید قابل توجهی دارند. وجود گل و گیاه موجب شادی و کاهش استرس و افزایش کارایی می‌شود. بررسی‌ها نشان داده است با نگهداری گیاهان در محیط خانه نشانه‌هایی چون سردرد، استرس، خواب‌آلودگی و سرماخوردگی کاهش می‌یابد.

در محیط‌های بسته موادی مانند فرمالدئیدها، بخار آمونیاک، تریکلرواتیلن، مونواکسید کربن، بنزین و غیره وجود دارند که از محیط، شرایط و لوازم مصرفی روزمره وارد محیط زندگی ما شده و با مادر تماس قرار می‌گیرند؛ مانند جوهر پرینترها، لاک‌های ناخن، براق‌کننده‌ها، چرم‌های مصنوعی، رنگ‌ها، چسب‌ها، بنزین و گازوییل، رزین‌ها و لاستیک‌ها، فوم‌ها و غیره که می‌توانیم با پرورش و نگهداری گیاهان در محیط‌های زندگی مان از تاثیرات مخرب این گازها و سموم مضر آن بکاهیم.



به سایر همسن‌های خودشان که در تماس با گل و گیاه نیستند، بیشتر است؛ به‌علاوه حضور در محیط‌های طبیعی باعث بهبود و افزایش توانایی‌های کودکان از جمله توجه بالا، کاهش بی‌نظمی، افزایش تمرکز و ارتباط بیشتر با محیط اطراف می‌شود.

سلامت روانی

افرادی که در طول روز سرگرم باغبانی می‌شوند، از سلامت روان بیشتری برخوردار هستند؛ همچنین دید زیباتری نسبت به زندگی و آینده دارند.

کاهش استرس

تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که وقت خود را صرف کاشت و نگهداری گل و گیاه می‌کنند، نسبت به سایرین استرس کمتری در زندگی‌شان دارند. گیاهان روح و روان انسان‌ها را تسکین می‌دهند و به‌عنوان راهی برای از بین بردن استرس معرفی می‌شوند.

اثرات درمانی باغبانی

باغبانی می‌تواند نقش یک درمانگر را برای افرادی که دچار آسیب‌های روحی یا فیزیکی شده‌اند، ایفا کند. عمل پرورش دادن یک گیاه، راهی است که به افراد برای فراموش کردن مشکلات اطرافشان، فشارهای روانی و بهبود سلامت ذهنی و روحی کمک می‌کند.

* منابع: <https://golital.com>

* www.bartarinha.ir/fa

درصد ایده بیشتری نسبت به کارکنانی که در اتاقی بودند که در آن مجسمه وجود داشت تولید کردند. طبق تحقیقات دانشگاه کشاورزی نروژ، نرخ بیماری در محل کار دارای گیاه تا ۶۰ درصد کمتر بوده است.

سریع‌تر شدن روند بهبود بیماران

«برونو کورتیس»، متخصص قلب دانشگاه شیکاگو می‌گوید: «گیاهان موجب می‌شوند افراد احساس آرامش بیشتری کنند و مثبت‌اندیش‌تر شوند». بررسی‌ها نشان داده است بیماران بستری در بیمارستان که تختشان روبروی پنجره‌ای با نمای باغ است، بسیار سریع‌تر از بیمارانی که تختشان رو به دیوار است، بهبود می‌یابند؛ همچنین وجود گیاهان زینتی در اتاق‌های ریکاوری بیمارستان‌ها به بیماران آرامش و تسلی می‌دهد و منجر به بهبود سریع‌تر آن‌ها می‌شود.

بهبود روابط و غمخواری

تحقیقات نشان داده است مردمی که وقت زیادی با گیاهان صرف می‌کنند، تمایل به داشتن روابط صمیمی‌تری با دیگران دارند که این حس باعث افزایش احساس شفقت و غمخواری نسبت به یکدیگر می‌شود.

تأثیر در یادگیری

بررسی‌ها نشان داده است میزان یادگیری در کودکانی که مدتی از روز را با گل و گیاه سپری می‌کنند، نسبت