



۱۵

## سربلندی در آخر پاییز

انجمن ققنوس در زمینه بهبود زندگی بیماران سوخته تلاش می‌کند

## زندگی برخاسته از خاکستر



۱۶



۱۴

بعد از انجام عمل جراحی ایمپلنت چگونه از جایگزین دندان‌هایمان به درستی حفاظت کنیم؟  
**مراقبت از دندان کاشته شده**



# زندگی

چهارشنبه ۱۰ دی ۱۳۹۹ :: شماره ۵۸۴۲

# ۱۳ جامه

### داستان رنج و گنج

🌿 در بین گل و گیاهان آپارتمانی به تازگی گلی وارد بازار شده که به خاطر برگ‌های براق و منظمش طرفداران بسیاری دارد. این گل گران‌قیمت زامیفولیا نام دارد که یکی از دلایل قیمت بالای آن، تکثیر کند و دیرهنگامش است. به همین خاطر توصیه می‌شود موقع خرید یا تکثیر این گل، گلدان آن را نسبت به ابعاد گل، کوچک‌تر انتخاب کنند. هر قدر گلدان کوچک‌تر و ریشه‌ها در تنگنای بیشتری باشند، رشد گل بیشتر و سریع‌تر شود. برعکس با قرار دادن گیاه در گلدان بزرگ شانس رشد ساقه و برگ‌ها از گرفته می‌شود. گلخانه‌داران و افراد با تجربه بعد از هر بار تکثیر، گلدان فقط یک سایز بزرگ‌تر را برای گل جدید انتخاب می‌کنند و نه بیشتر. این قاعده شما را یاد چه می‌اندازد؟ «تاریخ تحمل نکنی گنج نبینی» (۱) زندگی دائمی در ناز و نعمت و فراهم بودن همیشگی امکانات و سختی ندیدن؛ موجب ضعف و ناتوانی می‌شود در حالی‌که مواجهه با رنج و دشواری، آدمی را آب دیده و توانا می‌کند. از این روست که خداوند برای تربیت جان انسان‌ها شداید و سختی‌ها را در برنامه زندگی‌اش گنجانده چون می‌دانسته مایه رشد و پرورش اوست. حضرت

امیر علیه‌السلام در این باره می‌فرمایند: «عند تلهای الشدم تكون الفرحه و عند تضایق خلق البلاء یكون الرخاء» چون سختی‌ها به نهایت رسد گشایش پدید آید و آن هنگام که حلقه‌های بلاتنگ گردد آسایش فرا رسد. (۲)

۱. [سعدی، غزلیات].  
۲. [نوح البلاغه؛ حکمت ۳۵].

### انواع زامیفولیا

گل زامیفولیا دارای گونه‌های مختلفی است که هر کدام در نوع خود زیبا و منحصر به فردهستند. اما این تفاوت ظاهری موجب تفاوت در نحوه مراقبت و شرایط نگهداری آنها می‌شود.

#### 🌿 زامیفولیا سیاه

رقم نسبتاً جدیدی است که رنگ شاخ و برگ آن به رنگ بنفش و قهوه‌ای تیره متمایل به سیاه است و از نادرترین گونه‌های این گل است. رنگ خاص این گونه آن را تبدیل به یک گل بسیار شیک و خاص کرده است.

#### 🌿 زامیفولیا ابلق

نوع ابلق این گل دارای برگ‌هایی به رنگ سبز با رگه‌های طلایی یا سفید و سبز است. بیشتر مردم زامیفولیای ابلق را به جهت ترکیب رنگی منحصر به فردش با گل‌های مصنوعی اشتباه می‌گیرند. اگر نور کافی به این رقم داده نشود، تنوع رنگی‌اش محو و از زیبایی‌اش کاسته می‌شود.

#### زامیفولیا سبز

رایج‌ترین نوع گیاه زامیفولیا رقم سبزرنگ آن است که با برگ‌هایی به رنگ سبز براق و درخشان در منازل و سایر محیط‌های سرپسته داخلی موجود است. 🌿



## جواهری از زنگبار

در این گزارش با گل زامیفولیا و نکات لازم درباره نحوه نگهداری از آن آشنا می‌شوید

گل‌ریزی به دلیل مقاومت بالایی که دارد گزینه خوبی برای نگهداری در ادارات است



طبیعی فواصل آبیاری در فصول گرم و سرد متفاوت است. در تابستان به ۱۰ روز تا دو هفته و در زمستان به دو تا سه هفته هم می‌رسد.

**نکته:** حتما زهکش گلدان را بررسی کنید چون این گیاه از غرقاب شدن متنفر است.

**رطوبت:** می‌دانید که رطوبت و آبیاری دو گزینه مراقبتی جدا از هم هستند و زامیفولیا با این‌که به آبیاری متوقع نیست اما محیط خشک را نمی‌پسندد. برای رساندن رطوبت محیط به حالت ایده‌آل می‌توانید از قرار دادن یک ظرف آب روی بخاری و شواف کمک بگیرید. چون در مواردی که هوای خانه بسیار خشک باشد نوک برگ‌ها قهوای می‌شوند و جذابیت برگ‌های زیبایش کم می‌شود.

**خاک:** اگر می‌خواهید یک زامیفولیای سرحال داشته باشید دقت کنید موقع خرید یا جابه‌جایی، خاک آن سبک باشد. چون خاک سبک این خاصیت را دارد که آب در آن نمی‌ماند و حالت غرقابی برای گل ایجاد نمی‌کند. چنین خاکی می‌تواند ترکیبی از ماسه و پرلایت باشد یا خاک برگ به همراه کوکوپیت و پرلایت به شرطی که ته گلدان را ماسه بریزید.

**دما:** دمای معمولی اتاق برایش کفایت می‌کند اما نقاط سرد را دوست ندارد. بنابراین در فصول سرد از قرار دادنش در کنار پنجره یا پاگردها و راهروها خودداری کنید.

**غبارپاشی:** برگ‌های واکسی و براق این گل با نشستن گرد و غبار روی آنها بی‌حال به نظر می‌رسند.

🌿 زامیفولیا با نام انگلیسی Zanzibargem گیاهی آفریقایی است و جواهر زنگبار نامیده می‌شود. اسم علمی آن Zamioculcas zamiifolia است که به‌طور خلاصه ZZ Plant یا گیاه زی‌زی هم گفته می‌شود. این گل که به تازگی معروف شده به خاطر چند ویژگی خاصش به سرعت تبدیل به یکی از محبوب‌ترین گیاهان خانگی یا آپارتمانی شده است از جمله برگ‌های سبز براق بیضی شکل با ظاهر مرتب و منظم و نگهداری آسان و ساده، به‌طوری‌که به عنوان گیاه کم‌دلی هم شناخته شده، یعنی شما می‌توانید آن را در کم‌دست نگهداری کنید و گیاه صدایش در نیاید. به روایتی دیگر، می‌گویند حتی کسانی که دست سبزی هم ندارند و به خشکاندن گل و گیاه شهروند می‌توانند آن را زنده نگه دارند. چون این گیاه توانایی آن را دارد که مقدار زیادی آب را در ریشه‌های گوشتی خود ذخیره کند پس به آبیاری کم مقاوم است. همچنین در نور کم به خوبی به رشد خود ادامه می‌دهد. پس برای کسانی که به دنبال یک گیاه خانگی با مراقبت کم هستند یا تازه می‌خواهند پرورش گل و گیاه را شروع کنند یک گزینه پیشنهادی بسیار عالی است.



زینب خرابی

جامعه

🌿 **سابقه خانوادگی**  
این گیاه همیشه سبز عضو خانواده گل‌شیپوری‌هاست و با گل‌هایی مثل آنتوریوم، فیلودندرون، باب‌آدم، آگلونما، دیفن‌باخیا، برگ‌انجیری، اسپاتی‌فیلوم، کالادیوم و پتوس هم خانواده بوده و پرورش تجاری آن در گلخانه‌های هلند از حدود ۲۴ سال پیش آغاز شده است. علاوهر سازگاری خوب آن با شرایط محیطی مختلف، برگ‌های درخشان و خیره‌کننده‌اش آن را به گزینه مناسبی برای دکوراسیون خانه یا ادارات تبدیل کرده است. با توجه به این‌که رشد خوبی دارد و سایزهای متفاوتی از آن وجود دارد برای استفاده در کنج خانه و روی میز مناسب است.

#### 🌿 مراقبت‌ها و نگهداری

درست است که این گل به شرایط محیطی کم‌توقع است اما این دلیل نمی‌شود از نحوه مراقبت آن آگاهی نداشته باشیم و به دنبال بهبود شرایط نگهداری‌اش نباشیم.

**نور:** گیاه زی‌زی طیف گسترده‌ای از شرایط نوری را تحمل می‌کند. همین باعث می‌شود برای نگهداری در محیط‌های داخلی مناسب باشد. حتی این گل بدون هیچ‌گونه نور طبیعی قادر است زنده بماند اما در این حالت رشد علفی پیدا می‌کند. دریافت نور زیاد آن می‌شود. در نور غیرمستقیم بهترین عملکرد را دارد. از قرار دادن آن در معرض تابش مستقیم نور خورشید خودداری کنید، چون باعث سوختن برگ‌های آن می‌شود. نور پنجره‌های شمالی برای آن مناسب است. بهتر است با هر بار آبیاری گیاه آن را بچرخانید تا همه قسمت‌های آن از نور بهره‌مند شود و نظم و تعادل رشد گیاه که عامل زیبایی آن است، به هم نخورد.

**نکته:** نور کافی و آبیاری منظم در طراوت و نشاط گل بسیار مؤثرند.

**آبیاری:** ریشه این گل به صورت توده‌های کوچک

پس بهتر است هر چند روز یک بار با یک دستمال نرم و آب تمیزشان کنید. بعضی‌ها به جای آب از شیر استفاده می‌کنند. هرگز از براق‌کننده‌های تجاری استفاده نکنید، چون باعث بسته شدن روزه‌های گیاه شده و به تنفس آن آسیب می‌زنند.

**تغذیه:** این گل برای رشد نیازی به کوددهی منظم ندارد. با این حال برای حفظ سلامت مطلوب گیاه، می‌توانید یک تا دو بار در فصل رشد آن را تغذیه کنید. کودهای با نسبت فسفر بیشتر به ریشه‌دهی سریع آن و کود آهن به سرسبزی‌اش کمک می‌کنند.

**انتخاب گلدان:** هر چه اندازه گلدان آن نسبت به گل کوچک‌تر باشد ریشه این گیاه رشد بهتری خواهد داشت و برعکس؛ اما اگر دیدید ریشه‌های آن از سطح خاک بیرون زده در فصل بهار یا تابستان گلدان آن را عوض کنید. سایز گلدان را یک سایز بزرگ‌تر انتخاب کنید و نه بیشتر. حواستان به زهکش گلدان هم باشد.

**هرس:** یک ضعف این گل رشد کند آن است؛ بنابراین نیاز به هرس ندارد. مگر این‌که بخواهید برگ‌های زرد آن را جدا کنید.

**گلدهی:** زامیفولیا به ندرت در خانه گل می‌دهد اما در صورتی که شرایط مناسب باشد در تابستان گل‌های خوشه‌مانندی شبیه دیگر گل‌های خانواده شیپوریان می‌دهد. ممکن است بپرسید گلدهی برای آن حسن محسوب می‌شود یا عیب؟ یعنی باید آن را نگه داشت یا چید؟ باید بگوییم بهتر است گل آن چیده شود تا انرژی‌اش صرف تولید برگ جدید شود. چون در زامیفولی آنچه برای ما مهم زیبایی برگ‌هاست.

**آفات و بیماری‌ها:** خوشبختانه، این گل مستعد ابتلا به آفات نیست. با این حال خوب است هر از گاهی آن را بررسی کنید مبادا شته‌ها به آن حمله کنند. از طرفی آبیاری بیش از حد ممکن است محیط

ریشه را برای ابتلا به بیماری‌های قارچی مستعد کند.

#### خاصیت

**تصفیه‌کنندگی هوا:**

گیاهانی مثل سانسوریا و زامیفولیا از دسته گل‌های تصفیه‌کننده هوا هستند. آنها می‌توانند در شب هم گازی مثل دی‌اکسیدکربن را جذب و هوا را پالایش کنند و به همین خاطر توصیه می‌شود در محیط‌های شلوغ اداری یا اتاق خواب از آنها استفاده شود.

