

آرامش روح در جوار گیاهان

نگهداری از گیاهان آثار مثبتی در سلامت روان ما دارد و حتی نگاه کردن به آنها هم می‌تواند آرامش بخش باشد. خیلی وقت‌ها یک شاخه گل می‌تواند آثار مثبتی در ذهن و روان افراد بر جای بگذارد و همه ما با دیدن یک گل زیبا ناخودآگاه لبخند روی لب‌مان می‌آید. در مقابل احساسی که ما از گیاهان می‌گیریم آنها هم از ما احساساتی را دریافت می‌کنند، چراکه گیاهان هم موجوداتی زنده هستند. گیاهان هم مانند تمام موجودات زنده تنفس کرده و برای سوخت و ساز خود به غذا نیاز دارند. گیاهان هم مانند انسان‌ها رشد کرده، گاهی دچار آفت و بیماری شده و در نهایت نیز روزی از بین می‌روند و از همه اینها مهم‌تر گیاهان هم مانند سایر موجودات زنده به محبت و ارتباط نیاز دارند. پژوهش‌ها ثابت کرده است خریدن، کاشتن گل و گیاه و به‌طور کلی نگاه کردن به آنها باعث برانگیخته شدن احساس شادی، آرامش و طراوت و مثبت‌اندیشی در انسان خواهد شد. پرورش، نگهداری و نگاه کردن به گیاهان در طولانی مدت روی حالات روانی فرد تاثیر مثبت گذاشته و رفتار او را به‌سرعت دگرگون می‌کند. تحقیقات نشان داده افرادی که در محیط اطراف‌شان گل و گیاه وجود دارد، دو تا چهار برابر آرام‌تر، مهربان‌تر، شادتر و باگذشت‌تر از دیگران هستند و می‌توانند این حس را با عکس‌العمل مثبت خود به دیگران نیز منتقل کنند. همه اینها نشان می‌دهد اگر هر کدام ما یک گلدان کوچک روی میز کار یا در محل زندگی مان داشته باشیم، می‌توانیم شادتر و سرزنده‌تر زندگی کنیم.

چگونه با کمک گیاهان اکسیژن بیشتری برای تنفس داشته باشیم

نخل شامادورا، گیاهی برای تصفیه هوا

درآوريد و با يك وسيله تيز، ناحيه اتصال را قطع كنيد و آنها را در گلداني كه ميزان شن بيشترى، نسبت به مخلوط خاك گياه مادري دارد، بركاريد. بعد از انتقال به گلدان جديد، پاجوش ها را آب بدهيد و اجازه ندهيد كه بين دو آبيارى، سطح خاك بيشتر از ۵ سانتى متر (در عمق) خشك شود. نخل شامادورا، به وسيله دانه نيز تكثير مى شود، اما تكثير آن به روش قلمه ساقه و قلمه برگ امكان پذير نيست.



هفته‌ای دو بار و در فصل زمستان، پنج روز یک بار آبیاری کنید. آبیاری بیشتر از هفته‌ای سه بار برای این گیاه، منجر به سبز خشکی گیاه شما می‌شود. همچنین این گیاه نیاز نوری کم تا متوسطی دارد و به سایه تا حدودی مقاوم است.

نور داخل منزل و پنجره‌های شرقی و شمالی برای نخل شامادورا مناسب است. بهترین دما برای نگهداری این گیاه، دمای عادی محیط منزل است. در صورتی که دمای محیط، از دمای گفته شده، بالاتر برود، باید غبارپاشی روی برگ‌ها بیشتر شود. در کل بهتر است این گیاه در مکان‌های خنک نگهداری شود تا دچار سبز خشکی نشود. خاک مناسب برای نخل شامادورا، خاکی سبک و دارای زهکشی خوب (یک قسمت خاک برگ و یک قسمت خاک باغچه) است.

تکثیر گیاه شامادورا، به ۲ روش صورت می‌گیرد: یکی تکثیر به وسیله پاجوش و دوم تکثیر به وسیله بذر. برای تکثیر توسط پاجوش، ابتدا هر بوته را به دو یا چند بخش تقسیم کنید (با ریشه خود پاجوش، بوته را جدا کنید و مراقب باشید به ریشه‌های دیگر آسیبی وارد نشود!) و هر کدام را در گلدانی جداگانه بکارید.

همچنین می‌توانید پاجوش‌های نزدیک به گیاه مادری را (هنگامی که ارتفاع‌شان به حدود ۲۰ سانتی‌متر رسید)، جدا کنید.

برای جدا کردن پاجوش، گیاه مادری را از گلدان

نخل شامادورا در رتبه بندی گیاهان تصفیه کننده هوای ناسا، رتبه سوم را در از بین بردن سم فرمالدهید دارد و یک گیاه مناسب برای از بین بردن سموم محیط زندگی شما محسوب می شود.

این گیاه در محیط مرطوب با نور مستقیم خورشید بهترین رشد را دارد. اما به دلیل رشد قوی زیاد این نخل، بهتر است آن را داخل یک گلدان روی زمین بگذارید. نخل شامادورا ظاهری ظریف، باریک و کوچک دارد که برگ های سبز تیره و ساقه هایی روشن دارد و رشد آن کم است.

شامادورا به علت تحمل سایه و نیاز نوری کم، گیاهی مناسب برای نگهداری در داخل آپارتمان است. همچنین این گیاه، یک تصفیه کننده عالی برای هوای منزل شما محسوب می شود.

در این گیاه، برخلاف بسیاری از گیاهان دیگر، نور غیرمستقیم خورشید، باعث بهبود رنگ برگ های شانه ای آن می شود.

برای آبیاری نخل شامادورا، ابتدا باید وضعیت سطح خاک آن را بررسی کرد. زمانی که سطح خاک، نیمه خشک یا نیمه مرطوب بود، زمان مناسب برای آبیاری گیاه است.

پیشنهاد می شود این گیاه را در فصل تابستان،

جدول

توضیح برای رمز جدول:

پس از حل کامل جدول از پشت سرهم قرار دادن حروف خانه‌هایی که با عدد مشخص شده اند رمز جدول به دست می‌آید. تعداد حروف رمز جدول در هر شماره می‌تواند متغیر باشد.

طراح: بیژن گورانی

گروه فرش	سخت گسترده	سویسید	ظلم	امیدوار کردن	طافچه قدیمی	پراکنده	فقایات کننده
سدرک ۱۲ساله							
سمت یمنار	سنگ فسانورد						
پیلوت	ترتیب	نکته سنجی	قوم مغول				
نشانه مفعولی							
تیره و کدر	شکلک						
نوعی پارچه	عارقان	همسر زال	تیر پیکان دار				
مخالف	واحد توان	الکتریکی					
یرو فیل فلزی	پایان						
اقامتگاه	مسافر						

کازی در آب	شهر ملازدران	کج	همایش	بوی خوش	ن	ت	م	ض	ظ	ن	ک
آ	س	ی	ژ	پ	و	ک	ی	آ	س	ت	خ
ز	ا	ی	ا	ش	د	ه	ب	ی	ل	ی	ا
م	ت	ن	پ	ر	م	د	ص	ا	ل	م	ق
پ	و	ر	ش	ر	د	ا	س				
ب	ر	و	ر	ش	ر	د	ص				
ج	ی	ی	ی	ی	ی	ی	ی				
ت	و	ت	و	ت	و	ت	و				

رمز جدول شماره قبل:

ورزش همگانی