

# تبدیل خانه به گلستان، در بهار

راهنمای جامع آشنایی و نگهداری از گل های آپارتمانی در این فصل و آموزش چند نکته طلایی در این باره

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

سه شنبه ۲ اردیبهشت ۱۴۰۴

۲۳ شوال ۱۴۴۶ • ۲۲ آوریل ۲۰۲۵

شماره ۲۱۷۵۰

۲۹۶۹



علیرضا کردار | روزنامه نگار

پرونده

بافرازسیدنبهار، طبیعت جان تازه ای می گیرد و حس طراوت جاری در هوا، به جان انسان هم می نشیند. این فصل بهترین فرصت برای افزودن سرسبزی به خانه و ایجاد حس آرامش در فضای داخلی و بهترین زمان برای ایجاد طراوت و سرزندگی با کمک گل ها و گیاهان است. امروزه که بیشتر خانه های حیاط دار تبدیل به آپارتمان شده و باغچه ها از بین رفته اند، گیاهان آپارتمانی نه تنها به زیبایی محیط خانه کمک می کنند، بلکه نقش مهمی در تصفیه هوا، تنظیم رطوبت و کاهش استرس دارند. اما نگهداری درست از گیاهان خانگی نیازمند دانش و رعایت نکات مهمی است؛ از انتخاب خاک و کود مناسب گرفته تا میزان نور، نوع آبیاری و مراقبت های ویژه ای که برخی گیاهان به آن نیاز دارند. نگهداری از گیاهان نه تنها باعث زیبایی محیط می شود، بلکه سلامت و آرامش ذهنی را هم افزایش می دهد. در این پرونده هرچه برای داشتن یک گلخانه کوچک خانگی لازم است را با جزئیات بررسی خواهیم کرد. حالا که بهار از راه رسیده، وقت آن است که به خانه تان زندگی ببخشید!

## تأثیرات نگهداری گل و گیاه در خانه

زندگی در دنیای پرمشغله امروز گاهی ما را از طبیعت دور می کند، اما حضور گیاهان در محیط خانه می تواند رابط بین انسان و طبیعت باشد. برخی از مزایای روانی نگهداری گیاهان شامل موارد زیر می شود:

**کاهش اضطراب و استرس:** دیدن برگ های سبز و زنده گیاهان باعث افزایش حس آرامش می شود و سطح استرس را کاهش می دهد. **بهبود تمرکز و افزایش بهره وری:** مطالعات نشان داده اند که داشتن گیاه در محل کار یا اتاق مطالعه، باعث افزایش تمرکز و دقت فرد می شود. **افزایش خلاقیت و نشاط:** گل های رنگارنگ و برگ های سبز، ذهن را تحریک کرده و باعث افزایش خلاقیت می شوند. **بهبود کیفیت هوا:** گیاهان آپارتمانی مانند سانسوریا، آگلونما، پتوس و فیکوس هوارا تصفیه، سموم مضر را جذب و اکسیژن تولید می کنند. **زیبایی و دکوراسیون داخلی:** گل های آپارتمانی می توانند به عنوان یک عنصر تزئینی، جلوه خاصی به خانه ببخشند.

## ترفندهای کلیدی در نگهداری

### گیاهان آپارتمانی

برای این که گیاهان شما سر حال و سالم بمانند، این نکات طلایی را رعایت کنید:

**نور و محل مناسب:** بیشتر گیاهان نیاز به نور دارند، اما نوع نور متفاوت است. نور مستقیم برای گیاهان مقاوم مانند کاکتوس و یوکا، نور غیرمستقیم مناسب برای گیاهانی مانند آگلونما، پتوس و آنتوریوم و گیاهانی هم مثل سانسوریا و زامیفولیا در نور کم رشد خوبی دارند. پنجره های شرقی و جنوبی بهترین مکان ها برای قرار دادن گل های آپارتمانی هستند.

**آبیاری صحیح:** میزان آبیاری هر گیاه بسته به نوع آن متفاوت است. اما به طور کلی بهتر است خاک را قبل از آبیاری بررسی کنید. اگر خاک خشک باشد، زمان مناسبی برای آبیاری است. آب دادن زیاد می تواند باعث پوسیدگی ریشه شود. زهکشی مناسب گلدان اهمیت زیادی دارد. آب اضافه باید از گلدان خارج شود تا از پوسیدگی ریشه جلوگیری کند. در فصول گرم سال میزان آبیاری را بیشتر کنید، اما در زمستان گیاهان نیاز کمتری به آب دارند.

**رطوبت و دما:** دمای مناسب برای اغلب گیاهان آپارتمانی بین ۱۸ تا ۲۴ درجه سانتی گراد است. برخی گیاهان مانند سرخس ها به رطوبت بالا نیاز دارند، در حالی که گیاهانی مثل کاکتوس در محیط خشک بهتر رشد می کنند.

**اضافه کردن سنگریزه به خاک:** به بهبود زهکشی کمک می کند و مانع از پوسیدگی ریشه می شود. علاوه بر این که زیر گلدان باید سوراخ داشته تا آب اضافه خارج شود. همچنین نباید در زیر گلدانی آب بماند، چون باعث خرابی گیاه و رشد حشرات خواهد شد.

**استفاده از کود:** پوشت موز، پوشت تخم مرغ، تفاله چای یا تفاله قهوه دارای مواد مغذی طبیعی هستند که برای رشد گیاهان بسیار مفیدند. همچنین کودهای شیمیایی (با ترکیبات نیتروژن، فسفر و پتاسیم) هم فراموش نشود.

**آبیاری آب روی برگ ها:** برای افزایش رطوبت در هوای خشک مناسب است. همچنین استفاده از دستگاه بخور یا مه پاش هم باعث شادابی گیاه می شود.

**جابه جایی گیاهان:** هر گیاه بسته به نیازش، گاهی باید جابه جا شود تا بهترین نور را دریافت کند. اما به یاد داشته باشید که جابه جایی زیاد گلدان هم باعث صدمه زدن به گیاه می شود و به اصطلاح قهر می کند.

**استفاده از آب باران:** آب باران فاقد املاح سنگین است و تأثیر خوبی بر رشد گیاهان دارد. بد نیست هنگام بارش باران آب آن را جمع و در طول هفته گیاهان را با آن آبیاری کنید.

**انواع خاک مناسب:** خاک سبک و زهکش دار مناسب برای کاکتوس و ساکولنت ها، خاک گلدانی معمولی مناسب برای گیاهان گل دار و پتوس و خاک کمپوست غنی از مواد مغذی، مناسب برای رشد سریع گیاهان است. **نگهداری در محیط سفید:** کف، موزافیک ها و دیوار سفید، نور را بازتاب می دهند و باعث افزایش روشنایی فضای نگهداری گیاهان می شوند.

## دایرة المعارف ریزه میزه گیاهان خانگی

### پتوس (Pothos)



**شرایط نگهداری:** پتوس یکی از مقاوم ترین گیاهان آپارتمانی است که به راحتی در محیط های مختلف رشد می کند. این گیاه رونده به نور کم مقاوم است و نگهداری آسانی دارد. **خواص و فواید:** تصفیه کننده هوا؛ جذب سموم مانند فرمالدهید و بنزن. افزایش رطوبت محیط و کاهش گرد و غبار. رشد سریع و مناسب برای پوشاندن فضاهای خالی.

**نور مورد نیاز:** نور غیرمستقیم متوسط تا کم، رشد خوب در سایه. در نور زیاد، برگ های آن روشن تر و جذاب تر خواهند شد. **آبیاری:** هر هفته یک بار در فصول معتدل، هر پنج روز یک بار در تابستان. خاک باید بین دو آبیاری تقریباً خشک شود.

### سانسوریا (Sansevieria)



**شرایط نگهداری:** یکی از مقاوم ترین گیاهان آپارتمانی است که حتی در شرایط سخت هم زنده می ماند. سانسوریا نیاز کم به آب و نور دارد و گزینه ای عالی برای افراد پرمشغله است. **خواص و فواید:** تصفیه هوا و جذب سموم خطرناک، تولید اکسیژن در شب، مناسب برای اتاق خواب، مقاومت بالا در برابر خشکی و کم آبی.

**نور مورد نیاز:** نور متوسط تا کم، رشد مطلوب در نور غیرمستقیم. قابلیت تحمل نور زیاد، ولی در نور مستقیم برگ های آن ممکن است بسوزد. **آبیاری:** هر دو تا سه هفته یک بار، به دلیل مقاومت بالا به خشکی، بهتر است خاک کاملاً خشک شود بین دو آبیاری.

### آگلونما (Aglaonema)



**شرایط نگهداری:** آگلونما به دلیل برگ های زیبا و مقاومتی که دارد، یک انتخاب عالی برای آپارتمان ها و دفاتر است. این گیاه در نور کم و شرایط مرطوب رشد خوبی دارد. **خواص و فواید:** تصفیه کننده هوا؛ کاهش آلانیده های محیطی، مقاومت بالا در برابر شرایط سخت، مناسب برای محیط های کم نور. **نور مورد نیاز:** نور کم تا متوسط، رشد مناسب

در سایه، نور زیاد باعث از بین رفتن برگ های آن می شود.

**آبیاری:** هر هفته یک بار، نیاز به رطوبت متوسط. در زمستان آبیاری را کمتر کنید.

### زامیفولیا (Zamioculcast)



**شرایط نگهداری:** زامیفولیا یکی از مقاوم ترین گیاهان آپارتمانی است که در برابر کم آبی و نور کم به خوبی دوام می آورد. **خواص و فواید:** افزایش اکسیژن محیط، تصفیه هوا از سموم، رشد آهسته و نیاز کم به مراقبت. **نور مورد نیاز:** نور کم تا متوسط، مقاوم به سایه، نور زیاد، باعث درخشان تر شدن برگ ها می شود. **آبیاری:** هر دو تا سه هفته یک بار، بین دو آبیاری، خاک باید کاملاً خشک شود.

### فیکوس (Ficus)



**شرایط نگهداری:** فیکوس الاستیکا یکی از زیباترین گیاهان آپارتمانی با برگ های پهن و براق است که در شرایط مناسب رشد خوبی دارد. **خواص و فواید:** افزایش رطوبت و تصفیه هوا، تولید اکسیژن در شب، مناسب برای اتاق خواب، مقاومت بالا در برابر خشکی و کم آبی. **نور مورد نیاز:** نور غیرمستقیم متوسط، قابلیت تحمل نور زیاد. نور مستقیم ممکن است باعث آسیب به برگ ها شود. **آبیاری:** هر ۷ تا ۱۰ روز یک بار. خاک باید بین دو آبیاری کمی خشک شود.

### آنتوریوم (Anthurium)



**شرایط نگهداری:** آنتوریوم یکی از گیاهان زینتی با گل های رنگارنگ و جذاب است که نیاز به مراقبت بیشتری دارد. **خواص و فواید:** افزایش طراوت و زیبایی محیط، تصفیه کننده هوا، گل های مقاوم و رنگارنگ. **نور مورد نیاز:** نور غیرمستقیم متوسط تا زیاد، عدم تحمل نور مستقیم خورشید. نور کم رشد گیاه را کند می کند. **آبیاری:** هر ۷ تا ۱۰ روز یک بار، نیاز به رطوبت بالا. خاک باید همیشه کمی مرطوب باشد.

### فیلودندرون (Philodendron)



**شرایط نگهداری:** یکی از گیاهان آپارتمانی مقاوم با برگ های پهن و براق است که رشد سریعی دارد و به راحتی در محیط های مختلف زنده می ماند. **خواص و فواید:** تصفیه هوا و جذب آلانیده ها، رشد سریع و مناسب برای تزئین فضاهای خالی، مقاومت بالا در برابر شرایط محیطی مختلف. **نور مورد نیاز:** نور متوسط تا کم، رشد خوب در سایه، قابلیت تحمل نور زیاد، اما بهتر است در معرض مستقیم خورشید قرار نگیرد. **آبیاری:** هر هفته یک بار، بین دو آبیاری، سطح خاک باید کمی خشک شود.

### کاکتوس (Cactus)



**شرایط نگهداری:** کاکتوس ها از جمله مقاوم ترین گیاهان هستند و به مراقبت کمی نیاز دارند. تنوع زیادی دارند و برای هر محیطی گزینه مناسبی هستند. **خواص و فواید:** مقاومت بالا به خشکی و کم آبی، انرژی بخش و زیبایی منحصر به فرد، برخی گونه ها دارای خاصیت دارویی. **نور مورد نیاز:** نور مستقیم زیاد، مناسب برای محیط های آفتابی، کمبود نور باعث ضعیف شدن رشد گیاه می شود. **آبیاری:** هر دو تا سه هفته یک بار، بین دو آبیاری خاک باید کاملاً خشک شود.

### دیفن باخیا (Dieffenbachia)



**شرایط نگهداری:** دیفن باخیا با برگ های پهن و نقش دارش یکی از جذاب ترین گیاهان آپارتمانی است که به مراقبت خاصی نیاز ندارد.

**خواص و فواید:** افزایش رطوبت محیط، تصفیه هوا و جذب آلانیده ها، رشد سریع و مناسب برای گوشه های خالی خانه.

**نور مورد نیاز:** نور غیرمستقیم متوسط، قابلیت تحمل نور کم، نور زیاد باعث رنگ پریدگی برگ ها می شود. **آبیاری:** هر ۷ تا ۱۰ روز یک بار، خاک باید بین دو آبیاری کمی خشک شود.

### اسپاتی فیلوم (Spathiphyllum)

**شرایط نگهداری:** این گیاه با برگ های سبز براق



و گل های سفید ظریفش، یکی از زیباترین گزینه ها برای فضای داخلی است. اسپاتی فیلوم علاوه بر زیبایی، توانایی بالایی در تصفیه هوا دارد. **خواص و فواید:** تصفیه هوا و حذف سموم مانند فرمالدهید و بنزن، افزایش رطوبت محیط، مناسب برای هوای خشک، آرام بخش و تأثیر مثبت بر کاهش استرس. **نور مورد نیاز:** نور غیرمستقیم متوسط تا کم، مناسب برای فضاهای داخلی، نور زیاد باعث سوختگی برگ ها می شود. **آبیاری:** هر ۷ تا ۱۰ روز یک بار، خاک باید همیشه کمی مرطوب باشد، اما از غرقاب شدن جلوگیری شود.

### یوکا (Yucca)



**شرایط نگهداری:** یک گیاه مقاوم با برگ های نوک تیز و ظاهر شکیل است که زیبایی خاصی به فضای داخلی می بخشد. **خواص و فواید:** کاهش میزان گرد و غبار در محیط، تصفیه هوا از سموم، مقاوم به خشکی و شرایط سخت.

**نور مورد نیاز:** نور زیاد و مستقیم، رشد بهتر در محیط های روشن، قابلیت تحمل نور متوسط. **آبیاری:** هر ۱۰ تا ۱۴ روز یک بار، بین دو آبیاری خاک باید کاملاً خشک شود.