

نصائح

## طرق فعّالة لإطالة عمر الزهور في الطقس الساخن

● من المهم أيضا المواظبة على تغيير الماء بانتظام، مرة واحدة كل يومين أو ثلاثة أيام، وهكذا ستضمن أن الماء نظيف وأن أزهارك سعيدة؛ وحاول إزالة الأوراق أو أجزاء أخرى من الزهور التي تسقط في الماء أيضا.



**اختيار ركن لباقة الزهور يكون بعيدا عن أشعة الشمس المباشرة، لأن ضوء الشمس يؤدي إلى إتلاف البتلات الرقيقة**

● لندن - يعشق الكثيرون الورود والزهور بأنواعها ويعتبرونها وسيلة للزينة من الصعب الاستغناء عنها أو لا يمكن تعويضها، نظرا لأن مظهرها الجميل يدخل البهجة للمنزل لذلك يبحثون عن الحلول التي تمكنهم من مواصلة الاستمتاع بزهورهم المفضلة لأطول فترة ممكنة.

● تعد أفضل الطرق للإبقاء على الزهور بانهة جميلة وعطرة، وتجنب ذبولها بشكل سريع، هي قص جزء صغير من ساق الباقة وإزالة أي أوراق من الجزء السفلي الذي سيتم وضعه في الماء.

● من المهم أيضا قبل وضع الباقة في المزهرة التأكد من نظافتها وخلوها تماما من الصابون إذا تم غسلها في غسالة الأطباق.

● يجب وضع المزهرة بعيدا عن الأضواء المشعة والسخانات، لأن هذا النوع من الحرارة الجافة سيجعلها تذبل بسرعة، واختيار ركن لها يكون بعيدا عن أشعة الشمس المباشرة، لأن الضوء سيؤدي إلى إتلاف البتلات الرقيقة.

● يوجد الكثير من أساليب الصنع التقليدية أيضا للحفاظ على عمر الإزهار لفترة أطول، لكن السائل (طعام الزهور) الذي يأتي معها عند بيعها يعد الأفضل على الإطلاق، فهو يوفر لها جميع العناصر الغذائية التي تحتاجها للحفاظ على مظهرها البانح، ولذلك من المهم وضع هذا السائل في الماء الدافئ بالمزهرة وتحريكه جيدا قبل وضع الباقة.

● إذا كنت قد اشتريت باقة من الزهور من دون أن يزدك البائع بهذا السائل فيمكن تعويضه بالقليل من السكر لمح بيئة ملائمة.

## خضروات تزرع على شرفات المنازل

● في التربة الدافئة وأوعية النباتات تسخن أسرع من أحواض الزرع في الحديقة. ويقول نيكسودورف إن الفاصوليا والخضراء والذرة الحلوة والكرفس من الخضروات التي تنمو بشكل جيد للغاية في مساحة مقيدة، إلا أنه عند زراعة الخس ينصح بالتأكد من وجود مكان مظل في الشرفة. ولكن الخيار ليس مناسباً للشرفات حيث إن جنوره بحاجة إلى مساحة كبيرة للغاية.

**الفاصوليا الخضراء والذرة الحلوة والكرفس من الخضروات التي تنمو بشكل جيد للغاية في مساحة مقيدة**

ويعد الوقت المناسب لزراعة الخس في أوائل فصل الربيع، ويمكن جنيه خلال مدة تتراوح بين 30 و90 يوما، وذلك اعتمادا على نوع الخس الذي تتم زراعته. ومن المهم تذكر أن الخضروات بحاجة للري أكثر من المعتاد عند زراعتها في الشرفات وفي الطقس المشمس والدافئ وهذا يعني يوميا. ويجب أن تكون أواني زراعة الخضروات الثمرية بها ثقوب تصريف في أرضيتها وتكون مسعتها 10 لترات على الأقل، ويمكن ملؤها بتربة الزراعة العادية.



الطماطم تحب الموقع المظلل

● برلين - يتصف الكثير من المعمرين حول العالم بعشقهم لهواية البستنة أو زراعة الحدائق والاعتناء بها، ويرجع علماء طول أعمارهم إلى البستنة التي يمكن أن تتفوق على الأدوية في علاج عدد مهم من الأمراض النفسية والعقلية وهي عامل مساعد للأدوية في تحسين المناعة وتسريع عملية الشفاء. وادى ارتباط الكثيرين بالأمكان الخضراء إلى جعلهم يتصدون ضيق المساحات، ويمارسون هواية البستنة على نطاق واسع في أفنية المنازل والشرفات، وحتى في الأسطح والحاويات والأصص.

ومن المعروف أن الحدائق تتفوق على الشرفات بميزة واحدة وهي المساحة، ولكن من الممكن بشكل مثالي زراعة نباتات في الشرفة، كما أن بعض النباتات تفضل الشرفات أكثر.

وأكد البعض من البستانيون أن الطماطم بشكل خاص تحب الموقع المظلل وغالبا ما يكون أداؤها أفضل في الشرفات من الحدائق.

لكن يجب التنويه إلى أن الطماطم تزرع في البداية داخل أوعية صغيرة إلى أن تنمو الشتلات قليلا ثم يتم نقلها إلى وعاء أكبر قليلا، كما أن موسم زراعتها يختلف عادة حسب طبيعة المناخ لكل بلد، لكن يفضل عموما أن يكون الطقس دافئا.

ويقول فولفغانغ نيكسودورف من أكاديمية رابنلاند بفالتس للبستنة بالمانيا إن الفلفل والفلفل الحلو والباذنجان خيارات جيدة لأنها تزدهر



فوائد صحية ونفسية لا تقدر بثمن

## غابات مصغرة داخل المنازل تريح الأنف وتبديد صعوبات الحياة العصرية

البيئات الخضراء تبعث المشاعر الإيجابية وتقلص مخاطر الإصابة بالآكتئاب

ويجب أن يتم اختيارها بصورة تلائم المناخ، وإلا فإنها ستعاني وتصبح "بشعة". ومن الممكن الحصول على مزيج بري من النباتات الخضراء، المتمثلة في "الغابة الحضرية" الرائجة، من خلال الجمع بين نباتات مختلفة.

ويقول هوبكستيت إنه "يتعين على المرء اختيار أنواع من النباتات التي لديها نفس المتطلبات، من حيث درجة الحرارة والضوء والمتابعة".

ومن المهم أن لا تتسبب النباتات الكبيرة في حجب الضوء عن النباتات الصغيرة، ولذلك يجب وضع أي نباتات أصغر حجما في مكان أقرب من النافذة. وتستفيد النباتات بصورة أكبر عندما يتم تنسيقها في مجموعات غير متقاربة بصورة كبيرة جدا بين بعضها البعض، وإلا فسوف يؤدي ذلك القرب في المسافة إلى إعاقة بعضها البعض عن النمو.

كما أنه من الممكن أيضا زراعة النباتات الأكبر حجما مع أنواع أصغر حجما، وبالتالي يمكن زراعة أفنديين أو أكثر في إناء واحد. وفي ما يخص هذه النقطة أيضا، يجب أن تكون النباتات متشابهة من حيث الاحتياجات والمتطلبات.

### النباتات المناسبة

تشترك معظم النباتات التي يتم زراعتها داخل المنزل في شيء واحد، وهو أن جميع النباتات الراجحة تقريبا تأتي من مناطق استوائية أو شبه استوائية. وهذا هو السبب في أنها عادة ما تحتاج إلى درجات حرارة تصل إلى 20 درجة مئوية أو أكثر، "بحسب ما يوضح هوبكستيت.

وتحتاج أيضا إلى كمية كبيرة من الضوء لضمان نموها بطريقة صحية، ويجب أن تظل في مكان يدخله الضوء. وتحتاج النباتات ذات الأوراق متعددة الألوان على وجه الخصوص، إلى كمية كبيرة من الضوء، للتأكد من حفاظها على لونها ونموها بصورة جيدة، حيث إنها تذبل وتموت سريعا إذا ما تم وضعها في زاوية مظلمة.

وينصح تيسن "بتعين على المرء أن يعرف المكان الذي سوف يضع فيه النباتات المنزلية قبل أن يشتريها"، مضيفا أن "هناك نباتات مناسبة لكل غرفة"، وأنه من المهم معرفة الاتجاه الذي تواجهه الغرفة، مع وجود نباتات مختلفة تماما بناء على ما إذا كانت الغرفة تواجه اتجاه الشمال أو الجنوب.

وهكذا فإن وجود مثل هذه المساحات داخل المنزل المفعمة بمشاهد الحياة الطبيعية، قادر على تبديد قسوة الحياة العصرية ذات الطابع المادي المفرط التي يعيشها الناس، وهو أمر يستحق العناء.

كبيرة حقا على مدار ما يتراوح بين العشر أعوام إلى 15 عاما الماضية. ولكن منذ حوالي ثلاثة أعوام، صارت النباتات المنزلية الخضراء تكتسب شعبية".

وصارت الأنواع ذات الأوراق الكبيرة هي الأكثر شيوعا، وهي من أمثال نبات الجين السوسيسري "قشقة ندروم"، أو نبات "فيسك ليراتا" أو نبات "عصفور الجنة".

### النباتات المنزلية تحوّل دون تراكم التوتر والإجهاد على المدى الطويل، وتخفف آثارا إيجابية طويلة على الصحة

ومن جانبه يقول أرني هوبكستيت، خبير صناعة البستنة "مزالنت النباتات السحلية تهيمن على قائمة النباتات المنزلية"، وبالإضافة إلى نباتات السحليات الفراشية المعروفة، يزداد الطلب حاليا على أنواع أخرى.

كما حظيت النباتات المزهرة ذات الأوراق الجميلة أو الألوان الخاصة، مثل زهور الفلامنغو (أنثوريوم)، بشعبية كبيرة أيضا، وصار القليل من الصبار أو النبات العصاري، أكثر شيوعا.

وإذا كان المرء يرغب في الاحتفاظ بنبذة واحدة داخل غرفة ما، يجب عليه أن يبحث عن عينة ذات شكل معين للأوراق أو لون خاص. كما أن الزهور الكبيرة وغير المعتادة تساعد في إبراز ظهور نبات واحد، وكذلك النباتات ذات الشكل الجذاب تساعد في ذلك.

ويعتبر الاهتمام باقتناء النباتات المنبثة على الحائط، اتجاهها جيدا وحديتا بشكل خاص. ويقول

تيسن إن "النباتات القوية المستقيمة هي الأفضل لهذا الغرض.

غراسة النباتات داخل المنزل تتيح للأسرة فرصة التفاعل اليومي مع الطبيعة على مدار ساعات اليوم، وهو ما سيؤدي إلى تحقيق قدر أقصى من الفوائد الصحية والنفسية الناجمة عن البيئة الخضراء داخل الغرف.

● لندن - كتب عالم التاريخ الطبيعي الأميركي جون موير قبل قرن من الزمن يقول "تعالوا إلى الغابات، فهي موطن الراحة والسكون"، لكن بسبب جائحة كورونا وإجراءات الإغلاق أصبح من الصعب على الكثيرين مغادرة منازلهم لا يخرجون إلى المناطق المفتوحة كثيرا، ما حرّمهم من فسحة الاسترخاء والمرح التي يوفرها ارتياح الغابات والحدائق العمومية الخضراء.

كما يعيش معظم الناس على الأغلب في مناطق حضرية بعيدا عن البقاع البرية، التي يمكن أن يكون لها تأثير كبير على نفسياتهم وسعادتهم وأدائهم لوظائفهم.

ويرى موير أن "الجميع يحتاج إلى الجمال بقدر احتياجه لرغيف الخبز؛ وإلى بقاع تشبه لهوه وصلاته كذلك، حيث يمكن للطبيعة أن تضم الجروح، وتهب القوة للجدس والروح".

### في رحاب الطبيعة

هناك أبحاث متزايدة تفيد بأن قضاء المرء جانبا من وقته بين ربوع الطبيعة يجعله أكثر صحة وسعادة، ويساعده على استعادة القدرة على التركيز، وتعزيز قدراته الابتكارية والإبداعية، وتقلص مخاطر إصابته بالآكتئاب، بينما يمكن للألوان وأوراق النباتات والخضروات المختلفة المساعدة في تحسين القدرات البصرية والحسية.

وأكد كالفين كوربيلا، أستاذ علم النفس في جامعة تامبره الفلندية أن للطبيعة تأثيرات مهمة على صعيد الحيلولة دون تراكم

الغضب. ويقول ليو تيسن، من الرابطة الاتحادية الألمانية

لنباتات الزينة "لقد كانت شعبيتها

تيسن إن "النباتات القوية المستقيمة هي الأفضل لهذا الغرض.

ويقال ليو تيسن، من الرابطة الاتحادية الألمانية

لنباتات الزينة "لقد كانت شعبيتها

تيسن إن "النباتات القوية المستقيمة هي الأفضل لهذا الغرض.

ويقال ليو تيسن، من الرابطة الاتحادية الألمانية

لنباتات الزينة "لقد كانت شعبيتها

● لندن - كتب عالم التاريخ الطبيعي الأميركي جون موير قبل قرن من الزمن يقول "تعالوا إلى الغابات، فهي موطن الراحة والسكون"، لكن بسبب جائحة كورونا وإجراءات الإغلاق أصبح من الصعب على الكثيرين مغادرة منازلهم لا يخرجون إلى المناطق المفتوحة كثيرا، ما حرّمهم من فسحة الاسترخاء والمرح التي يوفرها ارتياح الغابات والحدائق العمومية الخضراء.

كما يعيش معظم الناس على الأغلب في مناطق حضرية بعيدا عن البقاع البرية، التي يمكن أن يكون لها تأثير كبير على نفسياتهم وسعادتهم وأدائهم لوظائفهم.

ويرى موير أن "الجميع يحتاج إلى الجمال بقدر احتياجه لرغيف الخبز؛ وإلى بقاع تشبه لهوه وصلاته كذلك، حيث يمكن للطبيعة أن تضم الجروح، وتهب القوة للجدس والروح".

### في رحاب الطبيعة

هناك أبحاث متزايدة تفيد بأن قضاء المرء جانبا من وقته بين ربوع الطبيعة يجعله أكثر صحة وسعادة، ويساعده على استعادة القدرة على التركيز، وتعزيز قدراته الابتكارية والإبداعية، وتقلص مخاطر إصابته بالآكتئاب، بينما يمكن للألوان وأوراق النباتات والخضروات المختلفة المساعدة في تحسين القدرات البصرية والحسية.

وأكد كالفين كوربيلا، أستاذ علم النفس في جامعة تامبره الفلندية أن للطبيعة تأثيرات مهمة على صعيد الحيلولة دون تراكم

الغضب. ويقول ليو تيسن، من الرابطة الاتحادية الألمانية

لنباتات الزينة "لقد كانت شعبيتها

تيسن إن "النباتات القوية المستقيمة هي الأفضل لهذا الغرض.

ويقال ليو تيسن، من الرابطة الاتحادية الألمانية

لنباتات الزينة "لقد كانت شعبيتها

تيسن إن "النباتات القوية المستقيمة هي الأفضل لهذا الغرض.

ويقال ليو تيسن، من الرابطة الاتحادية الألمانية

لنباتات الزينة "لقد كانت شعبيتها