

# فضای سبز خانگی

از طراحی تا کاشت و نگهداری

تالیف:

سیده شهربانو موسوی





|                     |                                                                      |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | موسوی، سیده شهربانو.                                                 |
| عنوان و نام پدیدآور | فضای سبز خانگی از طراحی تا کاشت و نگهداری/ تالیف سیده شهربانو موسوی. |
| مشخصات نشر          | تهران: تحقیقات، آموزش کشاورزی، ۱۳۹۴.                                 |
| مشخصات ظاهری        | ۲۸۰ ص.: مصور، جدول، نمودار.                                          |
| شابک                | ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۴۸-۰۳-۶                                                    |
| وضعیت فهرست نویسی   | فیا                                                                  |
| موضوع               | باغبانی سیاه آرایی منازل گیاهان آپارتمانی                            |
| موضوع               | گیاهان آپارتمانی - تزیین داخلی                                       |
| رده بندی کنگره      | ۱۳۹۴ ۶۸۳/۳۲۴SB                                                       |
| رده بندی دیویی      | ۶۳۵                                                                  |
| شماره کتابشناسی ملی | ۴۱۱۱۵۵۶                                                              |

## فضای سبز خانگی (از طراحی تا کاشت و نگهداری)

|               |                       |
|---------------|-----------------------|
| تالیف:        | سیده شهربانو موسوی    |
| ناشر:         | تحقیقات آموزش کشاورزی |
| شابک:         | ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۴۸-۰۳-۶     |
| تیراژ:        | ۱۰۰۰ نسخه             |
| نوبت چاپ:     | اول                   |
| سال چاپ:      | ۱۳۹۴                  |
| ناظر فنی چاپ: | رضا غلامی             |
| چاپ:          | تحقیقات آموزش کشاورزی |
| قیمت:         | ۷۰۰۰ تومان            |

آدرس: تهران میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، نبش خیابان وحید نظری، ساختمان نادر، طبقه اول واحد ۱  
فروشگاه و نمایشگاه دائمی انتشارات تحقیقات آموزش کشاورزی  
تلفن: ۶۶۹۶۳۱۲۷-۶۶۴۸۱۳۳ همراه: ۰۹۱۲۶۹۹۵۸۳۳  
www.tak.com Email: atk\_in@yahoo.com

حق چاپ برای انتشارات تحقیقات آموزش کشاورزی محفوظ است.

## فهرست

|    |                                                |
|----|------------------------------------------------|
| ۱۷ | پیشگفتار.....                                  |
| ۱۹ | مقدمه.....                                     |
| ۱۹ | اصول طراحی باغچه.....                          |
| ۲۳ | طراحی باغچه.....                               |
| ۲۳ | گام اول: طرحتان را مشخص کنید.....              |
| ۲۳ | گام دوم: از شر علف‌های هرز خلاص شوید.....      |
| ۲۳ | گام سوم: خاک باغچه را شخم بزنید.....           |
| ۲۴ | گام چهارم: سبزه باغچه‌تان را مشخص کنید.....    |
| ۲۴ | گام پنجم: محاسبات آب‌وهوایان را مشخص کنید..... |
| ۲۴ | گام ششم: گیاه‌تان را بکار.....                 |
| ۲۴ | گام هفتم: از مالتج استفاده کنید.....           |
| ۲۵ | گام هشتم: باغچه‌تان را آبیاری کنید.....        |
| ۲۵ | عناصر اصلی طراحی باغچه.....                    |
| ۲۵ | نور.....                                       |
| ۲۵ | بافت.....                                      |
| ۲۶ | رنگ.....                                       |
| ۲۶ | منظره سازی باغچه.....                          |
| ۲۶ | اشکال گیاهی را تکرار کنید.....                 |
| ۲۶ | نیایدهای منظره سازی در حیاط.....               |
| ۲۸ | ایده هایی برای طراحی باغچه.....                |
| ۲۹ | مواد لازم:.....                                |
| ۳۱ | مقدمه:.....                                    |
| ۳۱ | تقسیم بندی ذرات خاک.....                       |
| ۳۲ | بافت خاک را چگونه تعیین کنیم؟.....             |
| ۳۳ | بسترهای خاکی.....                              |
| ۳۳ | متفاوت.....                                    |
| ۳۴ | بسترهای کاشت و خصوصیات آنها:.....              |
| ۳۴ | طبقه بندی بسترهای کاشت.....                    |

|         |                                                  |
|---------|--------------------------------------------------|
| ۳۴..... | اجزای بستر کاشت:                                 |
| ۳۵..... | پیت خزه اسفاگنوم:                                |
| ۳۵..... | پیت خزه نی جگنی:                                 |
| ۳۶..... | پیت هوموس:                                       |
| ۴۰..... | روش تهیه خاک گلدان در منزل:                      |
| ۴۰..... | ترکیب خاک های مناسب برای پرورش گیاهان آپارتمانی: |
| ۴۰..... | خاک باغچه:                                       |
| ۴۱..... | ۲. خاک برگ:                                      |
| ۴۱..... | ۳- ماسه (ذ):                                     |
| ۴۱..... | - تورب (پیت):                                    |
| ۴۱..... | خاک ژله از جایگزین مناسب خاک گلدان های خانگی:    |
| ۴۲..... | اصول تشخیص خاک مناسب برای رشد گل و گیاه در منزل: |
| ۴۳..... | خاک مناسب کاکتوس:                                |
| ۴۶..... | ۱. کشت بافت:                                     |
| ۴۶..... | ۲. تقسیم بوته Succres:                           |
| ۴۷..... | ۳. استفاده از اندام های زیرزمینی:                |
| ۴۹..... | مقدمه:                                           |
| ۴۹..... | تهیه خاک مناسب برای کاشت نشاء گل:                |
| ۵۰..... | ازدیاد گلها و گیاهان گوشتی و پیازی:              |
| ۵۰..... | جدا سازی پیاز:                                   |
| ۵۰..... | غده:                                             |
| ۵۰..... | ریزوم:                                           |
| ۵۱..... | طوقه:                                            |
| ۵۱..... | تنه جوش:                                         |
| ۵۱..... | ساقه رونده:                                      |
| ۵۲..... | طرق مختلف کاشت بذری:                             |
| ۵۲..... | زمان کاشت نشاء:                                  |
| ۵۳..... | فاصله کاشت:                                      |
| ۵۳..... | مراقبتهای بعد از کاشت در محل اصلی:               |
| ۵۳..... | پیشگیری و درمان آفت:                             |
| ۵۴..... | انواع نشاء های فصلی و دائمی:                     |

|    |                                              |
|----|----------------------------------------------|
| ۵۴ | نشاء بهاره .....                             |
| ۵۴ | نشاء پاییزه .....                            |
| ۵۵ | نشاء چند ساله یا دائمی .....                 |
| ۵۵ | انواع نشاء های بهاره .....                   |
| ۵۵ | شاه پسند .....                               |
| ۵۵ | نکثیر: از طریق بذر و قلمه صورت می گیرد ..... |
| ۵۵ | آلیسوم .....                                 |
| ۵۵ | باه ال .....                                 |
| ۵۶ | گل اطلسی .....                               |
| ۵۶ | بازانیا .....                                |
| ۵۷ | مار گرت .....                                |
| ۵۷ | لاله عباسی .....                             |
| ۵۷ | سلوی .....                                   |
| ۵۸ | کوکب کوهی .....                              |
| ۵۸ | گل جعفری .....                               |
| ۵۸ | شمعدانی .....                                |
| ۵۹ | ابری آبی .....                               |
| ۵۹ | آهار .....                                   |
| ۶۰ | ناز آفتابی .....                             |
| ۶۰ | ناج خروس .....                               |
| ۶۰ | گل لادن .....                                |
| ۶۱ | گل حنا .....                                 |
| ۶۱ | پروانش: .....                                |
| ۶۱ | آنمون (شقایق نعمانی) .....                   |
| ۶۱ | نشاء های پاییزه .....                        |
| ۶۱ | گل مغربی .....                               |
| ۶۲ | بنفشه .....                                  |
| ۶۲ | همیشه بهار .....                             |
| ۶۲ | کلم زینتی .....                              |
| ۶۳ | قرنفل .....                                  |
| ۶۳ | گل میمون .....                               |

|    |                                                 |
|----|-------------------------------------------------|
| ۶۳ | شب بو زعفرانی.....                              |
| ۶۳ | گل داوودی.....                                  |
| ۶۴ | مینا چمنی.....                                  |
| ۶۴ | گلکهای پیازی.....                               |
| ۶۴ | انواع پیاز.....                                 |
| ۶۵ | نگهداری پیاز.....                               |
| ۶۵ | خنبر.....                                       |
| ۶۶ | ری.....                                         |
| ۶۶ | لا.....                                         |
| ۶۶ | سنبل.....                                       |
| ۶۶ | نرگس.....                                       |
| ۶۷ | زنبق.....                                       |
| ۶۷ | زعفران زینتی.....                               |
| ۶۷ | گل مریم.....                                    |
| ۶۸ | گل شیوری.....                                   |
| ۶۸ | گل لیلیوم.....                                  |
| ۶۹ | گل اختر.....                                    |
| ۷۵ | مقدمه.....                                      |
| ۷۵ | انواع گلها و گیاهان.....                        |
| ۷۵ | گیاهان زینتی هوای آزاد.....                     |
| ۷۵ | گلکهای شاخه بریده.....                          |
| ۷۶ | گیاهان آپارتمانی.....                           |
| ۷۷ | نکات قابل توجه هنگام خرید گیاهان آپارتمانی..... |
| ۷۷ | اصول و شرایط نگهداری از گیاهان آپارتمانی.....   |
| ۷۸ | نور.....                                        |
| ۷۹ | آبیاری.....                                     |
| ۷۹ | زمان آب دادن گیاهان.....                        |
| ۸۰ | عوامل مؤثر در آبیاری گیاه.....                  |
| ۸۰ | نکات قابل توجه در آبیاری.....                   |
| ۸۱ | درجه حرارت و رطوبت هوا.....                     |
| ۸۱ | روشن بالا بردن رطوبت هوای اطراف گیاه.....       |

| فهرست                                      | ۷   |
|--------------------------------------------|-----|
| کود .....                                  | ۸۲  |
| خاک گلدان .....                            | ۸۲  |
| تعویض گلدان .....                          | ۸۳  |
| تمیز کردن و براق نمودن برگ ها .....        | ۸۳  |
| ۱- خاک و مواد غذایی گیاهان آپارتمانی ..... | ۸۴  |
| ۲- میزان نور گیاهان آپارتمانی .....        | ۸۵  |
| ۳- آبدهی در گیاهان آپارتمانی .....         | ۸۵  |
| ۴- ما در گیاهان آپارتمانی .....            | ۸۶  |
| چند نمونه گیاهان آپارتمانی .....           | ۸۶  |
| کalanک .....                               | ۸۶  |
| سانس .....                                 | ۸۷  |
| پیرومیا .....                              | ۸۸  |
| بابا آدم (فیلگوش) .....                    | ۸۹  |
| بگونیا .....                               | ۹۰  |
| شفلا .....                                 | ۹۱  |
| نخل مرداب .....                            | ۹۲  |
| گندمی یا سنجاقی .....                      | ۹۳  |
| برگ بیدی .....                             | ۹۴  |
| حسن یوسف .....                             | ۹۵  |
| برگ انجیری .....                           | ۹۶  |
| عوارض و درمان برگ انجیری .....             | ۹۷  |
| فیکوس .....                                | ۹۸  |
| لیندا .....                                | ۹۸  |
| بامبو .....                                | ۹۹  |
| عوامل بیماری زها .....                     | ۱۰۰ |
| هرس بامبو: .....                           | ۱۰۱ |
| کروتون .....                               | ۱۰۲ |
| آبیاری: .....                              | ۱۰۲ |
| تغذیه: .....                               | ۱۰۲ |
| خاک مناسب: .....                           | ۱۰۲ |
| تعویض گلدان: .....                         | ۱۰۲ |

|          |                                             |
|----------|---------------------------------------------|
| ۱۰۳..... | علائم بیماری و نحوه درمان:                  |
| ۱۰۴..... | پاندانوس.....                               |
| ۱۰۴..... | رطوبت:                                      |
| ۱۰۵..... | نوع خاک:                                    |
| ۱۰۵..... | کود:                                        |
| ۱۰۵..... | علائم بیماری و نحوه درمان:                  |
| ۱۰۶..... | ریوس.....                                   |
| ۱۰۷..... | فارس بنجامین.....                           |
| ۱۰۸..... | یوکا.....                                   |
| ۱۰۹..... | نکات مهم در مراقبت از یوکا.....             |
| ۱۱۰..... | سیگونوم.....                                |
| ۱۱۰..... | موقع کاشت یا تعویض گلدان در گستران است..... |
| ۱۱۱..... | آگلونما.....                                |
| ۱۱۲..... | چند نکته:                                   |
| ۱۱۳..... | دیفن باخیا.....                             |
| ۱۱۳..... | خاک:                                        |
| ۱۱۳..... | تکثیر:                                      |
| ۱۱۴..... | تشخیص و درمان:                              |
| ۱۱۴..... | نکته.....                                   |
| ۱۱۵..... | کاج مطبق.....                               |
| ۱۱۵..... | روش مراقبت:                                 |
| ۱۱۵..... | فلفل زینتی.....                             |
| ۱۱۵..... | روش مراقبت:                                 |
| ۱۱۶..... | گیاه پله آ.....                             |
| ۱۱۸..... | آنتوریوم.....                               |
| ۱۲۲..... | اسپانی فیلوم.....                           |
| ۱۲۲..... | آبیاری:                                     |
| ۱۲۲..... | دما:                                        |
| ۱۲۳..... | نور.....                                    |
| ۱۲۳..... | خاک.....                                    |
| ۱۲۴..... | آزالیا.....                                 |

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| دما:                                                       | ۱۲۵ |
| ماراننا                                                    | ۱۲۷ |
| پیچ کانگرو با سیموس                                        | ۱۲۹ |
| کود                                                        | ۱۲۹ |
| فصل پنجم                                                   | ۱۳۳ |
| (کاشت و نگهداری گیاهان دارویی و معطر)                      | ۱۳۳ |
| لزوم توجه گیاهان دارویی از زمینه ی توسعه ی پایدار در ایران | ۱۳۳ |
| دانه بندی گیاهان دارویی بر اساس ترکیبات موجود در آنها:     | ۱۳۴ |
| کاشت گیاهان دارویی در باغچه و یا حتی در گلدان:             | ۱۳۵ |
| همیشه گیاهان دارویی که جنبه زینتی دارند عبارتند از:        | ۱۳۵ |
| چند نمونه گیاه دارویی                                      | ۱۳۶ |
| همیشه بهار:                                                | ۱۳۶ |
| آبیاری:                                                    | ۱۳۶ |
| نور:                                                       | ۱۳۶ |
| دما:                                                       | ۱۳۶ |
| خاک:                                                       | ۱۳۶ |
| لادن:                                                      | ۱۳۶ |
| آبیاری                                                     | ۱۳۶ |
| نور:                                                       | ۱۳۶ |
| دما:                                                       | ۱۳۶ |
| خاک:                                                       | ۱۳۶ |
| اسطوخودوس (استو قدوس):                                     | ۱۳۷ |
| نور:                                                       | ۱۳۷ |
| خاک:                                                       | ۱۳۷ |
| تکثیر:                                                     | ۱۳۷ |
| رزماری:                                                    | ۱۳۷ |
| آلونهورا (صبر زرد):                                        | ۱۳۷ |
| بومادران                                                   | ۱۳۸ |
| برگ بو                                                     | ۱۳۸ |
| عناب                                                       | ۱۳۸ |
| بادرنجبویه                                                 | ۱۳۸ |

|          |                                                             |
|----------|-------------------------------------------------------------|
| ۱۳۸..... | گل بنفشه.....                                               |
| ۱۳۹..... | نمناغ سبز.....                                              |
| ۱۳۹..... | آویشن.....                                                  |
| ۱۳۹..... | ریحان.....                                                  |
| ۱۳۹..... | جعفری.....                                                  |
| ۱۳۹..... | یم گلی.....                                                 |
| ۱۳۹..... | سبزی.....                                                   |
| ۱۴۰..... | یا چه.....                                                  |
| ۱۴۰..... | شود.....                                                    |
| ۱۴۰..... | نمناغ.....                                                  |
| ۱۴۳..... | فصل ششم.....                                                |
| ۱۴۳..... | (سبزی کاری در منزل).....                                    |
| ۱۴۳..... | مقدمه.....                                                  |
| ۱۴۳..... | فواید کاشت سبزی در منزل.....                                |
| ۱۴۴..... | معایب و مشکلات پرورش سبزی در منزل.....                      |
| ۱۴۴..... | هنگام شروع سبزی کاری در آپارتمان به چه انی نیاز داریم؟..... |
| ۱۴۴..... | انتخاب محل سبزیکاری.....                                    |
| ۱۴۵..... | تهیه بستر بذر.....                                          |
| ۱۴۶..... | طبقه بندی سبزیجات:.....                                     |
| ۱۴۶..... | سبزیجات میوه ای:.....                                       |
| ۱۴۶..... | نحوه کاشت سبزی.....                                         |
| ۱۴۷..... | مراقبت از کاشت بذر سبزیجات:.....                            |
| ۱۴۷..... | آیا باید گلدان را در معرض نور خورشید قرار دهیم؟.....        |
| ۱۴۷..... | چه گیاهی را در چه فصلی بکاریم؟.....                         |
| ۱۴۸..... | سبزی های ادویه ای.....                                      |
| ۱۴۸..... | چند نمونه از سبزی های ادویه ای عبارتند از:.....             |
| ۱۴۸..... | عملیات زراعی.....                                           |
| ۱۴۸..... | برای جلوگیری از آفت زدن سبزی ها چه کنیم؟.....               |
| ۱۴۹..... | کنترل علف های هرز.....                                      |
| ۱۴۹..... | تغذیه سبزیجات.....                                          |
| ۱۵۰..... | جعفری.....                                                  |

| فهرست                                           | ۱۱  |
|-------------------------------------------------|-----|
| ریحان.....                                      | ۱۵۰ |
| شاهی (تره تیزک).....                            | ۱۵۱ |
| نعناع.....                                      | ۱۵۲ |
| تره.....                                        | ۱۵۳ |
| ترنج.....                                       | ۱۵۳ |
| اسفناج.....                                     | ۱۵۴ |
| شنبلیله.....                                    | ۱۵۵ |
| کش.....                                         | ۱۵۵ |
| بگونه گشنیز بکاریم؟.....                        | ۱۵۵ |
| تره بون.....                                    | ۱۵۶ |
| مرزه.....                                       | ۱۵۶ |
| شوید.....                                       | ۱۵۷ |
| پیازچه.....                                     | ۱۵۷ |
| کاهو.....                                       | ۱۵۸ |
| مراحل کاشت و نگهداری.....                       | ۱۵۸ |
| هویج.....                                       | ۱۵۸ |
| سیر.....                                        | ۱۵۹ |
| خیار.....                                       | ۱۶۰ |
| آیاری و تغذیه.....                              | ۱۶۰ |
| گوجه فرنگی.....                                 | ۱۶۰ |
| بادمجان.....                                    | ۱۶۱ |
| فلفل.....                                       | ۱۶۲ |
| کدو.....                                        | ۱۶۲ |
| مقدار نور مورد نیاز.....                        | ۱۶۱ |
| مراقبت.....                                     | ۱۶۳ |
| نکات مهم سبزیکاری در منزل.....                  | ۱۶۴ |
| فصل هفتم.....                                   | ۱۶۷ |
| (کاشت و نگهداری درختان و درختچه‌های زینتی)..... | ۱۶۷ |
| مقدمه.....                                      | ۱۶۷ |
| تعریف درخت و درختچه.....                        | ۱۶۷ |
| کاشت درخت و درختچه.....                         | ۱۶۷ |

|          |                                                       |
|----------|-------------------------------------------------------|
| ۱۶۷..... | زمان انتقال.....                                      |
| ۱۶۸..... | خرید نهال:.....                                       |
| ۱۶۸..... | انواع نهالهای موجود در بازار:.....                    |
| ۱۶۸..... | توصیه های ضروری در هنگام خرید نهال:.....              |
| ۱۶۹..... | زمان کاشت:.....                                       |
| ۱۶۹..... | احل کاشت:.....                                        |
| ۱۷۰..... | باری:.....                                            |
| ۱۷۱..... | مبحث پس از کاشت:.....                                 |
| ۱۷۲..... | هرس درخت های زینتی.....                               |
| ۱۷۲..... | چگونه هرس نماییم؟.....                                |
| ۱۷۳..... | هرس درخت های آتشکده.....                              |
| ۱۷۳..... | آر و کار یا با کاج مسبق یا کاج طبعی یا کاج خانگی..... |
| ۱۷۳..... | آگاو یا آگاو یا خنجری.....                            |
| ۱۷۴..... | گل شعله یا گل میگو یا بلوپرو.....                     |
| ۱۷۴..... | گل کاغذی.....                                         |
| ۱۷۵..... | شیشه شور.....                                         |
| ۱۷۵..... | کاملیا.....                                           |
| ۱۷۵..... | ختمی درختی.....                                       |
| ۱۷۶..... | به ژاپنی.....                                         |
| ۱۷۶..... | خرزهره.....                                           |
| ۱۷۶..... | گل رز میناتوری.....                                   |
| ۱۷۷..... | رز بالا رونده.....                                    |
| ۱۷۷..... | رز آبخار طلایی (کریا).....                            |
| ۱۷۷..... | گل محمدی.....                                         |
| ۱۷۸..... | نسترن.....                                            |
| ۱۷۸..... | باس خوشه ای.....                                      |
| ۱۷۸..... | ماگنولیا.....                                         |
| ۱۷۹..... | طاووسی.....                                           |
| ۱۷۹..... | سرو شیرازی.....                                       |
| ۱۷۹..... | صنوبر.....                                            |
| ۱۷۹..... | گوجه سبز (آلو).....                                   |

|          |                                   |
|----------|-----------------------------------|
| ۱۷۹..... | عاب                               |
| ۱۸۰..... | آلبالو                            |
| ۱۸۰..... | گل یخ                             |
| ۱۸۰..... | درخت سه رنگ                       |
| ۱۸۱..... | درخت خرمندی، خرمالو، کلهو         |
| ۱۸۱..... | روش نکیر:                         |
| ۱۸۱..... | گل شرابی                          |
| ۱۸۱..... | ازدانه                            |
| ۱۸۱..... | پالونیا                           |
| ۱۸۲..... | عبوبه                             |
| ۱۸۲..... | ازدیاد                            |
| ۱۸۲..... | نرگس درخت                         |
| ۱۸۲..... | ازدیاد:                           |
| ۱۸۳..... | افاقیا                            |
| ۱۸۳..... | یاس رازقی                         |
| ۱۸۳..... | سیکاس                             |
| ۱۸۷..... | فصل هشتم                          |
| ۱۸۷..... | (گیاهان آویزی و بالکن های سر سبز) |
| ۱۸۸..... | درختچه های همیشه سبز              |
| ۱۸۸..... | یو کا                             |
| ۱۸۹..... | فونیکس یا نخل زینتی               |
| ۱۸۹..... | یاس هلندی                         |
| ۱۸۹..... | نارنج                             |
| ۱۸۹..... | زیتون                             |
| ۱۸۹..... | پیچ امین الدوله                   |
| ۱۹۰..... | پیراکانتا                         |
| ۱۹۰..... | بالکن سبز در زمستان سرد           |
| ۱۹۱..... | ۱۰ نکته برای سبز نگه داشتن بالکن  |
| ۱۹۲..... | مراحل ایجاد یک پارک کوچک در بالکن |
| ۱۹۲..... | گلدان:                            |
| ۱۹۳..... | استفاده بهینه از فضا:             |

|     |                                       |
|-----|---------------------------------------|
| ۱۹۳ | کف سازی:                              |
| ۱۹۴ | نور:                                  |
| ۱۹۴ | وزن:                                  |
| ۱۹۴ | گیاهان:                               |
| ۱۹۵ | مکان های آفتابی و گرم                 |
| ۱۹۵ | مکان های نیمه سایه                    |
| ۱۹۵ | مکان های کاملاً سایه                  |
| ۱۹۵ | د جاهايي كه رطوبت بالاست              |
| ۱۹۸ | گلهاي آويزان                          |
| ۱۹۸ | ظروف برداشت گلهاي آويزي               |
| ۱۹۸ | مکانهای مورد استفاده گلهاي آويزي      |
| ۱۹۹ | چند نمونه گلهاي آويزي                 |
| ۱۹۹ | اطلسي                                 |
| ۲۰۰ | گل ساعتی                              |
| ۲۰۰ | گل آويز                               |
| ۲۰۱ | گل دم موشي                            |
| ۲۰۱ | فیکوس بومبلا                          |
| ۲۰۱ | گل کليماتيس                           |
| ۲۰۱ | گل کاغذی                              |
| ۲۰۱ | گل لادن                               |
| ۲۰۲ | لوبيای رونده                          |
| ۲۰۲ | مارچوبه زینتی                         |
| ۲۰۲ | ناز آفتابی                            |
| ۲۰۲ | نیلوفر                                |
| ۲۰۲ | فیلودندرون                            |
| ۲۰۳ | فصل نهم                               |
| ۲۰۳ | (فضای سبز عمودی و گیاهان بالارونده)   |
| ۲۰۳ | تعريف فضای سبز عمودی                  |
| ۲۰۴ | ۱- فضای سبز عمودی سنتی یا فلاور باکس: |
| ۲۰۴ | ۲- گیاهان بالارونده:                  |
| ۲۰۴ | عناصر مناسب برای بالارونده ها         |

|          |                                                                  |
|----------|------------------------------------------------------------------|
| ۲۰۵..... | نمونه‌ای از بالارونده.....                                       |
| ۲۰۵..... | پیچ اناری گل درشت.....                                           |
| ۲۰۶..... | کلماتیس.....                                                     |
| ۲۰۷..... | مو چسب.....                                                      |
| ۲۰۷..... | پیچ پلی گونوم (حقت بند).....                                     |
| ۲۰۷..... | نسترن.....                                                       |
| ۲۰۸..... | پیچ گلپسین.....                                                  |
| ۲۰۸..... | ماند بلا.....                                                    |
| ۲۰۹..... | رزبری (سرخ تمشک).....                                            |
| ۲۱۰..... | گل لیل.....                                                      |
| ۲۱۰..... | پیچک ناقوس.....                                                  |
| ۲۱۰..... | پیچک لوبیا کا.....                                               |
| ۲۱۱..... | ۳- دیوار سبز.....                                                |
| ۲۱۱..... | مفهوم ساختمان سبز.....                                           |
| ۲۱۱..... | تعریف نمای سبز.....                                              |
| ۲۱۳..... | مزایای استفاده از گیاهان در کنار دیوارها، ماسک های ساختمانی..... |
| ۲۱۳..... | تعریف دیوار زنده.....                                            |
| ۲۱۴..... | فواید دیوارهای سبز.....                                          |
| ۲۱۶..... | مزایای استفاده از دیوار سبز.....                                 |
| ۲۱۸..... | ویژگی های دیوار سبز.....                                         |
| ۲۱۸..... | انواع دیوار سبز (باغ عمودی).....                                 |
| ۲۱۹..... | پوشش نرم.....                                                    |
| ۲۱۹..... | پوشش حصیری.....                                                  |
| ۲۲۰..... | پوشش ساختمانی.....                                               |
| ۲۲۱..... | ۴- فضای سبز سه بعدی.....                                         |
| ۲۲۳..... | فصل دهم.....                                                     |
| ۲۲۳..... | (کاکتوسها و ساخت تراریوم یا باغ شیشه ای).....                    |
| ۲۲۳..... | مقدمه.....                                                       |
| ۲۲۳..... | کاکتوسها.....                                                    |
| ۲۲۴..... | پرورش کاکتوس ها.....                                             |
| ۲۲۴..... | نکثیر کاکتوس ها به دو شیوه انجام می شود.....                     |

|          |                                           |
|----------|-------------------------------------------|
| ۲۲۵..... | تکثیر روشنی کاکتوسها:                     |
| ۲۲۵..... | قلمه زدن:                                 |
| ۲۲۵..... | پیوند زدن:                                |
| ۲۲۵..... | نحوه نگهداری و تکثیر گیاه کاکتوس          |
| ۲۲۹..... | تکثیر کاکتوس                              |
| ۲۳۰..... | نکات مهم در نگهداری کاکتوس                |
| ۲۳۱..... | جابجایی کاکتوس ها                         |
| ۲۳۲..... | راحتل جابجایی                             |
| ۲۳۲..... | شد کاکتوس در زمستان و خواب آن             |
| ۲۳۵..... | درس کردن کاکتوس مخصوص کاکتوس در خانه      |
| ۲۳۷..... | کاشت بذرها                                |
| ۲۳۹..... | گیاهان گوشتی                              |
| ۲۵۰..... | تراریوم                                   |
| ۲۵۰..... | مزایای تراریوم:                           |
| ۲۵۰..... | شرایط گیاهان انتخابی برای کاشت در تراریوم |
| ۲۵۱..... | وسایل مورد نیاز                           |
| ۲۵۲..... | ۱۰. انبر مخصوص:                           |
| ۲۵۲..... | مرحله اول:                                |
| ۲۵۲..... | مرحله دوم:                                |
| ۲۵۳..... | مرحله سوم:                                |
| ۲۵۳..... | مرحله چهارم:                              |
| ۲۵۴..... | مرحله پنجم:                               |
| ۲۵۴..... | مرحله ششم:                                |
| ۲۵۶..... | مرحله هفتم:                               |
| ۲۵۶..... | مرحله هشتم:                               |
| ۲۵۶..... | کود:                                      |
| ۲۵۷..... | نور:                                      |

## پیشگفتار

آیا کسی پیدا می‌شود که باغی از گل را دوست نداشته باشد؟ کسی پیدا می‌شود که رسیدگی به گل‌ها را دوست نداشته باشد؟ به نظر می‌رسد جواب این سوالات منفی باشد، اما جدا از علاقه عمومی نسبت به گل و گیاه جالب است بدانید که وجود گلها و یا عملی مثل باغبانی حتی برای سلامتی هم مفید است. پژوهشگران می‌گویند؛ اگر افراد افسرده دست‌کم ۲۰ دقیقه در هفته، با گل و باغچه سرو کار داشته باشند، خلق آنها افزایش یافته و شرایط روانی بهتری می‌یابند. متخصصان روانپزشکی یکی از مناسب‌ترین روش‌های مقابله با خشم و عصبانیت را باغی و پرورش دادن گیاهان می‌دانند. آب دادن به گلها، کوتاه کردن شاخه‌های خشک و حتی کارن کردن گیاه می‌تواند تأثیر فوق العاده مثبتی بر روحیه افراد به جای گذارد. دانشمندان باغبانی را نوعی ورزش مغز می‌دانند، حدود نیم ساعت باغبانی، انرژی معادل ۲۵۰ تا ۵۰۰ کالری سوزانده می‌شود و در کنار این هورمونهای مولد استرس نیز شدیداً افت می‌کنند. باغبانی یک روش موثر جهت انحراف ذهن از فعالیت‌های روزمره است؛ زیرا بدون توجه کافی و صرف انرژی کامل نمی‌توان نتیجه مثبتی از کار با گیاهان را کسب کرد. طی یک مطالعه که از سوی آکادمی روانپزشکی اروپا صورت گرفت، از تعدادی شخص عصبانی و خشمگین خواسته شد ۱۵ روز به حض عصبانی شدن به باغچه خانه خود بروند و به مدت ۱۵ دقیقه خود را سرگرم کنند. نتایج این مطالعه نشان دادند تنه‌امیزان عصبانیت این افراد پس از اتمام دوره مطالعه به طور محسوسی کاهش یافت، بلکه گیاهان تحت مراقبت اشخاص یاد شده نیز بخوبی رشد و وضعیت بسیار مناسبی پیدا کردند. علاوه بر این تماس با گیاهان تأثیر سودمند مستقیم برای سرعت بخشیدن به روند سلامت بیماران در بیمارستان‌ها دارد.

در گذشته خانه‌ها دارای حیاط و باغچه بودند که در آپارتمان‌های امروزی این امکان از خانواده‌ها گرفته شده است. گل و گیاه علاوه بر تصفیه هوای محیط، نقش بسیار مهمی در آرامش انسان دارد و لازم است در زندگی مدرن امروزی جایگزینی برای داشته‌های

گذشته پیدا کرد. همچنین می‌توان به جای باغچه‌های خانه‌های قدیمی از گل و گیاه در فضای داخلی خانه استفاده کرد. گاه تأثیری که یک گلدان بر آرامش انسان دارد، قابل مقایسه با هیچ کدام از تفریحات زندگی مدرن نیست.

دانشمندان توصیه می‌کنند که اگر می‌خواهید خواب‌های خوب ببینید، در اتاق خوابتان گل داشته باشید. قرار دادن گل زیر بینی داوطلبان یک آزمایش علمی، باعث شده که آنها خوابهای خوش ببینند. گل و گیاه نه تنها بر احساسات شخصی افراد که روی رفتارهای برونی و اجتماعی آنها تأثیر گذار است.

فضاسازی منزل به محل کار باید به گونه‌ای باشد که گل و گیاه به خوبی در معرض دید افراد قرار گرفته و بخش از فضای منزل به این مسأله اختصاص یابد. این فضا می‌تواند با استفاده از چند شاخه گل در گلدان، کاشتن گل در ایوان، پشت پنجره ها، کناره های اتاق و... ایجاد شود. استفاده از گل در و درهای منزل، اتاق نشیمن و اتاق خواب ضروری است، به ویژه دربارۀ ورودی منزل به طوری که میهمانان را به همراه دارد.

گل نشانه مشارکت و دوستی است، چرا که با هدیه دادن آن، لذت بردن از زیبایی را با یکدیگر تقسیم می‌کنیم.

سیده شهربانو موسوی

آبان ۱۳۹۴