گوناگون

نیمی از «دیابتی‌ها» از بیماری خود بی‌خبر هستند

متخصص تغذیه با بیان اینکه حدود ۵میلیون نفر در ایران مبتلا به بیماری دیابت هستند، گفت: حدود نیمی از این افراد از بیماری خود اطلاعی ندارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، فرزانه شکیبافر- متخصص تغذیه در آسته‌ به برگزاری دهکده دیابت در تهران، گفت: این دهکده از سال ۲۲ تا ۲۴ آبان ماه در پارک لاله برگزار می‌شود که افتتاحیه این دهکده چهارشنبه ۲۲ آبان از ساعت ۱۴ تا ۱۹ خواهد بود و در روز پنج شنبه و جمعه دهکده از ۱۱ صبح تا ۱۸ دایر است.

وی با اشاره به اینکه این دهکده به مناسبت روز جهانی دیابت و با هدف پیشگیری و کنترل این بیماری برگزار می شود، گفت: ۱۴ نوامبر تولد کاشف انسولین است و به همین مناسبت در جهان روز دیابت برگزار می‌شود.

این متخصص تغذیه ادامه داد: در این دهکده بخشی برای مراجعه کننده‌ها در نظر گرفته شده تا قند آنها اندازه‌گیری شود و افرادی که در معرض خطر باشند به آنها اطلاع داده خواهد شد، همچنین برای دیابتی‌ها معاینه رایگان چشم و پا انجام می گیرد؛ چرا که درگیری سلول‌های عصبی از عوارض دیابت است و می‌تواند روی عصب چشم و پای بیماران اثر گذارد.

شکیبافر با اشاره به اینکه غرفه‌ای نیز برای آشپزی و طرز تهیه غذای سالم برای بیماران دیابتی در این دهکده برگزار می‌شود، گفت: برنامه‌های برگزاری دهکده دیابت جهت پیشگیری و کنترل این بیماری بسیار موثر است.

وی با اشاره به اینکه بر اساس آخرین آمار فدراسیون بین المللی دیابت حدود ۵میلیون نفر در ایران مبتلا به بیماری دیابت هستند، خاطرنشان کرد: این در حالی است که حدود نیمی از این افراد از بیماری خود اطلاعی ندارند و آنهایی نیز که خبر دارند، اکثرشان دیابت را کنترل نمی کنند و تنها ۶درصد دیابتی‌ها از بیماری خود اطلاعی داشته و آن را کنترل می‌کنند.

این متخصص تغذیه گفت: بر خلاف اینکه اکثر افراد تصور می کنند دیابت یک بیماری ارثی است این موضوع صحت ندارد و حتی دیابت نوع یک که از کودکی بروز می‌یابد هرچند که قابل پیشگیری نیست ولی نوعی بیماری خود ایمنی و نه ارثی محسوب می‌شود.

شکیبافر تصریح کرد: دیابت نوع ۲ به شدت وابسته به سبک زندگی فرد است و در صورتی که فرد تحرک داشته باشد و غذاهای سالم استفاده کند، چاقی از او دور خواهد شد و در نتیجه از ابتلا به دیابت نیز مصون می‌ماند.

بیماری‌های مزمنی که خطر سقط جنین را بالا می‌برد

محققان دانشگاه یوتا تحقیقاتی را روی زنان باردار امریکایی انجام دادند که به بررسی ارتباط بیماری‌های تاشی از چاقی و دیابت و سقط جنین می‌پردازد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، بررسی‌های محققان دانشگاه یوتا خبر از ارتباط بیماری‌های تاشی از چاقی و دیابت با عوارض حاملگی و سقط جنین می‌دهد. این تحقیقات تتان می‌دهد یک سوم زنان باردار امریکایی به دلیل بیماری‌های تاشی از چاقی و دیابت با مشکلات حاملگی مواجه هستند.

به گفته پزشکان مشکلاتی چون فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی و چاقی می‌تواند برای زن باردار مشکلات زیادی را در هنگام حاملگی به وجود بیاورد و حتی منجر به سقط جنین شود. ۴۰ درصد زنان در امریکا چاق هستند و حدود ۲۰ درصد از زنان فشار خون بالا دارند با این وجود اغلب آنها از خطرات تاشی از این مشکلات در زمان بارداری خبر ندارند.

آمارها در امریکا نشان می‌دهد یک سوم زنان باردار دچار بیماریهای مزمنی چون بیماری‌های قلبی، دیابت، فشار خون بالا، سرطان سینه و آسم رنج می‌شوند که به تنبال آن دوران بارداری آنها را پر خطر کرده و احتمال سقط جنین را بالا می‌برد. حتی بعد از زایمان هم ممکن است توزاد با مشکلاتی چون تقص عضو مواجه شود.

فشار خون در زن باردار می‌تواند خون‌رسانی به جفت را با مشکل مواجه کرده و ملح از رسیدن بسیاری از مواد مغذی به جنین در حال رشد شود.

"پرخوری" این ۱۷ بیماری و عارضه را در پی دارد!

در این مطلب به ۱۷ مورد از عوارض و بیماری‌هایی که به‌صورت مستقیم یا غیرمستقیم به واسطه "پرخوری" ایجاد می‌شود، اشاره شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، "پرخوری" جزء علت‌های بدغذایی است که به تنهایی می‌تواند منشأ ابتلا به بسیاری از امراض و اختلالات شود.

در ادامه به ۱۷ مورد از عوارض و بیماری‌هایی که به‌صورت مستقیم یا غیرمستقیم به واسطه پرخوری ایجاد می‌شود، اشاره شده است:

۱. یبوست
۲. اوفغ ترش یا سوزش قلب معده و ریفلاکس
۳. بزرگی شکم
۴. کاهش عمر
۵. تنگی نفس
۶. گرفتگی عروق قلب
۷. بوی بد دهان
۸. خواب آشفته
۹. کاهش عضم بدن
۱۰. ترشح براق ترشیده
۱۱. تخریب کیسه صفرا
۱۲. افزایش فشار خون
۱۳. رنگ‌پریدگی چهره
۱۴. کاهش قوای دفاعی بدن
۱۵. ضخیم شدن پوست بدن
۱۶. بالا رفتن اختلاط غالب بدن
۱۷. بادکردن روده، سرطان روده

یک جرعه کتاب

قورباغه‌ات را قورت بده
روش‌هایی برای غلبه بر تنبلی و به تعویق انداختن کارها
نویسنده: برایان تریسی
انتشارات: میکتو

پیام آشنا: قورباغه‌ات را قورت بده با روش‌هایی برای غلبه بر تنبلی و به تعویق انداختن کارهاتاثری از برایان تریسی، نویسنده معروف حوزه موفقیت و خودیاری است.

بعضی افراد را می‌بینیم که در طول روز هم کار می کنند، هم کلاس‌های مختلف می‌روند و هم وقت کافی برای خانواده دارند. علاوه بر اینکه در کار و درآمدشان هم هر روز پیشرفت می کنند. در حالی که بعضی از ما آنقدر درگیر روزمرگی‌مان هستیم که فقط سر کار می‌رویم و وقت انجام هیچ کار دیگری را پیدا نمی کنیم. آیا آنها بیشتر از ۲۴ ساعت زمان دارند؟ البته که نه همه ما یک زمان یکسان داریم اما کدام مدیریت زمان می‌دانند و مهمتر اینکه می‌توانند به تبلی‌شان غلبه کنند.

«درباره کتاب قورباغه‌ات را قورت بده

در این میکروکتاب برایان تریسی به شما می گوید که چطور با کارهای ساده و تغییر عادت‌هایتان تبدیل به یک فرد موفق در مدیریت زمان شوید. او به شما می گوید باید چه کارهایی انجام دهید که البته مهمترین آنها خوردن زشت‌ترین و چاق‌ترین قورباغه است. خواندن کتاب قورباغه اث را قورت بده را به چه کسانی پیشنهاد می کنیم؟ علاقه‌مندان به کتاب‌های موفقیت و خودیاری و به‌خصوص کسانی که می خواهند عادت بد به تعویق انداختن کارها را در خود ریشه کن کنند.

«جملاتی از کتاب قورباغه‌ات را قورت بده

قانون ۳ کار، دو دشمن بزرگ بهروری شخصی و موفقیت بلندمدت در زندگی را به ما نشان می‌دهد. اولین دشمن بزرگ موفقیت، منطقه آسایش است به این معنی که انسان‌ها نسبت به اینکه هنگام انجام هر کاری، در شرایطی راحت و بدون چالشی قرار بگیرند، تمایلی ذاتی دارند. حتی اگر منجر به موفقیت نشود. آنها در ریتم کاری، زندگی، غذا خوردن، رژیم گرفتن و غیره روش خاصی را در پیش می گیرند و در آسایش و راحتی می‌مانند. هر کاری که چندین بار به طور ناگهانی انجام دهید به سرعت تبدیل به عادت می‌شود. مثلا اخیرا یک سمینار بزرگ سه روزه برگزار کردم. در آنجا مردم از من پرسیدند: «چرا شما در طول این ۳ روز جای افراد حاضر در سمینار را تغییر نمی‌دهید تا آنها قرصتی برای نشستن با افراد مختلف داشته باشند؟» من گفتم: «خب، این جالب‌ترین چیز است. افراد وارد سالن می‌شوند و سر میز یا صندلی خاصی می‌نشینند. بعد زمان استراحت کوتاهی می‌رسد. پس از استراحت، این افراد چه می‌کنند؟ آنها مستقیم سر میز خودشان برمی‌گردند.» حالا اگر واقعا می‌خواهید باعث صمیمیت شدید آنها شوید، شخص دیگری را بیاورید و روی صندلی مورد نظر آنها بنشانید. تصور کنید شخصی برای نوشیدن قهوه بیرون برود، بعد برگردد و ببیند که شخص دیگری جایش نشسته است. چه واکنشی نشان می‌دهد.

تازه‌های سلامت

«پراشتهایی» و «کم اشتهایی» عصبی چیست؟

یک روان‌پزشک ویژگی‌های افراد دچار بیماری پراشتهایی و کم اشتهایی عصبی را تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، یکی از علل چاقی وجود استرس و بیماری‌های روانی است. البته افراد دچار بیماری‌های روانی مانند افسردگی و اضطراب نسبت به استفاده از مواد غذایی واکنش‌های مختلفی دارند به شکلی که برخی از این بیماران دچار پرخوری و پر اشتهایی و برخی دیگر دچار کم خوری و بی اشتهایی می‌شوند.

کاظم ملکوتی- روان‌پزشک درباره «بیماری پرخوری و کم‌خوری عصبی»، گفت: بعضی افراد هستند وقتی عصبی می‌شوند، اشتهای غذایی‌شان از بین می‌رود و در مقابل، برخی نیز وقتی عصبی می‌شوند، اشتهای غذایی‌شان زیاد شده و دوست دارند یکسره غذا میل کنند.

وی با بیان اینکه دو نوع بیماری پراشتهایی و کم‌اشتهایی عصبی داریم، افزود: البته این بیماری‌ها ملاک‌هایی دارند؛ مثلا از جمله شاخص‌های آن این است که باید فرد دچار چاقی شده باشد یا عملکرد و فعالیت اجتماعی فرد مختل شود؛ در نتیجه اگر فرد چنین ویژگی‌هایی داشته باشد، می‌گوییم پراشتهایی عصبی دارد.

ملکوتی با اشاره به ویژگی‌های افراد دچار پراشتهایی عصبی، خاطرنشان کرد: این افراد آنقدر غذا می‌خورند و در مقابل نیز ورزش‌های شدیدی انجام می‌دهند تا چاق نشوند؛ یا از قرص‌های مسهل استفاده می کنند تا دچار چاقی نشوند؛ این کارها از جمله اقدامات افراد دچار پراشتهای عصبی است.

وی با اشاره به ویژگی افراد دچار کم‌اشتهایی عصبی، خاطرنشان کرد: فردی که دچار کم‌اشتهایی عصبی است، بسیار لاغر است، اما مرتب جلوی آئینه قرار گرفته و می گوید من چاق هستم؛ در نتیجه هر دوی این حالت‌ها جنبه روانی دارد. البته ما با توجه به علامت و رفتارهای گزارش شده توسط خانواده‌ها و مقایسه آنها، این بیماری را تشخیص می‌دهیم.

***پرخوری و کم خوری از نشانه‌های افسردگی**

این روان‌پزشک در پاسخ به این پرسش که «آیا افرادی که دچار افسردگی هستند احتمال ابتلا به چنین بیماری را دارند؟»، خاطرنشان کرد: از نشانه‌های افسردگی این است که برخی افراد پرخور و برخی کم‌خوراک می‌شوند؛ یا برخی چاق و برخی نیز لاغر می‌شوند. البته داشتن چنین حالت‌هایی به شدت رفتارهای پراشتهایی و کم‌اشتهایی عصبی نیست.

وی در پاسخ به این پرسش که «آیا با مصرف داروهای اعصاب، پرخوری افراد کنترل می‌شود؟»، افزود: بله، امکان دارد چرا که وقتی فرد دچار حرص و جوش می‌شود، نمی‌تواند اعصاب خود را کنترل کند و عملاً اشتهای غذایی او کم و زیاد می‌شود.

ملکوتی اضافه کرد: وقتی به چنین افرادی دارو می‌دهیم، میزان سروتونین مغز یا همان هورمون شادی بالا می‌رود، این باعث کم شدن اضطراب و افسردگی می‌شود؛ ضمن اینکه باعث می‌شود اشتها نیز کم شده، اما این اثرها واکنش‌های مختلفی دارد؛ در نتیجه دادن دارو، علائم منطقی، جسمی و خواب چنین افرادی به تدریج خوب می‌شود.

وی متذکر شد: باید گفت پرخوری و کم‌خوری نیز می‌تواند علائمی از بیماری روانی باشد. بعضی مواقع نشانی از وجود بیماری جدی است، اما ساده‌ترین آنها یک حرص و جوش ساده است که نیاز به درمان است و ما بیماری فرد را بررسی می کنیم و به آن دارو می‌دهیم.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، مهیمان خانه هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

مشاور معاون درمان وزارت بهداشت:

مردم علائم سکته مغزی را جدی بگیرند

مشاور معاون درمان وزارت بهداشت تاکید کرد: با توجه به کاهش سن سکته مغزی در دنیا، مردم باید علائم سکته مغزی را جدی بگیرند و در صورت مشاهده آن‌ها برای درمان با اورژانس تماس بگیرند.

به گزاش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر جمشید کرمانچی با بیان اینکه یکی از چالش‌های وزارت بهداشت در حوزه سکته‌های مغزی عدم آگاهی مردم و مراجعه به موقع آنها در این حوزه است، گفت: نکته بسیار مهم این است که مردم نباید تصور کنند که سکته مغزی فقط برای افراد پیر است و صرفا در سنین بالای ۵۰ یا ۶۰ سال اتفاق می‌افتد؛ چراکه در حال حاضر در دنیا سن سکته مغزی به دلیل سبک زندگی نامناسب کاهش یافته و کشور ما هم از این قاعده مستثنی نیست؛ بعطوری که در حال حاضر می‌بینیم که در برخی موارد سکته‌های مغزی در سنین ۴۰ سال و بعضا در مواردی در سنین زیر ۴۰ سال هم رخ می‌دهد. وی افزود: گاهی مردم انتظار دارند که سکته مغزی تنها در افراد پیر و از کار افتاده بروز کند در حالیکه فردی که شاغل است یا قرد سالمی که در حال پیاده‌روی در خیابان است هم ممکن است دچار سکته مغزی شود. این موضوعی است که همه کشورها مبتلا به آن هستند. حال از آنجایی که جمعیت کشور ما جوان است نیز احتمال دیده شدن این بیماری در سنین جوانی در کشور وجود دارد. وی تأکید کرد: بر این اساس یکی از دغدغه‌های وزارت بهداشت این است که آگاهی مردم در این حوزه بالا رود بعطوری که مردم با نشانه‌ها و علائم سکته مغزی آشنا بوده و به محض مواجهه با این علائم با اورژانس تماس گرفته و یا به مراکز درمانی مراجعه کنند. زیرا وزارت بهداشت برای کاهش میزان مرگ‌ومیر و معلولیت‌های ناشی از سکته مغزی خدمات درمانی و مراقبتی را در نظر گرفته است.

خدماتی که در قالب برنامه مدیریت و درمان سکته‌های حاد مغزی با ۷۲۴، هفت‌روز هفته و در ۲۴ ساعت شبانه‌روز در ۱۱۰ بیمارستان و ۸۳ شهر کشور به بیماران ارائه می‌شوند. گرمانچی با بیان اینکه بنابراین مردم باید علائم سکته مغزی را شناخته و نسبت به آن‌ها حساس باشند. گفت: این علائم عبارتند از ناتمتقارن شدن صورت، ضعف یک‌طرفه در دست یا پا با اشکال در تکلم قرد و ... افراد با مشاهده این علائم باید در کمتر از چهار ساعت بیمار را به مرکز درمانی برسانند. تاکید می کنم که بهترین مسیر رساندن بیمار به بیمارستان نیز از طریق اورژانس است. زیرا اورژانس می‌داند که کدام بیمارستان‌ها خدمات درمانی سکته مغزی را ارائه می کنند. حال زمانیکه قرد به بیمارستان رسید با تشخیص نوع سکته، درمان را براپش آغاز می کنند. بنابراین مردم اشتباه نکنند و فکر نکنند که سکته حاد مغزی فقط مختص افراد پیر است. کرمانچی تأکید کرد: البته این روندی است که در دنیا اتفاق افتاده و سن سکته مغزی کاهش یافته است که دلیل آن هم سبک زندگی امم از تغذیه نامناسب مصرف چربی و نمک... گسترده و تحرک بدنی ناکافی است که منجر به افزایش ریسک سکته‌های مغزی شده است. در عین حال مردم زمانیکه علائم سکته مغزی را دیدند، فکر نکنند که یک عارضه محدود و زودگذر است و با خود بگویند یک ساعت یا یک روز صبر کنیم تا بهتر شویم، بلکه باید سریعا به اورژانس مراجعه کنند تا در آنجا مطمئن شوند.

یادداشت اختصاصی

تأثیر ورزش در بانوان به‌عنوانِ رابط جسم و ذهن

همه ساله هفته سلامت بانوان ایران با هدف حساس سازی و اطلاع رسانی گروه های مختلف جامعه برگزار می‌گردد.

با توجه به اینکه بی تحرکی از طرقی زمینه ساز مشکلات قرلوان جسمی و روانی در قرلد به‌ویژه زنان بوده و بر عملکرد اعضاء حیاتی به‌ویژه قلب و عروق و سیستم ایمنی بدن اثر منفی دارد و از طرف دیگر زندگی صنعتی و شاغل بودن بانوان در دهه‌های اخیر باعث توجه کمتر به مقوله فعالیت بدنی و ورزش شده است بنابراین این هفته با هدف حساس سازی بانوان برای توجه به فعالیت بدنی با شعار "ورزش شاداپی ،آرامش" مورد تأکید قرار گرفته است.

بانوان نقش اصلی را در خانواده ایفاء می کنند و به‌عنوان پیشگام و الگوی مشارکت در خانواده هستند وقتی که حال مادر خوب باشد، فعال و با نشاط در خانواده فعالیت کند اعضای خانواده نیز حتما از نشاط و سالم خواهند بود. بنابراین بانوان باید خیلی بیشتر به خودشان اهمیت‌دهند.

از ضروری‌ترین نیازهای بشر که جزو شرط‌های اصلی بهداشت روان به‌شمار می‌رود آرامش خاطر احساس امنیت، شاداپی و نشاط

است و ورزش یکی از راه‌های دست‌یابی به این امر مهم است. ورزش با کاستن از قشارهای عضلانی و از بین بردن سستی و کسالت، قشارهای روانی را مهار و باعث احساس شادی و نشاط می‌شود. به همین دلیل ورزش را رابط جسم و ذهن می‌نامند. ورزش کیفیت زندگی را بهتر می‌کند و نیز کارکرد جسمی را حفظ کرده و زندگی مستقل افراد مسن را طولانی‌تر می‌سازد.

ورزش نه‌تنها باعث سلامت جسم ما می‌شود بلکه به سلامت روانی‌مان هم کمک زیادی می‌کند و البته آرامش یکی از مزایای ورزش است. جسم و روان ما همواره با یکدیگر در تعامل هستند و روی هم اثر می گذارند. زمانی که قردی ورزش‌های هوازی انجام می‌دهد سیستم تنفسی او عملکرد بهتری خواهد داشت. ریه‌ها دم و بازدم را بهتر انجام می‌دهند و اکسیژن بیشتری به خون می‌رسد و همه اینها باعث عملکرد بهتر قلب می‌شود. قرادی که بعطور مستمر ورزش می کنند روحیه شاداب‌تری دارند و آرامش بیشتری را در زندگی خود تجربه می کنند و اعتماد به‌نفس بیشتری هم دارند که خود عامل بسیار مؤثری در مبارزه با استرس و نگرانی است. تمرینات مرتب ورزشی موجب بهبود کار سیستم عصبی و هماهنگی لازم بین اعصاب و عضلات خواهد شد. مهم‌ترین اثرات مثبت بر دستگاه عصبی عبارتند از اینکه ورزش از قشارهای روانی و ناراحتی های روحی می کاهد و راهی مناسب برای مقابله با افسردگی است. ورزش کردن، افکار مخرب را از ذهنمان دور می‌کند.

ورزش یکی از مطمئن‌ترین و موثرترین راههای درمان بی‌خوابی است کسانی که ورزش می کنند از خوابی عمیق‌تر بهره‌مند شده و نتیجتاً نیروی کافی کسب می‌نمایند. ورزش بهترین دارویی است که می‌تواند حال ما را خوب کند.

شرکت منظم افراد در فعالیت های بدنی و ورزش ضمن پیشگیری از ابتلا به بیماری های جسمی و روحی، زمینه مناسبی را برای افزایش کیفیت زندگی انسان قراهم می‌آورد. بانوان باید بدانند که با یک پیاده‌روی ساده در روز می‌توانند بخش اعظمی از بی‌تحرکی خود را برطرف کنند و نتیجه آن را ببینند. چراکه ورزش و تحرک تأثیر بسیار مستقیمی بر شاداپی و نشاط قرد دارد.

ورزش مستمر آرامش و شادی همیشگی برای ما به ارمغان خواهد آورد و اگر درست انجام شود هیچ عارضه‌ای ندارد. امید که با تغییر شیوه زندگی و توجه به مقوله ورزش از نشاط و آرامش بیشتری در زندگی برخوردار باشیم.

تهیه و تنظیم: دکتر کیری زارع زاده
کارشناس مسئول واحد سلامت خانواده
شهنازرستمی- کارشناس میانسالان
مرکز بهداشت شرق کرج

گلکده

آشنایی با نحوه نگهداری و تکثیر گل آگلونما

حضور گیاهان آپارتمانی در دکوراسیون خانه انرژی مضاعفی به همراه دارد و می تواند شاداپی را به قضا وارد کند. تعدادی از گیاهان هستند که جایگاه ویژه و شناخته شده تری در بین ما ایرانی‌ها دارند و در منازل بیشتری دیده می‌شوند. در این مطلب گیاه آگلونما را برایتان معرفی می‌کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، قبل از هر توضیحی باید بدانید که نام بردن گل آگلونما به عنوان گیاه اصلی اشتباه است؛ چرا که گل مفهوم متفاوتی دارد و اسم گیاه مناسب است. اغلب گیاهان آپارتمانی از دسته گیاهان همیشه سبز هستند و آگلونما هم در این دسته قرار می گیرد. گیاه آگلونما را که ببینید به ظاهر مدیترانه ای آن کاملا پی می برید. آگلونما در برابر سایه و کم آبی مقاوم است و ارتفاعی نسبتا کوتاه دارد.

آگلونما قرمز

برگ های ابلق آگلونما ساقه های کوتاهی دارد که از سطح خاک بیرون زده اند. برگ‌ها حدود ۲۰ سانتیمتر طول و ۱۰ سانتیمتر پهنا دارند. نیزه ای شکل بوده و به سمت پایین خم شده است. در برخی گونه ها رگه های قرمز هم درون برگ ها دیده می شود.

نور و دمای مورد نیاز برای آگلونما

در شرایط ایده آل نور غیرمستقیم و متوسط رشد مناسب و سلامت آگلونما را تضمین می کند. ولی باید بدانید که آفتاب مستقیم مورد پسند آگلونما نیست. پنجره رو به شمال برای آگلونما انتخاب بهینه محسوب می شود. آگلونما به دلیل منطقه بومی خود یعنی مناطق گرمسیری، نمی تواند دمای پایین زمستانی را تحمل کند و حداقل دمای قابل تحمل آن ۱۰-۱۵ درجه سانتیگراد است. آگلونما را در مکان های تاریک و در کنار شوفاژ یا وسایل گرمایشی نگهداری نکنید.

آبیاری برای آگلونما

برای آبیاری آگلونما باید سطح خاک بین دو آبیاری خشک شود. در فصل سرد یعنی پاییز و زمستان، میزان آبیاری کمتر می‌شود و رشد آگلونما هم کندتر است. آگلونما به دلیل منشا خود نیاز به هوای مرطوب دارد. بنابراین بهتر است اسپری برگی را هر روز انجام دهید.

خاک مناسب گیاه

خاک مناسب برای آگلونما مخلوط خاک گلدانی، خاکبرگ، ماسه، پیت و خاک باغچه است. خاک غنی از مواد آلی مانند خاکبرگ برای این گیاه خیلی خوبه است.

تغذیه و کوددهی

در فصل رویش یعنی بهار و تابستان که رشد آگلونما بیشتر است می توانید هر دو هفته یکبار از کود مایع رقیق برای تغذیه گیاه استفاده کنید. کود مورد نیاز به اندازه ۲ گرم در لیتر کافی است.

نکاتی برای نگهداری از گیاه

زمانی که حس کردید حجم زیادی از گلدان را ریشه آگلونما پر کرده، وقت آن رسیده که گلدان را تعویض کنید. معمولا هر سه سال یکبار برای تعویض گلدان آگلونما مناسب است. ممکن است با رشد زیاد آگلونما برگ ها بیشتر از حد معمول آویزان شوند. در این صورت آنها را به چند دسته تقسیم کرده و دور روزنامه بپیچید تا به حالت اولیه بازگردند. برای

تمیز کردن گیاه می توانید با استفاده از اسفنج و آب ولرم برگها را پاک کنید. استفاده از هرگونه مواد شیمیایی باعث گرفتن روزنه های برگی می شود و تنفس گیاه را مختل می کند. شیره گیاه آگلونما مقداری سمی است و بهتر است در حین دست زدن به آن احتیاط کنید.

گیاه پزشکی و درمان بیماری

اگر برگ آگلونما پژمرده است و یا نوک برگ قهوه ای شده بدانید که رطوبت گلدان به اندازه کافی تأمین نمی شود. اگر برگ ها پیچیده است یا لبه های آن موجدار شده دمای هوای محیط سرد است. اگر می بینید که روی برگ های آگلونما لکه های سفیدی وجود دارد یا رنگ و روی زردی پیدا کرده، علت آن کنه، شته، حشرات ریز و بطور کلی آفت هستند. سم مالاتیون را از فروشگاه کشاورزی تهیه کنید و به اندازه ۲ گرم در لیتر آن را در آب رقیق کنید. غبارپاشی سم رقیق شده را هفته ای یکبار ادامه دهید تا کنه‌ها از بین بروند. این نکته را هم بدانید که یکی از عوامل زردی برگ ها آبیاری بیش از اندازه است.

تکثیر آگلونما

برای تکثیر آگلونما بهتر است که در فصل بهار یا تابستان دست به کار شوید. تکثیر آن از طریق قلمه انجام می شود و کار بسیار ساده ای است. هم می توانید ساقه بدون برگ را درون بستر سبکی مانند ماسه بادی قرار دهید و هم قلمه ساقه برگدار را درون بستر جدید بکارید. گاهی جوانه های جدید از سطح خاک خارج می شود که می توانید از آنها برای تکثیر استفاده کنید. اگر می خواهید این جوانه ها را به گلدان جدیدی منتقل کنید مراقب باشید ریشه ها هوا نخورند و خاک قشرده باشد. کاشت بذر هم یکی از روش های تکثیر آگلونما است و در این صورت کاشت بذر باید در بهار صورت گیرد. برای تکثیر آگلونما می توانید تقسیم ریشه هم انجام دهید. این روش در فصل بهار انجام می شود.