Pag-papalaki ng mga Munting Halaman

Ang Pag-alaala ng Pag-hahardin ay isang kasiya-siyang aktibidad na makakatulong na suportahan ang isang malusog na pamumuhay para sa mga tao na nabubuhay na may demensya. Ang mga layunin sa aktibidad ay upang pasiglahin ang mga alaala sa hardin, mapalakas ang enerhiya, bumuo ng kumpiyansa, mapanatili ang kakayanan, mapanatili ang layunin sa buhay at kagalakan. Ang mga kalahok at kanilang mga tagapag-alaga ay nakikibahagi sa pisikal, intelektwal, emosyonal at panlipunang mga benepisyo ng paghahardin.
Maaari kang magpalago ng masasarap na munting halaman sa kaunting panahon lamang sa pamamagitan ng ilang gamit pang-kusina, lupang pang-paso at mga binhi. Ihanda at siguraduhin na kumpleto ang mga materyales bago magsimula.

Mga Materyales:

- Gumamit ng isang malinis na kahong pang-ensalad na mga 5 onsa . Alisin ang ano mang plastiko o aluminyo sa kahon
- Lupang pang-paso na mataas ang uri o kalidad
- *Mga binhi ng munting halaman (makukuha ito sa mga tindahang pang-hardin o mula sa mga katalogo kuha sa internet
- Malinis na garapon na gamit sa budbod katulad ng paminta o kesong parmesano.
- Mga tuwalyang papel
- Tubig

Senyales: Ang mga binhi ng gulay tulad ng letus, mizuna, o arugula ay maaari ding gamitin.

Mga Hakbangin:

- Lagyan ng lupa hangang mga kalahating lalim ang gamit na taniman.
- Dahan-dahang ipatag ang lupa at pagkatapos ay siksikin ng konting presyon.
- Ikalat ang mga binhi sa ibabaw ng lupa, sapat na matakpan ito.
- Ilagay ang tuwalyang papel sa ibabaw ng mga binhi at lupa.
- Dahan-dahang ibuhos ang tubig sa tuwalyang papel. Ayos lang na ibabad sa tubigang tuwalyang papel at lupa. Kung may sobrang tubig sa lalagyan, iwanan ang tuwalyang papel sa lugar at maingat na ibuhos ang labis na tubig.

- Ilagay ang lalagyan na may binhi sa isang katamtamang init na lugar; isang maaraw na bintana o protektadong lugar sa labas.

Suriin ang pananim araw-araw upang siguraduhin na ang tuwalyang papel ay hindi natutuyuan ng tubig. Bahagyang diligan ng tubig kung ito ay natutuyuan. Sa mga 3-5 araw, ang mga binhi ay magsisimula ng umuusbong. Alisin at itapon ang tuwalyang papel. Iyong mapapansin ang kulay abong balahibo sa mga umusbong na binhi. Ito ay hindi isang masamang singaw, kung hindi pasimula ang paguugat.

Senyales: Kung ginamit mo ay isang malinaw na lalagyang na plastik, maaari mong makita ang simula ng paguugat ng mga binhi.

Pag-aani: Maaari mong anihin ang mga lumaking tanim kapag sila ay 3-4 pulgada na ang taas. Gumamit ng isang malinis na gunting para putulin ang mga usbong isang pulgada mula sa ibabaw ng lupa.

Uri ng Pag-gamit: Ibudbod ang inaning tanim sa iyong ensalada, palaman sa tinapay, o lahok sa pag-gawa ng “smoothie”.