



۱۴

خودتان را «دی» دار کنید!

۹۰ درصد ایرانی ها به درجات مختلف، کمبود ویتامین D دارند



۱۶

از دیدن آثار تاریخی شهرم سیر نمی شوم



۱۵

وقتی همه چیز برعکس می شود

نتایج مطالعات تازه نشان می دهد جهت جریان خون در رگ های برخی فضا نوردان در سفرهای فضایی معکوس می شود

زندگی

چهارشنبه ۶ آذر ۱۳۹۸ :: شماره ۵۵۳۵



منبرهای گیاهی

مراقب قلبمان باشیم

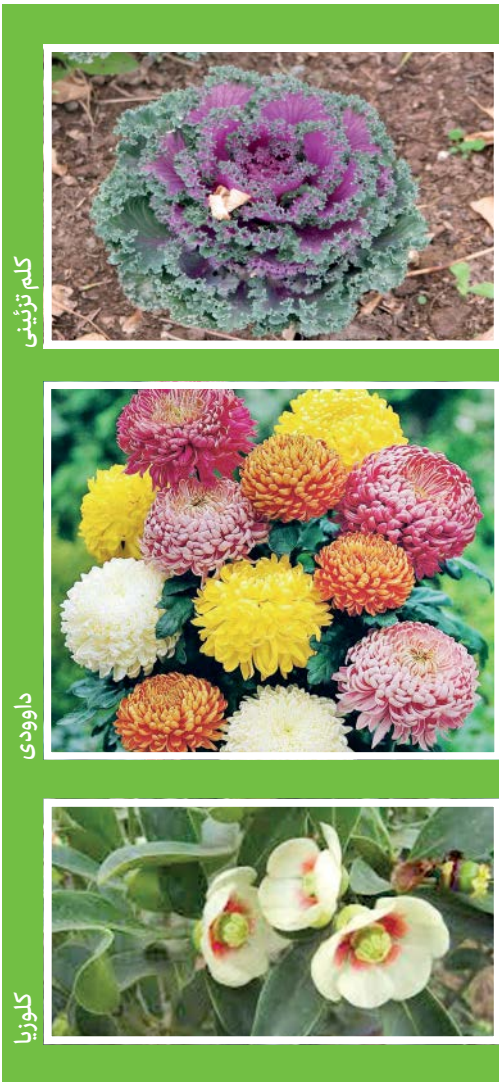
سوره یوسف را خوانده اید حتما. آنجا که زنان مصر گفتند: «زن عزیز مصر قصد مراوده با غلام خویش داشته و حب او وی را شیفته و فریفته خود ساخته و ما او را (از فرط محبت) کاملا در ضلالت می بینیم.» مفسران در بیان این عبارت «فد شَقْفها حَبًّا؛ حب او وی را شیفته و فریفته خود ساخته» گفته اند؛ شَقْف به معنای غلاف دل، پرده دل، دانه قلب است. به عبارت خودمانی تر شغاف به پیچیدگی بالای قلب یا پوسته نازک روی قلب که همچون غلاف آن را دربر می گیرد. مثل لایه نازک دور دانه گیاهان. پس شغف یعنی چیزی که قلب را دربر می گیرد و با آن ممزوج می شود. فد شَقْفها حَبًّا یعنی علاقه یوسف به قلب زلیخا گره خورده است. حالا فکر کنید به چیزهایی که به قلبمان گره می خورند و مسلط می شوند. اگر این چیزها از جنس حب باشند که خوب است. ایمان بهتر است و توکل اعلی تر آخ از وقتی که «قد شغفی» تردید باشد و اضطراب و تشویش...

نکته

گل و زمان



انواع زیادی از گل های یکساله برای نگهداری در باغچه یا پرورش خانگی وجود دارد. همچنین گل های سالانه انتخاب های زیبایی برای دسته گل های رنگی و خوشبو فراهم می کنند. شما مجبور نیستید در طول یک فصل رشد بیش از حد صبر کنید تا از این شکوفه های زیبا لذت ببرید، در عوض می توانید روی انتخاب بهترین گل و زمان کتری برای گلدهی تمرکز کنید. چطور؟ مثلاً اگر باغچه ندارید اصلاً نگران نباشید. بروید سراغ انتخاب های دیگر. آنها را به صورت گلدانی در خانه داشته باشید یا به صورت گل شاخه بریده از گل فروشی ها خریداری کنید. شاید برایتان سوال پیش بیاید این دسته بندی ها خیلی منطقی نیستند چون بعضی گل های معرفی شده ممکن است در فصول بیشتری گلدهی داشته باشند. حق با شماست، مثلاً جعفری یا همیشه بهار را می شود چهار فصل کاشت. مرز بین فصول را بیشتر از آن که تقویم مشخص کند آب و هوا تعیین می کند. مثلاً در مناطق سردسیر کشور، نیمه دوم شهریور به نوعی پاییز است. فراموش نکنید که بسیاری از گل های یکساله جزو گل های خوراکی به حساب می آیند و می توانید از آنها برای غذاها و دسرهای مورد علاقه خود استفاده کنید و از مزه خویشان نهایت لذت را ببرید.



کلم تزئینی

داوودی

کلونیا



اطلسی



بگونیا



لادن

گل همین پنج روز و شش باشد

بعضی از انواع گل ها، عمر کوتاهی دارند و فقط چند ماهی همراه شما هستند

اولویت های اول باغبانان جدید در طراحی فضای سبز شهری و خانگی هستند. **لادن:** گل های لادن دارای همه رنگ های پاییزی هستند، به همین دلیل این گل برای هدیه دادن دسته گل، آراستن میز کار یا خانه مناسب است. **کلونیا:** کلونیا یک نوع از گل تاج خروسی است که به خاطر رنگ ارغوانی بسیار جذاب و طرح مخملی و شکل خاص گل، یک انتخاب پر رنگ برای در نظر گرفتن دسته گل است، چون گلبرگ هایش به این راحتی ها سقوط نمی کنند. با چنین اوصافی این گل بی نظیر و پرزرق و برق قطعا تصور ما را از برگ ریزان پاییزی به هم خواهد ریخت.

همیشه بهار: همیشه بهار در کشورهای دیگر دنیا به گل خوردنی معروف است و یک انتخاب محبوب برای سوپ و سالاد است. می دانید که از آسانس آن در تهیه پمادهای سوختگی و برای کمک به التیام و بازسازی پوست استفاده می کنند. پس یک گیاه دارویی هم به حساب می آید.

گل های سالانه زمستانی

برای تحمل سرما و دماهای پایین که در زمستان تجربه می شود، به گل های زمستانی نیاز است. این گل های مقاوم، از بهترین انتخاب ها برای زنده نگه داشتن باغچه زمستانی شما هستند. **نخود شیرین:** نخود شیرین یا لاتبروس عموماً به خاطر عطر شیرین و لطیفش کشت یا خریداری می شود. این گل جزو گل های بلند بالا محسوب می شود طوری که حتی انواع کوتوله آن یک سر و گردن بلندتر از بقیه هستند.

کلم زیتنی: این کلم قطعاً به اندازه کلم برگ و اقوام دیگر خوراکی اش خوشمزه نیست اما با برگ های بزرگ و زیبای این بی مرگی را جبران می کند. کلم زیتنی، بهترین رنگ را در شرایط آب و هوای خنک تولید می کند، یک بنفش کیود خاص.

گل های سالانه بهاره

و اما بهار؛ فصلی که تعداد زیادی گل و گیاه به باغچه ها و خانه های ما بر می گردد. دقت کنید اگر می خواهید گل های بهاری بکارید در اول فصل باید تهدید سرماخوردگی دیررس بهار را تحمل کنید. **پامچال:** گل پامچال تنوع بسیار زیادی دارد ولی در ایران ما بیشتر انواع بهاره آن را دیده ایم. از رنگ های روشن آن برای روشن کردن خانه می توان استفاده کرد. انواع زمستانی شکوفه زده پامچال، عمر کوتاهی

اگر اهل گل و گیاه و باغچه داری هستی و دوست دارید در طول سال، باغچه خود را تر و تازه نگه دارید، گل های یکساله یک انتخاب عالی هستند. این گل ها به گل های سالانه هم معروفند و مهم ترین خصوصیت شان این است که خیلی سریع شکوفه می دهند و معمولاً در فصل رشد خود گلدهی دارند. اما یک فصل رشد دقیقاً چه هست؟ فصل رشد زمانی است که هوا و دما به گیاهان اجازه رشد می دهد. برای برخی از مناطق، فصل رشد می تواند به اندازه چهار ماه کوتاه باشد. برای مناطق استوایی و گرم بیشتر، فصل رشد می تواند تقریباً یک سال طول بکشد. این نباید با فصل های تابستان، پاییز، زمستان و بهار اشتباه گرفته شود.

از آنجا که گل های یکساله مخصوص به هر فصل رشد وجود دارند شما می توانید در تمام سال گل داشته باشید. در ادامه برای هر فصل تعداد کمی از گل های یکساله را انتخاب کرده ایم تا با این گل های زیبا آشنا شوید. البته بهتر است قبل از شیرجه زدن در فهرست گل های سالانه، اول کمی در مورد این گل ها یاد بگیرید بعد برویم سراغ معرفی شان.

کندید، یک فصل بزرگ پیش رو دارید؛ پاییز گل های زیبای پاییزی گاهی حتی دامنه گلدهی شان به بیشتر از یک فصل هم می کشد به شرطی که سوز سرما اجازه این کار را به آنها بدهد.

داوودی: اگر به خانه های قدیمی دقت کرده باشید، داوودی یک عنصر ثابت باغچه های شان است چون این گل به طور ذاتی جزو گل های روز کوتاه دسته بندی می شود. یعنی وقتی طول روز کوتاه می شود گلدهی اش شروع می شود. اما در شرایط فعلی می تواند در تمام فصول سال در گلخانه ها تولید شود. **بگونیا:** بگونیا به خاطر شکوفه های درشت و گونه های مختلفش یک گل محبوب به حساب می آید. همچنین چون رنگ های مختلفی دارد به راحتی با هر باغچه به هماهنگی می رسد.

اطلسی: پتونیاها با طیف وسیعی از رنگ های صورتی، آبی و قرمز ظاهر می شوند. پس یکی از

گل های سالانه یا گیاهان سالانه آنهایی هستند که تنها برای یک فصل رشد پیش از تولید دانه و مرگ، زندگی می کنند. به این معنی که این گل ها در همان سال زندگی می کنند و در همان سال می میرند؛ به همین کوتاهی.

چنین ویژگی هایی به شما فرصتی می دهد که گیاهان و گل های مختلف را امتحان کنید تا ببینید چه چیزی را دوست دارید. همچنین به شما این امکان را می دهد که هر فصل در باغچه تان تنوع داشته باشید. این گل ها هم سرعت رشدشان بالاست و هم سرعت گلدهی شان. یکساله ها معمولاً در تمام طول فصل گل می دهند، اما هر گلی آب و هوایی می طلبد و نسبت به آب و هوای متفاوت، حساس هستند.

نکته: انواع دیگری از گل ها وجود دارند که به دو ساله ها و چند ساله ها یا دائمی معروفند. خوب است درباره آنها هم کمی بدانید.

تفاوت بین گل های سالانه و دائمی چیست؟

دائمی ها، گل ها یا گیاهانی هستند که بعد از شکوفه دادن به تنهایی می توانند برای چندین فصل رشد و زندگی کنند. گاهی اوقات چند ساله ها در مقایسه با همتایان سالانه خود، رشد کندی دارند. آنها معمولاً در سال دوم شروع به گلدهی می کنند.

یک ترند باغبانی

باغبان ها گاهی با گل و گیاهان دائمی مثل گل های یکساله رفتار می کنند. چون شرایط دمایی سرد محل زندگی شان اجازه زنده ماندن به گیاهان چند ساله را نمی دهد. پس دست به انتخاب می زنند و هر دورا با هم می کارند. اما به طور طبیعی باید برای هر فصل به بهترین گل های سالانه نگاه کنید و ببینید به چه گل هایی در باغچه خود نیاز دارید.

گل های سالانه پاییزی

اگر می خواهید گل های سالانه سایه دوست را انتخاب



زینب خرازی

جامعه



info@jamejamdaily.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۶۱۴۷

قیمت - گوجه فرنگی

انوری از تهران:

هر روز صیفی جات یک قیمت دارد! یک روز گوجه هزار تومان و یک روز دیگر ۱۰ هزار تومان؟ چرا بازار ثبات ندارد؟

مددجو - حمایت یک شهروند:

از دولت محترم و سازمان بهزیستی درخواست می شود حمایت بیشتری از مددجویان کنند. متأسفانه حمایت ها بسیار اندک است و با توجه به زندگی پرخرج و داروهای گران، امرار معاش طاقت فرسا شده است.

سوخت - گاز احدی از سمنان:

از دولت محترم درخواست می شود جایگاه های گاز بیشتری برای سوختگیری خودروهای دوگانه سوز احداث کند، چرا که با گرانی بنزین استفاده از گاز زیاد می شود.

معوقات - فرهنگیان بازنشسته فرهنگی:

معوقات فرهنگیان قرار بود با حقوق مهر پرداخت شود، ولی بازم شاهد بدقولی مسئولان بودیم و این معوقات پرداخت نشد.

آهن - بنزین شعبانی از تهران:

مصالح ساختمان مانند آهن خیلی سریع نسبت به گرانی بنزین واکنش نشان داد و هر شاخه آهن در این چند روز تا ۲۰ درصد گران شد و به زودی باید منتظر گران شدن مسکن باشیم.

دولت - انتقاد یک شهروند:

در شش سال گذشته دولت هزاران انتقاد از دولت قبلی داشت، در حالی که هم اکنون اقتصاد کشور به علت تصمیمات نامناسب دولت در بدترین شکل ممکن است.

تاکسی - شهر قدس موسوی از شهر قدس:

رانندگان تاکسی در میدان شهر قدس در نیمه های شب سروصدای زیادی می کنند و باعث برهم خوردن آرامش مردم و اهالی این منطقه می شوند. لطفا رسیدگی شود.

خودرو - هیبریدی نجاتی از تهران:

خودروهای هیبریدی به محض گران شدن بنزین تا یکصد میلیون تومان گران شد و با توجه به ممنوعیت واردات، این گرانی ادامه دارد. آیا عامل این گرانی بنزین نیست؟ وعده دولت راجع به کنترل بازار چه شد؟