

## بفرمایید کاهوی خانگی

شرایط اقتصادی این روزها آن قدر بسامد و اتفاقات ریز و درشت عجیب دارد که بازار میوه و صیفی جات را هم به شدت تحت تاثیر خود قرار داده است. در این بازار یکی دو هفته است که «کاهو» هم در امان نمانده و حتی قیمت آن در برخی نقاط به بالای ده هزار تومان رسیده است.

برای این هفته داشتم فکر می کردم می توان خیلی راحت در باغچه و حتی در گلدان خانگی کاهو کاشت و فارغ از مسائل مالی از برداشت یک محصول خانگی و رشد آن لذت برد.

کاهو جزو گیاهانی است که ریشه عمیقی ندارد و خیلی راحت می توانید در داخل یک گلدان بذر آن را بکارید و اگر خوب از آن مراقبت کنید هر ماه کاهوی تازه خانگی داشته باشید.

بذر یا دانه کاهو در دسترس است و اغلب فروشگاه های گل و گیاه دارند. خاکی که برای پر کردن گلدان استفاده می شود باید یک خاک غنی باشد. دانه ها را روی خاک گلدان بریزید و آنها را با لایه نازکی از خاک بپوشانید. قبل از کاشت، خاک را مرطوب کنید. سعی کنید دانه ها با فاصله از هم قرار بگیرد. گلدان را در یک جای آفتابی قرار دهید، کاهو برای جوانه زدن به نور زیادی نیاز دارد.

خاک گلدان باید همیشه مرطوب نگه داشته



شود. خاک خشک باعث می شود کاهو تلخ مزه شود، همچنین باید مواظب بود خاک خیس نشود و فقط آن را مرطوب کرد. کاهو در گلدان با سرعت بیشتری نسبت به زمین رشد می کند، به خصوص اگر فضای داخل خانه گرم باشد. اواخر زمستان و اوایل بهار و همچنین سه ماهه پاییز بهترین زمان برای کاشت کاهو است. برای برداشت کاهو البته نباید زیاد عجله داشته باشید و این گیاه حدود ۳۰ تا ۴۰ روز پس از کاشت آماده برداشت می شود.

♦ **کوددهی:** به دلیل این که کاهو به سرعت رشد می کند فقط به یک یا دوبار کود دهی در طول دوره رشد نیاز دارد و باید از کودهای متعادل استفاده کرد.

♦ **دما:** کاهو در هوای خنک بهتر رشد می کند. بهترین دما برای رشد کاهو ۱۶ تا ۱۸ درجه سانتی گراد است. زمانی که دما به ۲۳ تا ۲۶ درجه سانتی گراد می رسد، کاهو به گل می رود و تولید دانه می کند. برای گرفتن نتایج بهتر همان طور که گفتیم باید کاهو را در ماه های خنک کاشت.



## کار جدید خانم نویسنده:



خرمشهر آغاز می شود و تا زمان جنگ در این شهر ادامه می یابد. چند روز ابتدای جنگ هم این خانواده در خرمشهر بودند، اما به ناچار خرمشهر را ترک کرده و مانند دیگر زنان حاضر به شیراز می روند، اما مردها در خرمشهر مانده و از این شهر حفاظت می کنند. باید منتظر ماند و دید آیا این کتاب هم مانند دختر شینا می تواند نظر مردم و منتقدان را به خود جلب کند یا نه؟

بهناز ضرابی زاده برای اهالی کتاب و کتابخوانی نامی آشناست که همه او را با کتاب مشهور «دختر شینا» به خاطر می آوریم؛ ضرابی زاده این روزها مشغول نوشتن کتاب تازه است که «ساجی» نام دارد که به خاطرات نسربین باقرزاده، همسر سردار شهید بهمن باقری می پردازد. این کتاب از سال های کودکی خانم باقرزاده در

زهران نعمتی از بالاترین خود صحبت کرده است. او

گفته است: نگرانی ها و ناامیدی ها گاهی به حدی می رسد که به فکر خداحافظی و کنار گذاشتن ورزش قهرمانی می افتم. به هر حال از ماه ها پیش تمریناتم را آغاز کردم و پیگیر تعیین تکلیفم برای مربی بودم اما تا به امروز که دو ماه به مسابقات توزیع سهمیه المپیک و پارالمپیک باقی مانده هنوز بالاترینم.



آیادولت سال آینده واقعا آستین همت بالا می زند و زوج های جوان می توانند براجی این وام را دریافت کنند یا نه؟ فراموش نکنیم وام ازدواج فقط یک راه حل برای برداشته شدن موانع تشکیل خانواده است و باید بخش های مختلف دولت کمک کنند تا مشکلات بزرگ جوانان از جمله «مسکن» حل شود. اتفاقی که دست کم با مسکن مهر تا حدی رخ داد اما ادامه نیافت.



گلایه های پرچمدار: زهران نعمتی، کماندار

کشورمان که سابقه قهرمانی در ۲ پارالمپیک را دارد و پرچمدار ایران در المپیک ۲۰۱۶ ریو هم بوده، از مدت ها قبل درخواست کرده بود به خاطر شرایط خاصی که دارد، از یک مربی واحد برای حضور در مسابقات المپیک ها و پارالمپیک ها استفاده کند. حالا در شرایطی که ۲ ماه دیگر مسابقات کسب سهمیه المپیک و پارالمپیک ۲۰۲۰ آغاز می شود،

وام ازدواج: معاون امور جوانان وزارت ورزش و

جوانان گفته امسال ۱۵ هزار میلیارد تومان وام ازدواج پرداخت شده است و برای سال آینده افزایش رقم وام به ۳۰ میلیون تومان را خواهیم داشت و دولت متعهد به پرداخت ۳۰ هزار میلیارد تومان وام ازدواج است.

گرچه این رقم هم با افسارگسیختگی هزینه ها و دشواری های ازدواج رقم قابل توجهی نیست اما باید دید

## جدول سلامت و تغذیه

توضیح برای رمز جدول:

پس از حل کامل جدول از پشت سرهم قرار دادن حروف خانه هایی که با عدد مشخص شده اند رمز جدول به دست می آید. تعداد حروف رمز جدول در هر شماره می تواند متغیر باشد.

طراح: بیژن گورانی

معالجه با کار مسافرت بیماری	زیر انداز نوعی لین	دور نمای عمر بعضی اوقات	بزرگواری کروموزوم	جوی خون گرمی و حرارت	سبب زمینیه پر شده رفیق	همراه افاده حرف نگفتی	اسباب بازی پارچه کلفت	خانه بزرگی
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴
۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵
۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶
۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷
۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸
۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹
۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱
۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲
۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳
۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴
۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵
۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶
۱۷	۱۷	۱۷	۱۷	۱۷	۱۷	۱۷	۱۷	۱۷
۱۸	۱۸	۱۸	۱۸	۱۸	۱۸	۱۸	۱۸	۱۸
۱۹	۱۹	۱۹	۱۹	۱۹	۱۹	۱۹	۱۹	۱۹
۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰
۲۱	۲۱	۲۱	۲۱	۲۱	۲۱	۲۱	۲۱	۲۱
۲۲	۲۲	۲۲	۲۲	۲۲	۲۲	۲۲	۲۲	۲۲
۲۳	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳
۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴
۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵
۲۶	۲۶	۲۶	۲۶	۲۶	۲۶	۲۶	۲۶	۲۶
۲۷	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷
۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸
۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹
۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	۳۰
۳۱	۳۱	۳۱	۳۱	۳۱	۳۱	۳۱	۳۱	۳۱
۳۲	۳۲	۳۲	۳۲	۳۲	۳۲	۳۲	۳۲	۳۲
۳۳	۳۳	۳۳	۳۳	۳۳	۳۳	۳۳	۳۳	۳۳
۳۴	۳۴	۳۴	۳۴	۳۴	۳۴	۳۴	۳۴	۳۴
۳۵	۳۵	۳۵	۳۵	۳۵	۳۵	۳۵	۳۵	۳۵
۳۶	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶
۳۷	۳۷	۳۷	۳۷	۳۷	۳۷	۳۷	۳۷	۳۷
۳۸	۳۸	۳۸	۳۸	۳۸	۳۸	۳۸	۳۸	۳۸
۳۹	۳۹	۳۹	۳۹	۳۹	۳۹	۳۹	۳۹	۳۹
۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰
۴۱	۴۱	۴۱	۴۱	۴۱	۴۱	۴۱	۴۱	۴۱
۴۲	۴۲	۴۲	۴۲	۴۲	۴۲	۴۲	۴۲	۴۲
۴۳	۴۳	۴۳	۴۳	۴۳	۴۳	۴۳	۴۳	۴۳
۴۴	۴۴	۴۴	۴۴	۴۴	۴۴	۴۴	۴۴	۴۴
۴۵	۴۵	۴۵	۴۵	۴۵	۴۵	۴۵	۴۵	۴۵
۴۶	۴۶	۴۶	۴۶	۴۶	۴۶	۴۶	۴۶	۴۶
۴۷	۴۷	۴۷	۴۷	۴۷	۴۷	۴۷	۴۷	۴۷
۴۸	۴۸	۴۸	۴۸	۴۸	۴۸	۴۸	۴۸	۴۸
۴۹	۴۹	۴۹	۴۹	۴۹	۴۹	۴۹	۴۹	۴۹
۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰
۵۱	۵۱	۵۱	۵۱	۵۱	۵۱	۵۱	۵۱	۵۱
۵۲	۵۲	۵۲	۵۲	۵۲	۵۲	۵۲	۵۲	۵۲
۵۳	۵۳	۵۳	۵۳	۵۳	۵۳	۵۳	۵۳	۵۳
۵۴	۵۴	۵۴	۵۴	۵۴	۵۴	۵۴	۵۴	۵۴
۵۵	۵۵	۵۵	۵۵	۵۵	۵۵	۵۵	۵۵	۵۵
۵۶	۵۶	۵۶	۵۶	۵۶	۵۶	۵۶	۵۶	۵۶
۵۷	۵۷	۵۷	۵۷	۵۷	۵۷	۵۷	۵۷	۵۷
۵۸	۵۸	۵۸	۵۸	۵۸	۵۸	۵۸	۵۸	۵۸
۵۹	۵۹	۵۹	۵۹	۵۹	۵۹	۵۹	۵۹	۵۹
۶۰	۶۰	۶۰	۶۰	۶۰	۶۰	۶۰	۶۰	۶۰
۶۱	۶۱	۶۱	۶۱	۶۱	۶۱	۶۱	۶۱	۶۱
۶۲	۶۲	۶۲	۶۲	۶۲	۶۲	۶۲	۶۲	۶۲
۶۳	۶۳	۶۳	۶۳	۶۳	۶۳	۶۳	۶۳	۶۳
۶۴	۶۴	۶۴	۶۴	۶۴	۶۴	۶۴	۶۴	۶۴
۶۵	۶۵	۶۵	۶۵	۶۵	۶۵	۶۵	۶۵	۶۵
۶۶	۶۶	۶۶	۶۶	۶۶	۶۶	۶۶	۶۶	۶۶
۶۷	۶۷	۶۷	۶۷	۶۷	۶۷	۶۷	۶۷	۶۷
۶۸	۶۸	۶۸	۶۸	۶۸	۶۸	۶۸	۶۸	۶۸
۶۹	۶۹	۶۹	۶۹	۶۹	۶۹	۶۹	۶۹	۶۹
۷۰	۷۰	۷۰	۷۰	۷۰	۷۰	۷۰	۷۰	۷۰
۷۱	۷۱	۷۱	۷۱	۷۱	۷۱	۷۱	۷۱	۷۱
۷۲	۷۲	۷۲	۷۲	۷۲	۷۲	۷۲	۷۲	۷۲
۷۳	۷۳	۷۳	۷۳	۷۳	۷۳	۷۳	۷۳	۷۳
۷۴	۷۴	۷۴	۷۴	۷۴	۷۴	۷۴	۷۴	۷۴
۷۵	۷۵	۷۵	۷۵	۷۵	۷۵	۷۵	۷۵	۷۵
۷۶	۷۶	۷۶	۷۶	۷۶	۷۶	۷۶	۷۶	۷۶
۷۷	۷۷	۷۷	۷۷	۷۷	۷۷	۷۷	۷۷	۷۷
۷۸	۷۸	۷۸	۷۸	۷۸	۷۸	۷۸	۷۸	۷۸
۷۹	۷۹	۷۹	۷۹	۷۹	۷۹	۷۹	۷۹	۷۹
۸۰	۸۰	۸۰	۸۰	۸۰	۸۰	۸۰	۸۰	۸۰
۸۱	۸۱	۸۱	۸۱	۸۱	۸۱	۸۱	۸۱	۸۱
۸۲	۸۲	۸۲	۸۲	۸۲	۸۲	۸۲	۸۲	۸۲
۸۳	۸۳	۸۳	۸۳	۸۳	۸۳	۸۳	۸۳	۸۳
۸۴	۸۴	۸۴	۸۴	۸۴	۸۴	۸۴	۸۴	۸۴
۸۵	۸۵	۸۵	۸۵	۸۵	۸۵	۸۵	۸۵	۸۵
۸۶	۸۶	۸۶	۸۶	۸۶	۸۶	۸۶	۸۶	۸۶
۸۷	۸۷	۸۷	۸۷	۸۷	۸۷	۸۷	۸۷	۸۷
۸۸	۸۸	۸۸	۸۸	۸۸	۸۸	۸۸	۸۸	۸۸
۸۹	۸۹	۸۹	۸۹	۸۹	۸۹	۸۹	۸۹	۸۹
۹۰	۹۰	۹۰	۹۰	۹۰	۹۰	۹۰	۹۰	۹۰
۹۱	۹۱	۹۱	۹۱	۹۱	۹۱	۹۱	۹۱	۹۱
۹۲	۹۲	۹۲	۹۲	۹۲	۹۲	۹۲	۹۲	۹۲
۹۳	۹۳	۹۳	۹۳	۹۳	۹۳	۹۳	۹۳	۹۳
۹۴	۹۴	۹۴	۹۴	۹۴	۹۴	۹۴	۹۴	۹۴
۹۵	۹۵	۹۵	۹۵	۹۵	۹۵	۹۵	۹۵	۹۵
۹۶	۹۶	۹۶	۹۶	۹۶	۹۶	۹۶	۹۶	۹۶
۹۷	۹۷	۹۷	۹۷	۹۷	۹۷	۹۷	۹۷	۹۷
۹۸	۹۸	۹۸	۹۸	۹۸	۹۸	۹۸	۹۸	۹۸
۹۹	۹۹	۹۹	۹۹	۹۹	۹۹	۹۹	۹۹	۹۹
۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰

رمز جدول شماره قبل:  
آش سماق