



۱۴

## درستایش خام خوری آجیل



۱۶

اگر امروز با ایرانگردمان همراه شوید، از یکی از زیباترین و دنج‌ترین جزایر ایرانی سر در خواهید آورد

## رویایی؛ مثل بندر خمیر



## نونواری به‌افق ۲۰۲۰

نگاهی به ۱۰ خودروی پرتیرفداری که با اصلاحات تازه قرار است امسال در بازار جهانی عرضه شود

۱۵

# زندگی

پنجشنبه ۳۰ بهمن ۱۳۹۸ :: شماره ۵۵۸۴



حق با  
شماست

info@amejamdaily.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۶۱۴۲

### #تشکر- شهرداری

هاموی از تهران:

از شهرداری منطقه ۱۲ تهران بابت رسیدگی و ساماندهی معابر و مشاغل خیابان مصطفی خمینی کمال تشکر و قدردانی را دارم و امیدوارم کل این خیابان ساماندهی شود.

### #سنگ- فرش

صداقت از تهران:

با توجه به تردد بی‌شمار خودروها در میدان بهارستان، چه لزومی به سنگفرش کردن این خیابان وجود داشت؟ جز این‌که به خودروها آسیب وارد شود علت دیگری داشت؟

### #معاینه- زمان

صداقتی از تهران:

بسیاری از پزشکان حداقل دو دقیقه وقت هم برای بیماران خود صرف نمی‌کنند و به محض دیدن بیمار شروع به نوشتن نسخه می‌کنند.

### #فرهنگ- رانندگی

فتاح از تهران:

افزایش مبالغ جریمه راهنمایی و رانندگی تأثیری در کاهش تصادفات نداشت و همچنان تصادفات جاده‌ای بسیار زیاد است. بهتر است در این باره فرهنگسازی بیشتری صورت گیرد.

### #آموزش- تلویزیون

حسنی از زنجان:

از سازمان صداوسیما درخواست می‌شود نسبت به پخش تیزرهای آموزش پزشکی و رانندگی اقدامات بیشتری صورت دهد، چراکه پخش این کلیپ‌ها از سوی سازمان صداوسیما بازخورد مناسبی دارد.

### #ترافیک- مسافربر

رهمانی از تهران:

مسافربرهای شخصی با توقف در چهارراه تهرانپارس به سمت اتوبان شهید باسنی باعث ترافیک و سد معبر می‌شوند. لطفا رسیدگی شود.

### #برف- پرندگان

نادری از تهران:

در فصل زمستان پرندگان برای یافتن دانه با سختی‌های زیادی روبه‌رو هستند، بهتر است به فکشان باشیم.

### جوابیه

در پی درج پیامی در روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۸/۱۰/۱۵ با عنوان «لوله- گاز» رئیس روابط عمومی شهرداری منطقه ۷ تهران با ارسال نایمیری اعلام کرد: با توجه به بررسی به عمل آمده، شهرداری منطقه ۷ نسبت به رفع خطر با جمع‌آوری لوله‌های گرمایشی از فضای بیرونی اصناف واقع در میدان سپاه اقدام نمود.



زینب خرازی

جامعه

دوست بهبهان‌ام می‌گوید: شهرشان جایی دارد به نام نرگس‌زار. مردم بهبهان اعتقاد دارند امام رضا از شهرشان عبور کرده و نرگس‌ها در جای پای ایشان رویده‌اند. آن‌ها هم هر سال به نشانه قدردانی از نرگس‌زار هدیه می‌فرستند برای حرم. حتی می‌گویند هلند هم یکی از شهرهای خود را به نام این بهبهان نامگذاری کرده. اینها را گفتم تا بگویم فصل فصل رونق بازار نرگس است نه فقط در بهبهان که در بعضی نقاط دیگر خوزستان، فارس، خراسان جنوبی و دیگر استان‌ها.

### شناسنامه نرگس

گل نرگس از خانواده آماریلیس یا مارچوبه‌ای‌هاست. گل‌هایی مثل نسرين یا آماریلیس، مریم، خورشیدی و آگاو با او هم‌خانواده هستند. یک گیاه پیازی است و گل‌های زیبای معطر آن جزو ارزشمندی‌های پاییز و زمستانند. این گل همراه گل‌های یخ، کاملیا و یاسمن زمستانی به چهار رفیق مقاوم به سرمای شدید مشهور شده‌اند. نرگس دو نوع است. یک نوع آن تاج بزرگی دارد و تک گل است و نوع دیگر تاج کوچک و گل‌هایش به صورت خوشه‌ای هستند. بیشتر نرگس‌های ایرانی از دسته دوم هستند و به نام‌های نرگس شهلا، نرگس مسکین، نرگس پرپر، هزارپر یا شصت پر و نرگس نروک یا پنجه‌گره‌ای معروفند که نرگس شهلا محبوب‌ترین شان است. البته طبقه‌بندی‌های دیگری هم برای این گل وجود دارد که آنها هم بر اساس طول تاج گل و تعداد گل هستند.

### علت محبوبیت نرگس چیست؟

در کشور چین دکتر و پرستار را به گل نرگس تشبیه می‌کنند چون به نظرشان مثل این گل پاک سرشت و دلسوزند. نرگس چند حسن را هم زمان دارد. زمستانه بودن، زیبایی، عطر خوش و خواص دارویی. چینی‌ها می‌گویند کسی که دوتا نان دارد، یکی را بخورد و دیگری بفروشد و با پول آن گل نرگس بخرد، چون نان برای

تغذیه بدن است و نرگس برای تغذیه روح.

عطر نرگس، گل نرگس و روغن آن خواص درمانی بسیار زیادی دارند. مثلاً می‌گویند عطر نرگس شاداب کننده است، برای مخاط و سینوس‌ها مفید است و از سرماخوردگی جلوگیری می‌کند. همچنین می‌تواند همراه خون وارد سلول‌های مغزی شود و روی کارکرد مغز اثر بگذارد. گل نرگس، در تغییر روحیه بسیار موثر است و برای درمان افسردگی مصرف می‌شود. توجه داشته باشید افراد گرم مزاج در بوییدن این گل زیاده‌روی نکنند چون ممکن است باعث سردرد شود.

### کدوم رویدم؟

در بازار گل و گیاه ایران نرگس به صورت گل شاخه بریده عرضه می‌شود. یعنی همین دسته گل‌هایی که از گل‌فروشی‌ها می‌خرید. اما انواع گلدانی و باغچه‌ای آن هم وجود دارد. حتی در پارک‌ها و فضای سبز هم قابل کشت و کار است. در ادامه می‌خواهیم برویم سراغ انواع گلدانی و باغچه‌ای.

### انتخاب پیاز مناسب

برای تازه کارها نرگس یکی از بهترین گزینه‌های پیازی است چون هم کاشتش به صرفه است و هم کاشت تا گلدهی‌اش سختی ندارد. پیازی را انتخاب کنید که سالم باشد و عاری از هر نوع خراش و بریدگی. پیاز هر چه بزرگ‌تر یعنی گل درشت‌تر. البته پیازهای نرگس دو نوع هستند یک نوک یا یک دماغه یا دو دماغه دارد. دو دماغه گل‌های درشت‌تری می‌دهد.

### ۱۰ اقدام برای کاشت

یک گلدان سنگی یا سفالی برای کاشتن پیاز نرگس انتخاب کنید چون نرگس‌ها در یکی از مراحل رشد دارای مرحله گردن غازی هستند و گل‌ها به یک سمت باز می‌شوند. استفاده از گلدان سبک باعث واژگونی گلدان می‌شود. گلدانی با عمق ۳۰-۲۰ سانتی‌متری مناسب است به دو دلیل: اول این‌که این عمق برای رشد مناسب

ریشه‌ها مناسب است. دوم این‌که عرض گلدان باید طوری باشد که موقع کاشت، پیازها از هر طرف پنج سانتی متر از دیواره گلدان فاصله داشته باشند. ته گلدان حتماً باید سوراخ زهکش داشته باشد تا آب اضافی خارج شود و پیازها نپوسند. قبل از کاشت فقط ته پیازها را دوساعت در آب ولرم قرار دهید.

تا نصف گلدان را پر از خاک کنید. دوسوم پیاز باید زیر خاک باشد. بعد از کاشت حتماً گلدان را آبیاری کنید و در جای گرمی قرار دهید. بعد آبیاری تا دو تا سه هفته قطع کنید و صبر کنید ساقه‌ها از خاک بیرون بزنند. پس از مرحله شروع رشد ساقه گلدان نباید خشک بماند. اگر دیدید ساقه کج رشد می‌کند حتماً از یک قیم استفاده کنید. موقع گلدهی گلدان را نور مستقیم آفتاب دور کنید.

### علت گل ندادن

پیازها برای گل دادن حتماً باید یک دوره سرمای زمستانه طی کنند. به این منظور بهتر است پیازها را در پاییز و در دمای ۸-۶ درجه سانتی‌گراد کشت کنید و به مدت هشت تا ده هفته در شرایط تاریکی نگهداری شوند.

### مواد لازم برای داشتن نرگس خوب

آب: نرگس، آبیاری زیاد را دوست ندارد و در صورت افراط در آبیاری، برگ‌هایش بیش از حد بزرگ شده و گل نمی‌دهد. نرگس برای گلدهی باید کمی خشکی ببیند. اما به طور کلی قبل از خشک شدن گلدان آن را آبیاری کنید. دما: ماندگاری گل نرگس در هوای سرد بیشتر است و در دمای

بالتر گل‌ها زودتر پژمرده شده و عمرشان کوتاه می‌شود. در زمان رشد و گلدهی اگر دمای روز ۱۸ درجه و شب ۱۲ درجه سانتی‌گراد باشد عمر گیاه طولانی می‌شود. جالب است بدانید دما در ارتفاع برگ‌ها و ساقه گل نقش دارد. مثلاً نگهداری نرگس کاغذی بعد از کاشت در دمای ۲۱ درجه باعث بلندتر شدن ساقه گل می‌شود. خاک: گل نرگس هم مثل بقیه گل‌های پیازی خاک سبک دوست دارد. پس اگر خاک گلدان یا باغچه رسی است مقداری شن یا آن مخلوط کنید و اگر شنی است مراقب باشید رطوبتش را از دست ندهد. برای باغچه گل نرگس استفاده از کودهای حیوانی و برای گلدان‌های نرگس داخل آپارتمان ورمی کمپوست مناسب است.

نور: نرگس برای گلدهی در بعضی از ساعات روز به چهار ساعت نور خورشید نیاز دارد. نور کم باعث ضعیف شدن گیاه، زردی و کشیدگی برگ‌ها خواهد شد و همچنین ممکن است غنچه‌های گل تشکیل یا شکوفا نشوند یا گل ریز و کوچکی تولید کنند.

### چطور آن را زیاد کنیم؟

معمولاً در کنار پیاز مادری، پیازچه‌های کوچک دختری تشکیل می‌شوند که بعد از بیرون آوردن پیاز مادری از خاک، آنها هم همراهش بیرون می‌آیند و به راحتی می‌توان در اواخر تابستان و اوایل پاییز (قبل از جوانه زنی نرگس) جداایشان کرد. پیازها و پیازچه‌ها را می‌توان انبار کرد تا در زمان مناسب کاشت. این پیازها در طی یک یا دو سال آن قدر رشد خواهند کرد که بتوانند گل بدهند. البته با بذر هم قابل تکثیر است که این کار کمی سخت و زمانبر است.



اگر دیدید پیاز ساقه و برگ دارای علائم بیماری است آن را از باغچه خارج کرده و بسوزانید. پیازهای خارج شده را در مکانی خنک، تاریک و با تهویه مناسب تا زمان کشت بعدی نگهداری کنید. قبل از انبار و قبل از کاشت، تمام پیازهایی را که نرم و اسفنجی هستند جدا کنید و بسوزانید. چون احتمالاً بیمار هستند.

### ۱۱ نکته درباره گل

#### شاخه بریده نرگس

زمان برداشت گل نرگس در گلخانه‌ها معمولاً در زمان کج شدن ساقه گل دهنده است که به مرحله گردن غازی معروف است. گل‌هایی که دیرتر از مرحله گردن غازی برداشت می‌شوند، عمر پس از برداشت کمتری داشته و در شرایط پس از برداشت زیبایی و جلوه کمتری دارند. بعد از انتقال گل‌ها به گل‌فروشی‌ها برای ماندگاری بیشتر بهتر است به این دو عامل که در افزایش پس از برداشت گل‌ها موثرند توجه کنید: الف- دمای هوا: گل‌ها بعد از رسیدن به گل‌فروشی‌ها بهتر است در دمای ۲۵ درجه سانتی‌گراد قرار گیرند. ب- دمای آب: برای دو تا چهار ساعت در آب گرم (۳۲ تا ۳۴ درجه سانتی‌گراد) نگهداری شود. گل‌ها باید به صورت ایستاده نگهداری شده و از خم شدن ساقه آنها جلوگیری شود. آنچه تعیین‌کننده برداشت گل است میزان باز شدنش است. در نرگس به محض ظهور رنگ بر روی جوانه گل، محصول قابل برداشت است.

گل‌هایی که در آب یا محلول مواد نگهدارنده، نگهداری می‌شوند، نسبت به آنهایی که در شرایط خشک نگهداری می‌شوند، کیفیت بهتری دارند.

بعد از خرید از گل‌فروشی برای تازه نگهداشتن گل در منزل، آن را زیر شیر آب بگیرید و با یک چاقوی تیز، دو سانتی‌متر پایین ساقه را به صورت مورب قطع کنید. این کار باعث می‌شود راه آوندها باز شود و گل‌ها بتوانند دوباره آب جذب کرده و شاداب بمانند.

استفاده از مواد نگهدارنده می‌تواند باعث افزایش طول عمر پس از برداشت گل و کیفیت نگهداری نرگس‌های شاخه بریده تا بیش از سه روز شود. مثلاً می‌توان به آب گلدان، بسته به حجم آب یک یا چند حبه قند و یکی دو قطره محلول سفیدکننده اضافه کرد. البته استفاده از عصاره و اسانس گیاهان دارویی هم می‌تواند موثر باشد. درباره مقدار و نوع گیاهان حتماً با کارشناسان ذی ربط مشورت کنید.

گل نرگس را می‌توان در دمای صفر تا -۱ درجه سانتی‌گراد به مدت ده روز و در دمای ۳-۴ درجه سانتی‌گراد به مدت هشت روز بدون این‌که کیفیت آن کاهش یابد، نگهداری کرد.

بهتر است گل شاخه بریده نرگس را در کنار دیگر گل‌ها مثل رز، میخک، لاله، فریزيا نگهداری نکرد، چون از انتهای ساقه تازه بریده شده آن شیره‌ای سمی ترشح می‌شود که حاوی مواد مضر بوده و در جذب آب اختلال ایجاد می‌کند. برای جلوگیری از این مشکل می‌توان پس از برش ساقه‌ها برای ۱۲ ساعت آنها را در یک گلدان مجزا قرار داده و بعد با گل‌های دیگر در یک گلدان قرار دهید.

در حالت تجاری تولیدکنندگان گل شاخه بریده نرگس را در اتمسفر دارای صد درصد نیتروژن بدون این که اثری سوء بر کیفیت گل داشته باشد، انبار می‌کنند.