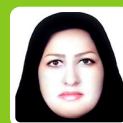


# آشنایی با روش کاشت سبزی‌های خانگی و آپارتمانی خودتان سبزی کار شوید

## اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

- شرایط پرورش و نگهداری گیاهان آپارتمانی را شرح دهند.
- نکات کلی پرورش سبزی‌ها در آپارتمان را توضیح دهند.
- بهترین فصل برای کاشت گیاهان آپارتمانی را بیان کنند.
- گیاهان و سبزی‌های مناسب برای کاشت در آپارتمان را فهرست کنند.



معصومه آهانگر

مربی مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی آبادان



بذر، خاک استاندارد، گلدان مناسب، دستکش، آبیاری کوچک، بیلچه و الک تنها ابزارهای کاشت سبزی در آپارتمان هستند. نکته مهم این است که در انتخاب بذر مناسب و خاک استاندارد از راهنمایی فروشندگان محصولات کشاورزی استفاده کنید تا به مرور قدرت تشخیص آن‌ها را به دست آورید و در واقع خودتان باغبان خبره‌ای شوید.

**اما در ابتدا بهتر است با نکات کلی پرورش سبزی‌ها در آپارتمان آشنا شوید:**

- بسیاری از گیاهان به حداقل ۶ ساعت نور خورشید در روز نیاز دارند، پنجره‌ها معمولاً تمام نور مورد نیاز گیاه را تأمین نمی‌کنند و تنها با قرار دادن سبزی‌ها در پشت پنجره، نمی‌توانید گیاهانی سالم و انبوه داشته باشید. در روزهای کوتاه زمستان نیز نور خیلی کم است و باید حتماً از نورپردازی تکمیلی استفاده کنید. بنابراین بهتر است برای تأمین نور مورد نیاز گیاه، لامپ‌های مخصوص رشد گیاه را از فروشگاه‌های لوازم خانگی یا لوازم آرایشی تهیه کنید.
- برخی از گیاهان در برابر سرما مقاوم هستند و حساسیت چندانی به هوای سرد ندارند مانند اسفناج، جعفری، گشنیز، تره‌فرنگی، کلم، کاهو و شلغم
- در روزهای گرم و بشدت آفتابی تابستان، گلدان را در معرض نور شدید یا منبع گرما قرار ندهید تا گیاه‌تان خشک نشود.



امروزه به دلیل محدود شدن فضای ساختمان‌ها و گرایش به سمت آپارتمان‌نشینی، سرانه فضای سبز بشدت کاسته شده، بنابراین ضرورت استفاده از گل و گیاهان آپارتمانی کاملاً احساس می‌شود. سبزی خوردن در کنار غذا و انواع سبزی‌ها برای پخت و پز، از دیر باز در آشپزی و سفره‌های ما ایرانیان وجود داشته است. اما امروزه حضور آن به دلیل مشغله‌های زندگی و شاید مرغوب نبودن آن‌ها، بسیار کم‌رنگ شده است. اما تا به حال به این فکر کرده‌اید که خودتان سبزی مورد نیازتان را پرورش دهید، براحتی از گلدان‌تان بچینید و در کنار غذا میل کنید؟

### گیاه آپارتمانی

گیاه آپارتمانی گیاهی است که قابلیت رشد در مکان‌های سرپوشیده مانند منازل، ادارات و غیره را داشته باشد. این گیاهان اغلب برای اهداف تزئینی، آثار مثبت روانی و یا دلایل بهداشتی از جمله به عنوان تصفیه‌کننده هوای داخل ساختمان پرورش داده می‌شوند. این گیاهان اغلب بومی مناطق استوایی و نیمه استوایی هستند. شما می‌توانید در همه فصول سال با مهیا کردن شرایط خاص به پرورش گیاه مورد نظر خود بپردازید اما بهترین فصل برای کاشت سبزی در آپارتمان فصل بهار است. دقت کنید گلدانی که انتخاب می‌کنید به اندازه کافی بزرگ باشد تا بتواند ریشه گیاه را در خود جای دهد؛ گلدان‌های کوچک نیاز به آبیاری روزانه دارند و زودتر خشک می‌شوند. اگر جای کافی برای گلدان روی زمین ندارید می‌توانید از سبدهایی که از بالکن و تراس آویزان می‌شوند استفاده کنید. سبد را در جایی که نور کافی به گیاهان برسد آویزان کنید و انواع سبزی‌ها را در آن بکارید. کاشتن سبزی‌های مختلف در کنار هم می‌تواند جالب باشد و زیبایی بیشتری به سبذتان ببخشد. حتی جالب است بدانید که برای کاشت سبزی می‌توانید از سبد پلاستیکی، جعبه‌های چوبی، گلدان، سبد میوه، انواع ظروف پلاستیکی و حتی بطری‌های نوشابه خانواده نیز استفاده کنید. تنها باید بدانید آنچه که اهمیت دارد عمق گلدان، بذر مناسب، آبیاری بموقع و کوددهی مناسب است.



### روش کار

- برای کاشت سبزی در خانه، قدم اول انتخاب بذر مناسب و استاندارد است. برای شروع بذر را یک روز قبل از کاشت در آب ولرم خیس کرده و بین ۸ ساعت تا دو روز آن‌ها را در آب نگه می‌داریم تا متورم شوند.
- بذر را از آب خارج کرده و روی یک پارچه یا روزنامه قدیمی می‌گذاریم تا رطوبت آن‌ها گرفته شود. سپس خاک مناسبی را به ارتفاع حداقل ۱۵ سانتی متر در گلدانی که زهکشی شده باشد می‌ریزیم.
- سطح خاک را کوبیده و سپس صاف کرده و بذر را به شکل فاصله دار روی سطح خاک می‌پاشیم با کمی خاک روی آن‌ها را می‌پوشانیم. باید توجه کرد که اگر سایز بذر یک میلی‌متر باشد، حداکثر یک میلی‌متر روی آن می‌تواند خاک باشد.
- برای این‌که آب مستقیماً روی بذر نپاشد و آن‌ها را جا به جا نکند، روی گلدان را با یک برگ روزنامه می‌پوشانیم. با یک آبپاش کوچک هر روز ۲ تا ۴ بار روی

- کیفیت خاک برای رشد گیاهان بسیار مهم است؛ لذا هنگام خرید بگویید که خاک را برای کاشت چه نوع سبزی می‌خواهید تا فروشنده شما را راهنمایی کند. برای سبزی‌های خود، از خاک گلدان با کیفیت و سبک استفاده کنید و ترجیحاً از خاک باغچه استفاده نکنید.
- سبزی‌های آپارتمانی برای جلوگیری از پوسیدگی، عفونت‌های قارچی یا خشک شدن نیاز به رطوبت دارند بنابراین در آب و هوای بیش از اندازه خشک، می‌توانید از دستگاه‌های رطوبت دهنده استفاده کنید؛ همچنین برای حفظ رطوبت، می‌توانید پنجره را باز کنید.
- توجه کنید که ظروف انتخابی شما، دارای زهکشی خوب باشند و اندازه آن‌ها متناسب با ماهیت سبزی‌ها انتخاب شود. برای مثال: سبزی‌های با ریشه‌های کم و کوتاه، تنها به ۳ سانتی متر عمق نیاز دارند و برعکس، گیاهانی مانند گوجه فرنگی که ریشه‌های عمیق دارند، به حداقل ۳۰ سانتی متر عمق خاک نیاز دارند.



کافی از شرایط نگهداری، توانایی رسیدگی به گیاهان را نخواهند داشت. به همین دلیل ما در این مقاله با آموزش نحوه پرورش گل و گیاه آپارتمانی، به شما برای داشتن گلدان‌هایی زیبا و مفید در محیط خانه، کمک می‌کنیم.

### پیشنهادها

سبزی‌کاری در آپارتمان بسیار کم‌هزینه است اما نکته قابل توجه این است که با این روش هم لذت می‌برید و هم سبزی سالم، بهداشتی و ارگانیک می‌خورید و می‌دانید که تفاوت زیادی بین سبزی ارگانیک و سبزی‌های گلخانه‌ای از نظر طعم و کیفیت وجود دارد. زمانی که خودمان اقدام به کاشتن سبزی می‌کنیم علاوه بر اطمینان از سالم بودن آن، لذت پرورش و کاشت سبزی را با دست‌ان خودمان تجربه خواهیم کرد. به عبارت دیگر با کاشت سبزی حال خوب را به خودمان هدیه می‌دهیم و از طرفی خیال‌مان راحت است که گیاهان پرورشی از سلامت کامل برخوردار هستند. بنابراین بهتر است به جای خرید سبزی از بازار و فروشگاه‌ها خودمان سبزی بکاریم.

هنگام خرید بذر سبزی‌ها هم به خاطر داشته باشید که نعنای و پونه، بذر ندارند و باید آن‌ها را از سبزی‌فروشی بخرید و بعد از ریشه‌دار کردن در خاک بکارید.

- آن آب می‌پاشیم تا سطح آن کاملاً خیس شود و گلدان را به مدت دو تا پنج روز در جایی گرم قرار می‌دهیم.
- می‌توان گلدان را در جایی به دور از نور نگه داشت تا سبزی‌ها دو تا سه میلی‌متر رشد کرده و روزنامه روی آن کمی بالا بیاید. در این مرحله، روزنامه را برداشته و به شکل مستقیم به آن‌ها آب می‌دهیم، گلدان را در معرض نور قرار داده و هر چه نور بیشتر باشد برای سبزی‌ها بهتر است اما اگر چنین فضایی در آپارتمان موجود نباشد می‌توانیم از لامپ‌های فلورسنت استفاده کنیم.
- بعد از گذشت حدود دو هفته به گیاه کود می‌دهیم و ترجیحاً از کود طبیعی استفاده می‌کنیم. اگر تمام مراحل بدرستی انجام شوند، حدود دو هفته بعد می‌توانید سبزی‌ها را بچینید و میل کنید.

### کدام سبزی‌ها، چه گیاهانی؟

سبزی‌هایی مثل ریحان، گشنیز، جعفری، شوید، رازیانه، شاهی، اسفناج و نعنای با دریافت نور متوسط و فیلتر شده بخوبی رشد می‌کنند. این سبزی‌ها رشد سریعی دارند و یک ماه پس از کاشت قابل برداشت هستند. در ضمن گیاهان دیگری مانند رزماری و فلفل قرمز که معمولاً به عنوان ادویه برای طعم دادن به غذا از آن‌ها استفاده می‌شود، براحتی در محیط پر نور آپارتمان رشد می‌کنند. پتوس یکی از محبوب‌ترین گیاهان آپارتمانی در سراسر جهان است و سپس گندمی، سانسوریا، کراسولا، هدر و برگ انجیری و زاموفیلیا از جمله گیاهان آپارتمانی هستند که براحتی تکثیر می‌شوند.

### نتیجه‌گیری

به طور کلی گل و گیاه در خانه انرژی‌های منفی را دور کرده، هوای محیط را تصفیه می‌کند و در زیبایی خانه نیز تأثیرگذار است. عده‌ای از افراد به دلیل نداشتن اطلاع

منبع: فروتن سید مهدی، کتاب پرورش گیاهان آپارتمانی ۱ و ۲