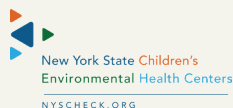


این کتاب راهنما برای باغبانان خانگی و عمومی در نظر گرفته شده است و به چندین زبان موجود است. این کتاب راهنما توسط Grassroots Gardens WNY همراه با همکاران ما در جامعه دانشگاهی بوفالو برای عدالت بهداشت جهانی، بازار تعاونی باغچه Urban Roots، و مرکز بهداشت محیطی کودکان وسترن نیویورک² برای شما آورده شده است.

با تشکر ویژه از دکتر ملیندا کامرون³، دکتر سارا ونتر⁴، پتی جابلونسکی-داپکین⁵ و جاشوا گوردون⁶ به دلیل کمکهایشان در تهیه ایت کتاب راهنما. همچنین از Rachel Bridges برای طراحی گرافیکی سپاسگزاریم. ترجمه توسط موسسه بین المللی بوفالو⁷ ارائه شده است. بودجه این راهنما نیز سخاوتمندانه توسط اداره مسکن و توسعه شهری ایالات متحده در کنترل خطرات سرب و خانه های سالم تامین شده است.

2) Western New York Children's Environmental Health Center. 3) Dr. Melinda Cameron 4) Dr. Sarah Ventre
5) Patti Jablonski-Dopkin 6) Joshua Gordon 7) International Institute of Buffalo



درباره بهترین شیوه ها در باغبانی شهری در
www.grassrootsgardens.org بیشتر بیاموزید.



دست کش
پوشید



محصولات را
بشوید



ابزار تمیز



برداشت محصول ایمن

هنگامی که زمان برداشت محصولات فرا میرسد، اقدامات زیر را برای کاهش خطر آلودگی و اطمینان از تمیز بودن غذای خود انجام دهید:

- برای جلوگیری از گیر افتادن کثیفی در بریدگی دست یا زیر ناخن دستکش بپوشید.
- برداشت را در ظروف یا کیسههای تمیز قرار دهید.
- پس از پایان کار در باغچه، دستهای خود را کاملاً بشویید.
- ابزار باغبانی خود را تمیز کنید. این کار از آلودگی متقابل بین مواد غذایی جلوگیری میکند، زیرا این عوامل بیماریزا میتوانند برای چند روز روی ابزار باغبانی باقی بمانند.
- محصولات ریشه مانند هویج و سیب زمینی را پوست بگیرید.
- برگهای بیرونی را از سبزیجات برگدار مانند کلم یا سبزی جدا کنید.
- محصولات را بشویید.





کودهای ارگانیک

ایجاد خاکی زنده، غنی از هوموس و مواد مغذی، کلید رشد محصولات عالی از میوهها، سبزیجات، گل‌های فراوان و درختان و درختچه‌های سالم است. مواد ارگانیک به عنوان کود عمل می‌کنند و کیفیت فیزیکی خاک را بهبود میبخشند. کودهای ارگانیک دارای مواد معدنی کمیاب هستند که در افزایش فعالیت بیولوژیکی در خاک بهتر از کودهای مصنوعی عمل میکنند.

آنها به آرامی آزاد می‌شوند، که باعث می‌شود کوددهی بیش از حد و آسیب به گیاهان دشوار شود. یک خاک خوب به گیاهان امکان جذب مواد مغذی و آب و ایجاد سیستم ریشه‌های قوی را میدهد. خطر تجمع سمی از مواد شیمیایی و نمک بسیار کم است و یا وجود ندارد. کود آلی یک بلوک ساختمانی اساسی و یک کود ملایم است که رشد ارگانسمهای مفید را در خاک تشویق میکند. با افزودن کود ارگانیک به خاک، نیاز گیاهان به مواد مغذی را برطرف می‌کند. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد کمپوست خانگی و اینکه چگونه کمپوست نوعی کود ارگانیک است که می‌توانید با هزینه کم یا بدون هزینه تهیه کنید، به وب سایت [Grassroots Gardens](#) مراجعه کنید.





ارگانیک



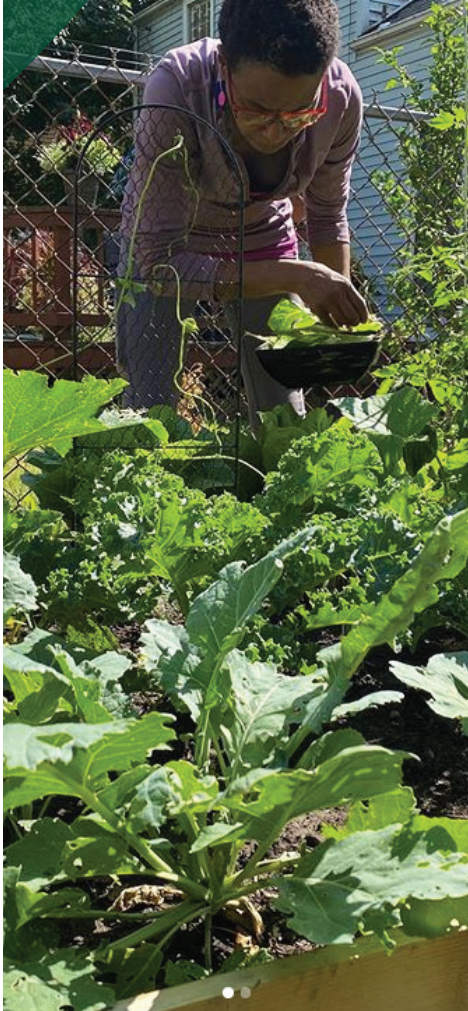
مصنوعی

کودهای مصنوعی

کود هر ماده‌ای است که برای افزودن مواد مغذی به خاک استفاده میشود. کودهای مصنوعی ساخته دست بشر هستند و حاوی مقدار زیادی مواد مغذی هستند و همچنین حاوی مواد پرکننده (ماسه، خاک اره، زباله های سمی) هستند که برای توزیع آنها استفاده میشود. بیشتر کودهای مصنوعی دارای سطوح بالایی از نیتروژن هستند که بیشترین بخش این کودها را تشکیل میدهد. نیتروژن موجب تقویت رشد به بیشترین حد میشود، اما رشد سلولی آبیکی و ضعیف را در گیاه ایجاد میکند. سلول های آبیکی حشرات و بیماریها را به گیاهان میآورند. نیتروژن بیش از حد باعث ایجاد عدم تعادل هم برای گیاهان و هم برای خاک میشود. همچنین به طور منظم از خاک شسته میشود و وارد سیستم آب میشود.

کودهای مصنوعی همچنین دارای «فسفات فوق العاده» هستند که شن و ماسه را جذب کرده و مواد معدنی دیگر را مسدود می کند و آنها را در دسترس گیاهان قرار نمیدهد. پتاسیم مصنوعی برای گیاهان به ویژه محصولات میوه‌ای مضر است. کود خوب باید حاوی سولفات پتاسیم باشد. با گذشت زمان، کودهای مصنوعی باعث می شوند خاک مواد آلی و موجودات مفید خود را که به ساخت خاک کمک می کنند، از دست بدهد. برای تحریک رشد گیاه نیاز به کود مصنوعی بیشتر و بیشتر است. استفاده زیاد از کودهای مصنوعی همچنین می تواند باعث تجمع مواد شیمیایی سمی مانند آرسنیک، کادمیوم و اورانیوم در خاک شود. این مواد شیمیایی سمی در نهایت راه خود را به گیاهان، میوهها و سبزیجات و بدن شما باز می کنند. خیلی بهتر است گیاهان و مردم از کودهای مصنوعی دور باشند و به جای آن از کودهای ارگانیک استفاده کنند.





آبیاری باغ شما

مطمئن شوید که آب باغچه شما از منبع قابل اعتمادی تامین میشود. رودخانه ها، نهرها، چاهها و برکه ها ممکن است آلوده باشند. از آبی که از خطوط لوله شهر می آید استفاده کنید که تصفیه شده است.

بشکتهای باران منبع عالی آب پایدار هستند. آنها آب باران را از پشت بام های مجاور جمعآوری میکنند که میتواند برای باغچه شما استفاده شود. با این حال، هنگام استفاده از آب باران جمع آوری شده توسط پشت بام ها، ملاحظات وجود دارد. سقفهای فلزی یا سقفهای دارای توفال آزبست ممکن است به دلیل پوششی که بر روی آنها استفاده می شود آب باران را آلوده کنند. اگر سقف شما فلزی است یا دارای توفال آزبست است، از این آب باران فقط برای گیاهان زینتی استفاده کنید، هرگز برای خوراکیها استفاده نکنید.





خطوط لوله شهری



بشکه های بارانی



انتخاب بذر

سالمترین بذرها، سالمترین محصول را تولید خواهند کرد. در صورت موجود بودن، بذره‌های ارگانیک را انتخاب کنید. کتابخانه مرکزی مرکز شهر بوفالو میزبان یک کتابخانه بذر است. این یک مکان عالی برای «قرض گرفتن» بذر از آن بدون هزینه است تا باغچه خود را شروع کنید. نیز Grassroots Gardens WNY میتواند به شما در یافتن بذره‌های ارگانیک و همچنین بذره‌های مخصوص برای هر فرهنگی کمک کند.





انتخاب محل باغچه

اگر در حال راه‌اندازی یک باغچه با بستر بلند یا باغچه درون ظرف مخصوص هستید، باید مکان مناسبی را انتخاب کنید تا گیاهان خود را از آلاینده‌ها دور نگه دارید. باغچه خود را دور از راه آهن یا خیابانهای پرترافیک بسازید. قبل از اینکه بستر بلند باغبانی که ساخته‌اید را روی زمین بگذارید، خاک موجود را با مالچ، مقوا یا چمن بیوشانید سپس مطمئن شوید که یک مانع، مانند پارچه قابل نفوذ، در زیر بستر ساخته شده خود دارید.

مطمئن شوید مکانی که برای باغچه خود انتخاب میکنید آفتاب و زهکشی خوبی داشته باشد. مهم است اطمینان حاصل کنید که آب در جایی که محصول غذایی را میکارید جمع نمی‌شود. همچنین به این فکر کنید که از چه فاصلهای باید آب را از منبع آن منتقل کنید. تاریخچه باغچه خود را بدانید، حتی اگر در حال کاشت گیاهان زینتی هستید. پارکینگیهای سابق ممکن است نفت و بنزین در خاک خود داشته باشند. مکانهایی که ساختمانهای قدیمی را در خود جای داده‌اند ممکن است دارای سرب و آزرست در خاک باشند. هر جا که باغبانی میکنید، مراقب باشید آلودگی وارد خانه نشود. قبل از ورود به داخل خانه کفشها را درآورید.





ساختن باغچه‌های بستر بلند

باغچه های بستر بلند معمولاً توسط نوعی مانع مانند چوب یا سنگ محدود میشوند. از چوبهایی که با مواد شیمیایی پردازش شده‌اند، مانند چوبهای راه‌آهن، چوب تحت فشار، چوب رنگ شده یا چوب پالت استفاده نکنید زیرا ممکن است دارای آلاینده باشد.



برای ساخت چهارچوب تخت از الوارهای محکم و فرآوری نشده مانند کاج یا سرو پرداخت نشده با ارتفاع حداقل 12 تا 18 اینچ استفاده کنید. کف آن را با یک مانع نفوذپذیر بپوشانید تا آب تخلیه شود و از تماس بین خاک جدید و خاک زمین جلوگیری شود. بستر را با خاک تمیز و غنی از مواد مغذی که از یک مرکز باغبانی یا شرکت مورد اعتماد خریداری شده پر کنید. این چارچوب را از خاک حیاط خود یا از خاک مکانهای دیگر پر نکنید، زیرا ممکن است آلوده باشد.

در بوفالو، بازار باغ تعاونی Urban Roots به آدرس 428 Rhode Island Street مکان خوبی برای خرید کیسه های خاک یا کمپوست است. همچنین اگر می‌خواهید مواد غذایی را در گلدان پرورش دهید، می‌توانید ظروف مناسب برای کشت مواد غذایی را خریداری کنید.



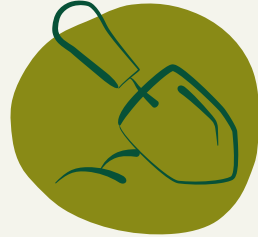
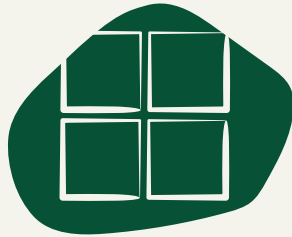




امنتر



آسانتر



سازمان یافته

مزایای باغچه‌های بستر بلند

بستر بلند، خاک محصور در واحد یا قابی است که معمولاً از چوب یا سنگ ساخته میشود که کارش این است که خاک اضافه شده را از سطح زمین بالاتر نگه میدارد. بسترهای بلند برای جلوگیری از آلودگی گیاهان مفید است. آنها مانعی بین خاکی که ممکن است آلاینده در آن باشد و ریشه گیاهان ایجاد میکنند.

باغچه های بستر بلند به دلایل زیادی برای باغبانی عالی هستند، نه فقط از جذب آلایندهها توسط سبزیجات جلوگیری میکنند، بلکه آنها باغچه ها را مرتب و منظم جلوه میدهند و میتوانند باغبانی را برای بسیاری از مردم آسانتر کنند. بیشتر خاک بوفالو حاوی مقدار زیادی خاک رس است. این مسئله در مکانهای نزدیک به رودخانهها و بسترهای آبی بیشتر است. وجود خاک رس بیشازحد در خاک حفر زمین را دشوار میکند. ساختن باغچه های بستر بلند کاشت با خاک جدید را آسان تر می کند.

اگر با بچه‌ها باغبانی می‌کنید، باغچه های بستر بلند می‌توانند گیاهان را به سطح چشم‌شان برساند. باغبانان سالمند نیز میتوانند از باغچه های بستر بلند بهره‌مند شوند. باغچه های بستر بلند گیاهان را بالاتر می‌برند، بنابراین سالمندان کمتر لازم است بای برداشت و کندن علفهای هرز روی زمین خم شوند.





باغچه های عمومی¹

باغچه‌های عمومی بوفالو جایگزین ایمنی برای کشاورزی خانگی هستند. اکثر باغچه‌های شهری بخشی از شبکه Grassroots Gardens هستند. همه باغچه های عضو گروه ما در شهر بوفالو یک تعهد عضویت برای پرورش ایمن امضا می‌کنند، از جمله اینکه فقط در خاک آزمایش‌شده، خاک تپه‌شده یا در بسترهای مرتفع بالاتر از زمین گیاه پرورش دهند. ما هرگز از خاکهای روی زمین برای پر کردن بسترهای بلند استفاده نمی‌کنیم. در عوض، خاک ارگانیک را از فروشندگانی قابل اعتماد تحویل می‌گیریم که هر سال آن خاک را آزمایش می‌کنند. همچنین ما برای همه باغچه های عضو، دسترسی به چوب طبیعی و تصفیه‌نشده (در درجهاول سرو) و پارچه‌های زمینهای لازم برای جداکردن خاک باغچه از زمین فراهم می‌کنیم. علاوه بر این، هر باغچه می‌تواند به تراشه های چوب یا مالچ دسترسی داشته باشد تا به عنوان یک مانع اضافی در زمین خود عمل کند تا خطر گرد و غبار سرب را کاهش دهد.

هر باغچه - عضو توسط اعضای گروهی که در آنجا گیاه پرورش میدهند مدیریت می‌شود و Grassroots Gardens به طور معمول از هر باغچه بازدید می‌کنند، حداقل دو بار در هر فصل، تا اطمینان حاصل کنند که شیوه‌های کاشت ایمن دنبال می‌شوند. هیچ هزینه‌ای برای پیوستن یا راهاندازی یک باغچه عمومی وجود ندارد. با ما با شماره 716-783-9653 تماس بگیرید تا به نزدیکترین باغچه عمومی خود وصل شوید یا درباره راه اندازی یک باغچه عمومی یا باغچه مدرسه اطلاعاتی کسب کنید. چه در خانه خود گیاه پرورش دهید و چه در باغچه عمومی، اطلاعات این راهنما باید بهترین شیوه در باغبانی شهری در نظر گرفته شود.

1) Community Gardens



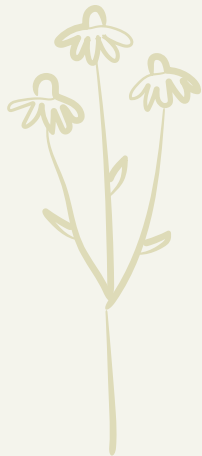
سموم و جذب خاک

سمومی مانند سرب، آزبست، فرآوردههای نفتی یا آفت کشها ممکن است در خاک شهر وجود داشته باشند و از طریق ریشه گیاهان جذب شوند. این مواد از طریق گیاهان به قسمتهایی که ما میخوریم راه خود را باز میکنند. این مواد در صورت مصرف مقادیر زیاد آنها میتوانند مضر باشند و باعث بیماری شوند.

هیچ راهی برای دانستن اینکه آیا خاک اطراف خانه شما برای کاشت مواد غذایی ایمن است یا نه وجود ندارد مگر اینکه آزمایش حرفهای توسط یک آزمایشگاه خاص انجام شود. ایمنترین راه برای کاشت مواد خوراکی در خانه، در بسترهای مرتفع یا ظروف با خاک تمیز خریداری شده از یک فروشگاه وسایل باغبانی است. این تضمین میکند که شما و خانوادهتان مواد غذایی که ممکن است آلوده به سموم باشد را نمیخورید.







تاریخ خاک بوفالو

تعداد فزاینده‌ای از ساکنان بوفالو هستند که به پرورش مواد غذایی خود در حیاط خلوت، حیاط جلویی، یا در باغچه‌های عمومی علاقه‌مند شده‌اند. این راه بسیار خوبی برای دسترسی به میوه‌ها و سبزیجات سالم با هزینه کمتر است. با این حال، اقدامات احتیاطی وجود دارد که باید هنگام کاشت غذا در مناطق شهری رعایت شود.

بوفالو یک شهر صنعتی قدیمی آمریکایی است. این شهر مرکز حمل و نقل راه آهن و راه‌های آبی بوده است. کارخانه‌های فولاد و سایر مشاغل تولیدی نیروی محرکه اقتصاد آن بودند. مقررات مربوط به این صنایع در گذشته مانند امروز سختگیرانه نبوده است. آلاینده‌ها و سمومی مانند سرب، آرسنیک و سایر مواد مضر به داخل زمین و رودخانه‌ها و دریاچه‌های مجاور نشت کرده‌اند. تا به امروز، شهر همچنان در حال بازسازی زمینهای آلوده است.

برای چندین دهه، بوفالو شاهد کاهش جمعیت خود بود زیرا مردم برای پیدا کردن شغل به مناطق دیگر نقل مکان کردند. در نتیجه، بسیاری از مسکنهای شهر به حال خود رها شدند و بازسازی نشدند و برخی از خانه‌ها مجبور به تخریب شدند. تا دهه 1980 رسم رایج این بود که آوارهای ناشی از تخریب مسکن را به داخل زمین منتقل کنند. این بدان معناست که اگر خانه‌ای دارای رنگ سربی یا سموم دیگری بود، مانند اکثر خانه‌هایی که قبل از دهه 1970 ساخته شده بودند، آن سرب یا آن سموم دیگر احتمالاً در خاک حیاط جلویی یا پشتی شما به حبس شده است.





بستر مرتفع

خاک محصور در یک ظرف که بالاتر از سطح زمین قرار میگیرد. معمولاً از چوب یا سنگ ساخته می شود.

اصلاح

کاهش یا حذف آلاینده ها

مصنوعی

ساخت انسان

مسموم

هر چیزی که می تواند سمی یا مضر باشد.



تعاریف کاربردی

عبارات زیر که در این دفترچه راهنما زیر آنها خط کشیده شده و مشخص شده است و تعاریف آنها برای مراجعه شما آمده است.

هوموس

مواد ارگانیک آلی و تیره در خاکها که هنگام تجزیه مواد گیاهی ایجاد میشود و خاک را حاصلخیز میکند.

باغچه عمومی

باغچه عمومی که در آن همسایگان با هم باغبانی میکنند.

ماده مغذی

هر ماده‌ای که برای چیزی ارگانیک مفید باشد

کمپوست

مواد آلی پوسیده (ضایعات گیاهی، برگ و غیره) که به عنوان کود طبیعی گیاهی برای ایجاد سرزندگی و قابل کشت بودن و اصلاح ترکیب خاک استفاده میشود.

ارگانیک

برگرفته از طبیعت؛ در رابطه با باغبانی، ارگانیک به این معنی است که هیچ گونه مواد شیمیایی مصنوعی در رشد یا فرآوری بذر، خاک یا محصولات استفاده نمیشود.

آلوده کننده

چیزی که ماده‌ای را مضر یا غیرقابل استفاده میکند.

گیاهان زینتی

گیاهانی که قابل خوردن نیستند

آلوده

چیزی که حاوی مواد مضر است.

آلودگی متقاطع

انتقال مواد مضر از چیزی به چیز دیگر

پاتوژن

هر موجود زنده که موجب بیماری میشود.

خوراکی

چیزی که میتوان خورد. غذا

آلاینده

هر ماده‌ای که هوا، خاک، آب یا سایر

کود

هر ماده‌ای که مواد مغذی را به خاک اضافه کند.

منابع طبیعی را برای هدف خاصی مضر یا نامناسب می کند.



چشم انداز و هدف ما ایجاد شبکه‌های پایدار از زمین و مردم است که جوامع سالم را پرورش می‌دهد. ما در حال حاضر بیش از 100 باغچه عمومی و باغچه‌ی مدرسه در شهرهای بوفالو و نیاگارا فالز، نیویورک در شبکه خود داریم.



باغچه‌های عمومی WNY یک گروه اختصاصی از باغبانان و فعالان اجتماعی است. مأموریت ما به اشتراک گذاشتن دانش، قدرت و منابع برای رشد غذای سالم، التیام آسیبه‌های سیستمی و تقویت ارتباطات همسایگی در محله از طریق باغچه های عمومی است.







در این راهنما

- 1.....تعاريف کاربردى.
- 3.....تاريخ خاك بوفالو.
- 5.....سموم و جذب خاك.
- 7.....باغچههاى عمومى.
- 9.....مزايای باغچههاى بستر بلند.
- 11.....ساخت باغچههاى بستر بلند.
- 13.....انتخاب محل باغچه.
- 15.....انتخاب بذرهاى ايمن تر.
- 17.....آبيارى باغچه شما.
- 19.....كودهاى مصنوعى.
- 21.....كودهاى ارگانىك.
- 23.....برداشت ايمن.





برای اینکه چند نسخه از راهنمای باغبانی را به
زبانهای دیگر دریافت کنید به این سایت مراجعه کنید.
grassrootsgardens.org/saferoots
یا اگر چند کپی برای گروه اجتماعی خود میخواهید با
Gardens WNY Grassroots به شماره
783-9653 (716) تماس بگیرید.

Copyright 2022.





هدف این راهنما

این دفترچه راهنما اطلاعاتی در مورد پیشگیری از بیماری هنگام پرورش محصولات در فضاهای شهری بالقوه آلوده ارائه میدهد. بسیاری از مردم از آلودگی خاک در شهر بوفالو، که ناشی از سابقه طولانی آلودگی صنعتی و مسکونی است آگاه نیستند. تازه واردان به بوفالو، به ویژه آنهایی که عادت به پرورش غذا در خانه دارند، ممکن است ندانند که خاک زمین ممکن است حاوی سرب و سایر سموم باشد که میتواند به آنها یا فرزندانشان آسیب برساند. در این راهنما بهترین شیوه ها برای باغبانی شهری مانند استفاده از ظرفهای باغبانی و تختهای مرتفع آورده شده است. ما همچنین اطلاعاتی در مورد محل ساخت باغچه خود، روش های آبیاری و کوددهی ایمن و نحوه برداشت به سالم ترین روش ممکن ارائه کرده ایم.

اگر Grassroots Gardens WNY سازمان باغبانی محلی بوفالو است. اگر نمی توانید در تخت های مرتفع یا ظرف های مخصوص کشاورزی در خانه گیاه پرورش دهید، می توانیم به شما کمک کنیم تا یک باغچه عمومی در نزدیکی خود پیدا کنید تا بدون هیچ هزینه ای به آن بپیوندید. لطفاً برای اطلاعات بیشتر با شماره 716-783-9653 تماس بگیرید.



ریشه های ایمن

راهنمایی برای
باغبانی در شهر



**GRASSROOTS
GARDENS WNY**