

الجدور الآمنة

دليل الاعتناء
بالحدائق في المدينة



**GRASSROOTS
GARDENS WNY**



الغرض من هذا الدليل

يوفر هذا الدليل معلومات حول الوقاية من الأمراض أثناء زراعة المنتجات في الأماكن الحضرية التي يحتمل أن تكون ملوثة. كثير من الناس ليسوا على دراية بتلوث التربة في مدينة بوفالو، وهو تلوث ناجم عن تاريخ طويل من المناطق الصناعية والسكنية. قد لا يدرك الوافدون الجدد إلى بوفالو، وخاصة الذين اعتادوا على زراعة الطعام في المنزل، أن التربة الأرضية للمدينة قد تحتوي على الرصاص وسموم أخرى يمكن أن تؤذيهم أو تؤذي أطفالهم. يتضمن هذا الدليل أفضل الممارسات للاعتناء بالحدائق في الحضر مثل استخدام الحاويات وأسرة الحدائق المرتفعة. كما توفر معلومات حول الأماكن التي يمكن أن تبني فيها حديقتك، والرّي الآمن، وممارسات التسميد، وكيفية الحصاد بأفضل طريقة صحية ممكنة.

إن مؤسسة الحدائق الشعبية في غرب نيويورك هي مؤسسة الاعتناء بالحدائق المجتمعية في بوفالو. إذا كنت غير قادر على وضع أسرة مرتفعة أو حاويات في منزلك، فيمكننا مساعدتك في تحديد موقع حديقة مجتمعية بالقرب منك لتنضم إليها مجاناً. يرجى الاتصال بنا على الرقم 716-783-9653 لمزيد من المعلومات.



زر الرابط grassrootsgardens.org/saferoots لتنزيل نسخ من
هذا الدليل بلغات أخرى أو اتصل بالرقم بمؤسسة الحدائق الشعبية
في غرب نيويورك (Grassroots Gardens WNY) على الرقم
783-9653 (716) إذا كنت ترغب في الحصول على نسخ
لمجتمعك.

حقوق الطبع 2022.





في هذا الدليل

- 1.....تعريفات مفيدة.....
- 3.....تاريخ التربة في بافالو.....
- 5.....السموم وامتصاص التربة.....
- 7.....الحقائق المجتمعية.....
- 9.....فوائد حدائق الأسرة المرتفعة.....
- 11.....بناء حدائق الأسرة المرتفعة.....
- 13.....اختيار موقع الحدائق.....
- 15.....اختيار البذور الأكثر أماناً.....
- 17.....كيفية ري حديقتك.....
- 19.....الأسمدة الاصطناعية.....
- 21.....الأسمدة العضوية.....
- 23.....الحصاد بطريقة آمنة.....





وتتمثل رؤيتنا في إنشاء شبكة مستمرة من الأراضي ومجتمعات
الأشخاص الذين يزرعون طعامًا صحيًا. لدينا حاليًا ضمن شبكتنا
أكثر من 100 حديقة مجتمعية ومدرسية في مدينتي بافالو
وشلالات نياجرا في نيويورك.



مؤسسة الحدائق الشعبية في غرب نيويورك (Grassroots Gardens WNY) عبارة عن مجموعة من الأشخاص الذين يعتنون بالحدائق المجتمعية والنشطاء. مهمتنا هي مشاركة المعرفة والقوة والموارد لزراعة طعام صحي، وإصلاح الخلل في النظام، وتقوية الروابط بين الأحياء من خلال الحدائق المجتمعية.





تعريفات مفيدة

تتكرر المصطلحات التالية في الدليل، وفيما يلي تعريفاتها بحيث يمكنك الرجوع إليها.

الدُّبال

المادة العضوية الداكنة في التربة، وتنتج عندما تتحلل المواد النباتية، وتجعل الأرض خصبة.

الحديقة المجتمعية

حديقة عامة يرضى فيها الجيران الحدائق معاً

سماد طبيعي

مادة عضوية متحللة (قصاصات نباتية، أوراق، إلخ) تستخدم كسماد نباتي طبيعي لبناء حيوية التربة وتكوينها

عنصر غذائي

أي مادة بها فوائد لشيء عضوي

عضوي

مشتق من الطبيعة؛ وفي سياق الاعتناء بالحدائق، كلمة عضوي تعني عدم استخدام أي مواد كيميائية اصطناعية في زراعة أو معالجة البذور أو التربة أو المحاصيل

ملوث

شيء يجعل المواد ضارة أو غير صالحة للاستعمال

تلوث

الاحتواء على مواد ضارة

نباتات الزينة

النباتات التي لا تؤكل

التلوث المتشعب

نقل المواد الضارة من شيء إلى آخر

مُسبَّب المرض

أي كائن حي يتسبب في الأمراض

المأكولات

شيء يمكن أن يؤكل؛ الطعام

مادة ملوثة

أي مادة تجعل الهواء أو التربة أو الماء أو أي مورد طبيعي آخر ضاراً أو غير مناسب لغرض معين

سماد

أي مادة تضيف عناصر غذائية للتربة



سرير مرتفع

التربة المحاطة بإطار فوق الأرض؛ عادة ما يكون مصنوعًا من الخشب أو الحجر.

يعالج

يقلل الملوثات أو يزيلها

اصطناعي

من صنع الإنسان

السم

أي شيء يمكن أن يكون سامًا أو ضارًا



تاريخ التربة في بافالو

هناك عدد متزايد من سكان بافالو الذين يهتمون بزراعة طعامهم في حدائقهم الخلفية أو الأمامية أو في الحدائق المجتمعية. وهذه طريقة رائعة للحصول على الفواكه والخضروات الصحية بتكلفة أقل. لكن هناك احتياطات يجب اتخاذها عند زراعة الطعام في المناطق الحضرية.

بوفالو مدينة صناعية أمريكية قديمة. وكانت مركز مواصلات للسكك الحديدية والممرات المائية. وكانت مصانع الصلب وغيرها من المشروعات الصناعية قوة دافعة لاقتصادها. لم تكن اللوائح الخاصة بهذه الصناعات في الماضي صارمة كما هي اليوم. فتسربت الملوثات والسموم مثل الرصاص والزرنيخ والمواد الضارة الأخرى إلى الأراضي والأنهار والبحيرات القريبة. وحتى يومنا هذا، لا تزال المدينة تعالج الأراضي الملوثة.

لعدة عقود، شهدت بافالو انخفاضاً في عدد سكانها حيث انتقل الناس إلى مناطق أخرى للحصول على وظائف. ونتيجة لذلك، أصبحت الكثير من المساكن في المدينة في حالة سيئة وكان لا بد من هدم بعض المنازل بعض المنازل. وكان من الممارسات الشائعة حتى الثمانينيات إزالة الأنقاض المتبقية نتيجة هدم المساكن ودفنها في الأرض. هذا يعني أنه إذا كان المنزل يحتوي على طلاء رصاص أو سموم أخرى، كما كان الحال بالنسبة لمعظم المنازل التي بُنيت قبل السبعينيات، فمن المحتمل أن يكون الرصاص أو تلك السموم الأخرى محتجزة في التربة في الحديقة الأمامية أو الخلفية.









السموم وامتصاص التربة

قد تتواجد سموم مثل الرصاص أو الأسبستوس أو المنتجات البترولية أو مبيدات الآفات في التربة الأرضية للمدينة ويمكن امتصاصها من خلال جذور النباتات. تشق هذه المواد طريقها عبر النبات إلى الأجزاء التي نأكلها. ويمكن أن تكون ضارة وتسبب المرض إذا تناول شخص كميات كبيرة منها.

لا توجد طريقة لمعرفة ما إذا كانت التربة المحيطة بمنزلك آمنة لزراعة الطعام فيها إلا أن يجري عليها مختبر خاص بعض التجارب بشكل احترافي. إن الطريقة الأكثر أماناً لزراعة المأكولات في المنزل هي الأسرة المرتفعة أو الحاويات ذات التربة النظيفة التي تباعها مراكز الحدائق. فهذا يضمن عدم تناولك أنت وعائلتك لطعام قد يكون ملوثاً بالسموم.

الحدائق المجتمعية

الحدائق المجتمعية في بافالو بديل آمن للزراعة المنزلية. إن أغلب حدائق المدينة تابعة لشبكة الحدائق الشعبية. وجميع الحدائق الأعضاء لدينا في مدينة بوفالو توقع تعهد عضوية للزراعة بطرق آمنة، بما في ذلك الزراعة فقط في تربة مختبرة، أو تربة ترابية، أو في أسرة مرتفعة فوق الأرض. نحن لا نلجأ أبداً إلى الحشو الأرضي للأسرة المرتفعة؛ بدلاً من ذلك، نقدم تربة عضوية من بائع موثوق به يختبرها كل عام. كما نوفر لجميع الحدائق الأعضاء لدينا إمكانية الحصول على خشب طبيعي غير معالج (خشب الأرز بشكل أساسي) وغطاء البساتين اللازم لعمل حاجز أمام التربة الأرضية. علاوة على ذلك، يمكن لكل حديقة الحصول على رقائق خشب أو نشارة لتكون بمثابة حاجز إضافي على قطعة الأرض لتقليل مخاطر غبار الرصاص.

كل حديقة من الحدائق الأعضاء يتولى إدارتها أعضاء المجتمع الذين يزرعون فيها، وتقوم مؤسسة الحدائق الشعبية بزيارة كل موقع حديقة بشكل روتيني، مرتين على الأقل في الموسم، لضمان اتباع ممارسات الزراعة الآمنة. ليست هناك تكلفة للانضمام إلى حديقة شعبية أو البدء في عملها. اتصل بنا على الرقم 716-783-9653 للتواصل مع حديقة المجتمع الأقرب لك أو لتتعرف على كيفية تكوين مجتمع أو بناء حديقة بالمدرسة.

سواء كنت تزرع في المنزل أو في حديقة مجتمعية، يجب عليك اعتبار المعلومات الواردة في هذا الدليل أفضل الممارسات في العناية بالحدائق في الحضر.



فوائد حدائق الأسرة المرتفعة

السريـر المرتفع عبارة عن تربة محاطة بوحدة أو إطار احتواء، وعادة ما تكون مصنوعة من الخشب أو الحجر، وتعمل على رفع التربة المضافة فوق مستوى الأرض. الأسرة المرتفعة تفيد في منع تلوث النباتات. فهي توفر حاجزاً بين التربة التي قد تحتوي على ملوثات وجذور النباتات.

الأسرة المرتفعة ممتازة بالنسبة للعناية بالحدائق، وذلك لأسباب عديدة، وليست فقط لمنع الخضروات من امتصاص الملوثات. فهي تجعل الحدائق تبدو نظيفة ومنظمة ويمكن أن تجعل العناية بالحدائق أسهل لكثير من الناس. كثير من التربة في بافالو تحتوي على الكثير من الطين. ويكون هذا في أماكن قريبة من الأنهار والمساحات المائية. قد يؤدي وجود الكثير من الطين في التربة إلى صعوبة حفر الأرض. بناء الأسرة المرتفعة يسهل الزراعة بتوفيره لتربة جديدة.

إذا كنت تعتني بالحدائق مع الأطفال، يمكن للأسرة المرتفعة أن ترفع النباتات إلى مستوى عيونهم. كما يمكن أن يستفيد المعتنون بالحدائق من كبار السن من الأسرة المرتفعة. ترفع الأسرة المرتفعة النباتات، لذا نقل الحاجة إلى الانحناء من أجل الحصاد، كما تقل الأعشاب الضارة.





أكثر أمانًا



أسهل



منظمة



بناء حدائق الأسرة المرتفعة



عادة ما تُؤطر الأسرة المرتفعة بحواجز مثل الخشب أو الحجارة. لا تستخدم الأخشاب المعالجة كيميائيًا، مثل أخشاب طرق السكك الحديدية، أو الأخشاب المعالجة بالضغط، أو الخشب المطلي، أو أخشاب المنصات، لأنها قد تحتوي على ملوثات. استخدم خشبًا قويًا غير معالج، مثل خشب الصنوبر أو خشب الأرز غير المعالج، بطول 12-18 بوصة على الأقل، لبناء إطارات السرير. بطّن الجزء السفلي بحاجز منفذ للسماح للمياه بالتصريف ومنع الاتصال بين التربة الجديدة والتربة الأرضية. املاً السرير بتربة نظيفة وغنية بالعناصر الغذائية تشتريها من مركز حدائق أو شركة موثوق بها. لا تستخدم التربة من حديقتك أو تملأ السرير من أماكن أخرى، فقد تكون تلك التربة ملوثة.

في بوفالو، من الأماكن الجيدة لشراء أكياس من التربة أو السماد الطبيعي سوق Urban Roots Cooperative Garden وعنوانه 428 Rhode Island Street. يمكنك أيضاً شراء حاويات زراعة آمنة للطعام إذا كنت ترغب في زراعة الطعام في أواني.







اختيار موقع الحدائق

إذا كنت بصدد إنشاء حديقة أسرة مرتفعة أو حديقة حاويات جديدة، فمن المحبذ أن تختار موقعًا جيدًا للحفاظ على نباتاتك من الملوثات. ابنِ حديقتك بعيدًا عن خطوط السكك الحديدية أو الشوارع كثيرة الازدحام. قبل وضع السرير المرتفع على الأرض، قم بتغطية التربة الموجودة بالنشارة أو الورق المقوى أو العشب. ثم تأكد من وجود حاجز، مثل القماش القابل للنفوذ منه، في الجزء السفلي من سريرك.

تأكد من أن الموقع الذي تختاره لحديقتك تصله أشعة الشمس وبه صرف صحي جيد. من المهم التأكد من أن الماء لا يتجمع في المكان الذي تزرع فيه الطعام. فكر أيضًا في المسافة التي ستقطعها لنقل المياه من مصدرها. اعرف تاريخ حديقتك، حتى لو كنت ستزرع نباتات زينة. إذا كانت الحديقة موقف سيارات سابقًا، فيمكن أن تحتوي على زيت وبنزين في التربة. المواقع التي كانت بها مباني قديمة قد تحتوي على الرصاص والأسبستوس في التربة. أينما كنت ستعتنى بحديقة، احرص على ألا تتبعك الأوساخ إلى المنزل. اخلع حذاءك قبل دخول المنزل.





اختيار البذور

أكثر البذور صحية تنتج المنتجات الأكثر صحية. اختر البذور العضوية عند توفرها.

تستضيف المكتبة المركزية في وسط مدينة بافالو مكتبة للبذور. وهي مكان رائع «لاستعارة» البذور من دون أي تكلفة، لبدء زراعة حديقتك. كما يمكن أن تساعد مؤسسة الحدائق الشعبية في غرب نيويورك في العثور على بذور عضوية وكذلك البذور الخاصة بثقافات معينة.





خطوط أنابيب المدينة



براميل الأمطار



كيفية ري حديقتك

تأكد من أن مياه حديقتك تأتي من مصدر موثوق. الأنهار والجداول والآبار والبرك قد تكون ملوثة. استخدم المياه التي تأتي من خطوط أنابيب المدينة والتي خضعت للتنقية.

كما أن براميل الأمطار مصدر رائع للمياه المستدامة. فهي تجمع مياه الأمطار من الأسطح القريبة ويمكن استخدامها لتزوي حديقتك. لكن هناك بعض الاعتبارات عند استخدام مياه الأمطار التي تجمعها من الأسطح. الأسطح المعدنية أو الأسطح ذات ألواح الأسبستوس يمكن أن تلوث مياه الأمطار بسبب الطلاء المستخدم عليها. إذا كان سقفك معدنيًا أو به ألواح أسبستوس، فاستخدم مياه الأمطار لنباتات الزينة فقط، وليس للمأكولات أبدًا.



الأسمدة الاصطناعية

السماد هو أي مادة تستخدم لإضافة عناصر غذائية للتربة. الأسمدة الاصطناعية من صنع الإنسان وتحتوي على الكثير من العناصر الغذائية ولكنها تحتوي أيضًا على مواد مألوفة (رمل ونشارة ونفايات سامة) تُستخدم لتوزيعها. تحتوي معظم الأسمدة الاصطناعية على مستويات عالية من النيتروجين بوصفه أكبر مكون لها. يشجع النيتروجين نمو النبات لأعلى، ولكنه يتسبب في نمو خلايا مائية ضعيفة في النبات. تجلب الخلايا المائية الحشرات والأمراض إلى النباتات. وتؤدي كثرة النيتروجين إلى اختلال التوازن في كل من النباتات والتربة. كما أنه ينتشر بانتظام عند الغسل إلى التربة وفي نظام المياه.

تحتوي الأسمدة الاصطناعية أيضًا على «سوبر فوسفات» يتمسك بالرمل ويغلق الباب أمام المعادن الأخرى، مما يجعلها غير متاحة للنباتات. البوتاسيوم الاصطناعي مادة قاسية على النباتات، خاصة محاصيل الفاكهة. السماد الجيد يجب أن يحتوي على كبريتات البوتاسيوم. بمرور الوقت، تتسبب الأسمدة الاصطناعية في فقدان التربة لموادها العضوية والكائنات الحية المفيدة التي تساعد في بناء التربة. وسوف يتطلب الأمر المزيد والمزيد من الأسمدة الاصطناعية لتحفيز نمو النبات. يمكن أن يؤدي استخدام الكثير من الأسمدة الاصطناعية إلى تراكم المواد الكيميائية السامة مثل الزرنيخ والكاديميوم واليورانيوم في التربة. وسوف تشق هذه المواد الكيميائية السامة طريقها في النهاية إلى النباتات والفواكه والخضروات وإلى جسمك.

من الأفضل بكثير للنباتات والناس الابتعاد عن الأسمدة الاصطناعية واستخدام الأسمدة العضوية بدلاً منها.





عضوي



اصطناعي

الأسمدة العضوية

إن تكوين تربة حية غنية بالدبال والعناصر الغذائية أمر أساسي لزراعة محاصيل رائعة من الفواكه والخضروات والأزهار الوفيرة والأشجار والشجيرات الصحية. تعمل المواد العضوية كأسمدة وتحسن الصفات الفيزيائية للتربة. الأسمدة العضوية بها آثار من المعادن أفضل من الأسمدة الاصطناعية في زيادة النشاط البيولوجي في التربة. ويتم توزيعها ببطء، مما يجعل من الصعب الإفراط في التسميد وإلحاق الضرر بالنباتات. التربة الجيدة توفر للنباتات القدرة على امتصاص العناصر الغذائية والمياه وتكوين أنظمة جذرية قوية. هناك خطر ضئيل أو معدوم من تراكم المواد الكيميائية والأملاح السامة. السماد العضوي هو لبنة أساسية وسماد لطيف يشجع على نمو الكائنات الحية المفيدة في التربة. إن إضافة السماد العضوي إلى تربتك سوف يلبي حاجة النباتات إلى العناصر الغذائية.

زر موقع مؤسسة الحدائق الشعبية لمعرفة المزيد عن السماد الطبيعي المنزلي وكيف أن السماد الطبيعي هو أحد أنواع الأسمدة العضوية التي يمكنك صنعها بتكلفة قليلة أو بدون تكلفة.





الحصاد بطريقة آمنة

عندما يحين وقت حصاد محاصيلك، اتخذ الخطوات التالية لتقليل مخاطر التلوث والتأكد من نظافة طعامك:

- ارتدِ قفازات لمنع الأوساخ من أن تعلق في الجروح على يديك أو تحت أظافرك
- ضع المحصول في أوعية أو أكياس نظيفة
- اغسل يديك جيداً عند الانتهاء من العمل في الحديقة
- نظف أدوات حديقتك. فهذا سيمنع التلوث المتشعب في الطعام، حيث يمكن أن تبقى مسببات الأمراض على الأدوات لبضعة أيام.
- قشّر المحاصيل الجذرية مثل الجزر والبطاطس
- انزع الأوراق الخارجية من نباتات الخضار الورقية مثل الملفوف أو الخضر
- اغسل الثمار





ارتدِ قفازات



اغسل الثمار



نظف الأدوات

هذا الدليل موجه لكل المعتنين بالحدائق المنزلية والمجتمعية وهو متوفر بلغات متعددة. تقدمه لكم مؤسسة الحدائق الشعبية في غرب نيويورك بالإضافة إلى شركائنا في الجامعة في مجتمع بافالو للمساواة الصحية العالمية، وسوق الحدائق التعاونية للجزور في الحضر، ومركز صحة الأطفال في غرب نيويورك.

نتقدم بشكر خاص للدكتورة ميليندا كامبرون، والدكتورة سارة فينتري، وباتي جابلونسكي-دوبكين، وجوشوا جوردون، على مساهماتهم. ونحن ممتنون أيضاً لريتشيل بريدجز لتصميم الرسومات. وقدم الترجمة لنا معهد بافالو الدولي. تلقى هذا الدليل تمويلاً سخياً من إدارة الإسكان والتنمية الحضرية الأمريكية، مكتب مكافحة مخاطر الرصاص ووقاية المنازل الصحية.



تعرف على المزيد حول أفضل الممارسات في الاعتناء بالحدائق في الحضر على

www.grassrootsgardens.org