

# البستنة الآمنة في مدينة نيويورك

## كيفية تقليل تعرضك للتربة الملوثة



البستنة هي وسيلة رائعة لقضاء بعض الوقت في الخارج، والاستمتاع بالحركة والنشاط، وزراعة الفاكهة والخضراوات الطازجة. ولكن للأسف، يمكن أن تحتوي مواقع الحدائق في المدن على مواد كيميائية أو ملوثات أخرى في التربة. قد تكون هذه الملوثات موجودة في التربة بصورة طبيعية، أو ربما كانت ناتجة عن أنشطة سابقة، مثل التصنيع، والإنشاءات، واستخدام المبيدات الحشرية. تعرّف على المخاطر الصحية الناجمة عن التربة الملوثة واتبع هذه النصائح لزراعة النباتات وتناولها بأمان.

### التعرض للتربة الملوثة والمخاطر الصحية

- يمكنك التعرض للمواد الكيميائية أو الملوثات في التربة عن طريق:
  - تناول طعام مزروع في تربة ملوثة.
  - وضع يديك في فمك بعد لمس تربة ملوثة أو أسطح مغطاة بالتربة الملوثة.
  - استنشاق الغبار الناتج عن الحفر في التربة الملوثة.

يمكن أن تشكل التربة الملوثة مخاطر صحية مختلفة، يعتمد ذلك على نوع المواد الكيميائية أو الملوثات الموجودة في التربة، ومدة التعرض لها، ومستوى صحة الشخص الذي يتعرض لها. يتعرض الأطفال الصغار لمخاطر أكبر لأنهم ما زالوا في طور النمو، ومن المرجح أن يضعوا أيديهم في أفواههم ويبتلعوا التربة.

### مصادر التربة الملوثة

تشمل المواد الكيميائية والملوثات الشائعة في تربة مدينة نيويورك الهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات (PAHs)، والمبيدات الحشرية، والمعادن، مثل الرصاص والزرنيخ.

### من الأرجح أن تكون التربة ملوثة إذا كانت قريبة من:

- مبانٍ قديمة مطلية بدهان يحتوي على الرصاص\*
- طرق مزدحمة أو طرق سريعة
- خطوط قطارات مرتفعة
- جسور
- مكبات نفايات\*
- محطات بنزين\*
- ورش إصلاح السيارات\*
- مغاسل التنظيف الجاف\*
- محطات توليد الطاقة\*
- مناطق إنتاج أو تصنيع أخرى\*
- \*مواقع حالية أو كانت موجودة سابقاً



## نصائح لأعمال البستنة الآمنة في المناطق الحضرية

- في الخريف أو الربيع، أضف سمادًا عضويًا إلى الجزء العلوي من كل حوض زراعة مرتفع وضع غطاءً أرضيًا جديدًا فوق الأماكن التي تحتوي على تربة مكشوفة، إذا لزم الأمر.
- كافح الآفات بأمان، إذا كنت تستخدم المبيدات الحشرية، فاستخدم تلك المبيدات التي حصلت على موافقة لاستخدامها مع النبات الذي تضعها عليه فقط. استخدم المبيد الحشري عن طريق اتباع جميع التعليمات الموجودة على الملصق بعناية.
- بعد الانتهاء من أعمال البستنة
  - اغسل يديك بالصابون والماء واطلب من الأطفال الذين يلعبون أو يعملون في الحديقة أن يفعلوا مثلك.
  - اغسل الأدوات المستخدمة.
  - احرص على تغيير ملابسك وخلع حذائك قبل دخول المنزل.
  - اغسل الفاكهة والخضراوات جيدًا. يمكنك أيضًا تقشير الخضراوات الجذرية والدرنية (مثل، البطاطس، والجزر، والبصل) قبل تناولها.



- احرص على ارتداء قفازات أثناء أعمال البستنة.
- استخدم تربة وسمادًا عضويًا نظيفين. وفكر في إجراء اختبار إذا كنت تستخدم تربة موجودة بالفعل.
- استخدم أحواض زراعة مرتفعة (مثل، صناديق تحتوي على تربة نظيفة مبنية فوق التربة الموجودة). ويجب أن يُستخدم خشب، أو حجر، أو خرسانة غير مُعالجة وغير مطلية في بناء الصناديق. ضع طبقة من حاجز أرضي شبه نفاذ فوق التربة الأصلية قبل إضافة التربة النظيفة.
- استخدم طبقة أرضية (مثل، رقائق خشبية، ونشارة، وعشب) فوق أي أماكن تحتوي على تربة حضرية مكشوفة (مثل، أماكن اللعب، وأماكن الجلوس، والممرات). يساعد الغطاء الأرضي على تقليل التعرض للتربة الموجودة أسفله.



## الموارد



للمزيد من المعلومات، اتصل بالرقم 311 أو قم بزيارة [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) وابحث عن "urban gardening" (البستنة الحضرية).

### البستنة الحضرية:

- برنامج NYC Parks GreenThumb: [nyc.gov/parks/greenthumb](http://nyc.gov/parks/greenthumb)
- موقع NYC Urban Agriculture الإلكتروني: [nyc.gov/agriculture](http://nyc.gov/agriculture)
- مشروع Healthy Soils, Healthy Communities (تربة صحية، ومجتمعات صحية) التابع لجامعة كورنيل: قم بزيارة [cornell.edu](http://cornell.edu) وابحث عن "healthy soils" (ترب صحية).
- مركز National Pesticide Information Center (المركز الوطني لمعلومات المبيدات الحشرية): قم بزيارة [npic.orst.edu](http://npic.orst.edu) وابحث عن "soil and pesticides" (التربة والمبيدات الحشرية).

### تربة وألواح خشبية مجانية للأحواض المرتفعة (حداائق مجتمع GreenThumb فقط):

- برنامج NYC Parks GreenThumb: قم بزيارة [nyc.gov/parks/greenthumb](http://nyc.gov/parks/greenthumb) وابحث عن "lumber request" (طلب ألواح خشبية).
- برنامج PUREsoil NYC: قم بزيارة [nyc.gov/oer](http://nyc.gov/oer) وابحث عن "pure soil" (تربة نقية).
- مشروع NYC Compost Project (مشروع نيويورك للسماد العضوي): قم بزيارة [nyc.gov/dsny](http://nyc.gov/dsny) وابحث عن "community composting" (السماد العضوي المجتمعي).

### اختبار التربة:

- مختبر Urban Soils Lab في كلية بروكلين: قم بزيارة [brooklyn.cuny.edu](http://brooklyn.cuny.edu) وابحث عن "urban soils" (ترب حضرية).
- مشروع Healthy Soils, Healthy Communities (تربة صحية، ومجتمعات صحية) التابع لجامعة كورنيل: قم بزيارة [cornell.edu](http://cornell.edu) وابحث عن "healthy soils" (ترب صحية).
- معهد NYC Urban Soils Institute (معهد نيويورك للترب الحضرية): [usi.nyc](http://usi.nyc)