

« به نام خالق آرامش »

نام کتاب: حیات در بصر لایخ (بفردوم)

نام نویسنده: استاد نور

تعداد صفحات: ۱۵۷ صفحه

تاریخ انتشار: \_\_\_\_\_



کافئین بوکلی

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- باید به اتاقی رفت که قبلاً به عنوان پناهگاه در نظر گرفته شده است این اتاق باید در طبقه فوقانی ساختمان بوده و دارای کمترین دریچه و منفذ باشد.
- به کمک نایلون و چسب تمام پنجره‌ها، درها و دریچه‌ها درزگیری شوند.
- تمام شکاف‌ها و سوراخ‌های موجود در اتاق سرپناه با استفاده از مواد مناسب پر شوند.
- با توجه به تعداد تنفس هر فرد در شرایط استراحت، لازم است ۳ مترمربع فضا برای هر نفر در نظر گرفته شود. این فضا مانع از تراکم غیرعادی دی اکسیدکربن به مدت بیش از ۵ ساعت خواهد شد. با این وصف کارشناسان توصیه می‌کنند تا مردم بیش از ۲ تا ۳ ساعت در پناهگاه‌های عمومی درزگیری شده باقی نمانند زیرا کارایی آن‌ها با گذشت زمان کاهش پیدا کرده و هوای آلوده به تدریج وارد می‌شود. بنابراین بعد از گذشت این زمان بهتر است اقدام به ترک محل نمود. علاوه بر این بعد از گذشت بحران لازم است پناهگاه را هوا دهی کرد تا مانع از تنفس هوای آلوده داخل آن شد.

بعد از وقوع حادثه

- هرگاه مسئولین اعلام کنند باید به محل زندگی یا کار برگشت. فوراً باید پنجره‌ها و دریچه‌ها را باز نمود و دستگاه تهویه را روشن کرد تا هوای موجود در خانه عوض شود.
- اگر کسی با مواد شیمیایی خطرناک تماس پیدا کرد یا در معرض آن قرار گرفت، اقدامات زیر را باید انجام دهد:

- توصیه‌های مسئولین در مورد آلودگی‌زدایی را با دقت اجرا کند. ممکن است توصیه به گرفتن دوش یا خودداری از تماس با آب و یا اجرای روش دیگری شود.
- هر چه زودتر پیگیر درمان پزشکی علائم غیرمعمول خود باشد.
- لباس و کفش آلوده به مواد شیمیایی را در ظرفی قرار داده و محکم درب آن را ببندد. این وسایل نباید با چیز دیگری تماس داشته باشند. در مورد دفن و یا دورانداختن این وسایل پرس و جو کند.
- به هر کسی که با او تماس فیزیکی دارد، گوشزد کند که ممکن است او هم به ماده سمی آلوده شده باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

◦ در مورد نحوه تمیز کردن دست‌ها و وسایل شخصی خود از مقامات مسئول سؤال کند.

• وجود هر نوع بخار یا ماده شیمیایی ماندگار را باید به مقامات مسئول گزارش کرد.

اقدامات محافظتی و مراقبتی

قبل از وقوع حادثه

• فقط به اندازه‌ای خرید شود که مورد نیاز است. می‌توان مقدار باقیمانده را به همسایگان یا فروشندگان و یا سایر سازمان‌های غیرانتفاعی یا نهادهای دولتی هدیه نمود. مثلاً مواد آفت‌کش را می‌توان به یک گل‌فروشی یا باغبان داد. گروه‌های تئاتری معمولاً نیاز به رنگ دارند. در برخی جوامع سازمان‌هایی برای جمع‌آوری و دفن این گونه مواد تشکیل شده‌اند.

• فرآورده‌های حاوی مواد خطرناک را همواره باید در ظرف اصلی خود نگهداری نمود و نباید برچسب‌ها را برداشت، مگر آنکه ظرف اصلی خراب و غیرقابل استفاده شود. در چنین وضعی می‌توان ماده خطرناک را به ظرف دیگری انتقال داده و دوباره روی آن برچسب زد.

• نباید مواد خطرناک را در ظروف مخصوص غذا نگهداری کرد.

• نباید مواد خطرناک خانگی یا مواد زاید را با سایر فرآورده‌ها مخلوط کرد. مواد ناسازگار مثل آمونیاک و کلر ممکن است با همدیگر وارد واکنش شده، آتش بگیرند یا منفجر شوند.

• توصیه‌های کارخانه سازنده در رابطه با استفاده صحیح از ماده مورد نظر رعایت شود.

• نباید هنگام استفاده از مواد شیمیایی خانگی سیگار کشید.

• نباید در مجاورت شعله آتش از اسپری مو، مواد پاک‌کننده، رنگ‌ها یا آفت‌کش‌ها استفاده کرد، زیرا ذرات پراکنده موجود در هوا که نمی‌توان آن‌ها را مشاهده یا استشمام نمود) ممکن است شعله‌ور شده یا منفجر شوند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- مواد شیمیایی ریخته‌شده را باید فوراً پاک کرد. می‌توان از پارچه کهنه برای تمیز کردن ماده ریخته شده استفاده کرد. بهتر است دستکش و عینک محافظ پوشیده شوند. مواد آغشته به پارچه کهنه‌ها باید در فضای بیرون تبخیر شده و بعداً در کاغذ روزنامه پیچیده و در کیسه‌ای بدون منفذ پلاستیکی در داخل سطل زباله گذاشت.
- مواد خطرناک را باید به طرز صحیح دفن کرد. زباله حاوی مواد خطرناک خانگی را باید تحویل کارکنان برنامه جمع‌آوری زباله مخصوص داد. می‌توان برای آشنایی با این برنامه و کسب اطلاعات بیشتر در مورد آن به مقامات محلی مسئول مراجعه کرد.

#### در زمان وقوع حادثه

- اگر خطر آتش‌سوزی یا انفجار وجود دارد، باید فوراً محل سکونت یا کار را ترک نمود. نباید وقت را صرف تلفن کردن به اداره آتش نشانی یا جمع‌آوری وسایل کرد. می‌توان از بیرون با تلفن همراه یا از طریق تلفن همسایه به آتش‌نشانی زنگ زد.
- برای دوری از استنشاق دودهای سمی بهتر است در نقطه‌ای مرتفع و دور از محل سکونت یا کار مستقر شد.
- اگر کسی با ماده خطرناک خانگی تماس پیدا کرده باشد، باید ظروف حاوی آن ماده را پیدا کرده، اطلاعات لازم در مورد آن را به دست آورده و فوراً به اورژانس زنگ بزند.
- توصیه‌های کارکنان مرکز فوریت‌ها را به دقت رعایت کند. ممکن است توصیه‌های موجود روی برچسب به روز نبوده یا نامناسب باشند. فرد مسموم نباید هیچ ماده خوراکی بخورد مگر آنکه مأموران اورژانس چنین توصیه‌ای را کرده باشند.

علائم مسمومیت ناشی از این مواد عبارتند از:

- تنفس مشکل
- تحریک چشم‌ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی
- تغییر رنگ پوست
- سردرد و تاری دید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- سرگیجه
- عدم تعادل و فقدان هماهنگی
- دردهای شکمی و اسهال

در صورت مشاهده علائم فوق، باید از مرکز فوریت‌های پزشکی و مرکز کنترل مسمومیت‌ها کمک پزشکی درخواست شود.

بررسی هرچند وقت یکبار محل سکونت یا کار

احتمالاً ترکیبات خطرناک فراوانی در محل سکونت یا کار وجود دارند. بهتر است خانه را به نحوی بازرسی کرده و محل این مواد را پیدا کرد. باید از قبل لیستی شامل مواد خطرناک خانگی تهیه شود تا به عنوان راهنما بتوان از آن استفاده کرد. اگر ماده خطرناک پیدا شد، باید در مقابل اسم آن علامت گذاشته و مشخص کرد که آیا اقدامات لازم در مورد نحوه استفاده، نگهداری و دفن آن، طبق توصیه‌های کارخانه سازنده، انجام شده است یا خیر. نگهداری مواد شیمیایی خانگی در جایی دور از دسترس کودکان اهمیت زیادی دارد. یادمان باشد که فرآورده‌هایی نظیر اسپری مو و بوبرها، لاک ناخن و لاک‌برها، پاک‌کننده‌های دستشویی و روغن جلا همگی جزء مواد خطرناک خانگی محسوب می‌شوند.

<http://khadem.ir/%D9%85%D8%AE%D8%A7%D8%B7%D8%B1%D8%A7%D8%AA-%D9%86%D8%A7%D8%B4%DB%8C-%D8%A7%D8%B2-%D9%85%D9%88%D8%A7%D8%AF-%D8%AE%D8%B7%D8%B1%D9%86%D8%A7%DA%A9/%D9%85%D8%AE%D8%A7%D8%B7%D8%B1%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%86%D8%B3%D8%A7%D9%86%E2%80%8C%D8%B3%D8%A7%D8%AE%D8%AA/>

### انفجارات تروریستی

از بمب‌های متعارف برای تخریب و آسیب‌رسانی به مؤسسات اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و مذهبی استفاده می‌شود. این حملات در اماکن عمومی و در خیابان‌های شهرهای پرجمعیت سراسر جهان انجام گرفته و از این طریق هزاران نفر کشته و مجروح می‌شوند.

بسته‌های پستی که باید به آن‌ها مشکوک شد:



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- غیر معمول بوده و از فرد یا افراد ناشناسی ارسال شده باشند.
- آدرس برگشت نداشته یا آدرسی دارند که نامشخص است.
- روی آن‌ها عبارات و کلمات خاصی نوشته شده است (مثلاً شخصی، محرمانه یا در معرض "اشعه X قرار داده نشود.")
- دارای فویل یا سیم آلومینیومی یا بو و رنگ عجیب و غریب باشند.
- در شهری پست شده‌اند که با آدرس برگشت انطباق ندارند.
- دارای وزن و اندازه غیرمعمول بوده یا نامتقارن و ناجور دسته‌بندی شده‌اند.
- عبارات تهدید کننده‌ای روی آن‌ها نوشته شده است.
- دارای برچسب نامناسب یا غیرمعمول باشند.
- دارای بسته‌بندی یا پاکت‌های پستی متعددی (مانند چندبار چسب‌زدن) باشند.
- دارای اشتباهات نوشتاری هستند.
- به آدرس کسی ارسال شده‌اند که یا در محل نیست یا اساساً آدرس غلط است.
- دارای عناوینی غلط یا بدون عنوان هستند.
- به آدرس کس خاصی پست نشده‌اند.
- آدرس با دست نوشته شده یا ناجور تایپ شده است.

#### اقدامات محافظتی و مراقبتی

اگر کسی از طریق تلفن تهدید به بمب گذاری شد، لازم است موارد زیر را رعایت کند:

- تا آنجا که امکان دارد از فرد تلفن کننده اطلاعات به دست آورد.
- فرد تلفن کننده را روی خط نگه داشته و اظهارات او را ضبط کند.
- موضوع را به اطلاع پلیس و صاحب ساختمان برساند.

در زمان وقوع انفجار



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- اگر اشیای اطراف کسی در حال سقوط هستند، فوراً در زیر میز محکمی پناه بگیرد. اما بعد از توقف سقوط اشیا، فوراً آنجا را ترک کند. مراقب ترک خوردگی سقف‌ها و راه پله‌ها باشد. هنگام خروج از ساختمان باید مواظب سقوط آوار باشد.
- هر چه سریع‌تر ساختمان را ترک کرده و برای به همراه بردن اشیای شخصی یا تلفن زدن نباید تأخیر کرد.
- نباید از آسانسور استفاده شود.

بعد از خروج از ساختمان

- در جلو شیشه پنجره‌ها، درهای شیشه‌ای یا سایر نواحی بالقوه خطرناک نباید توقف کرد.
- بهتر است از پیاده‌روها یا خیابان‌ها دور شد تا مورد استفاده کارکنان اورژانسی یا سایر افرادی که مشغول خروج هستند، قرار گیرند.
- اگر کسی در زیر آوار مانده باشد، باید موارد زیر را رعایت کند:
  - در صورت امکان از چراغ قوه برای دادن علامت به نیروهای نجات استفاده کند.
  - از حرکات غیرضروری اجتناب کند.
  - بینی و دهان خود را با چیزی که در دسترس است بپوشاند (مثلاً پارچه‌ای پنبه‌ای می‌تواند نقش یک فیلتر خوب را بازی کند). سعی کند از طریق آن ماسک نفس بکشد.
  - به دیوار یا لوله‌ای که نزدیک او است ضربه بزند. با این کار ممکن است نیروهای نجات صدا را شنیده و مکان گرفتاری او را شناسایی کنند.
- در صورت امکان از یک سوت برای علامت دادن به نیروهای نجات استفاده شود.

<http://khadem.ir/%D8%A7%D9%86%D9%81%D8%AC%D8%A7%D8%B1%D8%A7%D8%AA-%D8%AA%D8%B1%D9%88%D8%B1%DB%8C%D8%B3%D8%AA%DB%8C/%D9%85%D8%AE%D8%A7%D8%B7%D8%B1%D8%A7%D8%AA->



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## کمک های اولیه

### حساسیت ها / آنافیلاکسیز

ممکن است علائمی چون ضایعات کوچک قرمز رنگ، خارش، تورم روی دست ها، پاها و یا صورت در فرد بیمار نمایان شود. هم چنین ممکن است نفس کشیدن فرد کند شود بیمار هم چنین می تواند دچار استفراغ و اسهال شود. عوامل شایع حساسیت عبارتند از گرده افشانی، گزیدگی، لاتکس و برخی مواد غذایی از قبیل خشکبار و لبنیات از جمله عوامل آلرژی زا به حساب می آیند در صورتی که بیمار مبتلا به آنافیلاکسی است با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید در صورتی که بیمار از آنافیلاکسی (مشکلات تنفسی، شوک و یا تغییر در وضعیت هوشیاری) رنج می برد و همراه خود آمپول خودکار اپی نفرین دارد، در استفاده از آن او را کمک نمایید. در حالی که منتظر رسیدن آمبولانس هستید به آن ها قوت قلب دهید.

آمپول خودکار اپی نفرین چیست؟

زمانی که پزشک تشخیص دهد بیماری، آلرژی دارد آمپول خودکار اپی نفرین را برای استفاده در مواقع اضطراری برای او تجویز می کند. این داروها به کاستن و تسکین واکنش های آلرژیک کمک می کند.

چه نوع غذاهایی می تواند باعث ایجاد آلرژی شود؟

عمده ترین مواد غذایی که می تواند موجب واکنش های آلرژیک شوند عبارتند از خشکبار، آبیان سخت پوست یا صدف دار، لبنیات و تخم پرندگان. هم چنین موادی از قبیل لاتکس، گزیدگی زنبور و برخی داروها می تواند موجب واکنش های آلرژیک شوند.

### حمله آسمی

افراد دارای آسم توانایی اداره کردن مشکل خود را دارند و می توانند به شما اطلاع دهند که دارای مشکل حمله آسم شده اند. دشواری در تنفس، صحبت کردن، و سرفه کردن و ویزنگ تنفسی از علائم بروز حمله آسمی می باشد. در زمان حمله آسمی، ممکن است فرد به دلیل



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



تلاش زیاد برای نفس کشیدن مضطرب و پریشان به نظر برسد. در برخی موارد، رنگ لب ها، لاله گوش ها، بستر ناخن ها به دلیل نبود اکسیژن کافی در بدن به آبی مایل به خاکستری تغییر کند.

در صورت نفس نکشیدن فرد چه باید کرد؟

با استفاده از لینک های مربوطه در نرم افزار کمک های اولیه، با نحوه کمک به فردی که بی هوش است و نفس نمی کشد، آشنا شوید.

در صورتی که بیمار اسپری خود را همراه نداشته باشد، چه باید کرد؟

به منظور انتقال فوری بیمار به بیمارستان و انجام درمان های اورژانسی، با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید.

چه زمانی باید با شماره ۱۱۵ تماس گرفت؟

در صورت بروز علائم ذیل با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید:

در صورتی که بیمار اولین حمله را تجربه می کند.

در صورتی که بیمار نفس نمی کشد.

در صورتی که بیمار به دشواری صحبت می کند.

در صورتی که بیمار خسته و ناتوان به نظر می رسد.

در صورتی که داروها تأثیری در بهبود بیماری نداشته اند.

در صورتی که بیمار داروهای خود را همراه نداشته باشد.

کمک های اولیه مرتبط

\*بیمار بیهوش است و نفس نمی کشد

تنفس بیمار را با بالا بردن چانه و متمایل کردن سر او به سمت عقب و حس بازدم او با گونه ها و صورت خود بررسی کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هنگامی که بیمار بیهوش است عضله های او شل شده و با برگشت زبان به سمت حلق، راه هوایی او مسدود می شود، در نتیجه تنفس برای بیمار غیر ممکن می شود. با بالا بردن چانه و متمایل کردن سر بیمار به سمت عقب، و باز گرداندن زبان به حالت عادی خود راه هوایی بیمار باز می شود. به حرکت قفسه سینه بیمار توجه کنید، در صورت وجود حرکات دم و بازدم، و لمس بازدم بیمار با گونه ها و یا صورت خود، می توان تنفس بیمار را تشخیص داد. فوراً با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید یا از فرد دیگری بخواهید این کار را انجام دهد. در صورت احساس تنفس به بخش "بیمار بیهوش است و تنفس دارد" مراجعه کنید.

در صورت احساس نکردن تنفس، شروع به وارد آوردن فشار به قفسه سینه کنید. کف یکی از دستان را روی وسط قفسه سینه قرار دهید و کف دست دیگر را روی آن دست قرار دهید، سپس انگشتان خود را به هم قفل کنید.

به وسط جناق سینه فشار وارد آورید و سپس آن را رها کنید.

به این مراحل فشار قفسه می گویند. این کار باعث گردش خون در بدن شده و در نتیجه به حفظ اعضای حیاتی از قبیل مغز و امکان برطرف شدن انسداد در راه هوایی بیمار کمک خواهد کرد.

تا رسیدن اورژانس به ازای هر دقیقه صد فشار وارد آورید.

قبل از وارد آوردن فشار بعدی، اجازه دهید قفسه سینه بالا آید.

چگونه تنفس دهان به دهان یا احیای ریوی را انجام دهیم؟

در صورت امکان بعد از وارد آوردن سی فشار به قفسه سینه می توانید، بدون مکث، دو بار تنفس دهان به دهان یا دهان به بینی را انجام دهید. دهانتان را روی دهان یا بینی قرار داده و با دست دهان یا بینی بیمار را محکم بگیرید و بدون مکث دو بار در دهان یا بینی او بدمید. برای نوزادان کمتر از یک سال، به علت کوچکی صورت دهان خود را باید هم زمان روی بینی و دهان قرار دهید.

در صورتی که فردی با حادثه غرق شدگی مواجه شده و بیهوش شده و نفس نمی کشد، چه باید کرد؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هرگز وارد آب نشوید مگر آن که در زمینه غریق نجات آموزش های لازم را دریافت کرده اید. از نجاتگر آموزش دیده مانند غریق نجات برای بیرون آوردن فرد از آب کمک بگیرید. در صورتی که فرد نفس ندارد باید کمک های اولیه مرتبط را ارائه دهید.

کمک های اولیه مرتبط

احیای قلبی - ریوی (روش های تأیید شده)

سی بار به قفسه سینه فشار وارد آورید

سفت فشار وارد آورید. به قفسه سینه به عمق پنج سانتی متر و صد بار در دقیقه تند تند فشار وارد آورید.

دو تنفس به بیمار بدهید:

- سر را به عقب برگردانید و چانه را بالا بیاورید.
- بینی بیمار را با دو انگشت ببندید و دهان را محکم به دهان بیمار بچسبانید
- در دهان بیمار به مدت یک ثانیه بدمید. مطمئن شوید که قفسه سینه بیمار بالا می آید.
- تنفس مصنوعی را یکی بعد از دیگری ادامه دهید.
- اگر قفسه سینه بالا نیامد مجدد سر را به عقب کشیده و یک تنفس دیگر بدهید.

احیای قلبی - ریوی را ادامه دهید. تنها در موارد زیر احیا را متوقف کنید:

الف) نشانه ای از برگشت بیمار مشاهده می کنید، مانند نفس کشیدن،

ب) دفیبریلاتور قابل استفاده باشد،

پ) یک امدادرسان آموزش دیده یا پرسنل فوریت های پزشکی بر سر بیمار حاضر شوند،

ت) برای ادامه کار بسیار خسته شده اید،

ث) محل غیر امن شود

خونریزی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

به منظور کاهش و یا توقف خون ریزی، محل زخم را با هر وسیله موجود قابل استفاده فشار دهید تا خونریزی متوقف یا شدت آن کم شود.

شما همانند عوامل بند آورنده خون برای توقف خون ریزی عمل می نمایید. فشار ایجاد شده بر محل خون ریزی موجب لخته شدن خون و بند آمدن خون ریزی می شود.

در صورت شدید بودن خون ریزی، خود یا فرد دیگری در اسرع وقت با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید.

فشار بر محل خونریزی را تا هنگام رسیدن عوامل اورژانس ادامه دهید.

بیمار رنگ پریده به نظر می رسد، و احساس سردی و گیجی می کند. این علائم نشانه چیست؟ این بدان معناست که بدن دچار شوک شده است. در این صورت فوراً با ۱۱۵ تماس بگیرید.

آیا باید نگران سرایت بیماری و یا آلودگی خود از طریق خون بیمار بود؟

بهتر است با خون بیمار تماس نداشته باشیم. برای همین منظور از دست کش های پزشکی و کیسه های پلاستیکی استفاده کنید و یا از بیمار بخواهید تا با دست خود محل خون ریزی را فشار دهد.

آیا محل زخم را باید شست و شو دهم؟

با شستن زخم ها و خراشیدگی های جزئی با آب می توانید هر نوع کثیفی یا آلودگی را تمیز کنید. زخمی را که خونریزی شدید دارد با آب نشوید. در این مورد شستن زخم باعث شسته شدن پلاکت های انعقاد خون شده و در نتیجه خون ریزی افزایش می یابد.

در صورتی که شیئی در محل زخم فرورفته باشد چه باید کرد؟

شیئی را از درون زخم بیرون نکشید - این شیئی مانند لخته عمل کرده و باعث بند آمدن خون ریزی می شود. به آرامی به محل زخم دور شیئی فشار وارد کنید. خارج کردن شیئی از درون زخم می تواند باعث افزایش خون ریزی شود.

چگونه می توان خون دماغ را بند آورد؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بخش غضروفی بینی را که زیر بخش استخوانی قرار گرفته است با دو انگشت شست و سبابه فشار دهید (یا از فرد بخواهید این کار را انجام دهد) و از او بخواهید تا سر خود را خم کرده و از طریق دهان نفس بکشد. فشار دادن بینی باعث لخته شدن خون می شود. از بیمار نخواهید که دراز بکشد. هر چند ممکن است که به نظر برسد این کار بهترین کار است. و لی ممکن است که خونریزی موجب بسته شدن راه هوایی گردد. و یا با ورود خون ریزی به معده موجب تهوع و استفراغ بیمار گردد.

در صورت ادامه خونریزی با ۱۱۵ تماس بگیرید و یا از فرد دیگری بخواهید که این کار را انجام دهد.

با استفاده از چه چیزی می توان روی محل خون ریزی فشار وارد کرد؟

از هر چیزی که در دسترس است استفاده کنید -نیازی نیست حتما از گازهای پانسمان موجود در کیف کمک های اولیه استفاده کرد. از دست خود، دست مصدوم، تی شرت، حوله یا هر چیز دیگری که بتوان روی محل خون ریزی قرار داد تا شدت خون ریزی را کم و یا آن را بند آورد، استفاده کنید.

### شکستگی

به مصدوم کمک کنید تا محل شکستگی خود را با دست بی حرکت نگه دارد، و یا به منظور جلوگیری از حرکت های غیرضروری از بالش یا لباس استفاده کنید.

بی حرکت نگه داشتن محل آسیب دیدگی می تواند از شدت درد بکاهد و از ایجاد آسیب های دیگر جلوگیری نماید.

در صورتی که در اثر شکستگی، استخوان از حالت طبیعی خود خارج شده باشد، یا محل آسیب دیدگی به شدت دردناک باشد و یا مصدوم باید به مرکز درمان منتقل شود، با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید و یا از فرد دیگری بخواهید تماس بگیرد.

اطمینان حاصل کنید تا رسیدن اورژانس محل شکستگی بی حرکت بماند.

چگونه می توان تشخیص داد فردی دچار شکستگی استخوان شده باشد؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در صورتی که محل متورم، دچار خون مردگی، کبودی یا درد باشد، یا فرد به صورت غیر طبیعی روی زمین دراز کشیده باشد؛ در برخی موارد حاد، عضو دچار شکستگی شکل و حالت طبیعی اش تغییر و یا در محل شکستگی زخم باز ایجاد شده باشد.

چگونه می توان محل شکستگی را بی حرکت نگه داشت؟

از حرکت دادن های غیر ضروری بپرهیزید. در صورت امکان از لحاف نرم، پتو، لباس و غیره، بدون وارد کردن فشار، جهت ثابت کردن عضو آسیب دیده استفاده نمایید.

در صورتی که فرد مانع بی حرکت نگه داشتن محل شکستگی شود، چه باید کرد؟

با روحیه دادن از فرد بخواهید محل شکستگی را خود بی حرکت نگه دارد. برای این منظور می توان از بالشتک یا لحاف استفاده نمود.

در صورتی که استخوان دچار دررفتگی یا تغییر در شکل و حالت طبیعی خود (دچار شکستگی) شده باشد، آیا باید آن را به وضعیت اولیه برگرداند؟

خیر. در صورتی که فرد دچار دررفتگی یا شکستگی شده باشد، در بیمارستان درمان های مورد نیاز را دریافت خواهد کرد. هرگز سعی نکنید استخوان دررفته را جابیندازید. این کار می تواند باعث وارد شدن آسیب های بیش تری به عضو شود.

در صورتی که حالت و وضعیت عضو، عادی به نظر برسد و تنها علائم کبودی یا خون مردگی وجود داشته باشد، چه باید کرد؟

سعی کنید علت آسیب دیدگی را پیدا کنید (به طور مثال، سقوط یا ضرب خوردگی ناشی از شیئی)، این مسئله می تواند شکستگی را مشخص کند. اگرچه، بدون عکس برداری تشخیص دادن شکستگی، پیچ خوردگی یا رگ به رگ شدن و دررفتگی از یک دیگر دشوار و غیر ممکن می باشد. در صورت عدم اطمینان به پزشک مراجعه نمایید.

فرد می تواند عضو را حرکت دهد یا بر روی آن بایستد. آیا این بدان معناست که احتمال شکستگی وجود نداشته باشد؟

لزوما چنین نیست. معمولا عکس برداری برای تشخیص شکستگی استخوان مورد نیاز می باشد. ممکن است فرد شکستگی استخوان داشته باشد، اگر چه می توانند عضو آسیب دیده را



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

حرکت دهد. در صورتی که آسیب دیدگی منجر به درد یا ناراحتی شود و علائم بهبود نیابند، به پزشک مراجعه کنید.

### سوختگی

محل سوختگی را با قرار دادن زیر شیر آب سرد به مدت حداقل ۱۰ دقیقه، خنک کنید.

ریختن آب سرد روی محل سوختگی، درد، تورم و احتمال به جاماندن اثر سوختگی را کاهش می دهد. اگر محل سوختگی سریع تر و مدت بیش تری با آب سرد خنک شود، اثرات به جای مانده از سوختگی کمتر خواهد شد.

در صورتی که سوختگی نیاز به مراقبت های درمانی بیش تری داشته باشد، با استفاده از فویل یا کیسه تمیز پلاستیکی بدون ایجاد تماس محل سوختگی را بپوشانید. در غیر این صورت نیازی به این کار نمی باشد.

این کار باعث پیش گیری از عفونت محل سوختگی می شود. این کار بهترین شیوه برای پوشاندن سوختگی است چرا که به سطح سوختگی نمی چسبد و مانع شدن تماس هوا با سطح سوختگی، سبب کاهش سوزش می شود.

در صورت نیاز با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید و یا از فرد دیگری بخواهید این کار را انجام دهد. در صورتی که یک کودک دچار سوختگی شده باشد، سطح سوختگی تاول بزند، بیش از یک ناحیه از بدن دچار سوختگی شود، دست ها، پاها، مفاصل یا صورت دچار سوختگی شود و یا لایه های زیرین پوست نمایان شود، حتما با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید.

آیا برای خنک کردن سطح سوختگی باید از یخ استفاده کرد؟

خیر. از آب استفاده کنید. یخ ممکن است که به پوست آسیب برساند. در صورتی که به آب دسترسی ندارید از دیگر مایعات سرد و خنک استفاده کنید.

چه موقع باید به بیمارستان مراجعه کنم؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

زمانی باید به بیمارستان مراجعه کنید که یک کودک دچار سوختگی شده باشد، سوختگی موجب تاول شده باشد. چند عضو همزمان سوخته باشند. یا دست ها، پاها، مفاصل یا صورت دچار سوختگی شده باشند و یا لایه های زیرین پوست نمایان شوند.

آیا سطح سوختگی را باید با چسب زخم پوشاند؟

خیر. از چسب زخم استفاده نکنید چرا که به سطح پوست چسبیده و باعث آسیب رسیدن به آن می شود. سوختگی را با فویل یا کیسه پلاستیکی تمیز بپوشانید.

در صورتی که لباس به سطح سوختگی چسبیده باشد، آیا باید آن را جدا کرد؟

خیر. لباس یا جواهرات اطراف ناحیه سوختگی را بردارید، اما هرگز اشیای چسبیده به سطح سوختگی را جدا نکنید. این کار باعث آسیب رسیدن به پوست می شود.

### فوریت های دیابتی

به آن ها خوردنی های حاوی قند بدهید، مانند خوردنی های شیرین، آب پرتقال، آب نبات یا نوشیدنی های غیر رژیمی.

در فوریت های دیابتی، قند خون کاهش می یابد، و همین امر باعث بی هوش شدن فرد می شود. مصرف خوردنی های شیرین، مانند آب نبات یا اسمارتیز، میزان قند خون را تعدیل و عملکرد بدن بیمار را بهبود می دهد. از مصرف نوشیدنی های رژیمی پرهیز کنید، چرا که به دلیل نداشتن قند، کمکی به بیمار نخواهد کرد.

به فرد روحیه دهید. در صورت داشتن تردید از وضعیت بیمار، عدم بهبود و داشتن مشکلات تنفسی یا بی هوش شدن بیمار، با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید.

نشانه های تغییر ناگهانی میزان قند خون (بروز بیماری دیابت) چیست؟

گرسنگی

تشنج

خشکی پوست

تعریق سرد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



گیجی و منگی

ضعف و غش

تغییر ناگهانی سطح هوشیاری

کمک های اولیه مرتبط

بیمار بی هوش است و تنفس دارد.

تنفس بیمار را با بالا بردن چانه و متمایل کردن سر او به سمت عقب و نگاه کردن و حس کردن تنفس از طریق گونه های خود را بررسی کنید.

هنگامی که بیمار بیهوش است عضله های او شل شده و با برگشت زبان به سمت حلق، راه هوایی مسدود، در نتیجه تنفس برای بیمار غیر ممکن می شود. با بالا بردن چانه و متمایل کردن سر بیمار به سمت عقب، و باز گرداندن زبان به حالت عادی خود، راه هوایی بیمار باز می شود. به حرکت قفسه سینه بیمار توجه کنید، در صورت وجود حرکات دم و بازدم، و لمس بازدم بیمار با گونه ها و یا صورت خود، می توان تنفس بیمار را تشخیص داد.

بیمار را به پهلو خوابانده و سر او را به عقب متمایل کنید.

این وضعیت سر، به باز شدن مجرای تنفسی بیمار و برگشت زبان به حلق جلوگیری کرده و علاوه بر آن خون و محتویات درون دهان و یا معده بیرون ریخته و از خفگی بیمار ممانعت می شود.

فورا با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید یا از فرد دیگری بخواهید این کار را انجام دهد.

نحوه کمک های اولیه در مورد کودکی که بیهوش است و تنفس دارد، چگونه می باشد؟

کودک را به پهلو در حالی که سرش به سمت عقب قرار گرفته، در وضعیت احیا در میان بازوان خود (شبيه به وضعیت گذاشتن بچه در گهواره) قرار دهید.

با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید یا از فرد دیگری بخواهید این کار را انجام دهد.

چرا به منظور بررسی وضعیت نفس کشیدن بیمار، سر او را باید به سمت عقب و یک وری قرار داد؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هنگام بیهوشی فرد، زبان او به سمت حلق باز می‌گردد و این امر منجر به مسدود شدن راه هوایی می‌شود. با بالا بردن چانه و متمایل کردن سر به سمت عقب، و ممانعت از برگشت زبان به حلق، راه هوایی باز می‌شود.

در صورتی که سر یا گردن بیمار صدمه دیده باشد، به پهلو خواباندن او کار صحیحی می‌باشد؟ با وجود آسیب در گردن و کمر بیمار، به پهلو خواباندن بیمار امکان پذیر می‌باشد. تنفس بیمار در اولویت می‌باشد. در زمان به پهلو خواباندن بیمار سعی کنید ستون فقرات بیمار در حالت عادی خود قرار گیرد (به صورت خط مستقیم). در صورت امکان، در انجام این کار از دیگران کمک بخواهید.

چگونه باید تنفس بیمار را بررسی و احساس کرد؟

زمانی که سر بیمار به سمت عقب متمایل شده است، به قفسه سینه او نگاه کنید و از حرکت آن در اثر عمل دم و بازدم مطمئن شوید. با گونه خود نیز می‌توانید بازدم بیمار را احساس کنید.

آیا قرار دادن سر بیمار به سمت عقب و خواباندن او به پهلو، وضعیت احیا نامیده می‌شود؟ بله. وضعیت احیا اصطلاح شایعی است که چگونگی باز نگه داشتن مجرای تنفسی وضعیت بیمار بیهوش و در حال تنفس را توضیح می‌دهد. گاهی اوقات مراحل قراردادن بیمار در وضعیت احیا گیج کننده می‌باشد، و مهمترین نکته که همان به پهلو خواباندن بیمار و متمایل کردن سر به سمت عقب است، فراموش می‌شود.

آیا باید با بیمار حرف زد؟

بله. با بیمار صحبت کنید و به او اطمینان خاطر دهید. حتی اگر بیمار به حرف های شما پاسخ ندهد، ممکن است حرف های شما را بشنود.

در صورتی که بیمار احساس ضعف و غش داشته باشد، چه کار باید کرد؟

در صورت احساس ضعف و غش، از بیمار بخواهید به پشت خوابیده و پاهای خود را بالا قرار دهد تا جریان خون به مغز برسد. غش در اثر کاهش موقت جریان خون به مغز می‌باشد و می‌



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تواند به کاهش هوشیاری جزئی منجر شود. بیماری که غش کرده سریعاً هوشیاری خود را به دست می آورد. در غیر این صورت همانند فرد بیهوش باید کمک های اولیه را دریافت نماید.

### حمله قلبی

ممکن است بیمار درد ممتد فشارنده قفسه سینه یا یک درد مبهم در دست ها، گردن، فک ها، پشت یا شکم داشته باشد.

این درد، به دلیل انسداد عروق انتقال دهنده خون به قلب می باشد که با استراحت کردن بر طرف نمی شود.

فورا با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید یا از فرد دیگری بخواهید این کار را انجام دهد.

فرد باید هرچه سریع تر مراقبت های پزشکی را دریافت نماید، زیرا حمله قلبی می تواند فرد را با خطر جدی رو به رو کند، بدین منظور باید فورا تحت مراقبت قرار گیرد.

در صورتی که فرد نسبت به آسپرین آلرژی نداشته باشد، به او قرص آسپرین بدهید. بهتر است از قرص روکش دارد استفاده نشود.

اطمینان حاصل کنید بیمار در وضعیت راحتی قرار داشته باشد (به طور مثال او را بر روی زمین به گونه ای بنشانید تا بر روی دیوار یا صندلی تکیه دهد).

این امر باعث کاهش فشار وارده بر قلب می شود. نشان دادن فرد بر روی زمین او را از خطر احتمالی آسیب دیدگی در صورت بیهوش شدن نجات می دهد.

در حالی که منتظر رسیدن آمبولانس هستید به آن ها روحیه دهید.

در صورت نداشتن آلرژی، به آن ها آسپرین بدهید.

تفاوت میان حمله قلبی و ایست قلبی چیست؟

حمله قلبی زمانی اتفاق می افتد که مسیر جریان خون به قلب دچار انسداد می شود، با این وجود امکان پمپاژ خون با فشار کم به قلب وجود دارد. ایست قلبی زمانی اتفاق می افتد که قلب از کار بایستد، این امر باعث از هوش رفتن فرد، عدم هوشیاری و توقف تنفس می شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ایست قلبی می تواند در اثر حمله قلبی ایجاد شود. جهت اطلاع از نحوه کمک به فردی را که هشیار نیست و نفس نمی کشد، به لینک مربوطه مراجعه کنید.

چگونه می توان تشخیص داد فرد دچار حمله قلبی شده است؟

علائم حمله قلبی متفاوت است. می توان به موارد ذیل اشاره کرد:

-دردی ممتد و فشارنده قفسه سینه، که به دیگر اعضای بدن از قبیل دست ها، گردن، فک ها، کمر و یا شکم سرایت کند. در برخی موارد، درد می تواند تنها در یکی از عضوهای مذکور ظاهر شود.

-تنگی نفس

-احساس ناخوشی

-تعرق.

در صورتی که فرد دارو مصرف می کند، چه باید کرد؟

در صورتی که از قرص یا اسپری استفاده می کند باید به او در استفاده از دارو کمک کنید.

می توان در چنین حالتی از آسپرین استفاده کرد؟

می توانید به فرد قرص آسپرین بدهید تا به آرامی آن را بجود و سپس ببلعد، این کار به رقیق شدن خون او کمک می کند. نباید در هر دوز بیش از سیصد میلی گرم استفاده شود. بهتر است از قرص بدون روکش استفاده شود.

در صورتی که فرد هوشیار نیست و نفس نمی کشد چه باید کرد؟

جهت اطلاع از نحوه کمک به فردی را که هوشیار نیست و نفس نمی کشد، به لینک مربوطه مراجعه کنید.

آنژین چیست؟

آنژین احساس فشردگی در قفسه سینه می باشد. این حالت زمانی ایجاد می شود که بدن قادر به تأمین خون کافی و مورد نیاز برای قلب، به دلیل باریکی سرخ رگ ها، نباشد. این حالت



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اغلب در اثر فعالیت های ورزشی یا هیجان به وجود می آید. علائم آن، شامل درد در قفسه سینه و تنگی نفس می باشد، اما مانند حمله قلبی، این علائم با استراحت و مصرف داروهای تجویز شده بهبود می یابند. داروهای تجویزی بیماری آنژین معمولا به صورت قرص یا اسپری می باشد.

کمک های اولیه مرتبط

الف- بیمار بیهوش است و تنفس دارد.

تنفس بیمار را با بالا بردن چانه و متمایل کردن سر او به سمت عقب و نگاه کردن و حس کردن تنفس از طریق گونه های خود را بررسی کنید.

هنگامی که بیمار بیهوش است عضله های او شل شده و با برگشت زبان به سمت حلق، راه هوایی مسدود، در نتیجه تنفس برای بیمار غیر ممکن می شود. با بالا بردن چانه و متمایل کردن سر بیمار به سمت عقب، و باز گرداندن زبان به حالت عادی خود، راه هوایی بیمار باز می شود. به حرکت قفسه سینه بیمار توجه کنید، در صورت وجود حرکات دم و بازدم، و لمس بازدم بیمار با گونه ها و یا صورت خود، می توان تنفس بیمار را تشخیص داد.

بیمار را به پهلو خوابانده و سر او را به عقب متمایل کنید.

این وضعیت سر، به باز شدن مجرای تنفسی بیمار و برگشت زبان به حلق جلوگیری کرده و علاوه بر آن خون و محتویات درون دهان و یا معده بیرون ریخته و از خفگی بیمار ممانعت می شود.

فورا با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید یا از فرد دیگری بخواهید این کار را انجام دهد.

ب- بیمار بیهوش است و نفس نمی کشد

تنفس بیمار را با بالا بردن چانه و متمایل کردن سر او به سمت عقب و حس بازدم او با گونه ها و صورت خود بررسی کنید.

هنگامی که بیمار بیهوش است عضله های او شل شده و با برگشت زبان به سمت حلق، راه هوایی او مسدود می شود، در نتیجه تنفس برای بیمار غیر ممکن می شود. با بالا بردن چانه و متمایل کردن سر بیمار به سمت عقب، و باز گرداندن زبان به حالت عادی خود راه هوایی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بیمار باز می شود. به حرکت قفسه سینه بیمار توجه کنید، در صورت وجود حرکات دم و بازدم، و لمس بازدم بیمار با گونه ها و یا صورت خود، می توان تنفس بیمار را تشخیص داد. فوراً با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید یا از فرد دیگری بخواهید این کار را انجام دهد. در صورت احساس تنفس به بخش "بیمار بیهوش است و تنفس دارد" مراجعه کنید.

در صورت احساس نکردن تنفس، شروع به وارد آوردن فشار به قفسه سینه کنید. کف یکی از دستان را روی وسط قفسه سینه قرار دهید و کف دست دیگر را روی آن دست قرار دهید، سپس انگشتان خود را به هم قفل کنید.

به وسط جناق سینه فشار وارد آورید و سپس آن را رها کنید.

به این مراحل فشار قفسه می گویند. این کار باعث گردش خون در بدن شده و در نتیجه به حفظ اعضای حیاتی از قبیل مغز و امکان برطرف شدن انسداد در راه هوایی بیمار کمک خواهد کرد.

تا رسیدن اورژانس به ازای هر دقیقه صد فشار وارد آورید.

قبل از وارد آوردن فشار بعدی، اجازه دهید قفسه سینه بالا آید.

احیای قلبی - ریوی (روش های تأیید شده)

سی بار به قفسه سینه فشار وارد آورید

سفت فشار وارد آورید. به قفسه سینه به عمق پنج سانتی متر و صد بار در دقیقه تند تند فشار وارد آورید.

دو تنفس به بیمار بدهید:

- سر را به عقب برگردانید و چانه را بالا بیاورید.
- بینی بیمار را با دو انگشت ببندید و دهان را محکم به دهان بیمار بچسبانید
- در دهان بیمار به مدت یک ثانیه بدمید. مطمئن شوید که قفسه سینه بیمار بالا می آید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- تنفس مصنوعی را یکی بعد از دیگری ادامه دهید.
  - اگر قفسه سینه بالا نیامد مجدد سر را به عقب کشیده و یک تنفس دیگر بدهید.
- احیای قلبی – ریوی را ادامه دهید. تنها در موارد زیر احیا را متوقف کنید:
- الف) نشانه ای از برگشت بیمار مشاهده می کنید، مانند نفس کشیدن،
- ب) دفیبریلاتور قابل استفاده باشد،
- پ) یک امدادرسان آموزش دیده یا پرسنل فوریت های پزشکی بر سر بیمار حاضر شوند،
- ت) برای ادامه کار بسیار خسته شده اید،
- ث) محل غیر امن شود

### آسیب های سر

از فرد بخواهید که استراحت کند و کمپرس سرد (مانند کیسه یخی، سبزیجات منجمد که به دور آن حوله پیچیده شده است) را روی محل آسیب دیده قرار دهید.

قرار دادن کمپرس سرد بر روی محل آسیب دیدگی، تورم سطحی روی پوست و درد را کاهش می دهد. به غیر از تورم های سطحی روی پوست، زمانی که ضربه ای به سر وارد می شود، امکان وارد آمدن ضربه به مغز نیز وجود دارد. این مسئله می تواند آسیب جدی به سر وارد کند (به طور مثال ضربه مغزی)، که ممکن است احساس حالت تهوع، خواب آلودگی یا سرگیجه برای فرد ایجاد شود.

در صورت دچار شدن به سر گیجه، خواب آلودگی، استفراغ و یا چنانچه ارتفاع سقوط بیش از دو برابر قد فرد باشد، با شماره ۱۱۵ تماس گرفته یا از فرد دیگری بخواهید این کار را انجام دهد.

این مورد می تواند نشانه ای از آسیب جدی به سر باشد.

نشانه های ضربه مغزی چیست؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نشانه های ضربه مغزی عبارتند از: سرگیجه، کاهش هوشیاری، سردرد، گیجی و احساس بیماری، تاری در دید، فراموشی موقت

از چه چیزی می توان برای خنک کردن استفاده کرد؟

می توان از مقداری سبزی منجمد شده درون یک حوله یا یک تکه پارچه و یا از کیسه یخی یا کیسه ای حاوی قطعات یخ، به جای کمپرس سرد استفاده کرد. هم چنین می توانید از یکه تکه پارچه یا حوله که با آب سرد خیس شده و آب آن چلانده شده استفاده نمایید. هرگز یخ را مستقیماً روی سطح پوست قرار ندهید.

کمپرس سرد چگونه عمل می کند؟

کمپرس سرد ورم و درد ناشی از آسیب دیدگی را کاهش می دهد.

به چه مدت زمانی باید از کمپرس سرد استفاده کرد؟

پس از ۲۰ دقیقه کمپرس سرد را از محل آسیب دیدگی برداشته، و به مدت ۱۰ دقیقه صبر کنید، این کار را تا زمانی که ورم بخوابد یا شخص احساس ناراحتی داشته باشد، ادامه دهید.

آیا می توان برای سردرد فرد به او مسکن داد؟

خیر. توصیه می شود از مسکن استفاده نشود چرا که می تواند در تشخیص صحیح نشانه ها و علائم آسیب وارده به سر خلل ایجاد کنند.

چه موقع باید با اورژانس تماس گرفت؟

در صورت مشاهده رفتارهای غیرعادی، استفراغ، کاهش هوشیاری، سردرد مداوم یا تغییر حالت های بینایی، فوراً با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید. در صورتی که میزان شدت آسیب وارده را نمی دانید و یا ارتفاع سقوط دو برابر قد فرد باشد، در آن صورت باید با اورژانس تماس بگیرید.

سرمزدگی

دمای محیط معمولاً سرد است اما فرد می تواند در محیط گرم نیز دچار هیپوترمی شود. فرد مبتلا دچار لرزش، رنگ پریدگی و افت دمای بدن می شود. همچنین فرد ممکن است دچار گیجی یا منگی شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



بسیاری از موارد سرمازدگی (هیپوترمی) در داخل فضای بسته به دلیل سردی محیط یا کمبود گرما اتفاق می افتد.

فورا با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید یا از فرد دیگری بخواهید این کار را انجام دهد.

بدن فرد را تدریجا گرم کنید و به او آرامش و اطمینان خاطر دهید.

به وسیله پتو و نوشیدنی های گرم و مواد غذایی انرژی زا فرد را گرم کنید

علائم و نشانه های سرمازدگی (هیپوترمی) چیست؟

لرزش، رنگ پریدگی و سردی بدن از نشانه های ابتلا به بیماری هیپوترمی است. همچنین امکان بروز سردرگمی و لرزش به دلیل افت دمای بدن در فرد مبتلا وجود دارد. میزان تنفس کاهش و دمای بدن از ۳۵ درجه سلسیوس پایین تر خواهد رفت.

چه نوشیدنی ها و خوراکی هایی می توان به فرد مبتلا به هیپوترمی داد؟

بیمار می تواند از نوشیدنی هایی چون سوپ یا هات چاکلت، یا هر مایع گرم دیگری بدون الکل یا کافئین، در صورت هوشیار بودن مصرف کند.

یخ زدگی چیست؟

یخ زدگی معمولا برای انگشتان دست و پا در سرمای شدید ایجاد می شود و نسبت به هیپوترمی کمتر اتفاق می افتد. انگشتان دست و پا یا دست ها و پاها رنگ پریده یا کبود شده و بی حس می شوند. تا رسیدن کمک، به آرامی انگشتان را با آب گرم، گرم کنید. در صورتی که امکان یخ زدگی مجدد وجود داشته باشد از گرم کردن و باز کردن یخ عضو یخ زده خودداری کنید.

مسمومیت / مواد سمی

نوع ماده مصرف شده، زمان مصرف آن و چگونگی مصرف آن را تشخیص دهید.

بخش اورژانس به این اطلاعات نیاز دارد.

در صورتی که هوشیاری فرد کاهش و رفتارش نامتعادل باشد، به سختی نفس بکشد یا احتمال دهید اقدام به خودکشی کرده است، با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ماده سمی می تواند به شدت خطرناک باشد که در این صورت فرد نیاز به مراقبت های اورژانسی دارد.

فرد را مجبور به استفراغ نکنید و از او نخواهید تا مایعی را بنوشد مگر این که تجویز شده باشد.

مجبور کردن فرد به استفراغ می تواند به گلو یا مجرای تنفس او آسیب وارد آورد.

چگونه می توان تشخیص داد که فردی سم یا ماده خطرناک مصرف کرده است؟

استفراغ یا دردهای شکمی نشان دهنده مصرف مواد سمی یا خطرناک می باشد. وجود یک ظرف خالی از دیگر راه های تشخیص است.

چرا نباید فرد را وادار به استفراغ کرد؟

استفراغ می تواند به گلوئی فرد آسیب وارد آورد یا مجرای تنفسی او را ببندد. در صورتی که فرد ماده اسیدی خورده باشد، استفراغ آن باعث سوختگی گلو شده و به درد و اضطراب منجر می شود.

کمک های اولیه مرتبط

الف- بیمار بیهوش است و تنفس دارد.

تنفس بیمار را با بالا بردن چانه و متمایل کردن سر او به سمت عقب و نگاه کردن و حس کردن تنفس از طریق گونه های خود را بررسی کنید.

هنگامی که بیمار بیهوش است عضله های او شل شده و با برگشت زبان به سمت حلق، راه هوایی مسدود، در نتیجه تنفس برای بیمار غیر ممکن می شود. با بالا بردن چانه و متمایل کردن سر بیمار به سمت عقب، و باز گرداندن زبان به حالت عادی خود، راه هوایی بیمار باز می شود. به حرکت قفسه سینه بیمار توجه کنید، در صورت وجود حرکات دم و بازدم، و لمس بازدم بیمار با گونه ها و یا صورت خود، می توان تنفس بیمار را تشخیص داد.

بیمار را به پهلو خوابانده و سر او را به عقب متمایل کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

این وضعیت سر، به باز شدن مجرای تنفسی بیمار و برگشت زبان به حلق جلوگیری کرده و علاوه بر آن خون و محتویات درون دهان و یا معده بیرون ریخته و از خفگی بیمار ممانعت می شود.

فورا با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید یا از فرد دیگری بخواهید این کار را انجام دهد.

ب- بیمار بیهوش است و نفس نمی کشد

تنفس بیمار را با بالا بردن چانه و متمایل کردن سر او به سمت عقب و حس بازدم او با گونه ها و صورت خود بررسی کنید.

هنگامی که بیمار بیهوش است عضله های او شل شده و با برگشت زبان به سمت حلق، راه هوایی او مسدود می شود، در نتیجه تنفس برای بیمار غیر ممکن می شود. با بالا بردن چانه و متمایل کردن سر بیمار به سمت عقب، و باز گرداندن زبان به حالت عادی خود راه هوایی بیمار باز می شود. به حرکت قفسه سینه بیمار توجه کنید، در صورت وجود حرکات دم و بازدم، و لمس بازدم بیمار با گونه ها و یا صورت خود، می توان تنفس بیمار را تشخیص داد.

فورا با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید یا از فرد دیگری بخواهید این کار را انجام دهد. در صورت احساس تنفس به بخش "بیمار بیهوش است و تنفس دارد" مراجعه کنید.

در صورت احساس نکردن تنفس، شروع به وارد آوردن فشار به قفسه سینه کنید. کف یکی از دستان را روی وسط قفسه سینه قرار دهید و کف دست دیگر را روی آن دست قرار دهید، سپس انگشتان خود را به هم قفل کنید.

به وسط جناق سینه فشار وارد آورید و سپس آن را رها کنید.

به این مراحل فشار قفسه می گویند. این کار باعث گردش خون در بدن شده و در نتیجه به حفظ اعضای حیاتی از قبیل مغز و امکان برطرف شدن انسداد در راه هوایی بیمار کمک خواهد کرد.

تا رسیدن اورژانس به ازای هر دقیقه صد فشار وارد آورید.

قبل از وارد آوردن فشار بعدی، اجازه دهید قفسه سینه بالا آید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## حمله صرعی

مانع حرکات بیمار نشوید، پتو یا لباسی را کنار سر او قرار دهید، نه زیر آن، تا به بیمار صدمه وارد نشود. قرار دادن پتو یا لباس زیر سر بیمار ممکن است باعث انسداد راه هوایی بیمار شود. محدود کردن حرکات بیمار هنگام حمله صرعی می تواند به خود بیمار یا شما آسیب وارد کند. بگذارید حمله روند عادی خود را سپری کند.

بعد از حمله، به بیمار کمک کنید تا به پهلو بخوابد و سر او را به سمت عقب متمایل کنید. این کار باعث می شود تا مشکلی برای عمل تنفس بیمار وجود نداشته باشد و هر مایعی به راحتی از دهان بیمار خارج می شود.

آیا باید چیزی در دهان بیمار قرار داد یا اینکه زبان او را به سمت جلو کشید و نگه داشت تا بیمار خود را گاز نگیرد؟

خیر، به دهان بیمار کاری نداشته باشید و یا چیزی را در دهان فردی را که دچار حمله شده است قرار ندهید. این کار می تواند به بیمار و شما آسیب وارد کند. باید فضای دور و بر بیمار عاری از وارد آمدن آسیب های احتمالی باشد و از زخمی شدن بیمار با دور کردن اشیایی که می توانند به او آسیب برسانند، جلوگیری کنید. در این حالت منتظر بمانید حمله پروسه کامل خود را طی کند.

چه موقع باید با اورژانس تماس گرفت؟

در صورتی که فرد قبلاً دچار حمله نشده است با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید. در صورتی که بیمار سابقه حمله داشته باشد و حمله غیرعادی باشد، یا بیمار خودش را زخمی کند و یا حمله بیش از ۵ دقیقه طول بکشد، با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید.

چگونه می توان تشخیص داد فرد مبتلا به بیماری صرع است؟

از طریق اشیا و وسایل، از قبیل دست بند، گردن بند یا کارت که حاوی اطلاعاتی در مورد وضعیت و حالت جسمانی بیمار است. در صورتی که اطلاعاتی از بیمار در دسترس نباشد و از سابقه بیمار بی اطلاع هستید، با اورژانس تماس بگیرید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## شوگ

با توجه به موارد زیر می توان تشخیص داد که آیا فرد دچار شوگ شده است یا نه: بی قراری و زودرنجی، تهوع یا استفراغ، خواب آلودگی، گیجی یا از دست رفتن هشیاری؛ رنگ پریدگی، احساس سردی، پوست مرطوب

ممکن است در ناخن ها یا لب های بیمار لکه های آبی رنگ ظاهر شود. همچنین ممکن است بیمار تند تند نفس بکشد یا نبضش تند بزند.

بیمار را روی زمین بخوابانید.

ممکن است از شرایط بیمار مطمئن نباشید.

مراقب خونریزی های خارجی باشید.

بیمار را از سرما و گرمای شدید محافظت کنید.

به بیمار نوشیدنی یا خوردنی ندهید.

تنها به او آرامش خاطر دهید تا عوامل اورژانس اقدامات لازم را انجام دهند.

با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید.

## مننژیت

عضلات گردن بیمار سفت شده، ممکن است علائمی مشابه علائم آنفلوانزا از قبیل درد عضلات و مفاصل، سردرد، درجه حرارت بالای بدن، و حساسیت در برابر نور، از خود نشان دهد.

از دیگر علائم می توان به سردی دست ها و پاها، درد مفاصل، استفراغ و خواب آلودگی اشاره کرد. فرد مبتلا به مننژیت می تواند از خود یک یا چندین علائم را بروز دهد و برخی از علائم بعد از گسترش بیماری ظاهر می شوند.

در صورت مشاهده چنین علائمی با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید.

وضعیت بیمار مننژیته می تواند به سرعت حاد شود. این حالت می تواند بسیار خطرناک باشد و نیاز به مراقبت سریع دارد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در حالی که منتظر رسیدن آمبولانس هستید به آن ها روحیه دهید.  
در صورتی که بیمار تب داشته باشد با مصرف نوشیدنی های خنک، دمای بدن او را کاهش دهید.

آیا قبل از تماس با اورژانس باید منتظر ماند تا تمامی علائم بیماری ظاهر شوند؟  
خیر، در صورتی که احتمال مننژیت وجود داشته باشد، فوراً با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید.  
منتظر ظاهر شدن تمامی علائم بیماری نباشید. درمان فوری بهترین روش محدود کردن آسیب های ناشی از مننژیت می باشد.

مننژیت چیست؟

اختلالی است که در آن پرده های محافظتی دور مغز و طناب نخاعی متورم می شوند. علت این بیماری ویروس یا باکتری است و امکان ابتلا به آن برای هر فردی در هر سن و سالی وجود دارد.

بیمار بیهوش است و نفس می کشد

تنفس بیمار را با بالا بردن چانه و متمایل کردن سر او به سمت عقب و نگاه کردن و حس کردن تنفس از طریق گونه های خود را بررسی کنید.

هنگامی که بیمار بیهوش است عضله های او شل شده و با برگشت زبان به سمت حلق، راه هوایی مسدود، در نتیجه تنفس برای بیمار غیر ممکن می شود. با بالا بردن چانه و متمایل کردن سر بیمار به سمت عقب، و باز گرداندن زبان به حالت عادی خود، راه هوایی بیمار باز می شود. به حرکت قفسه سینه بیمار توجه کنید، در صورت وجود حرکات دم و بازدم، و لمس بازدم بیمار با گونه ها و یا صورت خود، می توان تنفس بیمار را تشخیص داد.

بیمار را به پهلو خوابانده و سر او را به عقب متمایل کنید.

این وضعیت سر، به باز شدن مجرای تنفسی بیمار و برگشت زبان به حلق جلوگیری کرده و علاوه بر آن خون و محتویات درون دهان و یا معده بیرون ریخته و از خفگی بیمار ممانعت می شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فورا با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید یا از فرد دیگری بخواهید این کار را انجام دهد.

نحوه کمک های اولیه در مورد کودکی که بیهوش است و تنفس دارد، چگونه می باشد؟

کودک را به پهلو در حالی که سرش به سمت عقب قرار گرفته، در وضعیت احیا در میان بازوان خود (شبيه به وضعیت گذاشتن بچه در گهواره) قرار دهید.

در صورتی که سر یا گردن بیمار صدمه دیده باشد، به پهلو خواباندن او کار صحیحی می باشد؟ با وجود آسیب در گردن و کمر بیمار، به پهلو خواباندن بیمار امکان پذیر می باشد. تنفس بیمار در اولویت می باشد. در زمان به پهلو خواباندن بیمار سعی کنید ستون فقرات بیمار در حالت عادی خود قرار گیرد (به صورت خط مستقیم). در صورت امکان، در انجام این کار از دیگران کمک بخواهید.

آیا باید با بیمار حرف زد؟

بله. با بیمار صحبت کنید و به او اطمینان خاطر دهید. حتی اگر بیمار به حرف های شما پاسخ ندهد، ممکن است حرف های شما را بشنود.

در صورتی که بیمار احساس ضعف و غش داشته باشد، چه کار باید کرد؟

در صورت احساس ضعف و غش، از بیمار بخواهید به پشت خوابیده و پاهای خود را بالا قرار دهد تا جریان خون به مغز برسد. غش در اثر کاهش موقت جریان خون به مغز می باشد و می تواند به کاهش هوشیاری جزئی منجر شود. بیماری که غش کرده سریعاً هوشیاری خود را به دست می آورد. در غیر این صورت همانند فرد بیهوش باید کمک های اولیه را دریافت نماید.

بیمار بیهوش است و نفس نمی کشد

تنفس بیمار را با بالا بردن چانه و متمایل کردن سر او به سمت عقب و حس بازدم او با گونه ها و صورت خود بررسی کنید.

هنگامی که بیمار بیهوش است عضله های او شل شده و با برگشت زبان به سمت حلق، راه هوایی او مسدود می شود، در نتیجه تنفس برای بیمار غیر ممکن می شود. با بالا بردن چانه و متمایل کردن سر بیمار به سمت عقب، و باز گرداندن زبان به حالت عادی خود راه هوایی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بیمار باز می شود. به حرکت قفسه سینه بیمار توجه کنید، در صورت وجود حرکات دم و بازدم، و لمس بازدم بیمار با گونه ها و یا صورت خود، می توان تنفس بیمار را تشخیص داد. فوراً با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید یا از فرد دیگری بخواهید این کار را انجام دهد. در صورت احساس تنفس به بخش "بیمار بیهوش است و تنفس دارد" مراجعه کنید.

در صورت احساس نکردن تنفس، شروع به وارد آوردن فشار به قفسه سینه کنید. کف یکی از دستان را روی وسط قفسه سینه قرار دهید و کف دست دیگر را روی آن دست قرار دهید، سپس انگشتان خود را به هم قفل کنید.

به وسط جناق سینه فشار وارد آورید و سپس آن را رها کنید.

به این مراحل فشار قفسه می گویند. این کار باعث گردش خون در بدن شده و در نتیجه به حفظ اعضای حیاتی از قبیل مغز و امکان برطرف شدن انسداد در راه هوایی بیمار کمک خواهد کرد.

تا رسیدن اورژانس به ازای هر دقیقه صد فشار وارد آورید.

قبل از وارد آوردن فشار بعدی، اجازه دهید قفسه سینه بالا آید.

آیا اجرای مراحل فشار قفسه سینه برای نوزادان و کودکان متفاوت است؟

روند کار یکی است اما نحوه فشار وارده تا حدودی متفاوت است. برای کودکان یک تا دوازده سال، از هر دو دست برای وارد آوردن فشار به قفسه سینه به عمق حدود پنج سانتی متر به کارگیرید. برای نوزادان (زیر یک سال) از کف دو انگشت برای وارد آوردن فشار به عمق حدود سه و نیم سانتی متر استفاده کنید.

چگونه تنفس بیمار را بررسی و احساس کنیم؟

زمانی که سر به عقب متمایل می شود، به حرکت قفسه سینه توجه کنید. در صورت تنفس، می توانید بازدم بیمار را بر گونه های خود احساس کنید.

منظور از آوردن فشار بر قفسه سینه چیست؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



محل وارد آوردن فشار بر قفسه سینه جایی است که دستان خود را بر روی قفسه سینه قرار داده و به طور مرتب و با سرعت فشار را وارد تا خون در بدن به جریان افتد.

چه مدت باید به وارد کردن فشار بر قفسه سینه ادامه داد؟

تا رسیدن اورژانس عمل احیا را انجام دهید. در صورت بودن فرد دیگری در کنار شما، هر یک یا دو دقیقه با کمترین وقفه، وارد آوردن فشار بر قفسه سینه را اجرا کنید.

آیا امکان شکستگی دنده ها وجود دارد؟

امکان شکستگی وجود دارد اما در این مورد نگران نباشید. به خاطر بسپارید اولویت با حفظ جریان خون در بدن می باشد. شکستگی دنده ها قابل ترمیم می باشد ولی بدون وارد آوردن فشار به قفسه سینه شانس زنده ماندن به مقدار زیاد کاهش می یابد.

چگونه تنفس دهان به دهان یا احیای ریوی را انجام دهیم؟

در صورت امکان بعد از وارد آوردن سی فشار به قفسه سینه می توانید، بدون مکث، دو بار تنفس دهان به دهان یا دهان به بینی را انجام دهید. دهانتان را روی دهان یا بینی قرار داده و با دست دهان یا بینی بیمار را محکم بگیرید و بدون مکث دو بار در دهان یا بینی او بدمید. برای نوزادان کمتر از یک سال، به علت کوچکی صورت دهان خود را باید هم زمان روی بینی و دهان قرار دهید.

آیا بازگشت ضربان قلب با وارد آوردن فشار به قفسه سینه رفع می شود؟

تنها با وارد آوردن فشار به قفسه سینه، احتمال بازگشت ضربان قلب کم می باشد. بازگشت ضربان قلب معمولا نیاز به شوک الکتریکی توسط دیفیبریلاتور می باشد. وارد آوردن فشار بر روی قفسه سینه حجم کمی از خون را در بدن برای زنده ماندن اعضای داخلی بدن، به ویژه مغز، به جریان می اندازد. ممکن است تغییر ملموسی در وضعیت بیمار مشاهده نشود، با این حال به کار خود ادامه دهید. وارد آوردن فشار بر قفسه سینه به طور قابل ملاحظه ای امکان موفقیت آمیز احیای ریوی بیمار را تا رسیدن اورژانس افزایش می دهد.

احیای قلبی - ریوی (روش های تأیید شده)

سی بار به قفسه سینه فشار وارد آورید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سفت فشار وارد آورید. به قفسه سینه به عمق پنج سانتی متر و صد بار در دقیقه تند تند فشار وارد آورید.

دو تنفس به بیمار بدهید:

- سر را به عقب برگردانید و چانه را بالا بیاورید.
- بینی بیمار را با دو انگشت ببندید و دهان را محکم به دهان بیمار بچسبانید
- در دهان بیمار به مدت یک ثانیه بدمید. مطمئن شوید که قفسه سینه بیمار بالا می آید.

• تنفس مصنوعی را یکی بعد از دیگری ادامه دهید.

• اگر قفسه سینه بالا نیامد مجدد سر را به عقب کشیده و یک تنفس دیگر بدهید.

احیای قلبی – ریوی را ادامه دهید. تنها در موارد زیر احیا را متوقف کنید:

الف) نشانه ای از برگشت بیمار مشاهده می کنید، مانند نفس کشیدن،

ب) دفیبریلاتور قابل استفاده باشد،

پ) یک امدادرسان آموزش دیده یا پرسنل فوریت های پزشکی بر سر بیمار حاضر شوند،

ت) برای ادامه کار بسیار خسته شده اید،

ث) محل غیر امن شود

سکته مغزی

پروتکل فاست (F.A.S.T.) را به خاطر داشته باشید:

صورت (Face): آیا مشکلی در حالت عادی یک سمت از صورت بیمار وجود دارد؟

دست ها (Arms): آیا بیمار می تواند هر دو دست خود را بالا ببرد؟

حرف زدن (Speech): آیا صحبت کردن بیمار قابل فهم است؟

زمان (Time): با ۱۱۵ تماس بگیرید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سکته مغزی در اثر بروز اختلال در جریان خون به مغز اتفاق می افتد. در این حالت بخشی از مغز آسیب می بیند. علائمی همچون تغییر در ظاهر بیمار، عملکرد بدن، حرف زدن و بینایی نتیجه آسیب وارده به مغز می باشد.

فورا با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید یا از فرد دیگری بخواهید این کار را انجام دهد.

سکته مغزی نیازمند به توجه فوری است، و هرچه سریعتر فرد تحت درمان قرار گیرد، آسیب کمتری وارد می شود.

به منظور آرامش خاطر بیمار تا زمان رسیدن آمبولانس با فرد صحبت کنید؟

چه علائم دیگری در فردی که دچار سکته مغزی شده است، ظاهر می شود؟

علائم شامل: جاری شدن آب از دهان، کرختی، تاری در دید، سردرد شدید ناگهانی، دشواری در حفظ تعادل بدن، سرگیجه و سبکی سر و گنگی، دشواری در صحبت کردن و فهمیدن حرف دیگران

در صورتی که بیمار مضطرب یا ترسیده باشد، چگونه باید به او کمک کرد؟

آرامش خود را به منظور تصمیم گیری مناسب و کمک به فرد دچار سکته مغزی، حفظ کنید. به فرد کمک کنید بنشینند یا بخوابد و به او اطمینان خاطر دهید، کمک در راه است.

در صورتی که حرف زدن بیمار قابل فهم نباشد چه باید کرد؟

ممکن است فرد دچار سکته مغزی در درست حرف زدن با مشکل روبه رو باشد، ولی امکان فهمیدن حرف شما برای او وجود دارد. به او اطمینان خاطر دهید، به آرامی با او صحبت کنید، و از رسیدن کمک مطلعش سازید.

چرا در فرد دچار سکته مغزی علائمی مانند ضعف و کرختی صورت، ضعف در حرکت دادن بازوها و مشکل در انتخاب کلمات و حرف زدن، ظاهر می شود؟

سکته مغزی به دلیل اختلال در خون رسانی به مغز اتفاق می افتد. سلول های مغزی دچار آسیب شده و شروع به مردن می کنند، این امر عملکرد بدن را تحت تأثیر قرار می دهد. نتیجه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

این آسیب وارده ضعف و اختلال در حالت صورت و حرکت دست ها و پاها (گاهی یکی از دست ها و پاها و گاهی هر دو) می شود.

چرا سکنه مغزی غالباً تنها یک سمت از بدن را تحت تأثیر قرار می دهد؟

هر نیم کره مغز تنها یک سمت بدن را هدایت می کند. بروز اختلال در خون رسانی به مغز، معمولاً منجر به اختلال در حرکات یک سمت بدن رخ می دهد، به همین خاطر تنها یک نیم کره و یک سمت تحت تأثیر قرار می گیرد. علاوه بر آن، در اکثر مردم ناحیه هدایت حرف زدن در نیم کره چپ در کناره ناحیه هدایت حرکات عضلات سمت راست بدن قرار دارد. سکنه مغزی با عوارض اختلال در عملکرد دست راست و حرف زدن شایع می باشد

### گزیدگی / گاز گرفتگی

گزیدگی می تواند عامل جراحی شدید یا بیماری خطرناک باشد. با رعایت موارد احتیاطی ذیل خود و خانواده خود را از گزیدگی ها و گاز گرفتگی ها و به طور اخص گزیده شدن توسط کنه ها، محافظت کنید.

### گزیدگی حشرات

فردی که دچار گزیدگی شده باشد احساس درد خواهد داشت. به دنبال محل گزیدگی یا نیش، و هر نوع کبودی یا خون ریزی باشید.

نیش را با شیئی مسطح مانند کارت بانکی از روی محل نیش خوردگی بخرائید.

در غیر این صورت، با احتیاط نیش را توسط موچین یا انبرک از محل نیش زدگی جدا کنید، به خاطر داشته باشید نیش را به گونه ای خارج کنید تا از فشرده شدن کیسه سمی آن جلوگیری شود.

محل جراحی را با آب و صابون بشوئید، سپس روی آن را بپوشانید و روی آن کیسه یخی قرار دهید.

در صورتی که علائم آلرژی یا آنافیلاکسیز در فرد ظاهر شود با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

علائم شامل جوش، کهیر، خارش، تورم در دست ها، پاها یا صورت، و یا کند شدن تنفس می باشد.

#### الف- حساسیت ها / آنافیلاکسیز

ممکن است علائمی چون ضایعات کوچک قرمز رنگ، خارش، تورم روی دست ها، پاها و یا صورت در فرد بیمار نمایان شود. هم چنین ممکن است نفس کشیدن فرد کند شود بیمار هم چنین می تواند دچار استفراغ و اسهال شود. عوامل شایع حساسیت عبارتند از گرده افشانی، گزیدگی، لاتکس و برخی مواد غذایی از قبیل خشکبار و لبنیات از جمله عوامل آلرژی زا به حساب می آیند در صورتی که بیمار مبتلا به آنافیلاکسی است با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید در صورتی که بیمار از آنافیلاکسی (مشکلات تنفسی، شوک و یا تغییر در وضعیت هوشیاری) رنج می برد و همراه خود آمپول خودکار اپی نفرین دارد، در استفاده از آن او را کمک نمایید. در حالی که منتظر رسیدن آمبولانس هستید به آن ها قوت قلب دهید.

چه نوع داروی ضد حشره در چمن زارها و مناطق جنگلی که پر از حشرات و ساس و کنه می باشد باید استفاده کرد؟

از پوشش ضد حشره ای استفاده کنید که آغشته به ماده ضد حشره دیتیل تولومید (DEET) باشد.

آیا می توان دیتیل تولومید (DEET) برای کودکان مورد استفاده قرار داد؟

برای کودکان از مواد ضد حشره ای استفاده کنید که تنها حاوی ۱۰ درصد دیتیل تولومید (DEET) باشد.

برای کاهش گزیدگی و هجوم حشرات به محل سکونت چه باید کرد؟

اطمینان حاصل کنید آب در سطل ها، حوضچه ها و سنگاب پرندگان در حیاط محل سکونت جمع نشده باشد.

#### مارهای سمی

فرد نیش خورده احساس درد دارد. به دنبال محل دندان های نیش و تورم باشید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در صورتی که فرد توسط مار سمی نیش خورده باشد فوراً با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید.  
به آرامی محل جراحت را بشوید.

محل نیش خوردگی را ثابت و پایین تر از قلب نگه دارید. فرد نیش خورده را آرام کدام مار سمی می باشد و مشخصات ظاهری آن چیست؟

برخی از مارهای سمی عبارتند از مار زنگی، کبری، افعی و مار مرجانی.

علائم مسمومیت در اثر نیش مار چیست؟

علائم مسمومیت معمولاً شامل حالت تهوع، استفراغ و سوزش می باشد. علائم مسمومیت شدید شامل شوک، کما و فلج می باشد.

آیا می توان برای محل نیش زدگی مار از یخ یا تورنیکه استفاده نمود؟

خیر، برای محل نیش زدگی مار از یخ یا تورنیکه استفاده نکنید. همچنین، از بریدن محل جراحت، مکیدن و شوک الکتریکی خودداری کنید.

کنید و به او اجازه حرکت ندهید مگر در صورتی که ضروری باشد.

### عقرب و عنکبوت

در صورتی که احتمال دهید فردی توسط عنکبوت بیوه سیاه یا گوشه گیر قهوه ای، یا عقرب نیش خورده و یا دارای واکنش های آلرژیک شدید می باشد با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید.

نیش این عنکبوت ها و برخی از عقرب ها می تواند برای انسان، بالخصوص کودکان و سالمندان، مرگ بار باشد.

جراحت را کامل بشوید.

جراحت را با باند و پماد آنتی بیوتیک پانسمان کنید.

از کیسه یخ برای کاهش درد و ورم استفاده نمایید.

در صورتی که با اورژانس تماس گرفته نشده باشد بیمار را تشویق کنید تا به مرکز درمانی مراجعه کند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در صورتی که بیمار را به مرکز درمانی منتقل می کنید، محل گزیدگی را ثابت و بالا نگه دارید.

عنکبوت بیوه سیاه و گوشه نشین قهوه ای چه شکلی دارند؟

عنکبوت بیوه سیاه، سیاه رنگ می باشد و شکل شبیه به ساعت شنی به رنگ قرمز بر روی شکمش دارد. عنکبوت گوشه گیر قهوه ای قسمت جلویی بدنش به شکل ویولن می باشد.

عنکبوت بیوه سیاه و گوشه گیر قهوه ای و عقرب در چه جاهایی وجود دارند؟

محیطی تاریک، دور از دسترس از قبیل جنگل، صخره ها و تل های گیاهی (شاخه ها)، گاراژهای تاریک، اتاق های زیر شیروانی، محل مورد علاقه این عنکبوت ها می باشد. در صورتی که فردی وارد چنین محل هایی شود، این عنکبوت ها اغلب دست ها را نیش می زنند. عقرب ها در مناطق گرمسیری و خشک در زیر صخره ها، الوارها و پوست برخی از درختان زندگی می کنند. بیشتر فعالیت عقرب ها در شب می باشد.

علائم ناشی از گزیدگی عنکبوت و نیش عقرب چیست؟

علائم کلی گزیدگی و نیش خوردگی می تواند شامل جای گزیدگی یا نیش، درد، تورم، حالت تهوع، کوفتگی یا درد مفاصل، تب، دردهای عضلانی، سرگیجه و افزایش ضربان قلب می باشد.

چگونه می توان علائم ناشی از گزیدگی عنکبوت را از دیگر موارد مشابه تشخیص داد؟

تشخیص گزیدگی عنکبوت مشکل می باشد. تنها راه حصول اطمینان از این گزیدگی مشاهده گزیدگی عنکبوت می باشد. درد ناشی از گزیدگی عنکبوت بیوه سیاه، نوعی درد خفیف می باشد. گزیدگی عنکبوت گوشه نشین قهوه ای در ابتدا بدون درد می باشد و پس از یک ساعت درد به همراه تاول پر خون احساس می شود.

چگونه می توان عقرب سمی را از غیر سمی تشخیص داد؟

تشخیص عقرب سمی و غیر سمی بسیار دشوار است. به همین خاطر تمامی نیش تشخیص نیش عنکبوت سمی از غیر سمی

در مورد نیش زده شدن توسط یک عنکبوت یا حشره معمولی نگرانی خاصی وجود ندارد مگر این که آلرژی خاصی داشته باشید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اما داستان در مورد یک عنكبوت سمی کاملاً متفاوت است. واکنش های آلرژیک به عنكبوت های سمی بسیار خطرناک می تواند باشد.

نیش عنكبوت بیوه سیاه می تواند به سرعت درد را در نقطه گزش ایجاد کند که به سرعت به نقاط دیگر بدن مانند سینه و شکم منتقل می شود. با ردی که از جای گزش عنكبوت های سمی به جا می ماند می توان سمی بودن یا نبودن گزش را به راحتی مشخص کرد.

برای مثال یک نقطه سیاه یا قرمز روی پوست با حلقه هایی در اطراف آن که شبیه ساعت شنی است علامت گزیده شدن توسط عنكبوت بیوه سیاه خواهد بود.



خوردگی های باید فوراً مداوا شوند.

کنه و ساس

کنه های چسبیده به پوست را توسط موچین یا انبرک های نوک باریک، تیز، صاف و بدون شیار به آرامی جدا کنید.

به خاطر داشته باشید در صورت امکان از دست کش های بهداشتی یک بار مصرف استفاده کنید.

از سوزاندن، مالیدن چربی های معدنی مانند وازلین یا لاک ناخن استفاده نکنید.

محل گزیدگی را با آب و صابون بشوئید.

در صورت امکان از آنتی سبتیک (ضد عفونی کننده) یا پماد آنتی بیوتیک سه گانه استفاده کنید.

بررسی کنید که فرد به پماد ضد حشره آلرژی یا حساسیتی نداشته باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



چه نوع داروی ضد حشره در چمن زارها و مناطق جنگلی که پر از حشرات و ساس و کنه می باشد باید استفاده کرد؟

از پوشش ضد حشره ای استفاده کنید که آغشته به ماده ضد حشره دیتیل تولومید (DEET) باشد.

آیا می توان دیتیل تولومید (DEET) برای کودکان مورد استفاده قرار داد؟

برای کودکان از مواد ضد حشره ای استفاده کنید که تنها حاوی ۱۰ درصد دیتیل تولومید (DEET) باشد.

جوش و یا کهیر ناشی از گزیدگی کنه به چه شکلی می باشد؟

جوش یا کهیر ایجاد شده به صورت ناحیه کوچک قرمز رنگی در اطراف گزیدگی ایجاد می شود و ممکن است چند روز یا چند هفته بعد ظاهر شود. بر روی پوست های روشن، قرمزی قسمت میانی ناحیه کمتر از دور باده کرده آن می باشد (شبیه چشم گاو نر).

در چه مواردی گزیدگی کنه نیاز به مراقبت پزشکی دارد؟

در صورتی که کنه از سطح پوست جدا نشود، بخشی از نیش آن در پوست باقی بماند، جوش، کهیر و یا نشانه های آنفولانزایی از قبیل تب، سردرد، ضعف، درد مفاصل یا دردهای عضلانی پدیدار شود، باید به پزشک مراجعه کرد.

ابتلا به بیماری لایم به چه صورت می باشد؟

ابتلا به بیماری لایم توسط گزیدگی نوعی کنه سخت پوست (کنه آهو) می باشد.

کنه سخت پوست (کنه آهو) به چه اندازه می باشد؟

این کنه به اندازه دانه خشخاش یا سر یک سوزن ته گرد می باشد. کنه آهو از کنه سگ کوچک تر می باشد.

#### حیوانات

سعی نکنید حیوانی را که می تواند گاز بگیرد، در دست نگه دارید یا حرکت کردن او را متوقف کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در صورتی که گزیدگی حیوان با خون ریزی شدید همراه باشد یا حیوان مبتلا به بیماری هاری باشد، با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید.

در صورتی که از هاری بودن حیوان مطمئن نیستید با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید. در صورت دریافت نکردن درمان مناسب، بیماری هاری می تواند منجر به مرگ شود.

در صورت خون ریزی شدید: ابتدا خون ریزی را کنترل کنید، سعی نکنید جراحی را تمیز کنید.

جراحی در مرکز درمانی تمیز خواهد شد.

در صورتی که خون ریزی شدید نباشد: جراحی را با آب و صابون بشوید و سپس با آب تمیز شست و شو دهید. خون ریزی را کنترل کنید و محل جراحی را با پماد آنتی‌بیوتیکی و باند پانسمان کنید.

چگونه می توان هاری بودن یک حیوان را تشخیص داد؟

ریزش آب دهان، فلج های موضعی، رفتار تهاجمی و یا غیر عادی در حیوانات مبتلا به هاری به چشم می خورد. در صورتی که از هاری بودن حیوان مطمئن نیستید فوراً بس از گازگرفتگی به مرکز درمانی مراجعه کنید.

آیا باید در مورد گازگرفتگی حیوانات اهلی نیز موارد احتیاطی را در نظر گرفت؟

گازگرفتگی حیوانات اهلی و وحشی می تواند منجر به بیماری های عفونتی و جراحی بافت نرم شود. هر دو مورد می تواند حامل یا ناقل بیماری هاری باشند.

درمان هاری چگونه می باشد؟

درمان هاری با تزریق دوره ای واکسن به منظور ایمن سازی در برابر عفونت انتقالی می باشد.

<http://khadem.ir/>

گرمای شدید و روش های مواجهه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

گرمای شدید بدن انسان را در وضعیت نامناسبی قرار داده و حتی ممکن است موجب مرگ شود. در گرمای شدید و رطوبت بالا، روند تبخیر در بدن دچار اشکال می‌شود. در چنین وضعی بدن انسان برای حفظ دمای طبیعی تحت فشار قرار گرفته و دچار اختلال در عملکرد می‌شود. در اغلب موارد، فرد مصدوم یا در مقابل گرمای بیش از حد قرار می‌گیرد یا آنکه بسیار فراتر از سن و وضع فیزیکی خود فعالیت می‌کند. سالمندان، خردسالان و افراد بیمار یا چاق، بیشتر در معرض گرم‌زدگی قرار دارند.

شرایطی که موجب گرم‌زدگی و اختلالات مرتبط با گرما می‌شوند عبارتند از: وضعیت جوی راکد و کیفیت نامناسب هوا. در نتیجه، افرادی که در نواحی شهری زندگی می‌کنند در برابر آثار موج گرما در قیاس با افرادی که در نواحی روستایی زندگی می‌کنند، بیشتر در معرض خطر هستند. علاوه بر این، آسفالت و بتون به مدت طولانی‌تری گرما را در خود نگه داشته و در شب به تدریج آن را آزاد می‌کنند. چنین وضعی، شب هنگام موجب ایجاد دمای بالاتری در شهر شده و اثری موسوم به "اثر جزیره گرمای شهری" را به وجود می‌آورد.

اقدامات حفاظتی و مراقبتی

قبل از وقوع گرمای شدید

- سیستم تهویه هوا نصب و در صورت لزوم عایق کاری شود.
- داکت‌های تهویه هوا بررسی شوند تا عایق کاری مناسب صورت گیرد.
- می‌توان صفحات منعکس‌کننده (مانند ورقه آلومینیوم) را روی پنجره قرارداد تا گرمای بیرون منعکس شود.
- برای خنک کردن هوای داخل اتاق می‌توان از درها و ورودی‌های عایق استفاده کرد.
- پنجره‌های آفتاب‌گیر را می‌توان با پرشده، سایه‌بان، حفاظ یا بادگیر پوشاند. به کمک این وسایل می‌توان مانع از ورود حدود ۸۰٪ گرما به داخل خانه شد.

در زمان وقوع گرمای شدید

- بهتر است در خانه ماند و خود را در معرض آفتاب قرار نداد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- در صورت وجود سیستم تهویه هوا، بهتر است به پایین‌ترین طبقه خانه رفت.
- در ساعات گرم روز می‌توان به مراکز عمومی نظیر کتابخانه، مدارس، سینماها، فروشگاه‌های بزرگ و... رفت.
- با افزایش درجه تبخیر عرق توسط هوای در جریان (مثلا با پنکه) می‌توان بدن را خنک کرد.
- مصرف مداوم غذاهای سبک و متعادل فراموش نشود. از مصرف قرص‌های نمک‌دار خودداری شود، مگر آنکه پزشک آن را توصیه کرده باشد.
- مصرف آب فراوان ضرورت دارد. افراد دچار سرع یا بیماری قلبی، کلیوی یا کبدی و افراد دارای محدودیت رژیم غذایی باید قبل از مصرف مایعات زیاد با پزشک خود مشورت کنند.
- از مصرف نوشابه‌های الکلی خودداری شود.
- لباس‌های سبک، غیرچسبان و دارای رنگ روشن پوشیده شوند. سطح پوست هر چه بیشتر پوشیده باشد بهتر است.
- با پوشیدن کلاهی لبه دار می‌توان از ناحیه سر و صورت مراقبت کرد.
- بهتر است اطلاع داشت که کدام یک از دوستان، اعضای خانواده و همسایگان فاقد سیستم تهویه بوده و چه کسانی بیشتر وقت خود را تنها می‌گذرانند.
- هیچگاه کودکان و حیوانات در داخل خودرو تنها گذاشته نشوند.
- از انجام کارهای طاقت فرسا در ساعات گرم روز خودداری شود. در هوای گرم بهتر است از سیستم کار شیفته استفاده شود و هر چند وقت یکبار استراحت کرد.

#### کمک‌های اولیه در اختلالات ناشی از گرما

گرمای شدید ممکن است موجب اختلالات متفاوتی شود. در جدول زیر فهرستی از این اختلالات، علائم و نشانه‌های آن‌ها و نیز کمک‌های اولیه مربوطه ارائه شده است:

وضعیت	نشانه	کمک‌های اولیه
سوختگی	پوست قرمز و دردناک همراه آفتاب یا تورم، تاول، تب، سردرد	بعد از آفتاب‌سوختگی باید محل را با استفاده از یک پارچه مرطوب، خنک کرد و سپس آن را با کرم مرطوب‌کننده پوشش داد. در آفتاب‌سوختگی‌های شدید که باعث ایجاد التهاب و تاول می‌شود باید به پزشک مراجعه شود.
گرفتگی عضلانی ناشی از گرما	انقباض دردناک عضلات معمولاً در ساق پا و ناحیه شکم، تعریق شدید	مصدوم را به یک مکان خنک انتقال داده، عضله را به آرامی ماساژ دهید تا گرفتگی از بین رفته و عضله رها شود. از نوشیدن مایعات کافئین‌دار بپرهیزید. محلول ORS (یا یک چهارم قاشق چایخوری نمک در یک لیوان آب حل کنید) به مصدوم بدهید
خستگی گرمایی	تعریق شدید است اما ممکن است پوست سرد، رنگ پریده یا برافروخته باشد. نبض ضعیف است احتمال دارد درجه حرارت بدن طبیعی باشد اما درجه حرارت معمولاً بالا می‌رود. ضعف و گیجی، تهوع، استفراغ، احساس سرگیجه، خستگی و سردرد نیز ممکن است وجود داشته باشد	مصدوم باید در یک مکان خنک به پشت دراز بکشد. لباس‌های اضافی او را از تن درآورید. سیستم خنک‌کننده موجود را روشن کنید. اگر مصدوم هوشیار است به او آب بدهید. اگر خوراندن آب در عرض ۲۰ دقیقه تأثیری در حال مصدوم نداشت، به او محلول ORS بدهید. با آب خنک پوست او را مرطوب کنید. پاهای مصدوم را ۱۸-۲۰ سانتیمتر بالاتر از سطح بدن نگه دارید. اگر در عرض ۳۰ دقیقه بهبودی حاصل نشد، مصدوم را به مرکز درمانی منتقل کنید.
حمله گرمایی	اگر درجه حرارت بدن از ۳۹	با ۱۱۵ تماس بگیرید یا مصدوم را سریعاً به بیمارستان انتقال دهید. تأخیر در انتقال، منجر به مرگ مصدوم می‌شود. طی این مدت می‌توانید پوست داغ، قرمز و خشک،



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

	<p>مصدوم را به یک مکان خنک انتقال دهید. نبض تند و ضعیف، تنفس و لباس‌های وی را درآورید. سر و شانه‌های مصدوم سطحی و سریع می‌شود. را بالا نگه دارید و با استفاده از یک پارچه یا اسفنج احتمالاً مصدوم تعریق ندارد مرطوب درجه حرارت بدن او را پایین بیاورید. مگر اینکه متعاقب یک فعالیت مراقب نحوه تنفس مصدوم باشید. از سیستم‌های شدید تعریق داشته باشد. خنک‌کننده استفاده کنید ممکن است مصدوم هوشیاری خود را از دست داده باشد.</p>	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<https://nejatgar.com/%DA%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%8A-%D8%B4%D8%AF%D9%8A%D8%AF-%D9%88-%D8%B1%D9%88%D8%B4-%D9%87%D8%A7%D9%8A-%D9%85%D9%88%D8%A7%D8%AC%D9%87%D9%87/>

## کشاورزی به روش ساده

### آموزش کاشت گندم

مراحل آموزش کاشت گندم در باغ

همه ی شما، حتماً در حین رانندگی از مسیرهای مختلف جاده ای و روستاها، زمین های دوست داشتنی گندم های طلایی را دیده اید. چشم انداز زیبای این زمین ها در بعد از ظهر یک روز گرم تابستانی بسیار دلچسب است، ممکن است شما نیز به این فکر کنید که چگونه می توانید باغ خود را مانند این زمین ها در بیاورید. بنابراین مقاله ی زیر را درباره ی آموزش کاشت و پرورش گندم دنبال کنید .

مراحل آموزش کاشت گندم در باغ

1. مقداری از خاک منطقه ای که قصد دارید در آنجا گندم بکارید، چندین بار زیر و رو کنید و همچنین چند بار آن را در منطقه ی کاشت پخش کنید تا بتوانید رشد با کیفیت گندم ها را تضمین کنید . این کار بعداً به زندگی گیاهان کمک خواهد کرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

2. تمام خاک های اطراف را روی بذر برگردانید تا از این طریق از خوردن میزان زیادی از بذره‌های گندم توسط پرندگان جلوگیری کنید. با این کار همچنین می‌توانید متوجه شوید که بذره‌های گندمخود را در کجای مزرعه کاشته‌اید.

3. هنگامی که محصول گندم، حدود 3 سانتی متر (1.2 اینچ) بلند شد، علف‌های هرزی که ظاهر می‌شوند را از زمین حذف کنید و البته آنهایی که خیلی به علف‌هرز بودنشان مطمئن نیستید را رها کنید. در واقع ممکن است حذف علف‌های هرز زمین گندم را حدوداً بیش از دو بار یا تا زمانی که محصولات بزرگتر شوند، انجام دهید.

4- هنگامی که محصول شروع به پرپشت شدن و محکم و سفت شدن می‌کند و در این زمان شما نیز می‌توانید بگویید که این محصول گندم است، آخرین عملیات وجین یا حذف علف‌های هرز را به پایان برسانید و محصول را با مقداری کود، رها کنید تا عملکرد خوبی را برای برداشت محصول گندم خود تضمین کرده باشید.

5- ممکن است وقتی دانه‌های گندم تولید شد، فلس‌های خطی سفید رنگی را روی قسمت هوایی گندم ببینید، در این صورت اگر وزش باد نیز خیلی شدید نبود، با استفاده از یک برس، چند بار روی گندم بزنید یا آن را تکان دهید تا گرده افشانی صورت گرفته و خود لقاحی یا باروری گندم‌ها انجام شود.



6. هنگامی که محصول گندم رسیده شد (کل محصول طلایی رنگ شدند) زمان برداشت گندم‌ها است. از یک داس یا قیچی‌های تیز تیغه دار، برای برداشت یا درو کردن گندم استفاده کنید و بعد از برداشت حدود دو هفته صبر کنید تا گندم‌ها کاملاً رسیده شوند و سپس برای تهیه آرد و آسیاب کردن اقدام کنید.



7. حداقل یک هفته ساقه‌های گندم را بعد از درو کردن، روی سطح زمین رها کنید تا مواد مغذی استفاده نشده را به زمین برگردانند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## مراحل کاشت و پرورش نخود

نخود به دلیل وجود پروتئین بالا در آن، رشد آسان و فواید سلامتی بسیار زیادی که دارا می باشد، جزء پرطرفدارترین خوراکی ها است. نخود حاوی مقدار زیادی فیبر می باشد و اشتهای را نیز متعادل می کند. نخود، سلول هایی که به دیواره روده متصل هستند را می سوزاند. نخود حاوی مقدار زیادی ویتامین B3، پتاسیم، امگا 6 و .. می باشد. نخود فصل رشد طولانی دارد و از تاریخ کاشت تا موقع برداشت، 100 روز زمان نیاز دارند. هرچند که مراقبت از نخود هانسبتاً آسان می باشد اما باید از سیستم ریشه ای کم عمق و سطحینخود محافظت کرده و از آبیاری زیاد نخودها نیز جلوگیری کنید .

### بخش 1

#### آموزش کاشت بذره های نخود

بذر های نخود را در خانه بکارید و آنها را در عمق یک چهارم اینچ (نیم سانتیمتر) از خاک بکارید. بذره های نخود را بطور تقریبی چهار هفته قبل از آخرین تاریخ یخبندان پیش بینی شده، بکارید. از آنجایی که دانه های نخود کمی شکننده هستند، باید به جای کاشت بذره های نخود در زمین سرد، آنها را در داخل خانه بکارید.

- اگر قصد دارید بذره های نخود را خارج از خانه بکارید، باید یک یا دو هفته قبل از آخرین یخبندان مورد انتظار صبر کنید و بذره های نخود را در طول شب با کمی مالچ یا ورق ها و صفحات قدیمی، بپوشانید.
- نخود فصل رشد طولانی دارد و ممکن است 90 تا 100 روز طول بکشد تا آماده برداشت شوند. به همین دلیل، شما باید آنها را در اسرع وقت بکار ببرید.

2. برای کاشت نخود از گلدان های قابل تجزیه استفاده کنید. نشاء های نخود، بصورت سالم و بسادگی انتقال داده نمی شوند، بنابراین شما باید به جای استفاده از ظروف پلاستیکی یا سرامیکی، از گلدان های کاغذی یا گلدان مخصوص نشاء (گیاهی) استفاده کنید که می توان آنها را بطور مستقیم در زمین کاشت.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



3. یک تا دو بذر نخود را در هر گلدان بکارید. گلدان نشاءها را با کمی خاک گلدانی پر کنید، سپس یک بذر نخود در هر گلدان بکارید در واقع آنها را در عمق 1 تا 2 اینچ (2.5 تا 5 سانتی متر) از خاک قرار دهید.

- کاشت یک بذر نخود در هر گلدان توصیه می شود، اما می توان دو بذر را با هم نیز بکارید. در این صورت، هنگامی که نشاءها جوانه می زنند، باید در هر گلدان یک نشاء باقی بگذارید و گیاه دوم را تنک و حذف کنید. اگر لازم است که نشاءها را تنک کنید، بهتر است نشاء های ضعیف تر نخود را از سطح خاک با استفاده از قیچی های تیز جدا کنید. هنگام انجام این کار خاک را گود نکنید، زیرا اینکار ریشه های نخود را مختل می کند.

- جوانه زنی بذر نخود معمولاً دو هفته طول می کشد.

4. برای بذره های نخود نور و آب فراهم کنید. هر روز به آرامی خاک را آبیاری کنید. اگر هوا گرم بود، آنها را دو بار در روز آبیاری کنید. گلدان های نشاء را در نزدیکی یک پنجره ای قرار دهید تا بتوانند مقدار زیادی نور مستقیم دریافت کنند و سطح خاک را تا زمانی که نشاءها جوانه می زنند، کاملاً مرطوب نگه دارید.

- بذره های نخود را قبل از کاشت خیس نکنید. همچنین باید بعد از کاشت بذره های نخود، از آبیاری سنگین اجتناب کنید زیرا ممکن است بذرها ترک بخورند. سطح خاک باید کمی مرطوب باشد، اما خاک دورتر از بذر را خیس نکنید.

## بخش 2

آموزش انتقال نشاءهای نخود

1. مکان مناسب برای کاشت بذر نخود را انتخاب کنید. نخود در شرایط "نور کامل" رشد می کند، بنابراین باید یک منطقه ای را انتخاب کنید که حداقل شش ساعت از نور مستقیم خورشید را دریافت کند. در حالت مطلوب، بستر خاک نیز باید سست بوده و بخوبی زهکش شود و قبلاً با مواد آلی پر شده باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- می توانید نخود را در سایه جزئی نیز رشد دهید، اما انجام این کار بطور چشمگیری باعث کاهش عملکرد محصول خواهد شد.
  - نخودهایی که در مناطقی حاوی کود سبز یا در خاک هایی که میزان نیترژن بالایی داشتند، رشد کردند را نخورید. هرچند که نیترژن باعث می شود که برگ ها بزرگ و پر از آب شوند، اگر سطح نیترژن زیاد باشد، اما عملکرد کلی در نهایت کاهش خواهد یافت.
  - از خاک های رسی سنگین و یا بویژه در مناطقی که سایه دارند، اجتناب کنید.
2. خاک را برای کاشت نخود آماده کنید. برای بهبود وضعیت خاک و آماده سازی آن برای گیاهان، یک روز تا یک هفته قبل از انتقال نشاءها، یک مقدار از کمپوست های قدیمی را خرد کنید.
- همچنین مخلوطی از یک کود غنی از پتاسیم و فسفر را برای تشویق افزایش عملکرد در نظر بگیرید.
  - اگر خاک بیش از حد سنگین بود، آن را با شن و ماسه های با کیفیت کشاورزی، یا با خاک کامل ترکیب کنید تا خاک کمتر متراکم و سفت شود و زهکشی را بهبود ببخشید. از مخلوط کردن خاک با خزه ها اجتناب کنید، زیرا خزه ها تمایل به جذب زیاد آب دارند.
3. بعد از گذشت یخبندان نشاءهای نخود را به زمین اصلی انتقال دهید. نشاءهای نخود را "مقاوم در برابر سرما" می کنند، اما با این حال برای رشد بهتر باید پس از گذشت یخبندان، نخودها را به بیرون انتقال داد. نشاءها باید در زمان انتقال حدود 4 تا 5 اینچ (10 تا 12.7 سانتیمتر) بلند شده باشند.
- گیاهان زمانی که دمای روزانه بین 70 تا 80 درجه فارنهایت (21 و 27 درجه سلسیوس) و زمانی که دمای شب بیش از 65 درجه فارنهایت (18 درجه سانتیگراد) باشد، بهتر رشد می کنند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

4. نشاءهای نخود را نزدیک بهم نگه دارید. فاصله ی بین نشاءهاینخود باید 5 تا 6 اینچ (12.7 تا 15.25 سانتیمتر) از هم باشند. سوراخهایی که ایجاد می کنید باید به اندازه ی عمق گلدان های نشاءها باشند.

- همانطور که نخودها رشد می کنند، گیاهان شروع به ازدحام و فشار آوردن به یکدیگر می کنند. البته، کمی انباشته شدن و فشار گیاهان روی هم می تواند یک چیز خوب باشد، زیرا گیاهان با رد شدن از یکدیگر، هم را پشتیبانی می کنند.

- اگر نخودها را ردیفی کاشتید، باید ردیف ها 18 تا 24 اینچ (46 تا 61 سانتی متر) از هم فاصله داشته باشند

5. تمام گلدان نشاء را بطور کامل در داخل خاک فرو کنید. همانطور که اشاره شد، هر سوراخی که شما حفاری کردید باید به اندازه کافی بزرگ باشد تا کل گلدان نشاء درون آن جا بگیرد. گلدان نشاء را در سوراخ قرار دهید و لبه ها را با خاک بیشتری بپوشانید.

- سعی نکنید نشاءها را از گلدان هایشان جدا کنید. انجام این کار می تواند به سیستم ریشه ای ظریف و نازک نخودشوک وارد کند و باعث می شود گیاهان را بمیرند.

### بخش 3

آموزش مراقبت کلی از گیاهان نخود بطور مرتب گیاهان نخود را آبیاری کنید. بارندگی های مرتب معمولاً برای گیاهان نخود کافی است، اما اگر فصل خشک باشد، نخودها را دو بار در هفته در مراحل گلدهی و تشکیل غلاف آبیاری کنید.



- از آبیاری بیش از حد گیاهان نخود اجتناب کنید. آب می تواند روی گل ها و غلاف ها قرار بگیرد و باعث شود تا قبل از مرحله رسیده شدن بشکنند. ریختن

آب روی گیاه نیز می تواند باعث ایجاد حالت کپک زدگی شود. هنگامی که نخودها را آبیاری می کنید، به طور مستقیم در سطح خاک آبیاری کنید.

- هنگامی که غلاف ها بالغ می شوند و گیاه شروع به از بین رفتن می کند، آبیاری گیاه را متوقف کنید. آبیاری هر یک تا دو هفته کافی می باشد. انجام این کار روند خشک کردن گیاهان نخود را قبل از برداشت سرعت می بخشد.

2. در این مرحله مالچ مورد نیاز است. هنگامی که آب و هوا گرم می شود، باید کمی مالچ اطراف ساقه های گیاه نخود اضافه کنید. انجام این کار می تواند به مقدار کافی رطوبت خاک را حفظ کند، این کار خصوصا زمانی اهمیت دارد که گیاهان شما نور کامل را دریافت می کنند.

- مالچ همچنین می تواند از هجوم علف های هرز به بستر گیاه جلوگیری کند.



3. با احتیاط کوددهی کنید. شما می توانید کمی کمپوست قدیمی یا مواد آلی و ارگانیک مشابه را به خاک اطراف نخود در اواسط فصل اضافه کنید. با این

حال، باید از افزودن کودهای غنی از نیتروژن به خاک اجتناب کنید.

- نخودها با میکروارگانیسم ها در خاک همکاری می کنند تا نیتروژن تولید کنند، به طوری که تمام نیتروژن مورد نیاز را دریافت می کند. نیتروژن بیش از حد، سبب رشد بیشتر برگ می شود و ممکن است عملکرد نهایی را کاهش دهد.

4. با گیاهان نخود با دقت رفتار کنید. هنگام از بین بردن علف های هرز و یا هر چیز اضافی از خاک، شما باید با دقت کار کنید تا از ریشه کن کردن سیستم ریشه ای گیاه جلوگیری کنید. سیستم ریشه ای گیاه نخود خیلی سطحی است، بنابراین کار بیش از حد در اطراف پایه گیاه می تواند باعث آسیب به ریشه های آن شود.

- شما همچنین باید از دست زدن به گیاهان وقتی مرطوب اند، اجتناب کنید زیرا انجام این کار می تواند اسپور قارچ را به سرعت گسترش دهد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

5. آفات قابل رؤیت در مزرعه ی نخود را مدیریت کنید. نخودها نسبت به طیف وسیعی از حمله های آفات مختلف آسیب پذیرند. هرچند که شما باید از پیش درمانی گیاه نسبت به آفات جلوگیری کنید، و در عوض منتظر بمانید تا قبل از اقدام علیه آنها، آفات را روی گیاه ببینید.

- شته های بزرگسال، زنجرفکها (leafhoppers) و مایت یا هییره (mites) را می توان با فشار شدید آب از شلنگ یا صابون حشره کش کنترل کرد
- پس از دیدن آفات بالغ، تخم ها را نگاه کنید و آنها را بین انگشتان خود له کنید. متناوباً، به راحتی هر برگ را با تخم های روی آن ببرید.
- برای آلودگی های شدید، یک آفت کش طبیعی و ایمنی غذایی حاوی پیریتین ها (pyrethrins) را امتحان کنید.

• شما همچنین باید باغ را از زباله ها و وسایل روی هم انباشه حفاظت کنید تا تعداد آفات را کاهش دهد.



6. برای مشاهده ی علائم بیماری به گیاهان نخود نگاهی بیندازید. این گیاهان نیز نسبت به چندین بیماری مختلف، از جمله آتشک (blight) ، موزایک و آنتراکنوز (anthracnose) آسیب پذیر هستند. در صورت امکان از گونه های مقاوم در برابر بیماری های گیاهی استفاده کنید.

• برای جلوگیری از گسترش بیماری، بستر کاشت را از زباله ها و وسایل روی هم انباشه حفاظت کنید و وقتی گیاهان مرطوب اند از دست زدن به آنها اجتناب کنید.

• گیاهان بیمار را حذف کنید و آنها را از بین ببرید تا از گسترش این بیماری جلوگیری شود. آنها را بسوزانید یا آنها را در زباله قرار دهید، اما از آنها برای کمپوست استفاده نکنید.

#### بخش 4

آموزش برداشت نخودها



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

1. نخودها را بصورت تازه برداشت کنید. اگر می خواهید نخود تازه بخورید، می توانید از غلاف ها در حالی که هنوز هم سبز و نابالغ هستند آنها را جدا کنید. نخود تازه را مانند لوبیا بخورید.

• غلافها تنها بین 1 تا 2 اینچ (2.5 و 5 سانتیمتر) طول دارند و هر غلاف حاوی یک یا سه نخود است.



2. در این مرحله نخودهای خشک شده را برداشت کنید. روش رایج برای برداشت نخودها، این است که نخودهایی را برداشت کنید که خشک شده اند. برای انجام این کار، هنگامی که برگ ها خشک و قهوه ای شوند، باید کل گیاه را برداشت کنید. گیاه را در یک سطح صاف و گرم قرار دهید و بگذارید غلافهای نخود بطور طبیعی در یک مکان گرم و با تهویه ی خوب خشک شوند. در این مرحله نخودهایی که از غلاف های باز و جدا شده را جمع آوری کنید .

- بذرهای بالغ و رسیده بسیار سفت خواهد بود. هنگامی که آنها را گاز می زنید، آنها باید به سفتی دندان باشند.
- اگر هوا رطوبتی باشد، گیاه برداشت شده یا غلاف ها را به داخل خانه آورده تا فرایند خشک شدنشان تمام شود. در غیر این صورت، کپک و قارچ در غلاف ها رشد کرده و نخودها را از داخل خراب می کند.
- همچنین توجه داشته باشید که موش و سایر جوندگان نیز ممکن است عملکرد محصول را تهدید کنند اگر شما اجازه دهید گیاهان در خارج از خانه خشک شوند.

3. نخودها را به موقع و بشکل مناسبی ذخیره و نگهداری کنید. نخود های تازه و با پوست را می توان بمدت یک هفته در یخچال نگهداری کرد. نخودهای خشک شده باید در یک محل خنک و خشک نگه داشته شود و می توان تا یک سال باقی بماند.

- اگر قصد دارید نخودها را بیش از چند روز ذخیره کنید، نخود های خشک را در یک ظرف بدون هوا نگه دارید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- نخود ها را نیز می توان بصورت فریز شده، کنسرو و یا جوانه زده استفاده کنید.

## آموزش کاشت لوبیا چیتی

گیاهان لوبیا چیتی در طول سه تا چهار ماه بالغ می شوند و می توانند تا حدودی سوده باشند، و هنگامی که به اندازه کافی مراقبت و نگهداری شوند، عملکرد پربازده ای خواهند داشت. لوبیا چیتی را در آب و هوای گرم بهار بکارید و از گیاهان تا زمان آماده شدن برای برداشت در فصل پاییز، مراقبت کنید.

### بخش 1

آموزش مراحل مقدماتی برای کاشت لوبیا چیتی

1. لوبیا چیتی را در فصل بهار بکارید. پس از اینکه خطر یخبندان بطور کامل برطرف شد، لوبیا چیتی را کاشت کنید.

- لوبیا چیتی به دمای خاک حدود 70 درجه فارنهایت (20 درجه سانتیگراد) نیاز دارد تا به خوبی جوانه بزند.

- گیاهان لوبیا چیتی به 80 تا 140 روز بدون یخبندان، برای رسیدن به بلوغ کامل نیاز دارند.

2. یک مکان کاشت که نور کامل دریافت می کند، انتخاب کنید. برای بلوغ کامل، گیاهان لوبیا چیتی به حداقل 6 ساعت نور مستقیم خورشید در طول روز نیاز دارند.

- اطمینان حاصل کنید که در طی سه سال گذشته، بقولات دیگری در محل کاشت انتخابی شما، کشت نشده باشند.

3. برای کاشت لوبیا چیتی خاک را اصلاح کنید. خاک باید نرم، با زهکش خوب و حاصلخیز باشد. ترکیب کمپوست کامل با خاک را برای بهبود این خواص، قبل از کاشت لوبیا در نظر بگیرید.

- همچنین توجه داشته باشید که pH خاک باید بین 6.0 تا 7.0 باشد. اگر تست خاک زیر 6.0 باشد، آهک یا خاکستر چوب به آن اضافه کنید. اگر تست خاک



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بیش از 7.0 باشد، برای کاهش آن؛ مواد آلی و ارگانیک مانند سوزن های کاج یا پیت ماس به خاک اضافه کنید.

- شما همچنین می توانید ماده تلقیح لوبیا چیتی را به خاک اضافه کنید. انجام این کار ضروری نیست، اما اغلب به گیاه لوبیا چیتی کمک می کند تا نیتروژن خود را به طور موثرتر تثبیت کند.

- اطمینان حاصل کنید که کمپوست و سایر اصلاحات خاک در عمق 6 اینچی (15 سانتیمتر) قرار دارد.

4. نوع لوبیا را انتخاب کنید. گیاه لوبیا چیتی در وارپته های بوته ای و بالارونده وجود دارد.

- لوبیا چیتی بوته ای رشد بیشتری دارد، اما عملکرد کمتری تولید می کنند.
- لوبیا چیتی بالارونده به استفاده از یک قیم، داربست یا سیستم های نگهداری مشابه نیاز دارند، و تمایل به تولید بیشتر دارند.

5. لوبیا چیتی را بخیسانید. لوبیایی که قصد دارید بکارید را در یک ظرف آب کم عمق بریزید و آنها را یک شبانه روز بخیسانید البته قبل از اینکه برنامه ای برای کاشت آنها بگذارید.

- لوبیا چیتی باید از 8 تا 24 ساعت قبل از کاشت، خیس شوند.

- خیساندن لوبیا چیتی، آنها را برای جوانه زدن آماده می کند.

6. در صورت لزوم یک سیستم نگهداری از گیاهان نصب کنید. اگر بجای لوبیا چیتی بوته ای، لوبیا چیتی بالارونده بکارید، باید قبل از اینکه لوبیا را بکارید یک داربست، قیم یا قفسه سبزیجات نصب کنید.

- سیستم نگهداری باید 6 تا 7 فوت (1.8 تا 2.1 متر) ارتفاع داشته باشد. به طور ایده آل، بافت سطحی داربست باید نسبتاً زبر و محکم باشد، زیرا این امر باعث می شود که گیاه راحتتر از روی آن بالا برود.

بخش 2



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



## آموزش کاشت لوبیا چیتی

1. فاصله ی گودال های کاشت دانه های لوبیا چیتی باید 3 اینچ (7.5 سانتی متر) از هم باشد. هر سوراخ باید 1 تا 2 اینچ (2.5 تا 5 سانتی متر) عمق داشته باشد.

- گیاهان لوبیا چیتی نشاء خوبی تولید نمی کنند، بنابراین شما باید بذرها را بطور مستقیم در خاک بکارید بجای اینکه آنها را در ابتدا در داخل خانه آماده کنید.

2. بذر لوبیا چیتی را با خاک بپوشانید. یک لوبیا در هر سوراخ قرار دهید. چشم بذر لوبیا چیتی باید به صورت رو به پایین باشد.

- برای خاک های استاندارد یا خاک های سبک، بذرها ی کاشته شده لوبیا چیتی را با یک لایه از خاک نرم باغ پوشش دهید. اگر خاک شما به طور قابل ملاحظه ای سنگین است، به جای استفاده از این خاک سنگین، باید بذرها را با شن و ماسه، پیت ماس، ورمیکولیت و یا کمپوست بالغ پوشش دهید.

3. به اندازه ی مورد نیاز بذرها ی لوبیا چیتی را آبیاری کنید. شما نباید بذرها را غرق در آب کنید، اما لازم است مطمئن شوید که خاک برای جوانه زنی بهتر، به اندازه ی کافی مرطوب باشد.

- بذر لوبیا چیتی را بلافاصله پس از کاشت بخوبی آبیاری کنید.

- اگر گیاه کم و یا هیچ بارانی دریافت نکرده، باید بذرها را بمدت سه تا چهار روز بعد از کاشت آبیاری کنید.

4. نشاءهای جوانه زده ی لوبیا چیتی را تُنک کنید. هنگامی که نشاء ها و جوانه ها تشکیل شدند، آنها را تُنک می کنند، و فقط 6 اینچ (15 سانتیمتر) یا بیشتر باید بین گیاهان فاصله بگذارند.

- در صورتی که در حال رشد لوبیا چیتی بوته ای به جای لوبیا بالارونده هستید، باید به فضای کمی بیشتر برای رشد لوبیاها فکر کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- لوبیا چیتی معمولاً بین 8 تا 14 روز طول می کشد تا جوانه بزنند وقتی که درجه حرارت خاک به طور ثابت در محدوده 70 تا 80 درجه فارنهایت (20 تا 27 درجه سانتیگراد) باشد.

### بخش 3

#### آموزش مراقبت روزانه از لوبیا چیتی

1. گیاهان لوبیا چیتی را بطور کم آبیاری کنید. اجازه دهید خاک قبل از آبیاری دوباره گیاهان، خشک شود.

• لوبیا چیتی می تواند در خشکسالی متوسط نیز زنده بماند، اما اگر ریشه هایش خیس شوند، از بین رفته و پوسیده می



شوند.

- آب را در پای گیاه بریزید، و به طور مستقیم خاک را آبیاری کنید. از مرطوب کردن برگ ها اجتناب کنید زیرا این کار می تواند منجر به کپک و بیماری قارچی مشابه شود. شما همچنین باید صبح زود گیاهان را آبیاری کنید تا اجازه دهید گیاه و خاک زمان کافی برای خشک شدن قبل از خنک شدن هوا در شب را داشته باشند.

- لوبیا چیتی باید به طور متوسط 1 اینچ (2.5 سانتیمتر) آب در هفته دریافت کند.

- قطع آبیاری در هنگام مرحله ی بلوغ غلاف های لوبیا چیتی، موضوع بسیار مهمی است، زیرا این کار به خشک شدن دانه های لوبیا کمک می کند.

2. مالچ را اعمال کنید. مالچ می تواند خاک را برای مدت طولانی تری گرم نگه دارد، در نتیجه فصل رشد را نیز طولانی تر می شود. مالچ همچنین می تواند به جلوگیری یا به حداقل رساندن علف های هرز کمک کند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- مالچ همچنین می تواند به جلوگیری از پوسیدگی غلاف های لوبیا چیتی در زمانی که گیاه با زمین تماس پیدا کند، کمک کند، علاوه بر این مالچ باعث تقویت رطوبت خاک نیز می شود.

- مالچ پلاستیک سیاه به طور خاص نتیجه خوبی می دهد. مالچ های آلی، مانند کاه های خرد شده، چمن های برش خورده و پوست درخت بریده شده نیز انتخاب های خوبی هستند.

- مالچ باید 2 تا 3 اینچ (5 تا 7.5 سانتی متر) عمق داشته باشد.

- مالچ را کمی بعد از گرم شدن خاک، اضافه کنید.

- هنگامی که علف های هرز بالا می آیند، با دقت آنها را با دست از زمین بیرون بکشید. این گیاهان دارای سیستم های ریشه ای سطحی و کم عمق هستند که می توانند به راحتی تخریب شوند. یه راه ساده تر برای حذف علف های هرز این است که با استفاده از یک بیل باغبانی علف های هرز را با ضرباتی له کنید. هر چند این علف های هرز ممکن است ریشه هایشان مجدداً جوانه بزند، اما در نهایت از بین خواهند رفت، و ریشه های گیاه لوبیا ایمن خواهند بود.

3. یک بار عملیات کوددهی را در زمین کاشت گیاهان لوبیا چیتی اعمال کنید. کمپوست چای یا کودهای مشابه را تقریباً در اواسط فصل رشد استفاده کنید.

- بهترین کود برای لوبیا چیتی، کود غنی از فسفر و پتاسیم غنی خواهد بود.

- لوبیا چیتی می تواند [نیتروژن](#) خود را فراهم می کند، بنابراین معمولاً باید از مصرف کودهای حاوی [نیتروژن](#) جلوگیری کنید. البته اگر برگ ها شروع به رنگ پریدگی کردند، گیاه ممکن است [نیتروژن](#) کافی نداشته باشد؛ در این صورت شما باید یک کود آلی و ارگانیک مانند امولسیون ماهی را که می تواند یک دوز سریعی از [نیتروژن](#) را فراهم کند، اعمال کنید.

4. شاخ و برگهای گیاه لوبیا چیتی را تربیت کنید. اگر لوبیا چیتیا لارونده کاشتید، باید طی چند هفته اول، شاخه و برگ گیاه را برای رشد به صورت عمودی تربیت کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- شاخ و برگهای گیاه را با سیستم نگهداری که با استفاده از طناب نرم یا تکه پارچه های کوچک نصب کرده اید، ببندید.
- همانطور که شاخ و برگها بیشتر رشد می کنند، آنها را به قسمت بالاتر سیستم نگهدارنده ببندید. هرگز هرکدام از شاخ و برگها را تا مرز شکستن نکشید.
- پس از چند هفته، گیاه معمولا به طور عمودی به رشد خود ادامه می دهد و دیگر نیازی به تربیت ندارد.

5. مراقب آفات و بیماری ها باشید. لوبیا چیتی در مقابل بیماری های قارچی و چندین آفات، از جمله شته ها، زنجره ها، کرم های ریز و سوسک ها ضعیف هستند.



از بیشتر بیماری های قارچی با اجتناب از مرطوب ماندن شاخ و برگ ها و ریشه های پر آب، جلوگیری کنید.

- گردش خوب هوا نیز به جلوگیری از بیماریهایی مانند پژمردگی و بیماری موزائیک کمک می کند.
- هنگامی که شما آفات را شناسایی می کنید، از اسپری های آفت کش ها استفاده کنید، آنها را با دست بردارید یا آنها را با یک شلنگ باغبانی اسپری کنید.
- خرگوش ها و گوزن ها می توانند تهدیدی برای لوبیا چیتیا ایجاد کنند زیرا برگ هایشان را می خورند. اگر این حیوانات مشکل ایجاد می کنند، شبکه های توری و فنس نصب کنید تا آنها را از اطراف گیاهان دور کنید.
- قارچ کش ها ممکن است مورد استفاده قرار گیرد اگر نشانه های بیماری قارچی را دیده شود، اما اگر شما قصد برداشت لوبیاها و مصرف لوبیا چیتی را دارید، باید از یک قارچ کش ارگانیک استفاده کنید.

#### بخش 4

#### آموزش برداشت لوبیا چیتی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

1. صبر کنید تا لوبیاها خشک شوند. بیشتر لوبیا چیتی  
هابین مرحله 90 تا 150 روزگی می رسند.

• لوبیا بوته ای در هنگام بلوغ، به شما یک بار برداشت می  
دهد.



• لوبیا بالارونده برداشت چندگانه دارند و باید به طور مرتب چیده شوند  
تا لوبیا بیشتر رشد کنند.

• توجه داشته باشید که لوبیا بالغ می تواند با فشردن از غلاف بیرون آید.

• اگر هوا قبل از خشک شدن دانه های لوبیا چیتی، مرطوب و نمناک شود، بعد از  
اینکه بیشتر شاخ و برگ ها آماده ی از بین رفتن شدند، کل گیاه را با ریشه های  
آن را در یک محل با تهویه مناسب و خشک، آویزان کنید. بنابراین غلاف لوبیا با  
این روش می تواند خشک شود.

2. پوست غلاف های لوبیا چیتی را جدا کنید. می توانید پوست غلاف لوبیا چیتی را یکی یکی با  
دست و یا بصورت دسته ای جدا کنید.

• برای جدا کردن پوست لوبیا چیتی ها بصورت دسته ای، غلاف ها را روی یک  
پارچه قدیمی بگذارید و یک دقیقه یا بیشتر روی آن حرکت دهید، غلاف ها  
شکسته و باز می شوند.

• شما می توانید غلاف های لوبیا را با ریختن لوبیا به عقب و جلو بین دو ظروف از  
دانه ها جدا کنید و یا اجازه دهید غلاف های لوبیا در یک محل خنک باقی  
بمانند.

3. به طور موقت لوبیا چیتی ها را خنک کنید. لوبیا را در یک ظرف محکم بمدت چند ساعت  
در یخچال فریزر قرار دهید قبل از اینکه بخواهید آنها را برای مدت طولانی نگهداری کنید.

• مرحله ی بالا می تواند به جلوگیری از مشکلات ناشی از شپش و آفات مشابه  
کمک کند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

4. لوبیا را در یک مکان خنک نگهداری کنید. لوبیا پوست کنده و خنک را در ظروف در بسته قرار دهید و آنها را در یک محل خشک و خنک بگذارید، مانند یک انبار یا زیرزمین.

• لوبیا چیتی خشک معمولاً حداقل یک سال سالم باقی می ماند اگر به درستی ذخیره شود، البته ممکن است حتی طولانی تر نیز باقی بماند.

#### آموزش کاشت ذرت در خانه

بهبتر است برای کاشت ذرت در فضای باز، در فصل تابستان و در مقابل نور کامل خورشید اقدام کنید، اما اگر فضا یا شرایط مناسبی برای این کار ندارید ولی تمایل به کاشت گیاهان مختلف دارید، می توانید ذرت را در داخل خانه پرورش دهید. البته کاشت ذرت بعنوان یک گیاه خانگی غیر متداول است و شما فقط می توانید برای یک یا دو وعده غذا از آنها استفاده کنید.

#### مراحل آموزش کاشت ذرت در خانه

1. مواد و وسایل مورد نیاز برای کاشت ذرت در خانه به شرح زیر می باشد:



2. برای کاشت ذرت، پرنورترین مکان را در خانه انتخاب کنید. منظور از یک مکان پرنور یعنی یک اتاق آفتاب گیر، پنجره بزرگ جنوبی یا غربی یا زیر یک پنجره بزرگ، می باشد.

3. نور مورد نیاز برای رشد و پرورش ذرت ها را تکمیل کنید. بطور کلی ذرت برای رشد به نور بسیار زیادی نیاز دارد، بنابراین به تکمیل نور مورد نیاز ذرت توجه ویژه ای کنید. اگر نور طبیعی و کافی برای رشد ذرت ها در خانه ندارید، ممکن است مجبور شوید نور مورد نیاز را از روش های مختلف تکمیل کنید. بنابراین لامپ های فلورسنت را امتحان کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

4. یک گلدان یا ظرف بزرگ برای کاشت ذرت در خانه انتخاب کنید. همچنین یک زیر گلدانی قابل شستشو و هم اندازه ی ظرف کاشت ذرت نیز تهیه کنید.

• مانند هر گیاه خانگی، سطح زیر ظرف یا گلدان را محافظت کنید. از یک بشقاب بزرگ بین ظرف و کف استفاده کنید.

5. ظرف یا گلدان مورد نظر برای کاشت ذرت در خانه را با خاک پر کنید. از ترکیبات غنی از خاک های گلدانی که حاوی مقدار زیادی مواد آلی و مواد مغذی می باشند، استفاده کنید. در صورت تمایل، می توانید مطابق با دستورالعمل های روی پاکت های کود، به خاک موردنظر خود کودهای اضافی، اضافه کنید.



6. کاشت بذرها ی ذرت در خانه را شروع کنید. بذر های گیاه ذرت را در عمق یک اینچی خاک (2.5 سانتی متر) و با فاصله ی 4-5 اینچ (10-13 سانتی متر) از هم بکارید.

7. در صورت لزوم گیاهان ذرت را آبیاری کنید. صبر کنید تا سطح خاک خشک شود و سپس آبیاری کنید و از رطوبت زیاد خاک نیز جلوگیری کنید. بنابراین قبل از آبیاری رطوبت خاک را بررسی کنید. گیاهان را حداقل بصورت هفتگی بررسی کنید و به یاد داشته باشید که گیاهان در داخل خانه نیاز به آب کمتری نسبت به گیاهانی که در فضای باز قرار دارند.

8. چهار یا پنج ذرت را در هر گلدان نگه دارید و مابقی را حذف کنید. قویترین گیاهان را انتخاب کنید و بقیه گیاهان را از خاک بیرون بکشید.



9. به فرایند گرده افشانی گیاهان ذرت کمک کنید. بهترین گرده افشان برای گیاهان ذرت باد است که در داخل

خانه در دسترس نیست. بنابراین، سعی کنید ذرت ها را به آرامی تکان دهید تا کاکل



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

های ذرت ظاهر شوند. کاکل ها گرده را تولید و ابریشم ها آن را دریافت می کنند. هر رشته ابریشمی به یک دانه وصل می شود .

10. دقیقاً همان زمانی که می خواهید ذرت ها را بخورید، آنها را برداشت کنید. ذرت زمانی آماده ی برداشت است که آب موجود در دانه ها شیری شده و شفاف نباشند. نشانه های دیگر زمان برداشت ذرت ها، ابریشم های قهوه ای و پوسته سبز ذرت ها می باشد. هنگامی که شما مشخص کردید که کدام خوشه آماده ی برداشت است، آن را با یک حرکت چرخشی از ساقه بکشید و آن را در اسرع وقت طبخ کنید.

### مراحل آموزش کاشت بذر گوجه فرنگی

آموزش کاشت بذر گوجه فرنگی شامل چهار مرحله می باشد: خرید بهترین نوع گوجه فرنگی برای تهیه بذر آموزش بذرگیری و خشک کردن بذرها از گوجه فرنگی تازه آموزش آماده سازی بذرها از گوجه فرنگی در خانه آموزش کاشت بذرها از گوجه فرنگی در باغ

باغبانی روشی بصره بمنظور کاهش در هزینه ها و تولید محصولات سالم می باشد. اگر دوستدار گوجه فرنگی هستید و می خواهید در پخت و پز از گوجه فرنگی استفاده کنید، بهتر است گوجه فرنگی را از طریق بذر بکارید زیرا روش بسیار آسانی است. لذا در این مقاله نحوه ی کاشت گوجه فرنگی از طریق بذر آموزش داده شده است .

#### مرحله 1

خرید بهترین نوع گوجه فرنگی برای تهیه بذر

اطلاعات لازم را در مورد کاشت گوجه فرنگی در منطقه ی موردنظرتان، جمع آوری کنید. گوجه فرنگی، مانند هر نوع گیاه دیگر، شرایط محیطی ایده آلی برای رشد قوی تر گیاهان و خوشمزه تر شدن گوجه فرنگی ها، نیاز دارد. تعدادی از ارقام گوجه فرنگی برای کاشت در مناطق خاص، مناسب تر هستند و در سایر نقاط جهان و هر کشوری نیز رشد نمی کنند. لذا بهترین رقم گوجه فرنگی را برای کاشت در منطقه ی خود در نظر بگیرید. ممکن است برخی از ارقام هیبرید گوجه فرنگی، مقاوم بوده و در هر نوع خاک و آب و هوایی بتوانند رشد کنند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



یک نوع گوجه فرنگی برای کاشت از طریق بذر انتخاب کنید. انواع مختلفی از گوجه فرنگی وجود دارد که هر کدام دارای رنگ، اندازه و طعم خاصی هستند. اندازه ی گوجه فرنگی می تواند، از میوه های کوچک به اندازه ی انگور گرفته تا میوه های بزرگ به اندازه ی یک توپ بیسبال باشد، و در هر رنگی به جز رنگ آبی موجود می باشد. نحوه ی پخت گوجه فرنگی، باعث ایجاد عطر و طعم متفاوت در غذا می شود، و روش رشد گوجه فرنگی و ... نیز در انتخاب نوع بذر گوجه فرنگی برای کاشت، دارای اولویت می باشند.

- دو روش رشد مختلف در گیاهان گوجه فرنگی وجود دارد: رشد محدود و رشد نامحدود.

گیاهان گوجه فرنگی با رشد محدود، به سرعت به سمت بالا رشد می کنند و به سرعت نیز میوه می دهند، البته برای یک دوره ی کوتاه مدت. آنها همچنین نیاز به هرس، استفاده از حائل و نگهداری کمتری دارند. گیاهان گوجه فرنگی با رشد نامحدود، بیشتر گسترش پیدا می کنند و شبیه به درخت انگور هستند و میوه ی بیشتری در فصل طولانی تری نیز تولید می کند. گیاهان گوجه فرنگی با رشد نامحدود، همچنین بسیار بزرگ هستند و هرگز رشدشان متوقف نمی شود، بنابراین آنها نیاز به حائل و نگهدارنده یا داربست دارند.

- رقم های مختلف گوجه فرنگی کاربردهای متفاوتی دارند از جمله گوجه فرنگی کروی قرمز (Red globe) یا گوجه فرنگی درشت (beefsteak)، دو رقمی هستند که بصورت کامل یا اسلایسی در ساندویچ ها استفاده می شوند. رقم های Plum یا roma گوجه فرنگی، برای پخت و پز، کنسرو کردن و سس ها استفاده می شوند. گوجه فرنگی گیلانی یا گوجه فرنگی grape، پر از دانه و آب می باشد و بصورت کامل یا نصف شده در سالادها و پاستاها استفاده می شود.

- رنگ گوجه فرنگی می تواند عطر و طعمی که گوجه تولید می کند را تغییر دهد. برای طعم های کلاسیک گوجه فرنگی، سراغ گوجه فرنگی های بزرگ و قرمز



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بروید. گوجه فرنگی های بنفش یا قهوه ای دارای طعم بسیار قوی و دلپذیر هستند در حالی که گوجه فرنگی زرد و نارنجی طعم شیرین تری دارند. گوجه فرنگی های سبز برای پخت غذاهای طعم دار، مناسب هستند.

یک رقم بذر گوجه فرنگی از [سایت فروشگاه زراعت](#) [پارانتخاب](#) کنید. گوجه فرنگی را می توان از [بذرهای خشک بسته بندی شده](#) (قابل دسترس در [سایت فروشگاه زراعت یار](#))، دانه های تازه ای که از گوجه فرنگی های برش خورده جدا کرده اید، و یا از نشاء های



آماده، رشد و پرورش دهید. بذرهای خشک و تازه به کار بیشتری برای رشد نیاز دارند، که البته آنها می توانند بیشترین عملکرد را داشته باشند. کاشت نشاء گوجه فرنگی، ساده ترین روش برای کاشت و پرورش گوجه فرنگی است.

4. درباره ی زمان کاشت بذر گوجه فرنگی اطلاعات لازم را کسب کنید. کاشت گوجه فرنگی باید در زمان خاصی از سال برای حصول بهترین نتایج، انجام شود. از آنجایی که گوجه فرنگی گیاه نوری دوستی است، این گیاهان در اواخر بهار و تابستان، بوته های قوی تر و پربارتری به ثمر می آورند. گیاهان گوجه فرنگی، باید حداقل دو هفته پس از اولین تاریخ یخبندان یا زمانی که دمای شبانه کمتر از 50 درجه فارنهایت (10 درجه سانتیگراد) نشده باشد و دمای روز نیز کمتر از 90 درجه فارنهایت (32 درجه سانتیگراد) باشد، کاشته شوند.

- اگر شروع به آماده سازی بذرهای گوجه فرنگی در محیط داخل کرده اید، باید بگونه ای برنامه ریزی کنید، که 6-8 هفته قبل از تاریخ پیش بینی شده ی انتقال نشاءهای گوجه فرنگی به باغ، این کار انجام شود.

- می توانید یک دماسنج خاک، برای بررسی خاک باغ، بمنظور تعیین زمان کاشت ایده آل بذرهای گوجه فرنگی خریداری کنید. دمای خاکی که حدود 50 درجه فارنهایت (10 درجه سانتیگراد) باشد، برای کاشت گوجه فرنگی مناسب است، اما درجه ی خاک فوق ممکن است در ارتباط با آب و هوای



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بهتر، صحیح نباشد؛ بنابراین تست دمای خاک باغ، روش مطمئن تری برای تعیین زمان کاشت بذر گوجه فرنگی می باشد.

• یک تقویم زراعی، ابزار مفیدی برای تعیین بهترین زمانکاشت بذر گوجه فرنگی ها است. (بصورت آنلاین نیز در دسترس می باشد)

## مرحله 2

آموزش بذرگیری و خشک کردن بذرها از گوجه فرنگی تازه

1. گوجه فرنگی موردنظرتان را برای تهیه بذر، انتخاب کنید. باکاشت بذرهاى جدا شده از گوجه فرنگی موردنظر، گوجه فرنگی تولید خواهد شد که تقریباً با والد یکسان است. اگر یک گوجه فرنگی فوق العاده خوشمزه یا آبدار دارید که می خواهید آن را حفظ کنید، آن را برش دهید و بذرهاى آن را ذخیره کنید.

• اطمینان حاصل کنید که گوجه فرنگی انتخاب شده، سالم است، انتخاب یک گوجه فرنگی ناسالم، میوه ای تولید می کند که بطور مشابه خراب است. بنابراین مطمئن شوید که بذرها، از گوجه فرنگی سالم گرفته شده است.

• منتظر بمانید تا قبل از برش و جدا کردن بذرها، گوجه به اندازه ی کافی رسیده شود.

2. گوجه فرنگی ها را به دو قسمت تقسیم کنید. برای برش گوجه فرنگی از یک چاقوی تیز استفاده کنید و گوجه فرنگی را نصف کنید. این کار را روی یک میز یا تخته انجام دهید تا بتوانید بذرهاى گوجه فرنگی را از قسمتهای پالپی و گوشتی گوجه، بسادگی جدا کنید.

3. بمنظور کاشت بذر گوجه فرنگی، داخل گوجه فرنگی ها را خالی کنید. از یک قاشق برای خالی کردن تمام بذرهاى ریز، آب و گوشت داخل گوجه فرنگی استفاده کنید. سپس همه اینها را در یک کاسه کوچک یا فنجان قرار دهید.

4. بذرهاى گوجه فرنگی را در آب گوجه بگذارید. بذرهاى گوجه فرنگی قبل از اینکه خشک شوند، و درون آب قرار بگیرند، نیاز دارند که از فرایند تخمیر عبور کنند. درون یک بطری را



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

با دانه ها و کمی گوشت گوجه فرنگی پر کرده و با پوشش پلاستیکی درب آن را ببندید. چند سوراخ روی پلاستیک برای جریان هوا ایجاد کنید.

• به بذر و پالپ های گوجه فرنگی، آب اضافه نکنید.

5. بذره‌های گوجه فرنگی را دو بار در روز تکان دهید. بذره‌های گوجه فرنگی نیاز به زمان زیادی برای تخمیر دارند. ظرف درپوش دار را در مکانی با دمای زیر 70 درجه فارنهایت (21 درجه سانتیگراد) قرار دهید. بذرها را در این مکان به مدت دو یا سه روز بگذارید و دو بار در روز با یک چوب آنها را هم بزنید.

6. در این مرحله بذر های گوجه فرنگی را بشویید. بعد از چند روز، متوجه خواهید شد که عصاره و گوشت گوجه ها از گوجه فرنگی ها جدا شده و در بالای ظرف رفته، در حالی که بذره‌های گوجه فرنگی به پایین ظرف جمع شده اند. وقتی این اتفاق افتاد، هر آنچه را که در نزدیکی بالای ظرف شناور شده اند جمع کنید و سپسبذره‌های گوجه فرنگی را به همراه آب باقی مانده در یک آبکش بریزید. سپس با آب گرم شسته، و اطمینان حاصل کنید که بذره‌های گوجه فرنگی کاملاً تمیز شده اند.

7. بذره‌های گوجه فرنگی را ضدعفونی و استریل کنید. استریل کردن بذره‌های گوجه فرنگی باعث می شود تا هر گونه بیماری و باکتری هایی که ممکن است در حال رشد باشد، از بین بروند و به گیاه نیز کمک می کند که زمانیکه بیرون گذاشته می شوند، قوی تر شده و میوه بیشتری تولید کند. بذره‌های گوجه فرنگی را در مخلوط 1 قاشق غذاخوری (14-15 میلی لیتر) سرکه سیب یا سفید کننده و 1 قاشق غذاخوری (950 میلی لیتر) آب، بمدت 15 دقیقه خیس کنید.

8. بذره‌های جدا شده از گوجه فرنگی ها را بمنظور کاشت، خشک کنید. بعد از شستشو، بذره‌های گوجه فرنگی را کمی در الک تکان داده تا آب اضافی نیز جدا شود. سپس آنها را روی یک سینی که فیلترهای قهوه یا کاغذ موم روی آن قرار داده شده، بگذارید. سینی را در مکانی هایی قرار دهید که تکان نخورند و در دمای 21 درجه سانتیگراد قرار دهید. بذره‌های گوجه فرنگی را با دستتان یک بار در روز بمنظور جلوگیری از چسبیدن به یکدیگر و یا چسبیدن به کاغذ، به اطراف حرکت دهید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

9. بذرهای گوجه فرنگی را بررسی کنید. وقتی بذرهای گوجه فرنگی را لمس کردید و دیدید که کاملاً خشک شدند و به یکدیگر نچسبیده اند، آماده استفاده هستند. مراقب باشید بذرهای گوجه فرنگی را خیلی زود از روی کاغذها جمع نکنید، زیرا اگر آنها کمی مرطوب باشند، باعث رشد، کپک و کپک قارچی و باکتری هایی که آنها را خراب می کنند، می شود.

10. بذرهای گوجه فرنگی را پس از خشک شدن ذخیره کنید. پس از اینکه مرحله ی خشک شدن بذرهای گوجه فرنگیبه پایان رسید، بذرهای گوجه فرنگی را در یک پاکت کاغذی ذخیره کنید تا آماده ی استفاده شوند. از ذخیره بذرهای گوجه فرنگی در کیسه یا ظرف پلاستیکی، اجتناب کنید چرا که ظروف پلاستیکی اجازه نمی دهد که تهویه هوا به اندازه کافی وجود داشته باشد و احتمال تولید باکتری ها و کپک در بذرهای گوجه فرنگی افزایش می یابد.

• بمنظور اطمینان بیشتر یک برچسب شامل رقم بذر گوجه فرنگی و سال خشک شدن بذور، بر روی پاکت ها بچسبانید.

### مرحله 3

آموزش آماده سازی بذرهای گوجه فرنگی در خانه

1. سینی های کاشت نشاء را بمنظور کاشت بذر گوجه فرنگی ها آماده کنید. سینی های نشاء را تهیه کنید و با خاک باغ استریل شده آنها را پر کنید. از خاک معتبر و مطلوب، برای کاشت بذرهای گوجه فرنگی برای بهترین نتایج استفاده کنید.

2. بذرهای گوجه فرنگی را بکارید. بذرهای گوجه فرنگی را در ردیف هایی از خاک، درون گودال قرار دهید. هر بذر باید دو سانتی متر از بذر کناری خود فاصله داشته شود. روی هر بذر کاشته شده را به آرامی با خاک بپوشانید و با مقدار کمی آب، بذرهای گوجه فرنگی را آبیاری ملایم کنید.



-اگر شما بیش از یک رقم بذر گوجه فرنگی کاشتید، هر نوعبذر را در ردیف مخصوص به خودش بکارید و هر ردیف را برچسب گذاری کنید. در غیر اینصورت هنگامی که گیاهان شروع به رشد می کنند، بسیار دشوار است کهگوجه فرنگی ها را از هم جدا کنید .



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

2. نور و گرمای مورد نیاز بذره‌های گوجه فرنگی را تأمین کنید. بذره‌های گوجه فرنگی به منبعی از نور و حرارت، بمنظور جوانه زنی، نیاز دارند. آنها را در مقابل یک پنجره جنوبی بزرگ قرار دهید یا از یک لامپ فلورسنت استفاده کنید که چند سانتی متر بالای سینی های نشاء قرار داده شوند. بذره‌های گوجه فرنگی هر روز حداقل 6-8 ساعت به نور و گرما تا قبل از جوانه زنی، نیاز دارند.

• شما همچنین می توانید یک سیستم گرمایشی در زیر سینی نشاءهای گوجه فرنگی قرار دهید تا حرارت خاک را بالا ببرد، که اینکار سرعت جوانه زنی را افزایش می دهد.

4. بذره‌های گوجه فرنگی را مجدداً بررسی کنید. روزانه، بذره‌های گوجه فرنگی را در سینی نشاء آبیاری کنید و مطمئن شوید که نور و گرمای مناسب دریافت کنند. بذره‌های گوجه فرنگی را در منطقه ای نگه دارید که در سردترین حالت دما به زیر 70 درجه فارنهایت (21 درجه سانتیگراد) نرسد. هنگامی که بذره‌های گوجه فرنگی جوانه زدند و برگ های حقیقی تشکیل دادند، آماده ی برداشت هستند. پس از حدود یک هفته، از بذره‌های گوجه فرنگی برگ های کوچکی سبز می شود، اما تا یک ماه پس از جوانه زدن، برگ های حقیقی را تشکیل نمی دهند.

5. بذره‌های جوانه زده ی گوجه فرنگی ها را از خاک بیرون بکشید. هر یک از نشاءهای گوجه فرنگی را به گلدان های جداگانه انتقال دهید تا فضای لازم برای رشد کامل گیاه فراهم شود. با استفاده از یک چنگال خاک زیر هر نشاء را کناره زده و به آرامی آن را از سینی نشاء با نوک انگشتانتان بیرون بکشید.

6. در این مرحله نشاء های گوجه فرنگی را بکارید. هر نشاء را به داخل ظرف یا گلدان (تقریباً به اندازه ی یک لیتر) حاوی خاک گلدانی قرار دهید. گیاهان جدا شده، علاوه بر آبیاری روزانه، به حدود 8 ساعت گرما و نور خورشید بصورت روزانه نیز نیاز دارند.

7. نشاءهای گوجه فرنگی را مقاوم سازی (Harden off) کنید. پس از حدود دو ماه، نشاءهای گوجه فرنگی باید به مرحله ی بلوغ و رسیدگی رسیده باشند و مانند گیاهان کوچک و کاملاً شکل گرفته ظاهر شوند. قبل از این که گیاهان را به باغ منتقل کنید، باید آنها را مقاوم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کرده بمنظور سازگاری با آب و هوای بیرونی. با قرار دادن گیاهان در نور خورشید به مدت 2-3 ساعت، و سپس آوردن آنها در داخل خانه، این کار را انجام دهید. این روند را با اضافه کردن زمان بیشتر در هر روز ادامه دهید، تا زمانی که آنها تا پایان هفته به مدت یک روز تمام، بیرون قرار گرفته شده باشند.

8. گیاهان گوجه فرنگی را برای کاشت در باغ آماده کنید. هنگامی که گیاهان گوجه فرنگی مقاوم شدند، برای کاشت در باغ آماده می شوند. گیاهانی که بیش از 6 اینچ (15 سانتی متر) ارتفاع دارند، نیاز به هرس شدن دارند. از قیچی باغبانی استفاده کنید تا پایین ترین شاخه های اطراف گیاه را قطع کنید. اگر گیاهان کمتر از 6 اینچ (15 سانتی متر) ارتفاع داشته باشند، گیاهان گوجه فرنگی آماده رفتن به باغ هستند و نیازی به نگهداری بیشتر ندارند.

- البته، شما همچنین می توانید پایین ترین شاخه ها را در گیاهان کوچکتر نیز قطع کنید، که اینکار اجازه می دهد تا کاشت عمیق تر داشته و یک سیستم ریشه قوی تری را افزایش دهید.

#### مرحله 4

#### آموزش کاشت بذرهای گوجه فرنگی در باغ

1. یک الگوی کاشت برای گوجه فرنگی ها انتخاب کنید. پیدا کردن بهترین مکان در باغ، برای کاشت گوجه فرنگی گام مهمی در فرایند کاشت گوجه فرنگی است. گوجه فرنگی ها دوستدار نور هستند لذا نیاز به قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید بمدت 6-8 ساعت در روز دارند. در صورت امکان، مناطقی که دارای زهکشی خوب هستند را در نظر بگیرید. اگر زهکش منطقه کاشت گوجه ها مناسب نباشد، باعث کاهش طعم گوجه فرنگی ها و تولید میوه های کوچک می شود.



خاک باغ را برای کاشت گوجه فرنگی ها آماده کنید. بهترین شرایط خاک را برای رشد گوجه فرنگی های عالی، ایجاد کنید pH. خاک را آزمایش کرده تا تعیین کنید آیا مواد افزودنی باید با خاک مخلوط شوند یا خیر؛ pH مناسب برای رشد گوجه فرنگی 6 تا 6.8 است. کمپوست و کود را بمنظور اضافه کردن مواد مغذی به خاک مخلوط کنید و هر یک از



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

توده های بزرگ خاک را نیز خرد کنید. خاک باید به خوبی تا عمق 6-8 اینچ (15-20 سانتی متر)، مخلوط و نرم شود.

• اگر می خواهید چند ماه آینده گوجه فرنگی ها را بکارید، بنابراین باید کمپوست را اضافه کنید و سطح pH را چند ماه قبل از کاشت، تنظیم کنید. این کار این فرصت را می دهد تا همه چیز جذب خاک شود.

3. گودال هایی برای کاشت گوجه فرنگی ها حفر کنید. میزان فاصله ی بین گیاهان گوجه فرنگی را بر اساس اولویتتان از نگهداری آنها، در نظر بگیرید؛ اگر شما قصد استفاده از قفس و یا حائل و نگهدارنده برای گیاهان دارید، هر کدام را به فاصله ی 2-3 فوت (نیم تا یک متر) از هم بکارید و اگر ترجیح می دهید گیاهان خود را گسترش دهید، فاصله ی بین گیاهان گوجه فرنگی باید کمی بیشتر باشد، در واقع نزدیک به 4 فوت (1.2 متر) از یکدیگر فاصله داشته باشند. عمق گودال ها نیز باید در حدود 8 اینچ (20 سانتی متر) باشد تا کل ریشه و پایین ساقه ها در آن جا شوند.

4. مواد مغذی بیشتری به خاک اضافه کنید. پایین هر گودال یک قاشق غذا خوری از نمک های اپسوم بپاشید تا سطح منیزیم را افزایش دهید، که اینکار به تولید گیاهان گوجه فرنگی سالم تر کمک می کند. شما همچنین می توانید در این زمان کمپوست کمتری بپاشید

5. در این مرحله گوجه فرنگی ها را بکارید. هر گیاه گوجه فرنگی را از ظرف به گودال هایی که در باغ حفر کرده اید منتقل کنید. سطح خاک را بمنظور نرم کردن خاک و حجم ریشه ی گیاه کمی کنار زده، و به آرامی گیاهان گوجه فرنگی را تکان داده تا با کل ریشه از خاک بیرون بیاید. هر گیاه گوجه فرنگی که در خاک فرو کردید، باید محکم فشار دهید تا حباب های هوا حذف شوند. گیاه را تا ساقه درست در قسمت پایین اولین شاخه ای که از گیاه رشد کرده

بیوشانید، و نگران نباشید که گیاهان گوجه فرنگی خیلی عمیق کاشته شده اند. چرا که این کار اجازه ی ایجاد یک سیستم ریشه قوی و رشد سالم گیاهان گوجه فرنگی را می دهد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



6. قفس ها را برای کاشت گوجه فرنگی ها نصب کنید. اگر شما قصد دارید که گوجه فرنگی خود را در قفس نگه دارید، آنها را در این مرحله نصب کنید. قفس گوجه فرنگی را از سیم های بهم پیوسته یا فنس های سیمی یا از سیم های توری با فواصل زیاد تهیه کنید. از اتصال گیاهان گوجه فرنگی به قفس و یا حائل تا پس از گلدهی، اجتناب کنید.

7. گیاهان گوجه فرنگی را آبیاری کنید. گوجه فرنگی را در ابتدا بیشتر (روزانه) آبیاری کنید و میزان آبیاری آنها را تا رسیدن به مرحله ی بلوغ کاهش دهید. همیشه یک آبیاری کامل به گیاهان گوجه فرنگی بدهید تا آب به خاک نفوذ کند. آبیاری های مکرر و کم عمق، باعث ایجاد ریشه های سطحی و گیاهان ضعیف می شود. برگ های گیاهان را بررسی نمایید و در صورت مشاهده ی نشانه های خشک شدگی در برگها، بر این اساس آنها را آبیاری کنید.

• اگر برای آبیاری روزانه وقت ندارید، به نصب سیستم آبیاری بارانی و قطره ای در باغ فکر کنید.

8. از گیاهان گوجه فرنگی مراقبت کنید. با رشد گیاهان گوجه فرنگی، آنها را با هرس منظم و برداشت میوه ها، سالم نگه دارید. برای هرس شاخه ها، پاجوش های گیاه را ببرید (شاخه های کوچک که از تقاطع های شاخه ی اصلی بیرون می آیند) و هر شاخه ای که در زیر پنهان شده و یا نزدیک به سایه ثابت شده است، قطع کنید.

9. گوجه فرنگی ها را برداشت کنید. میوه ها که شروع به ظاهر شدن کردند، گیاهان گوجه فرنگی آماده برای برداشت هستند. گوجه فرنگی ها را زمانی که آنها بطور کامل رسیده شدند، بچینید، که اغلب به صورت روزانه این اتفاق می افتد. در صورتی که انتظار می رود شرایط آب و هوایی بد باشد و یا بیش از حد میوه داشته باشید، میوه ها را می توانید زودتر نیز برداشت کنید و اجازه دهید تا در محیط داخلی و یا در مقابل نور خورشید رسیده شوند. بطور کلی می توانید گوجه فرنگی ها را بصورت تازه مصرف کنید، کنسرو کنید و یا آنها را برای استفاده در آینده فریز کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## کاشت سیب زمینی در خانه

مراحل کاشت سیب زمینی در خانه

دو مرحله: آموزش رشد جوانه سیب زمینی آموزش کشت جوانه های سیب زمینی

اگر پنجره آفتاب گیر یا لامپ مخصوص رشد گیاه دارید می توانید تمام طول سال در خانه سیب زمینی پرورش دهید. سیب زمینی ها یک منبع فوق العاده از نیترژن هستند و میتوان مدت زمان زیادی را بعد از برداشت از آنها نگه داری کرد.

### مرحله 1

جوانه سیب زمینی را رشد دهید

1. بذر هایی بخرید که روی آن جوانه های زیادی داشته باشد. چشم های سیب زمینی خال های کوچکی روی پوست سیب زمینی است؛ این بخشی است که جوانه می زند. یک سیب زمینی با 6 یا 7 جوانه میتواند تا 2 پوند (900 گرم) سیب زمینی تولید کند. اگر می خواهید بیشتر از این برداشت کنید، حداقل 5 بذر سیب زمینی بخرید.

2. سیب زمینی ها را تمیز کنید. با استفاده از برس سبزیجات، سیب زمینی ها را زیر شیر آب تمیز کنید. اگر از سیب زمینی ارگانیک استفاده نمی کنید این کار، باقی مانده آفت کش را از بین می برد.

3. شیشه ای دهانه گشاد را از آب پر کنید. دهانه ی شیشه باید به اندازه ای بزرگ باشد که سیب زمینی روی خلال دندان را نگه دارد.

4. سیب زمینی را نصف کنید. مراقب باشید که جوانه ها را نبرید، زیرا این چیزی است که بعدا رشد خواهد کرد. ممکن است نیاز باشد که سیب زمینی های بزرگ به چهار بخش تقسیم شوند تا به اندازه دهانه شیشه شوند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

5. چهار خلال دندان در چهار طرف سیب زمینی قرار دهید. خلال دندان را در نیمه انتهایی برش و بالای سیب زمینی قرار دهید.



6. سیب زمینی را در بالای شیشه قرار دهید. اجازه دهید خلال دندان ها بر لبه شیشه بگذارید. اگر سیب زمینی بر لبه شیشه نمی ماند، خلال دندان را دوباره تنظیم کنید. مطمئن شوید که جوانه های سیب زمینی با آب پوشیده شده است.

7. شیشه را در جای آفتاب گیری قرار دهید. پنجره ای رو به جنوب عالی است. شما همچنین می توانید شیشه زیر لامپ مخصوص رشد گیاهان قرار دهید.

8. اگر آب درون شیشه تیره شد، آن را عوض کنید. اگر لازم است آب بیشتری بیافزایید تا جوانه ها سرپوشیده باشند.

9. هنگامی که ریشه ها جوانه زد، سیب زمینی را به یک ظرف منتقل کنید. بیشتر سیب زمینی ها حدود یک هفته زمان میبرد تا جوانه بزنند.



## مرحله 2

سیب زمینی های جوانه زده خود را بکارید.

1. یک گلدان عمیق که دارای حفره های زهکشی است، انتخاب کنید. اگر ظرفی با نام تجاری جدید استفاده می کنید، قبل از شروع فرآیند کاشت، ظرف را به خوبی بشویید.

2. از مقداری سنگ کوچک در انتهای گلدان استفاده کنید تا به تخلیه آب کمک کند.

3. گلدان را با خاک گلدان پر کنید. برای رشد گیاه، شما باید به گلدانتان خاک بیافزایید بنابراین در این مرحله گلدان را کاملا با خاک پر نکنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

4. سیب زمینی های خود را در عمق 6 اینچ (152.4 میلی متر) خاک بکارید. هیچ کدام از سیب زمینی ها را در نزدیکی لبه گلدان قرار ندهید.

5. سیب زمینی را با 2 تا 3 اینچ (50.8 تا 5.27 میلی متر) خاک بپوشانید.

6. سیب زمینی های خود را با آب زیادی آبیاری کنید.

7. هنگامی که گیاه بیش از 6 اینچ (152.4 میلیمتر) رشد کرد، خاک بیشتری را اضافه کنید. وقتی که ساقه سیب زمینی به بالای گلدانتان رسید،

آموزش کاشت سیب زمینی

شامل دو بخش: [انتخاب سیب زمینی درست](#) کاشت سیب زمینی

سیب زمینی ها یکی از اعضای اساسی رژیم غذایی بسیاری از اقوام هستند. مراحل رشد سیب زمینی بسیار ساده است. تنها به مرحله اول رفته و شروع کنید.

## بخش 1

انتخاب سیب زمینی مناسب

سیب زمینی ها را با توجه به دوره رشدشان انتخاب کنید. سیب زمینی ها براساس طول زمان رشدشان که تحت تاثیر هوا است، به چند گروه تقسیم بندی می شوند.

- بذر اولیه سیب زمینی در 60 تا 110 روز رشد میکند. بذرهایی که در اواخر ماه مارس (فروردین) کاشته شده اند معمولا از اواخر ژوئن (تیر) یا اوایل ماه جولای (مرداد) بلند می شوند. از انواع سیب زمینی ها میتوان به Pentland Javelin، Arran Pilot و Dunluce اشاره کرد.

- دانه های اصلی سیب زمینی در 125-140 روز رشد می کنند و اگر در اواخر آوریل (اردیبهشت) کاشته شوند می توان در اواسط آگوست (شهریور) تا ماه اکتبر (آبان) برداشت شوند. این نوع معمولا پرثمرتر و بزرگتر هستند و می توان به صورت تازه و یا زمستانه مورد استفاده قرار گیرند King Edwar و Kerrs، Pink و Harmony مثال های خوبی از این نوع سیب زمینی هستند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



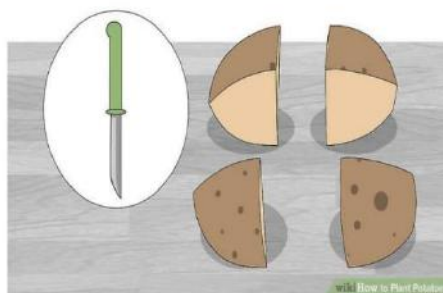
t.me/caffeinebookly

2. بذر های سیب زمینی که انتخاب کردید را نگه دارید. شما می‌توانید دانه های سیب زمینی را بخرید یا باقی مانده سیب زمینی هایی که از سوپر مارکت خریداری کردید را استفاده کنید. البته نمیتوان اطمینان داد که با پرورش دادن سیب زمینی در همان مکان قبلی ، سیب زمینی فاقد بیماری باشد، زیرا خاک تعداد زیادی بیماری را در خود دارد و هر ساله این بیماری ها افزایش می یابند.

- همیشه سعی کنید از بذر قابل اطمینان استفاده کنید. این کار ریسک وجود بیماری ها و ویروس های سیب زمینی را کنترل کرده و کاهش میدهد. می‌توانید سیب زمینی قابل اطمینان را از مراکز فروش قابل اطمینان و یا به صورت آنلاین و ارزان خریداری کنید.

3. سیب زمینی ها را برای رشد آماده کنید. با

استفاده از یک چاقوی تیز دندانه دار ، سیب زمینی ها به صورت چهار تکه تکه برش دهید و مطمئن شوید هر قطعه بیشتر از 3 چشم ( حفره های کوچکی هستند که روی سطح سیب زمینی وجود دارند) ندارد. سپس آن را در مقابل خورشید



بگذارید و اجازه دهید برای یک یا دو روز یا بیشتر تا زمانی که شروع به دیدن جوانه ها می کنید، همانجا بمانند.

- همانطور که بعضی ها پیشنهاد می کنند سیب زمینی ها را خیس نکنید. سیب زمینی مانند بعضی بذر ها پوسته سختی ندارد که نیاز به نرم شدن آن به وسیله خیساندن وجود داشته باشد و همه ی رطوبت هایی که برای جوانه زدن نیاز دارد درون خود سیب زمینی وجود دارد. برای بهبود طرفین بریده شده ، یک پوست خشک روی محدوده قرار دهید تا مانع پوسیدگی شود.

4. گیاه سیب زمینی را به عنوان بذر سیب زمینی در نظر بگیرید. در بالای زمین برخی از انواع سیب زمینی میوه های سبز کوچک و بسیار سمی سبز رشد می کنند که هر کدام حاوی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

300 عدد سیب زمینی سالم هستند. میوه را خرد کنید و قطعات را در یک ظرف آب قرار دهید؛ تقریباً پس از یک روز دانه ها را جدا کنید و درون آب بریزید.

5. تکه های سیب زمینی را در یک گلخانه یا لبه پنجره ای بگذارید. می توانید از شانه خالی تخم مرغ استفاده کنید و سیب زمینی ها را در آن را به صورت صاف قرار دهید. زمانی که جوانه به نیم اینچ (1.2 سانتی متر) رسید، آماده کاشته شدن می باشد.

• بر روی هر سیب زمینی فقط 2 تا 3 جوانه باقی بگذارید و بقیه را از بین ببرید.

## بخش 2

کاشت سیب زمینی ها

1. خاک را آماده کنید. می توانید سیب زمینی خود را در یک قطعه زمین بکارید، یا آنها را در یک گلدان یا در حیات پستی خود بکارید. گلدان های بزرگ، بسته های لاستیک و دودکش قدیمی هم مناسب هستند. مهمترین چیز این است که مطمئن شوید که خاک خالی از علف هرز است. علاوه بر این، می توانید برای غنی کردن خاک از کمپوست یا کود کشاورزی استفاده کنید.

• به خاک کمپوستی که به خوبی فاسد شده است و کودی با پتاس بالا بیافزایید .

• اطمینان حاصل کنید که خاک کاملاً با بیل برگرداننده شده است و خاک کاملاً

نرم شده است. در این صورت می توانید مطمئن باشید که سیب زمینی در خاک

سخت یا فشرده نمی باشد.

2. زمان مناسب برای کاشت گیاه در آب و هوای منطقه خود پیدا کنید. زمان کاشت سیب

زمینی هایتان دو هفته قبل از آخرین سرمای زمستانی منطقه شما می باشد که می توانید

از [اینجا](#) این زمان را بیابید. شب های سردتر آفت های بالقوه را می کشند و سیب زمینی های

شما بیشتر به نور روز نیاز خواهند داشت. برای مثال، در ویرجینیا ساحلی، سیب زمینی که در

اوایل فروردین ماه کاشته می شوند در ماه اسفند برداشت می شوند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



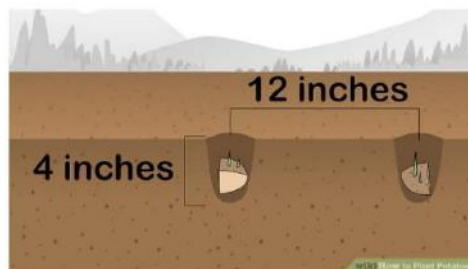
t.me/caffeinebookly

3. یک نقطه مناسب در باغ را انتخاب کنید. یک بخش نرم و آفتاب خیز از باغ خود را انتخاب کنید، زیرا سیب زمینی به حرارت زیاد و نور خورشید فراوان برای رشد نیاز دارد. هرگز سیب زمینی را در سایه های باغ خود نکارید.

- اطمینان حاصل کنید که هر سال یک بخش خاصی از باغتان را سیب زمینی کاشته اید؛ به طوری خاک بتواند استراحت کند و دوباره نیترورژن ذخیره کند. در غیر این صورت خاک را با مقدار زیادی کود مایع (10-10-05) در فصل رشد و پس از برداشت سیب زمینی غنی کنید.

- سیب زمینی نیز می تواند در کیسه های سیب زمینی یا گلدان های بزرگ کاشته شود. به دقت یک قطعه سیب زمینی جوانه دار را در گلدان حاوی کمپوست در حالی که جوانه ها سمت بالا هستند در عمق 12 سانتیمتر (5 اینچ) از سطح خاک قرار دهید. غده ها را با ملایمت با کمپوست پوشش دهید. همه آنها به آب و یک موقعیت روشن و به دور از سرمازدگی برای رشد نیاز دارند.

4. بذر های سیب زمینی را در عمق 4 اینچی (10 سانتی متری) خاک قرار دهید. سیب زمینی ها باید در ردیف هایی با 12 اینچ (30 سانتی متر) فاصله و 4 اینچ (10 سانتی متر) عمق از سطح زمین کاشته شوند. خاک را در



امتداد ردیف ها بریزید، یک تپه تشکیل دهید. سیب زمینی ها باید به اندازه کافی فاصله داشته باشند تا در هنگام رشد در زیر زمین ریشه ها به هم برخورد نکنند.

- راه دیگری برای کاشت بذر سیب زمینی این است که آنها را به تکه هایی تقسیم کنید، به طوری که هر قطعه دارای حداقل 1 یا 2 جوانه باشد. گرد و غبار تکه های سیب زمینی با سولفور کشاورزی با دقت بشویید، دقت کنید که جوانه ها از بین نروند. تکه های سیب زمینی را در حالی که قسمت چاقو خورده بر روی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

زمین و جوانه رو به آسمان است بکارید و جوانه ها را در حدود 3-4 اینچ زیر خاک در تپه های خاکی بکارید.

- همان طور که برگ های گیاه در بالای خاک شروع به رشد می کنند، خاک را در اطراف گیاهان بریزید تا از آفتاب خوردن سیب زمینی ها جلوگیری شود. در غیر این صورت، سیب زمینی سبز و سمی می شود و دیگر قابل خوردن نخواهند بود.

- هنگامی که گیاهتان به خوبی کاشته شد و گل داد، شما می توانید به آن غذای مایع دهید. معمولاً زمان برداشت، هنگامی است که گیاه شروع به پژمردن می کند.

5. از گیاهتان مراقبت کنید. گیاهتان را به عنوان یک محصول سالم و خوراکی پرورش دهید و برداشت کنید.

- علف های هرز اطراف گیاه سیب زمینی را از بین ببرید.
- اگر متوجه حفره ها یا زرد شدن در برگ گیاهان سیب زمینی شدید، ممکن است گیاه آفت داشته باشد. اگر نمی خواهید از آفت کش ها بر روی سیب زمینی خود استفاده کنید، از کارکنان فروشگاه باغ محلی خود در مورد چگونگی خلاص شدن از آفات به طور طبیعی راهنمایی بخواهید.

6. با آب کمی سیب زمینی هایتان را آبیاری کنید. سیب زمینی به خوبی آب رادر خود نگه میدارد پس تنها وقتی خاک خشک می شود آن را آبیاری کنید و پس از تشکیل غده آنها را خیلی مرطوب نکنید.

- هفته ای یکبار آبیاری گیاهان در طول فصل تابستان مناسب است. اما در صورت لزوم می توانید بیشتر آبیاری کنید. اگر به نظر می رسد برگ ها پوسیده شده اند؛ سیب زمینی به آب بیشتری نیاز دارد. در هر صورت مراقب باشید که آب بیش از حد نباشد و گرنه در نهایت سیب زمینی های سیاهی خواهید داشت.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



7. سیب زمینی هایتان را برداشت کنید. زمانی که نزدیک به اولین هوای سرد زمستانی است سیب زمینی ها را برداشت کنید و بخورید. شما می توانید سیب زمینی را در این مرحله برداشت کنید - سیب زمینی " جوان " یا " زودرس " باید در حدود 7-8 هفته پس از کاشت آماده شود (زمانی که گل ها اولین بار ظاهر می شوند). ساقه ی چند سیب زمینی را بکشید و سیب زمینی ها را استخراج کنید و به بقیه سیب زمینی ها اجازه دهید کاملا رشد کنند. زمانی که سیب زمینی هایتان آماده اند، برگ های ساقه زرد و پژمرده می شود.

## آموزش کاشت پیاز

مراحل آموزش کاشت پیاز

آموزش کاشت پیاز شامل دو بخش می باشد: آموزش آماده سازی برای کاشت پیاز آموزش  
کاشت پیاز

پیاز بدلیل کاربردهای زیاد، جزء سبزیجات محبوب برای باغبان های خانگی محسوب می شود. به راحتی رشد کرده و فضای کمی احتیاج دارد. فصل رشد کوتاه دارد بدین معنی که در فصل بهار برداشت و سپس خشک کرده و برای استفاده در زمستان آن را ذخیره کنید.

### بخش 1

آموزش آماده سازی برای کاشت پیاز

1. یک نوع پیاز برای کشت انتخاب کنید. مانند بسیاری از میوه ها و سبزیجات، انواع مختلفی از پیاز وجود دارد که به دلایل مختلف جذاب هستند. پیاز سه رنگ سفید، زرد و قرمز / بنفش - با طعم خاص خود را دارند. پیاز از لحاظ کشت به دو دسته تقسیم می شود: روز بلند و روز کوتاه. پیاز روز بلند یعنی در طول روز بین 14 تا 16 ساعت (اواخر بهار / تابستان) شروع به رشد می کنند، در حالی که پیاز روز کوتاه، 10 تا 12 ساعت طول روز برای (زمستان / اوایل بهار) شروع رشد نیاز دارد.

• پیاز روز بلند در مناطق سردسیر و پیاز روز کوتاه در مناطق گرمسیر بهتر رشد می کنند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- پیاز زرد، طلایی رنگ است و طعم کمی شیرین دارد، پیاز سفید تیز و کمی تندتر از پیاز زرد است و پیاز قرمز، بنفش رنگ است و اغلب به جای پخته شده، به صورت تازه خورده می شوند

2. تصمیم بگیرید چگونه می خواهید پیاز را بکارید. به طور کلی، دو راه متداول برای کاشت پیاز وجود دارد: استفاده از پیازچه یا بذر پیاز. باغبانان کاشت پیازچه را ترجیح می دهند، چون پیازچه در شرایط آب و هوایی نامناسب کمی مقاومتر از بذر پیاز می باشد. همچنین می توانید پیاز را با استفاده از بذرهای داخل منزل بکارید و بعداً به فضای باز انتقال دهید (نشاء). پیاز را در آب و هوای گرم نیز می توان کاشت.

- می توانید کاشت پیاز را از بین نشاءها / قلمه ها انتخاب کنید، اما این کار سخت تر از کاشت با پیازچه یا بذراست.

- از یک گلخانه برای دریافت توصیه های در مورد پیازچه ها و بذرهایی که در منطقه شما خوب رشد می کنند بازدید کنید.

3. اطلاع از زمان کاشت. اگر پیازها در زمان دقیق کاشته نشوند، به آسانی رشد نمی کنند. پیاز در آب و هوای سرد از بین می روند. اگر بذرهای خودتان را می کارید، حداقل 6 هفته قبل از زمانکاشت خارج از منزل، آنها را در داخل خانه بکارید. البته مطمئن باشید که پیاز را 6 هفته قبل از تاریخ آخرین میانگین روزانه یخبندان بکارید، سپس تاریخ تعیین کنید.

4. انتخاب بهترین مکان برای رشد پیاز. لازم نیست شرایط ایده آلی برای رشد پیاز فراهم کنید، در عین حال یکسری اولویت ها، برای رشد آن وجود دارد. مکانی با تعداد زیادی اتاق و نور مستقیم انتخاب کنید. اگر فضا به اندازه کافی باشد، پیاز بزرگ می شود. همچنین باید از کاشت پیاز در یک مکان که توسط گیاهان بزرگ یا درختان سایه انداخته شده احاطه شدند، اجتناب نمایید.

- پیاز به خوبی در بسترهای بزرگ رشد می کند، بنابراین اگر دسترسی به فضای باغ کافی ندارید، می توانید یک بستر مخصوص جداگانه برای محصول پیاز خود بسازید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

5. آماده سازی خاک برای زراعت پیاز. اگر بتوانید خاک را برای کاشت از چند ماه قبل آماده کنید، در انتها پیاز بهتری دریافت خواهید کرد. خاک را تمیز و کود را در پاییز اضافه کنید. خاک بسیار سنگی، شنی و یا دارای مقدار زیادی رس و یا ترکیب خاک های چند گلدان تا حدی به کاشت بهتر کمک می کند. علاوه بر این، سطح pH خاک را آزمایش و هر عنصری که برای ایجاد PH بین 6 تا 7.5 ضروری باشد را اضافه کنید.

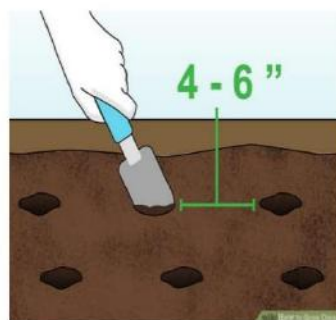
• آزمایش و تغییر pH خاک بهتر است حداقل یک ماه قبل از کاشت انجام شود، هر عنصر اضافی در یک زمان خاص ممکن است بر روی خاک تأثیرگذار بوده و زمینه را برای رشد بهتر پیاز فراهم کند.

## بخش 2

### آموزش کاشت پیاز

1. خاک را آماده کاشت پیاز کنید. هنگامی که آماده کاشتن می شوید، خاک را حدود 6 اینچ (15.2 سانتی متر) گود و یک لایه (1 فنجان برای هر 20 فوت یا قدم) کود فسفر اضافه کنید. البته اگر خاک کمبود فسفر داشت، این کار را انجام دهید. برای اطمینان، ابتدا خاک را آزمایش تا متوجه این امر شوید. استفاده از ترکیبی مانند 10-20-10 یا 0-20-0 پیازهای در حال رشد را بیشتر تقویت می کند. در این مرحله باید علف های هرز را از بین ببرید.

2. حفر سوراخ ها. پیاز را بیشتر از یک اینچ در بالای خاک نگذارید؛ اگر بیش از حد عمیق بکارید، رشد پیاز کاهش می یابد. پیازها را با فاصله ی 4-6 اینچ (10.2-15.2 سانتیمتر) از هم جدا و بذره های پیاز نیز 1-2 اینچ (1.5-5.1 سانتی متر) فاصله داشته باشند. همانطور که پیاز ها شروع به رشد می کند، در مکان دیگر نشاء تهیه کنید و برای افزایش رشد



با فاصله بیشتری از هم آنها را بکارید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly

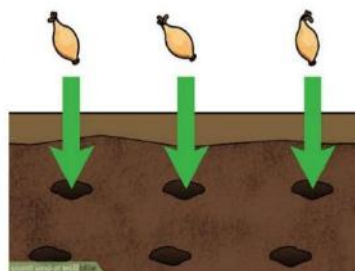


caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

3. کاشت پیاز: بذرها را در سوراخ های حفر شده گذاشته و آنها را با 3.5 تا 3 سانتی متر از خاک بپوشانید. عمق پیازچه ها بیش از 5 سانتی متر نباشد. از دست ها یا کفش های خود استفاده کنید تا خاک را در بالای پیاز قرار دهید. در خاک سفت، بهتر از خاک سست، پیاز رشد می کند. در انتهای کاشت کمی آب اضافه کرده و رشد آن را مشاهده



کنید.

- نشاء های پیاز نسبت به پیازچه ها یا بذرها به آب بیشتری نیاز دارند، بنابراین اگر نشاء کاشته اید رطوبت بسیار کمی به خاک می دهد.

4. مراقبت از بخش های مختلف پیاز: پیاز گیاه نسبتاً حساسی است زیرا دارای ریشه شکننده است که به راحتی توسط علف های هرز، آسیب می بیند. برای قطع کردن علف هرز، از بیل کج به جای کشیدن آنها استفاده کنید. تکان دادن علف های هرز می تواند ریشه های پیاز را از بین ببرد و کار دشوارتر می شود. در هفته حدود 1 اینچ (2.5 سانتیمتر) آب روی پیازها بریزید و برای تأمین مواد مغذی یک بار در ماه کود نیتروژن اضافه کنید. بلافاصله بعد از کاشت، یک لایه سبک مالچ بین هر گیاه برای حفظ رطوبت و جلوگیری از رشد علف های هرز اضافه کنید.

- اگر می خواهید پیازتان طعم شیرین تر داشته باشد، باید نسبت به حالت معمول آب بیشتری دهید.
- هر کدام از بوته های پیاز را می توان بیرون کشید. این پیازها رشدشان دیگر ادامه پیدا نمی کند.

5. برداشت پیاز: هنگامی که برگ های زرد ظاهر می شود؛ یعنی پیاز به طور کامل رسیده است. در این مرحله، سرش را خم کنید تا به سطح زمین برسد. انجام این کار، مواد مغذی بیشتری را به سمت پیازچه های در حال رشد به جای پرورش شاخه ها، انتقال می دهد. پس از 24 ساعت، پیاز آماده بیرون کشیدن می شود. آنها را از خاک جدا کنید و شاخه ها را به اندازه ی 2.5 سانتیمتر بالای پیازچه مرتب کنید. پیاز را به مدت یک یا دو روز مقابل نور خورشید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خشک کنید و سپس آنها را به مدت دو تا چهار هفته به یک مکان خشک در داخل انتقال دهید تا خشک شدن ادامه یابد.

پیازها در انبار، در تورهای سیمی برای تبادل بهتر هوا به منظور خشک شدن نگهداری می شوند. این کار کمک می کند که به مدت طولانی تری نگهداری شوند و عطر و طعم خود را حفظ کنند.

- پیاز شیرین به دلیل رطوبت بالا سریعتر خراب می شود، بنابراین برای جلوگیری از ایجاد پوسیدگی، ابتدا آنها را بخورید.
- هر پیازی که نشانه ای از پوسیدگی و خرابی را نشان می دهد یا دور بیندازید یا برش زده و استفاده کنید اینگونه بیماری به سایر پیازهای موجود در انبار گسترش نمی یابد.

### آموزش بذر گرفتن از پیاز

مراحل آموزش نگهداری از بذرهای پیاز

کاشت و جمع آوری بذر پیاز کار دشواری نیست. پیاز گیاهی دوساله است، به این معنی که هر دو سال یکبار بذر می دهد. با کاشت و نگهداری از پیاز در سال اول، می توانید در سال دوم از پیاز، بذرهای سالم بگیرید.

مراحل بذر گرفتن از پیاز

کاشت پیاز و رها کردنشان روی زمین به مدت دو سال. گل ها و سپس جوانه زدن بذر هایی که اواخر تابستان فصل دوم ایجاد شدند را مشاهده کنید.



- اگر می خواهید اول فصل پیاز بخورید، باید گیاه اضافی بکارید. در واقع باید بنحوی برنامه ریزی کنید که مقداری از پیازها را برای گرفتن بذر از زمین خارج نکنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

صبر کنید تا نوک بذرها خشک شود. بسیاری از گل ها خشک و بذرها خودشان روی زمین می افتند. اجازه دهید بذرها کاملاً خشک شوند.



جدا کردن بذرها از ساقه ها و هر چیز دیگری که روی نوک بذر تشکیل شده. تعدادی از بذرها خودشان روی زمین می افتند. یک کیسه روی زمین پهن کنید تا بذرها روی آن بیافتند. اگر بذرهای زیادی دارید، می توانید از باد برای جدا

شدنشان از ساقه استفاده کنید. برای تمیز کردن بذرها از یک کاسه بزرگ استفاده کنید و ساقه های خشک اضافه را از بذر جدا کنید. باد ساقه های سبکتر را کنار زده و در نتیجه بذر در ظرف باقی می ماند.

• غیر از زمان جوانه زنی، هیچ آسیبی به بذر نمی رسد. اگر چیزی همراه با بذر کاشته شد، در خاک تجزیه می شود.

بذرهای پیاز را در جای خشک و خنک نگهداری کنید. روی بذرها برچسب سالی که آنها را ذخیره کردید بچسبانید (برای کاشت در زمان دیگر) یا بلافاصله در آب و هوای معتدل بکارید. اگر در همان یک سال اول نگهداری، از بذرها استفاده کردید، بیشتر بذرها جوانه می زنند، اما ممکن است میزان جوانه زنی قابل قبولی را نیز در سال دوم دریافت کنید.

### آموزش کاشت پیازهای سبز در یک گلدان در خانه

1. پیازهای کوچک را برای کاشت انتخاب کنید. پیازهای کوچک قرمز، سفید را برای کاشت انتخاب کنید. هر کدام از پیازهای کوچک، پیازهای سبز فوق العاده ای را تولید می کنند و همه آنها در داخل گلدان ها به خوبی رشد می کنند.

2. گلدان را با خاک گلدانی غنی آماده کنید. پیاز سبز در خاک بسیار غنی بهتر رشد می کند، بنابراین خاک گلدانی را که با کمپوست غنی شده، انتخاب کنید - یا کمپوست را با خاک گلدانی استاندارد ترکیب کنید. تا حدود چند سانتی متر تا لبه ی بالایی گلدان را از خاک پر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کنید. خاک را برای آماده سازی برای کاشت آبیاری کنید. اطمینان حاصل کنید که گلدان شما به خوبی زهکشی می کند، به طوری که خاک هرگز غرق آب نخواهد شد.

3. کاشت پیازه های کوچک. هر پیاز را در عمق 1 سانتی متر بگذارید و ریشه را به سمت پایین بیاورد. خاک را به آرامی روی پیازها قرار دهید. فاصله پیازها 2 تا 5 سانتی متر باشد تا آنها بتوانند یک فضای کوچک برای تشکیل ریشه هایشان، بدون فشرده کردن هم، داشته باشند. پیاز را آب دهید و گلدان را در کنار پنجره و مقابل نور خورشید قرار



دهید.

- می توانید پیاز سبز در هر زمانی از سال، تا وقتی که شرایط را درست نگه دارید، در داخل خانه بکارید. پیازنیاز به نور کامل خورشید دارد، بنابراین آنها باید در کنار یک پنجره قرار بگیرند تا نور بیشتری را در طول روز دریافت کنند. اطمینان حاصل کنید که درجه حرارت هرگز در زیر نقطه ی انجماد نمی رود.
- خاک را مرطوب نگه دارید. هر چند روز یکبار یا زمانی که خاک به نظر می رسد خشک شده آبیاری کنید. هرچند نباید پیاز را بیش از حد آب دهید، در واقع خاک باید مرطوب باشد، اما هیچ وقت خیس نباشد.

2. وقتی که پیازه های سبز 15 تا 20 سانتی متر بلند شدند، برداشت کنید. پس از چند هفته، نوک های سبز ظاهر شده و رشد خواهند کرد. یا گیاهان را از گلدان بیرون بکشید تا از قسمت های سفید و سبز استفاده کنید، یا از قیچی استفاده کنید تا نوک های سبز را چیده و پیازچه به رشد خود ادامه دهد. اگر پیازچه را در گلدان باقی بگذارید، قبل از اینکه رشدشان متوقف شود، باید حداقل یک بار دیگر برداشت کنید.

### مرحله 3

آموزش کاشت پیازه های سبز در شیشه ی مربا



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیازچه های پیاز سبز را ذخیره کنید. زمانی که پیاز سبز را برای استفاده در یک دستور العمل غذایی خریداری می کنید، بخش سفیدش را با ریشه ذخیره کنید و تنها بخش سبزش را بخورید. می توانید پیاز سبز بیشتری را با استفاده از ریشه های باقی مانده کشت دهید - و دفعه بعد که می خواهید عطر و طعم به غذایتان اضافه کنید، پیاز سبز در دسترس خواهید داشت.

- هر پیازچه ی پیاز سبزی را می توان کاشت، اما اگر از پیاز سبزی که در آن نزدیکی کشت شده استفاده کنید، شانس بهتری دارید. به این دلیل که می دانید در آب و هوای منطقه ی شما به خوبی رشد می کنند. سعی کنید ابتدا پیاز سبزی که از بازار کشاورزی خریدید، بکارید، زیرا احتمالاً آن پیاز در منطقه ی شما رشد کرده است.

2. پیازچه ها را از قسمت ریشه در شیشه ی مربا بگذارید. هر شیشه ی تمیزی برای این کار مناسب است. فقط مطمئن شوید که شیشه تمیز، روشن و بدون رنگ است، به طوری که اشعه خورشید به راحتی بتواند به پیاز برسد. مانند کاشت سایر سبزیجات ریشه ای مطمئن شوید که ریشه ها رو به پایین است، و قسمت های سبز تا بیرون از شیشه بتوانند رشد کنند

3. اضافه کردن آب و نور خورشید. پیازچه ها را با آب کافی پوشش دهید. شیشه را در مقابل یک پنجره ی آفتابی قرار دهید و منتظر یک اتفاق هیجان انگیز باشید. در عرض چند روز ریشه های بلندتری میبینید. جوانه های سبز کوچک از پیازچه ها ظاهر می شوند و شروع به رشد می کنند. شیشه را با آب کافی برای پوشش قسمت سفید پیاز، پر



کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



4. برداشت قسمت های سبز. وقتی که قسمت های سبز 10 تا 15 سانتی متر بلند شدند، آماده ی برداشت هستند. پیاز سبز را استفاده در غذا خرد کنید. اگر فقط نیاز به تعداد انگشت شماری از پیازچه ها دارید، پیازچه ها و ریشه ها را به شیشه برگردانید تا به رشدشان ادامه دهند. باید دو تا سه بار پیازهای یکسان را قبل از اینکه رشدشان متوقف شود، برداشت کنید.

- اگر می خواهید کشت پیاز را در طول سال ادامه دهید، باید سنگ و سنگریزه را در قسمت پایین شیشه قرار دهید. سپس خاک را روی سنگ ها و سنگریزه ها بریزید و پیازچه ها را در خاک بگذارید.

### آموزش کاشت نعناع در گلدان

آموزش کاشت نعناع در گلدان شامل پنج بخش می باشد: آموزش انتخاب یک نوع نعناع برای کاشت، آموزش آماده سازی گیاهان نعناع برای کاشت، آموزش انتخاب یک گلدان برای کاشت، آموزش کاشت نعناع در گلدان، آموزش مراقبت از گلدان های نعناع

گیاهان نعناع نقطه شروع بسیار عالی برای انجام کارهای باغبانی برای افراد می باشند. معمولاً به دلیل تهاجمی بودن نعناع، آنها را بیشتر در گلدان می کارند زیرا ریشه های رونده ی خود را در داخل خاک پخش می کند. یکی از 600 نوع از گیاه نعناع را انتخاب کنید و مقدار زیادی آب و آفتاب را برای کاشت و نگهداری نعناع نیز فراهم کنید. توجه: نعناع بدلیل رشد سریع ریشه در خاک بعنوان یک گیاه با ریشه مهاجم در خاک شناخته می شود و در زمانی کوتاه تمام فضای باغچه های کوچک را مانند علف هرز پر می کند. لذا باید در یک گلدان بزرگ و جدا از باغچه خانگی اقدام به کاشت نعناع کنید .

#### بخش 1

آموزش انتخاب یک نوع نعناع برای کاشت

1. اگر به دنبال یک رنگ روشن و شفاف و عطر و طعم قوی برای چای یا دمنوش و شربت هایتان هستید، نعناع فلفلی (peppermint) را انتخاب کنید.

2. اگر باغ، پاسیو یا پنجره ی خانه شما در تمام طول سال از نور و گرما برخوردار می باشد نعناع spearmint را انتخاب کنید. البته این گونه بیشتر در اروپا استفاده می شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

3. اگر شما نیاز به کاشت نعناع در کنار گیاهان دیگر خود دارید، باید گونه ی نعناع آناناسی (pineapple) را انتخاب کنید. این نوع نعناع یکی از گونه های کمتر تهاجمی نعناع است. توجه: نعناع آناناسی، زیر مجموعه ای از نعناع سیبی است که برگهایی به رنگ سبز با لبه های سفید دارد؛ که ترکیبی دورگه از دو نوع نعناع می باشد.

4. اگر می خواهید عطر و طعم مرکبات تازه را در لیموناد یا چای سرد (دمنوش) خود حس کنید، نعناع لیمویی (lemon mint) را انتخاب کنید.

5. نعناع سیبی (apple mint) را برای طعم معطر نعناع با عطر سیب امتحان کنید. این نوع نعناع در سالاد و نوشیدنی های تازه محبوب است.

## بخش 2

### آموزش آماده سازی گیاهان نعناع برای کاشت

1. بذر نعناع از گونه ی موردنظر، را از فروشگاه های کشاورزی خریداری کنید. سبزی نعناع به آسانی از طریق بذر، جوانه نمی زند، بنابراین فقط باغبان های باتجربه می توانند نعناع را از طریق بذر بکارند. بنابراین پس از خرید سبزی نعناع، آنها را بطور مستقیم در خاک گلدان



یا کمپوست بکارید.

• فروشگاه های کشاورزی انواع مختلف بذرهای نعناع را دارند بنابراین می توانید بذر موردنظر و حتی نشاءهای نعناع را نیز براحتی پیدا کنید.

2. از یک گیاه نعناع رسیده و کامل یک قلمه تهیه کنید. از دوستان خود و یا از باغ های سبزی اطراف خود می توانید قلمه نعناع را پیدا کنید. بدین ترتیب که گیاه نعناع را تقریباً یک سانتی متر از بالای اتصال ساقه به زمین با قیچی تیز برش بزنید.

3. سبزی نعناع تازه را از سوپرمارکت های اطراف خود برای تهیه قلمه، انتخاب کنید. توجه داشته باشید که رشد هر یک از گیاهان از جمله نعناع از طریق قلمه زنی همیشه تضمین نمی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شود، بنابراین اگر فقط قصد آزمایش کردن دارید، برای قلمه زنی از نعنای های باقی مانده در منزل استفاده کنید.



4. یک شیشه ی تمیز را با آب پر کنید .شاخه های بریده شده ی تازه ی نعنا (قلمه ها) را در شیشه قرار دهید تا ریشه های جدید به وجود آورند. شیشه ها را در یک مکان گرم و آفتابی قرار دهید و منتظر بمانید تا ریشه های سفید از ساقه های بریده شده، رشد کنند.

• در صورت کم شدن آب شیشه به آن آب اضافه کنید.

5. قبل از کاشت قلمه های نعنا در خاک، منتظر بمانید تا ریشه های سفید چند سانتیمتری رشد کنند .ریشه های نعنا حتی می توانند تا قسمت انتهایی گلدان شما نیز گسترش پیدا کنند.

### بخش 3

آموزش انتخاب یک گلدان برای کاشت نعنا

1. یک گلدان که حداقل قطر 12 اینچ (30 سانتی متر) دارد، خریداری کنید .گیاه نعنا برای رشد، نیاز به فضای زیادی دارد.

2. یک گلدان با سوراخ های زهکشی در قسمت انتهایی برای تخلیه آب اضافی، انتخاب کنید .گیاه نعنا در خاک با زهکش خوب رشد می کند. یک بشقاب زیر گلدان قرار دهید تا مانع از کثیف شدن پنجره ها یا پاسیو خود شوید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

3. اگر می خواهید نعناع و سایر گیاهان را در کنار هم بکارید، یک گلدان اضافی، و خیلی بزرگ بخرید. شما می توانید یک گلدان 12 اینچی (30 سانتی متر) را در یک گلدان بزرگتر قرار دهید، تا سایر گیاهانتان را در کنار هم بکارید. به یاد داشته باشید که بسیاری از گونه های نعناع از طریق سوراخ هایی که در انتهای گلدان نعناع وجود دارد، می توانند در کل گلدان پراکنده شوند.

• اگر می خواهید نعناع را با سایر گیاهان در کنار هم بکارید، سبزی های دیگر را می توانید در فصل رشد بعدی از نعناع ها جدا کنید.

#### بخش 4

##### آموزش کاشت نعناع در گلدان

1. کمپوست (gritty) را از فروشگاه های کشاورزی خریداری کنید. شما همچنین می توانید خاک گلدان را با کمپوست غنی ترکیب کنید. گیاهان نعناع برای رشد به خاک غنی و با زهکش خوب نیاز دارند.

2. کمتر از 3/1 گلدان نعناع را نیز با کمپوست و خاک گلدان پر کنید.

3. قلمه هایی نعنایی که ریشه دار کردید یا نشاء های نعنای را در گلدان بگذارید. اگر ریشه ها برای گلدان بیش از حد بلند شدند، ریشه ها را مانند حلقه به آرامی جمع کنید و در خاک قرار دهید.

4. محیط اطراف گیاه نعنای را با خاک گلدان پر کنید. محیط اطراف نعنای فقط به اندازه کافی با خاک بیوشانید در حدی که گیاه نعنای بتواند به تنهایی بیاستد.

5. اگر تصمیم دارید که گلدان نعنای ها را در خاک بکارید، اما نمی خواهید نعنای ها در همه جا پخش شوند. بخشی از باغ و فضای رو باز را با پلاستیک بیوشانید تا شرایط برای کاشت نعنای مناسب شود و در ادامه کل گلدان را در خاک باغ تان بکارید، و سطح خاک نیز باید تا 5 اینچ (12 الی 13 سانتیمتر) از گلدان بالا بیاید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- در صورت امکان، از کاشت نعناع در باغ جلوگیری کنید زیرا همه ی فضای باغ را پر می کند. بنابراین برای جلوگیری از گسترش و پراکندگی زیاد گیاه نعناع، آن را در پاسیوی منزل یا روی طاقچه ی پنجره قرار دهید.

6. برای ثابت ماندن گیاه نعناع چند وسیله چوبی (مثل مداد) در کنار گیاه قرار دهید تا بتوانید آن ها را ثابت نگه دارید. مدادها را زمانی که گیاه رشد کرد می توانید حذف کنید.



### آموزش مراقبت از گلدان های نعناع

1. خاک را تا وقتی که آب به انتهای ریشه ها برسد، آبیاری کنید. سال اول کاشت، هر زمان که خاک خشک بود، آبیاری کنید. خاک نعناع باید همیشه مرطوب باشد.

- اگر نعناع را در منطقه ای که آب و هوای گرم دارد، کاشته اید ممکن است مجبور شوید آن را چندین بار در روز آبیاری کنید.

2. گلدان نعناع را در یک پنجره ی جنوبی قرار دهید. این کار باعث دریافت شش ساعت یا بیشتر از نور خورشید می شود، البته گیاه نعناع در نور زیاد بعد از ظهر تمایل دارد که در سایه قرار گیرد. از طرف دیگر اگر در زمستان نور خورشید خیلی کم باشد، ممکن است گیاهان از بین بروند.

3. قبل از قلمه گرفتن و استفاده از نعناع ها، صبر کنید تا گیاه نعناع کامل و برگ ها بزرگ شود. انجام درست و به موقع این کارها، و قلمه گیری های مکرر، گیاه را پر پشت می کند و باعث می شود که برگ های نعناع طعم قوی پیدا کنند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

4. قسمت بالایی ساقه ی نعناع را با قیچی تیز برش بزنید. یک سانتی متر از بالای محل اتصال ساقه از سطح خاک و زیر هر جوانه گل را برش بزنید. در یک زمان بیش از یک الی سه برگ را نبرید.

• هرگز اجازه ندهید گیاه نعناع شما گل دهد. گلدهی باعث می شود که مواد مغذی گیاه صرف تولید گل شده و در نتیجه سرعت رشد برگ های نعناع کند می شود.

5. هر چند سال یکبار گیاه را تکثیر کنید. خاک را به چهار قسمت تقسیم کنید و سپس در هر قسمت یک گلدان 12 اینچی (30 سانتیمتر) جدید قرار دهید. بهتر است که آنها را به داخل اتاق انتقال بدهیم. اگر شما گیاه را تقسیم نکنید، گیاه رنج می برد و برگ ها نیز پر پشت نمی شوند.

### رشد جوانه های خوراکی در خانه

آموزش مراحل رشد و پرورش جوانه های خوراکی در خانه

جوانه های خوراکی سرشار از آنزیم هایی می باشند که برای سلامتی بسیار مفید هستند. جوانه های خوراکی در حال رشد و سبزی های کوچک، روشی عالی برای رژیم غذایی به همراه سبزیجات می باشند. جوانه های خوراکی جزء اصلی رژیم غذایی خام خواری هستند. جوانه های خوراکی در مقادیر زیاد یا کم از طریق بذرها تولید می شوند. جوانه های خوراکی در هر آب و هوایی رشد می کنند زیرا در محیطی مانند یک آشپزخانه رشد می کنند. جوانه های خوراکی بهترین رشد را در درجه حرارت 65 تا 75 درجه فارنهایت (18 و 25 درجه سلسیوس) دارند. در این مقاله چگونگی رشد و پرورش جوانه های خوراکی در خانه آموزش داده است .

1. جوانه های خوراکی گیاه مورد نظرتان را برای رشد انتخاب کنید. می توانید از سبزیجاتی مانند کلم بروکلی، شنبليله، عدس، نخود فرنگی، یونجه و تربچه یا ترکیبی از هر 3 گیاه با هم را استفاده کنید. در ابتدا بذرها را مورد نظر خود را خریداری کنید.



• در صورت امکان بذرهای ارگانیک خریداری کنید، تا مطمئن شوید که هیچ مواد شیمیایی بر روی آنها اعمال نشده است.

2. شیشه های مورد نظر برای رشد جوانه های خوراکی را ضدعفونی و استریل کنید. شیشه های بزرگ و دهانه گشاد را برای این کار استفاده کنید. شما می توانید شیشه هایی را که قبلاً استفاده کرده اید نیز دوباره برای رشد جوانه های خوراکی استفاده کنید، اما آنها باید با دقت استریل شوند.

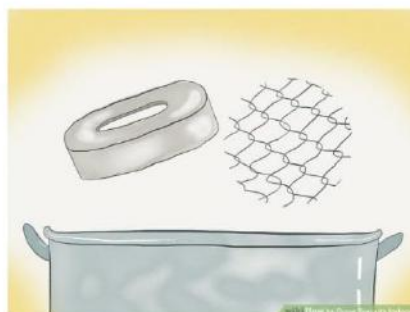
• هر یک از شیشه ها را با 5/1 پیمانه سفید کننده پر کنید و سپس آنها را در ظرفی که با آب گرم پر کرده اید گذاشته و یک دقیقه منتظر بمانید، سپس شیشه را کاملاً بشویید. این عمل را برای سایر شیشه ها تکرار کنید.

درب های شیشه ها را از روی آنها جدا کنید. برای رشد جوانه های خوراکی در شیشه، نیازی به استفاده از درب ندارید.

2. یک صفحه ی مشبک دایره ای، هم اندازه ی دهانه شیشه ببرید. صفحه ی تهیه شده را روی دهانه ی شیشه گذاشته، و یک رینگ دور آن بیندازید.

رینگ و صفحه ی مشبک را با قرار دادن در آب جوش بمدت 5 دقیقه، استریل کنید.

بمنظور رشد جوانه های خوراکی یک تا 4 قاشق غذاخوری (59 میلی لیتر) یا (10 تا 40 گرم) بذر در هر شیشه استریل شده، بریزید.



شیشه ها را تا نیمه با آب سرد پر کنید.

صفحه ی مشبک دایره ای شکل را روی دهانه ی شیشه قرار دهید و رینگ را نیز روی دهانه ی شیشه بیچانید.



بذرها را درون شیشه چرخانده و سپس آب آن را بیرون بریزید تا بذرها شسته شوند. مجدداً تا نصف شیشه را با آب سرد پر کنید.



شیشه را بمدت 8 ساعت کنار بگذارید تا بذر کاملاً خیس خورده شوند.

آب را از صفحه مشبک به بیرون بریزید و مجدداً شیشه را تا نصف از آب پر کنید.

شیشه را با زاویه 45 درجه در یک کاسه نگه دارید تا بذرها همچنان بتوانند زیر آب بمانند.

بمنظور رشد جوانه های خوراکی، بذرها را دو بار در روز بشویید. شیشه را پر کنید، و سپس آب آن را ریخته و دوباره اجازه دهید شیشه در زاویه 45 درجه در کاسه



قرار گرفته تا بذرها زیر آب بمانند، مانند مراحل قبل. بذرها باید بطور منظم شسته شوند تا از رشد قارچ و کپک جلوگیری شود.

بمنظور رشد و پرورش جوانه های خوراکی، 3 تا 6 روز این عملیات فوق را تکرار کنید، تا زمانی که جوانه های خوراکی تقریباً 0.5 تا 1.5 اینچ (1 تا 4 سانتیمتر) بلند شوند. جوانه های خوراکی را به یک ظرف در دار انتقال داده و در یخچال نگهداری کنید.

### آموزش نگهداری بذر

مراحل آموزش نگهداری بذر

آموزش نگهداری بذر شامل دو مرحله می باشد: آموزش جمع آوری و برداشت

بذرآموزش نگهداری و انبار کردن بذر

باغ های زیبا و پر گل یکی از برجسته ترین جاذبه های دیدنی برای بسیاری از افراد در ماه های اسفند تا شهریور می باشد. اگر به کار باغبانی علاقمند هستید و یا تازه، کار با گل و گیاهان را شروع کرده اید، ممکن است بخواهید هر ساله از این زیبایی ها لذت ببرید و البته



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



این زیبایی ماندگار باشد. جمع آوری و انبار کردن بذر گیاهان برای استفاده های بعدی در سال های آینده، نه تنها یک فعالیت بسیار با ارزشی است، بلکه زندگی و حیات باغ را نیز تضمین می کند در حالی که در هزینه ها نیز صرفه جویی می شود .

## بخش 1

### آموزش جمع آوری و برداشت بذر

1. دلایل مختلف جمع آوری بذر را بشناسید. دلایل مختلفی برای جمع آوری و ذخیره بذر وجود دارد از صرفه جویی در هزینه ها و داشتن یک بانک بذر از گیاهان دوست داشتنی و مورد علاقه ی تان که ممکن است از بین بروند تا جلوگیری از افزایش اصلاح ژنتیکی در گیاهان. دانستن مزایای جمع آوری بذر کمک می کند تا تصمیم بگیرید که آیا می خواهید شروع به تهیه مجموعه ی از بذر ها (بانک بذر) کنید. بانک بذر: عبارتست از بذور زنده ولی جوانه زده گیاهان که می توانند برای چندین سال تا چندین دهه زنده باقی بمانند و تا زمانی که شرایط محیط برای جوانه زنی مناسب باشد می توانند در حالت خواب بسر می برند .

- هزینه ی بذور افزایش یافته است، در حالیکه تعداد بذور در پاکت بذر کاهش یافته است.
- جمع آوری و انبار کردن بذر از باغ تان تضمین می کند که اگر تحت هر شرایطی گیاهان مورد علاقه شما از بین برود همیشه از گیاهان خود یک مجموعه بذر خواهید داشت.
- شرکت ها بطور فزاینده ای از محصولات اصلاح ژنتیکی شده یا GMOs استفاده می کنند که مکانیسم های دفاعی طبیعی گیاه را کاهش می دهد. بذرهای خود را جمع آوری کنید و اطمینان حاصل کنید که بذر گیاهان خالص است.
- جمع آوری و انبار کردن بذر به شما این امکان را می دهد تا کیفیت بذر را کنترل کنید. چرا که بسیاری از بذرهای آماده در پاکت ها در بهترین زمان برداشت نمی شوند و همچنین لزوماً با روش مناسبی انبار نمی شوند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

2. درباره ی زمان برداشت بذور اطلاع داشته باشید. یکی از سخت ترین قسمت های جمع آوری بذر، دانستن زمان برداشت آنها می باشد. در حقیقت با تمرین و تکرار در جمع آوری بذر در شناسایی اینکه کدام بذر برای جمع آوری بهتر است مهارت پیدا خواهید کرد، اما دانستن چند واقعیت اساسی و سرانگشتی، در این پروسه به شما کمک بسیاری خواهد کرد.

- بذرها به گیاهان زنده ای نیاز دارند تا از آنها تغذیه کنند و به اندازه ی بذر ظاهر شوند.

- بذرهای گیاهان، را قبل از یخبندان یا بارندگی جمع آوری کنید. بذرها ممکن است رطوبت را جذب کرده، متورم شده و ترک بخورند که ممکن است به توانایی جوانه زنی آنها صدمه وارد شود.

- بسته به اینکه چه بذری جمع آوری می کنید، فصل رشد و برداشت بذر در اسفندماه آغاز و در پاییز به اتمام می رسد. اواخر فصل تابستان فصل برداشت آنها می باشد.

- گیاهان را بطور مرتب برای محو شدن گل ها و شکل گیری بذور چک کنید. اگر سرهای گیاهان رو به قهوه ای شدن برود، زمان مناسب برای جمع آوری بذرها می باشد.

- می توانید بذرها را در حالی که هنوز هم سبز هستند جمع آوری کنید، اما اجازه دهید آنها در غلاف یا سر بذر رسیده شوند. وقتی که بذرها به اندازه ی خوب رسیدند آنها را برداشت کنید سپس آنها را در یک کیسه یا روزنامه در یک محل خنک نگه دارید.

- به محض این که گلبرگ ها محو شود، سر بذرها را لازم نیست برداشت کنید. برای گیاهان مانند گل آفتابگردان، منتظر بمانید که بذرها پر شوند، که نشان دهنده ی این است که آنها بالغ شده اند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



3. بذره‌های سالم را جمع آوری کنید. اگر می‌خواهید اطمینان حاصل کنید بذرهایی که برداشت کرده اید بهترین گیاهان را تولید می‌کنند، مطمئن شوید که بذرها کاملاً سالم و رسیده باشند. مطمئناً آنها نه تنها به زیبایی شکوفا می‌شوند، بلکه مدت زمان بیشتری دوام خواهند آورد.

- فقط بذرها گیاهان سالم باغ را ذخیره کنید که در طول فصل رشد به خوبی جوانه بزنند.
- بذرهایی که در معرض تغییرات قابل توجه، آب و هوا قرار دارند، احتمالاً سالم نخواهند ماند چرا که تغییرات شدید دما می‌تواند باعث ترک خوردن پوست بذر شود.
- بذرها سالم هستند، اگر که بر روی گیاه کاملاً پر شده باشند، که همچنین نشان دهنده‌ی آن است که بذرها بالغ شده‌اند.
- بذرهایی که بر روی گیاه خشک شده‌اند، سالم نیستند و شما نباید آنها را برای مجموعه‌ی بذر در نظر بگیرید.

4. یک مجموعه‌ی کامل برای جمع آوری بذور آماده کنید. اگر قصد دارید بذرها را در طول فصل رشد جمع آوری کنید، استفاده از کیت‌های آماده‌ی جمع آوری بذر ایده‌ی خوبی است. لذا برای تشخیص رسیده بودن بذور روی بذرها یه خراش بزنید. می‌توانید کیت‌های جمع آوری بذر را با انجام موارد ساده در خانه تهیه کنید.

- کیت‌های آماده‌ی جمع آوری بذور خوب، شامل یک جفت قیچی کوچک یا چاقوی جیبی، برای خراش زدن روی گیاهان، پاکت‌های کاغذی، کیسه‌های



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کاغذی یا کیسه های پلاستیکی کوچک که در آن گیاه یا بذرها را بگذارید؛ و یک مداد یا ماژیک برای برچسب گذاری بذور با خود داشته باشید.

- همچنین می توانید از قوطی های کوچک و بطری برای ذخیره بذر استفاده کنید.
- سیخ چوبی کوچک که کمک می کند بذرها را چسبیده بهم را به راحتی جدا کرده و برداشت و جمع آوری کنید.

5. بذرها را از داخل گیاهان پیدا کنید. گیاهان در شکل های متعددی دیده می شوند و همین امر باعث می شود که اغلب مخصوصاً در شروع جمع آوری، شناسایی بذرها دشوار شود. یادگیری چند مورد اساسی درباره شکل گیاهان می تواند به راحتی در شناسایی بذرها به شما کمک کند.

- بزرگترین خانواده گیاهان گلدار، کمپوزیته یا مرکبان (Compositae) (Asteraceae) نامیده می شوند و شامل گل هایی مانند گل آفتابگردان، گل پنج هزاری یا کوبک کوهی، گل مینا و گل آهاری می باشند. بسیاری از این گل ها در مرکز چشمی به رنگ سبز، زرد، قهوه ای یا سیاه دارند که گل ها و بذرها را تولید می کنند.

- بذرها به شکل "چشم" در مرکز گل گسترش پیدا کرده اند. اغلب "چشم"ها شبیه یک دکمه هستند و گاهی اوقات می تواند کمی شبیه یک مخروط دیده شود بعنوان مثال در سرخارگل بنفش و کوبک کوهی. بعضی گلهای کامپوزیته مانند گل جعفری، شاخه آلاله که بدون "چشم" هستند، اما بذرها را آن درست در مرکز رشد می کنند. هنگام کاشت این بذرها، ساده ترین روش این است که مخروط یا دکمه را بشکافید و دانه ها را مستقیماً در زمین بکارید.

- گیاهان در خانواده نعناعیان مانند ریحان، گل های کوچکی در کنار ساقه هاشان تولید می کنند. این گل های کوچکبذرها را بسیار کوچک را تولید می کنند که بهترین روش برداشت، چیدن کل ساقه می باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- بذرهای سبزیجات و میوه ها، از جمله گوجه فرنگی، فلفل، خیار در داخل گوشت گیاه قرار دارند. توت فرنگی نمونه ای از میوهایی است که بذر آن در سطح رویی میوه قرار دارد.

6.بذرهای رسیده یا گیاهان موردنظر را بچینید. هر روز یا چند روز یکبار، بررسی کنید آیا گیاهان یا بذرها بالغ شده اند و آماده برداشت هستند یا خیر؟ که اگر بذرها بالغ شده اند، یا بذرها را جدا کرده یا گل‌های گیاهان کوچکتر را چیده تا بتوانید آنها را برای ذخیره سازی آماده کنید.

- از قیچی، چاقو یا چوب بامبو برای برداشت و جمع آوریدزور رسیده استفاده کنید.

- اگر با گیاهانی که بذرهای کوچک (مانند ریحان) تولید می کنند مواجه می شوید، تمام ساقه ها را بطور کامل قیچی کنید و بذرها را به یک پاکت یا جعبه منتقل کنید.

- بذر ها را در پاکت یا کیسه تکان دهید. همچنین می توانید ساقه های گیاهان را برش داده و آنها را از بالا به پایین آویزان کنید، بطوری که بذرها بریزند. این کار به شما کمک می کند گیاهان را قبل از خشک شدن از گیاه جدا کنید و آنها را در ظروف ذخیره سازی نهایی قرار دهید.

- اطمینان حاصل کنید که ساقه گیاهان و یا سر بذرهازیادی را در درون پاکت یا ظرف ها قرار ندهید تا بتوانند به طرز صحیحی خشک شوند.

- اطمینان حاصل کنید که انواع مختلف گیاهان یا بذرها را جداگانه نگهداری می کنید در غیر اینصورت گیاهان دچار آلودگی می شوند.

## بخش 2

آموزش نگهداری و انبار کردن بذر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

1. بذرها را برای نگهداری و انبار کردن آماده کنید. مهم است که بذرها را پس از جمع آوری و برداشت بطرز صحیحی آماده کنید. این کار نه تنها باعث می شود که بذرها کپک نزنند بلکه می توان آنها را برای مدت زمان بیشتری نگهداری کرد.

- درست همان موقع که بذرها را جمع آوری کردید، مهم است که بذرها را مختلف را جداگانه نگهداری کنید تا بذرها خشک شوند.

- هنگام خشک کردن بذرها بسیار مهم است که گردش هوا خوب باشد تا بتوانید آنها را ذخیره کنید. پخش کردن بذرها روی ورقه ی کاغذ یا صفحات فلزی بمدت چند روز، بهترین راه برای خشک کردن بذرها برای ذخیره سازی است.

- بذرها را روی صفحات پلاستیکی خشک نکنید، چرا که باعث افزایش رشد کپک یا قارچ روی بذرها می شود.

2. بذرهای کوچک که درون یک غلاف رشد می کنند را بیرون بریزید. برای گیاهان از خانواده گیاهان گلدار (Compositae) و خانواده های نعنای، بهتر است که بسیاری از ساقه ها و برگ را حذف کنید و سپس آنها را در جعبه های کاغذی و پاکت های بزرگ قرار دهید تا غلاف ها و بذرهای آنها خشک شوند. کیسه ها را تکان دهید تا بذرها روی هم انبار نشوند، و مطمئن شوید که بطور یکسان خشک می شوند.

3. بذرهای سبزیجات "مرطوب" را بشویید و خشک کنید. گیاهان زیادی وجود دارند مانند گوجه فرنگی و خیار، که بذرهای آنها درون گوشت مرطوب قرار دارند. قبل از اینکه بتوانید این بذرها را برای ذخیره سازی خشک کنید، باید آنها را جدا کنید و بشویید.



- بذرهای سبزیجاتی مانند خیار و گوجه فرنگی را با یک ابزار یا انگشتان خود جدا کنید. آنها را بشویید تا گوشت ها یا پالپ های گیاه از بذر جدا شده و سپس آنها را روی کاغذ خشک کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بذرها را منتقل کرده و بر روی پاکت‌های بذر برچسب بزنید. هر یک از انواع بذرهای خشک شده‌ای که برداشت کردید، را به پاکت‌ها و یا ظروف کوچک برای ذخیره‌سازی منتقل کنید. مطمئن شوید که هر پاکت بذر برچسب داشته باشد در اینصورت می‌توانید براحتی بذرها را برای کاشت در فصل رشد بعدی راحت‌تر پیدا کنید.

- هنگامی که بذرهای خشک شده‌اند، آنها را به پاکت‌های کوچک انتقال دهید. اطمینان حاصل کنید بذرهای کاملاً خشک و ماندگار می‌باشند.
- اطمینان حاصل کنید که یک نوع گیاه را در زمان انتقال، جابجا کرده‌اید و با بذرهای خانواده‌های مختلف گیاهان با هم مخلوط نشده‌اند.
- برچسب‌ها را بر روی هر یک از پاکت‌ها با مداد و ماژیک نامگذاری کنید تا بتوانید براحتی بذرها را پیدا کنید.

5. تهیه و ساخت یک "بانک بذر" در یک شیشه را در نظر داشته باشید. هنگامی که بذرها را به پاکت‌ها یا ظروف منتقل می‌کنید، می‌توانید یک بانک بذر را در یک شیشه یا ظرف دیگری بسازید. این کار کمک می‌کند بذرها بصورت منظم و در یک مکان نگه‌دارید تا بتوانید آنها را هر وقت که دوست دارید استفاده کنید.

- خشک‌کننده‌ها مانند ژل سیلیکا می‌توانند در کاهش رطوبت بذر در بانک بذر کمک کنند.

6. بذرها را در جای خشک و خنک ذخیره کنید. برای استفاده از بذرها در فصلهای رشد بعدی، در یک مکان سرد و خشک مانند کابینت آشپزخانه نگهداری کنید. این کار کمک خواهد کرد که طول عمر بذرهای افزایش یابد و تضمین می‌کند که عمر مفید بذرهای طولانی‌تر و بهترین عملکرد را خواهند داشت.

- تمام بذرهای عمر مفید محدودی دارند و از چند ماه تا چند سال متغیر است.
- بذرهای گیاهان یکساله، چندساله و دوساله، و همچنین گیاهان علفی و سبزیجات برای ذخیره‌سازی عالی هستند. بذرهای کمتری از درختان، درختچه‌ها، گیاهان زینتی و گیاهان گرمسیری به دست می‌آیند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- می توانید عمر بذر را با نگه داشتن در یک مکان سرد و خشک افزایش دهید.
- همچنین ممکن است بخواهید بطور منظم بذر را چک کنید تا مطمئن شوید که در بسته های بذر کپک زده یا جوانه زده نباشد.

## آموزش کاشت درخت سیب

مراحل آموزش کاشت درخت سیب

آموزش کاشت درخت سیب شامل چهار مرحله است: آموزش انتخاب یک نوع درخت سیبانتخاب زمین و کاشت درخت سیبمراقبت و هرس کردن و محافظت درخت سیب از آفات برداشت محصول سیب

با کاشتن یک درخت سیب در خانه، پس از مدتی می توانید سیب مورد نیاز خانواده ی خود و همسایه ها را تامین کنید. گونه ای از سیب را انتخاب کنید که در منطقه ی شما قابل رویش باشد. کاشتن درخت سیب ممکن است زمان بر باشد، اما وقتی که درخت شما میوه دهد، به ارزش آن پی خواهید برد .

### مرحله 1

آموزش انتخاب یک نوع درخت سیب

درخت سیب مخصوص منطقه ی خود را پیدا کنید

صدها نوع درخت سیب وجود دارد و هر کدام از آنها مخصوص یک منطقه می باشند. اگر یک درخت سیب مناسب منطقه ی خود را انتخاب کنید، احتمال میوه دادن آن زیاد خواهد بود .

- انتخاب یک نوع درخت سیب مخصوص منطقه ی شما، از اهمیت زیادی برخوردار است. زیرا هر درخت سیب به دمای خاصی پاسخ می دهد. برخی از گونه های درخت سیب، در مناطقی که زمستان سرد و طولانی دارد به خوبی می رویند. اما گونه هایی از سیب نیز وجود دارند که در دیگر مناطق به خوبی رشد می کنند .



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



به دنبال نوعی درخت سیب بگردید که در منطقه ی شما رشد می کند .

بررسی کنید و یک نوع درخت سیب مخصوص منطقه ی خود را انتخاب کنید .

تحقیق کنید که چه درختانی در منطقه ی شما برای گرده افشانی متقابل مناسب هستند .  
گرده افشانی متقابل، معمولا برای تولید میوه ضروری است. اکثر درختان سیب، خودشان و  
دیگر درختان هم نوع را گرده افشانی نمی کنند. بنابراین بهتر است دو گونه ی متفاوت درخت  
سیب بکارید تا گرده افشانی به خوبی انجام شود .

چند نوع درخت سیب انتخاب کنید .

باید چند نوع درخت سیب انتخاب کنید که گرده افشانی متقابل انجام دهند. بهتر است گونه  
هایی انتخاب کنید که در برابر بیماری مقاوم باشند .

یک نهال سیب با ریشه ی عاری از خاک خریداری کنید.

نهال های سیب را معمولا به صورت یک شاخه و ریشه ی عاری از خاک به فروش می رسانند.  
پس از اینکه نهال سیب را خریداری کردید، بلافاصله آن را بکارید .

## مرحله 2

انتخاب زمین و کاشت درخت سیب

درختان سیب را در فصل بهار بکارید.

درخت سیب عاری از خاک، را به خوبی می توان در فصل بهار کاشت. پس از اینکه خاک زمین  
به اندازه ی کافی گرم شد، یک حفره ی عمیق حفر کنید. انجام این کار به ویژه در مناطق  
سرد، از اهمیت زیادی برخوردار است .

اگر در منطقه ای زندگی می کنید که زمستان آن ملایم است، می توانید درختان سیب را در



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فصل پاییز بکارید، و نباید نگران یخ زدگی و از بین رفتن درخت سیب باشید .  
خاک زمین را مورد بررسی قرار دهید .

یک بسته ی تست pH خریداری کنید تا به وسیله ی آن بتوانید میزان PH خاک را اندازه گیری و اصلاح کنید. هر نوع درخت سیب، به یک نوع خاک متفاوت نیاز دارد تا بتواند بخوبی رشد کند؛ بنابراین با یک فرد آگاه و متخصص مشورت کنید تا بفهمید که برای درخت سیب شما چه میزان PH نیاز است .

- شما همچنین باید خاک را اصلاح کنید و به آن مواد مغذی اضافه کنید. در این مورد نیز می توانید با افراد متخصص مشورت کنید .
- خاک را به عمق 45 سانتی متر پایین تر از حفره ی ایجاد شده اصلاح کنید تا ریشه ی درختان سیب در آن شروع به رشد کنند .

3. یک زمین آفتاب گیر که زهکشی خوبی داشته باشد انتخاب کنید .

درختان سیب به آفتاب زیادی نیاز دارند، بنابراین زمینی انتخاب کنید که حداقل روزی 6 ساعت به آن آفتاب بتابد. درخت سیب به خاکی نیاز دارد که مرطوب باشد اما خاک خیس برای آن مناسب نیست .

اگر میزان خاک رس زمین زیاد است و یا از زهکشی خوبی برخوردار نیست، آن را با استفاده از کمپوست یا دیگر مواد ارگانیک اصلاح کنید تا زهکشی خاک بهبود پیدا کند. اگر از مواد ارگانیک استفاده کنید به مرور زمان تجزیه می شوند و مواد مغذی خاک تامین می شود .

4. بر اساس سائز درخت های سیب، فاصله ی آنها را مشخص کنید .  
اگر می خواهید جوانه ی درخت سیب را بکارید، باید آنها را با فاصله ی 1.2 تا 2 متر بکارید .

5. یک حفره برای کاشت درخت سیب بکنید .



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

با استفاده از یک بیلچه، چمن ها و علف های هرز را ریشه کن کنید و سنگ ها را بیرون بریزید. حالا یک حفره به اندازه ی دو برابر ریشه ی گیاه حفر کنید. این حفره باید به اندازه ی کافی عمیق باشد تا نوک ریشه ها به پایین حفره برسند .

- پس از قرار دادن گیاه، حفره را از خاک پر کنید .

- خاک پایین ریشه و اطراف ریشه را نرم کنید تا ریشه ها راحت تر بتوانند رشد کنند.

6.درخت سیب را بکارید .

درخت را در وسط حفره قرار دهید و ریشه های آن را پخش کنید تا به طور مناسب در حفره قرار گیرند. حالا خاک را در داخل حفره بریزید .

- در داخل حفره، کود نریزید. زیرا خاک باید از قبل اصلاح شده باشد و مواد مغذی آن به اندازه ی کافی باشند. اگر در داخل حفره کود بریزید، باعث می شود ریشه ی گیاه بسوزد .

- به خوبی به درخت سیب آب دهید .

منبع:<http://zeraatyar.com>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

# حیات در بحران

اکثر ما زمانیکه با شرایط نامتعادل و بحرانی روبرو می‌شویم آرامش خود را از دست می‌دهیم، ناراحت شده و دچار نگرانی می‌شویم. تداوم این رویه می‌تواند شرایط ناسالمی را برای ما ایجاد کند. در ابتدا لازم است همیشه روحیه و امیدواریمان را حفظ کنیم، وضعیت به وجود آمده را قبول کنیم و بپذیریم. همیشه مراقبت از خودمان و عزیزانمان رو در اولویت قرار بدهیم. امیدوار باشیم شرایط رو به بهبودی برود و با محبت، عشق، صبوری و همکاری دوران بحرانی را پشت سر بگذاریم. بیشترین بخش استرس و نگرانی در شرایط بحرانی ناشی از عدم اطلاعات صحیح است، برای همین لازم است تا آگاهی لازم را کسب کنیم. آنچه که به ما کمک میکند تا در شرایط بحرانی امیدوار بمانیم و تحت تاثیر مشکلات سخت قرار نگیریم، آگاهی و اطلاعات کافی در مورد مخاطرات شرایط بحرانی است، تا متوجه باشیم در شرایط بحرانی چه اقداماتی لازم است انجام دهیم.



[www.eteHADenoor.com](http://www.eteHADenoor.com)

« مطالب جمع آوری شده و منبع هر مقاله در زیر آن درج شده است. »



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly