

حیات در بحران



www.etehadenoor.com

گردآورنده :
وبسایت اتحاد نور

55	گم شدن در طبیعت	3	آلودگی دوران بحران
58	چراغ قوه	7	کیف اضطراری
59	مخاطرات طبیعی	12	تامین آب
59	بهمن	12	تصفیه آب
62	آتش سوزی در طبیعت	15	تصفیه کننده آب دست ساز
63	سیل	16	پیداکردن آب در طبیعت
67	زمین لرزه	18	تقطیر به روش خورشیدی
71	سرماي شدديد	20	پیداکردن آب در شراست مختلف
75	توفان شن و سونامي	24	روش ذخيره آب
77	آتشفشان	25	روش ذخيره مواد غذايي
79	توفان و رعد و برق	26	پخت و پز
84	خشکسالی	27	مصرف گیاه در طبیعت
89	مخاطرات انسان ساخت	28	تهيه سرپناه
89	ازدحام انبوه	30	روش برپايي چادر
90	تهدیدات بیولوژیک	33	سرپناه برای بقا در طبیعت
93	مخاطرات نیروگاه هسته ای	39	پناهگاه برفی
95	آلودگی هوا و ریزگردها	40	پناهگاه صحرايي و ساحلي
97	انفجارات هسته ای	41	آتش
102	تهدیدات شیمیایی	48	روشن کردن آتش بدون چوب
106	مخاطرات ناشی از مواد خطرناک	50	آتش در باد و باران و برف
109	انفجارات تروریستی	52	جهت يابي
		52	جهت يابي خورشیدی
		53	جهت يابي با سايه چوب شاخص
		53	جهت يابي با درختان
		54	ساخت قطب نماي ساده در طبیعت

166	کاشت ذرت	112	کمک های اولیه
168	کاشت گوجه فرنگی	112	حساسیت ها
178	کاشت سیب زمینی	112	حمله آسمی
185	کاشت پیاز	115	خونریزی
193	کاشت نعنا	117	شکستگی
198	رشد جوانه های خوراکی در خانه	119	سوختگی
200	آموزش نگه داری بذر	120	فوریت های دیابتی
208	کاشت درخت سیب	123	حمله قلبی
		127	آسیب های سر
		128	سرمازگی
		129	مسمومیت
		132	حمله صرعی
		133	شوک
		133	مننژیت
		138	سکته مغزی
		140	گزیدگی
		146	گرمزدگی
		150	کشاورزی به روش ساده
		150	کاشت گندم
		152	کاشت نخود
		159	کاشت لوبیا

بحران می تواند باعث این شود که جامعه به صورتی که ما به آن عادت داریم کار نکند. تغییر آب و هوا ممکن است باعث شود که سیل و آتش سوزی در جنگل ها عادی تر شود. رویدادهای جهان پیرامونی ممکن است باعث کمبود برخی انواع خواربار شود. اختلالات در سیستم های آی تی ممکن است بر تامین نیرو تاثیر گذار شود. پس از زمانی کوتاه ممکن است زندگی روزمره مشکل شود:

غذا و کالاهای دیگر ممکن است در معازه ها تمام شود

-پختن و نگهداری غذا دشوار می شود

-در شیرها و توالت آب موجود نیست.

-کارت های اعتباری و پرداخت کار نمی کند.

-ترافیک جمعی و دیگر انواع ترابری متوقف شده است

-دسترسی به مواد دارویی و وسایل پزشکی دشوار است

-گرما از بین می رود.

-سوخت گیری امکان ندارد.

راهنمایی برای آمادگی خانوار

شرایط و نیازها، برای نمونه اگر شما در مناطق شهری یا غیر شهری و در خانه ویلایی یا آپارتمان زندگی بکنید، متفاوت خواهد بود. در اینجا راهنمایی های عمومی در مورد آمادگی خانوار دریافت می کنید.

از آنچه که متناسب با وضعیت شما است استفاده بکنید. ترجیحا با دیگران گروه تشکیل بدهد و از همدیگر قرض کنید

غذا

داشتن غذای اضافی در خانه که انرژی کافی داشته باشد، حایز اهمیت است. از غذاهای قابل نگهداری که می توان آنها را به سرعت پخت، و نیازمند آب کم یا قابل خوردن بدون پخت و پز هستند، استفاده کنید.

- سیب زمینی، کلم، هویج، تخم مرغ

- نان با قابلیت نگهداری زیاد برای نمونه ترتیلا، نان خشک، بیسکویت، سوخاری

- پنیر نرم و دیگر مواد ساندویچی در تیوب

- نوشیدنی جو دو سر، نوشیدنی سویا، شیر خشک

- روغن غذاپزی، پنیر سفت

- پاستای فوری، برنج، دانه های گیاهی، پودر پوره سیب زمینی

- عدس پخته، لوبیا، سبزیجات، هوموس در قوطی

- گوجه فرنگی له شده، به عنوان مثال برای تهیه اسپاگتی

- کنسرو سس گوشت کوبیده، ماکریل، ساردین، راویولی، کوفته ماهی سالمون، گوشت پخته، انواع سوپ

- کرم میوه، مربا و مارمالاد

- سوپ آماده ی بلوبری و نیپون (میوه گل سرخ)، آب میوه یا نوشیدنی دیگر با قابلیت نگهداری در هوای معمولی خانه

- قهوه، چایی، شکلات، تکه انرژی زا عسل، انواع بادام. گردو، کره بادام، دانه های خوراکی

آب

دسترسی به آب تمیز اهمیت حیاتی دارد. برای هر شبانه روز و هر بزرگسال سه لیتر آب در نظر بگیرید. اگر در مورد کیفیت آب نا مطمئن باشید ممکن است نیازمند جوشاندن آن باشید. اگر توالت کار نکند می توانید در آن کیسه های محکم پلاستیکی قرار دهید. بهداشت مطلوب دست برای پرهیز از آلودگی ها اهمیت دارد.

-بطری

-سطل با سرپوش

-بطری های پت برای یخ زدن آب (تا سر پر نکنید چرا که ممکن است بطری بشکند).

-آب معدنی

-گالن (چلیک)، ترجیحا با شیر، برای آوردن آب . شما می توانید یکی دو تا چلیک تمیز پر از

آب به عنوان ذخیره داشته باشید. آنها باید در جای تاریک و خنک نگهداری شوند.

ارتباطات

اگر در فصل سرما برق قطع شود، خانه به زودی سرما زده خواهد شد. در یک اتاق جمع شوید،

جلوی پنجره ها پتو آویزان کنید، کف اتاق را با فرش بپوشانید و زیر یک میز اتاقکی برای

حفظ سرما بسازید. به خطر آتش سوزی توجه داشته باشید. تمام شمع ها و دیگر وسایل گرم

کننده راد پیش از خواب خاموش کنید. برای جذب اکسیژن مرتبا به تهویه اقدام کنید.

-لباس پشمی

-لباس های بیرونی و گرم و مقاوم و لباس بارانی

-کلاه، دستکش، شال گردن

- پتو

-زیرانداز

- کیسه خواب

-شمع

- شمع گرما (تی لایت)

-کبریت یا فندک

-منبع گرمای الترناتیو برای نمونه بخاری گازی مایع

گرما

در صورت رویدادی جدی شما نیازمندید که بتوانید اطلاعات داده شده توسط ادارات، در درجه نخست از طریق کانال رادیو دریافت کنید. همچنین نیازمندید که گزارش های رسانه ها را دنبال کنید، با خویشاوندان و دوستانتان تماس بگیرید و در موارد اضطراری با خدمات امداد و نجات، خدمات درمانی و پلیس تماس بگیرید. (شماره های ضروری را در زیر یادداشت کنید)

-رادیویی که با باتری، سلول خورشیدی یا شارژر کار می کند.

- رادیو اتوموبیل

- باتری/منبع نیروی اضافی از جمله برای تلفن همراه

- شارژر تلفن موبایل برای استفاده در ماشین

بقیه موارد

-اجاق الکلی و سوخت

-چراغ قوه و چراغ پیشانی

-باتری

- اجاق الکلی یا سوخت

-چراغ قوه و چراغ قوه پیشانی

-پول و اسکناس نقد درشت

- داروخانه خانگی و داروهای اضافی

- دستمال کاغذی مطلوب

-الکل بهداشت دست

-پوشک و نوار بهداشتی

-رونوشت کاغذی برای نمونه بیمه نامه، اسناد بانکی، سند ثبت نام

-سوخت در داخل باک

کیف اضطراری

نجات انسان، به برخورد صحیح او با بحران‌ها بستگی دارد، آن‌هم با کمک وسایلی اندک و ناچیز. بنابراین در شرایط نجات از بلایا، لازم است در کنار این‌کیف، به نکات دیگر نیز توجه کنیم:

گام اول حفظ آرامش و خونسردی است.

گام دوم همان دانش و تجربه حاصل از شرایط نجات، و مهارت‌هایی است که ما را بر آن شرایط غالب می‌سازد. برای این‌کار می‌توان فعالیت‌های روزانه را از ذهن گذراند و به وضعیت و شرایط ناگواری که پیش خواهد آمد اندیشید. آنگاه می‌توان فهمید برای هر فعالیت‌هایی به چه چیزهایی نیاز دارد و برای آنچه که دارد و یا ندارد در ذهن خود برنامه ریزی کند.

سومین گام آن چیز است که در دست‌های ماست، همان تجهیزاتی که برای نجات خود فراهم کرده‌ایم. اینکه ما بدانیم جوشاندن آب در ۱۰ دقیقه باکتری‌ها را می‌کشد، می‌تواند جای قرص‌های ضد عفونی‌کننده آب و یا فیلتر آب را بگیرد.

برای حفاظت به چند وسیله نیاز دارید

جعبه کمک‌های اولیه، مجموعه‌ای است که حاوی امکانات اورژانس می‌باشد مانند باند، آسپیرین، محلول بتادین. در صورتی که کاربر کیف به اصول دیگر نیز آشنا باشد می‌تواند امکانات پیشرفته‌تر مانند وسایل بخیه و داروهای دیگر را نیز به آن اضافه نماید. این وسایل در یک کیسه نایلونی شفاف قرار دارد تا ضمن اینکه از مجاورت با هوا محافظت می‌شوند و وسایل داخل آنرا براحتی ببینید. البته علاوه بر باند و گاز و چسب و چند قلم دارو می‌توانید این چیزها را به آن اضافه نمایید: حشره‌کش، کرم ضد آفتاب، کرم لب ضد آفتاب.

لباس‌های اضافی، به فصل و شرایط آب و هوایی بستگی دارد؛ اگر احتمال باد و سرما می‌رود، یک نایلون سبک کافی است، اما در هوای زمستانی بهتر است ژاکت و زیرپوش اضافی بردارید.

البته در شرایط کوهستانی و سرمای شدید، کیسه خواب زمستانی از همه بهتر است. پتوی نجات نیز که یک فویل مخصوص می باشد می تواند گرمای آتش را به شما منعکس کند. کرم ضد آفتاب نیز از پوست شما محافظت می نماید.

وسایل نجات

وسایل نجات، مانند رادیوی ترانزیستوری با باتری های اضافی، طناب نایلونی ۱۰ متر، دستکش چرمی برای کار، بیل تاشو، قلاب پلاستیکی، اجاق تاشو و قالب های سوخت جامد، نوارچسب فلورسان، تبرزین، سوت

کوله پشتی نجات

مهم نیست به چه علت می خواهید مسافرت کنید و یا به کجا می روید، کوله پشتی نجات که حاوی ابتدایی ترین وسایل است باید همراهتان باشد. حتی اگر با خودوری دوستانتان مسافرت می کنید این کیف ضامن نجات شما خواهد بود. نجات یک مسئولیت شخصی است و این عاقلانه نیست که انتظار داشته باشید دیگران وسایل لازم را برای شما مهیا نمایند.

در تمام اینها، چندین وسیله هست که بطور مستقیم یا غیر مستقیم به شش نیاز اساسی نجات مربوط است، اما غذاها حداقل هر یک سال باید بررسی و با مواد تازه و تاریخ دار جایگزین شود.

پس از اینکه توانستید صحنه نجات خود را در ذهن بیاورید، آسانترین راهی که شما می توانید مراحل چندگانه نجات را طبقه بندی کنید آنست که از قسمت های کوچک آغاز کنید. اگر این ها با نیاز های شما مطابق باشند، گردآوری کیف نجات نیز آسان و کم هزینه خواهد بود، و بدنبال آن نیز می شود یک کیف بزرگتر مانند کوله پشتی نجات نیز تهیه نمود. هنگامی که وسایل نجات را گردآوری کردید باید بدانید که این وسایل نیازی به نگهداری ندارند اما با اینکه این وسایل طوری تهیه و گردآوری شده اند که پاسخگوی نیازهای ششگانه نجات ما باشند - از میان انواع گوناگونی از خطرات و بلایا و شرایط مرگ آسا - بهتر است بیشتر راجع به آن بیاندیشید و پس از گردآوری دوباره روی آن فکری بکنید.

یک نمونه فهرست اقلام تأیید شده برای کیف نجات شخصی

وسایل کمک های اولیه

بک بسته	پنبه فشرده استریل	۵ عدد	گاز استریل
بک عدد	قیچی	۵ عدد	گاز استریل بزرگ
بک عدد	صابون کوچک	۳ عدد	باند کوچک ۱۰ سانت
بک عدد	موجین	۲ عدد	پد چشمی استریل
۱۰ عدد	سنگان قفلی	۵ عدد	چسب زخم
دو عدد	باند سه گوش	بک عدد	درجه پیشانی
بک عدد	کیسه آب ۲۰ لیتری (ناشو)	بک جفت	دستکش لائکس غیر استریل
بک عدد	آئل ناشو ۴۵ سانت	بک حلقه	چسب ضد حساسیت
بک دستگاہ	دستگاہ اندازه گیری فشار خون	بک عدد	تورنیکه
بک دستگاہ	گوشی معاینه	بک حلقه	باند کشی ۱۰ سانت
بک عدد			فویل ویژه نجات، حمل مصدوم و گرما و سرما (پتوی فشرده)
بک عدد			ماسک تنفس دهان به دهان (کوچک و ترجیحا یکبار مصرف)

داروها

۱۰ عدد	قرص اکسازپام	۱۰ عدد	دیمن هیدرینات
۳ بسته	پود ORS	۱۰ عدد	آسپیرین بچه (۱۰۰mg)
بک بسته	شریت اپیکا	۱۰ عدد	قرص استامپنوفن
بک بسته	ذغال فعال	۵ عدد	کپسول TNG
نیم لیتری	نرمال سالین	۱۰ عدد	آنتی هیستامین دکونژسان
۶۰ سی سی	محلول بتادین	۱۰ عدد	قرص پدوکیتول
بک لوله	پماد سوختگی (سولفادیاژین نقره)	۱۰ عدد	قرص آلومینیوم ام.جی.اس

از آنجایی که معلوم نیست که هنگام وقوع حادثه کجا باشید، لازم است هم در خانه، هم در محل کار و هم در خودرو شخصی، کیف اضطراری را به همراه داشته باشید. کیف اضطراری باید حاوی مواد خوراکی، آب و سایر ملزومات برای حداقل سه روز نیاز ضروری اعضای خانواده باشد. کیف اضطراری باید در جای مخصوصی نگهداری شود طوری که به هنگام ترک خانه بتوان آن را سریعاً به همراه خود برد. باید همه اعضای خانواده محل آن را بدانند. می‌توان امکانات داخل کیف اضطراری را برای تأمین نیازهای تا بیش از دو هفته افزایش داد.

کیف اضطراری محل کار باید طوری باشد که بتوان به هنگام فرار، آن را سریعاً برداشت و با خود برد. در این کیف اضطراری نیز باید مواد خوراکی و آب به اندازه کافی وجود داشته باشد. لازم است در محل کار یک جفت کفش کتانی نیز نگهداری کرد تا در صورت نیاز به پیاده‌روی طولانی بتوان از آن‌ها استفاده کرد. تهیه کیف اضطراری مخصوص خودرو نیز برای مواقعی که در حین مسافرت دچار مشکل می‌شوید، ضرورت دارد. در این کیف نیز باید مواد خوراکی، آب، کمک‌های اولیه، طناب و نیازمندی‌های فصل وجود داشته باشند.

حفظ و نگهداری کیف اضطراری

نگهداری کیف اضطراری به اندازه تهیه و تدارک آن دارای اهمیت است. به این چند توصیه در مورد نگهداری امکانات داخل کیف در شرایط مناسب توجه شود:

- مواد کنسرو شده در جای خشک و خنک نگهداری شوند.
- مواد خوراکی بسته‌بندی شده در ظروف فلزی یا پلاستیکی کاملاً دربسته نگهداری شوند. با این کار هم از دسترسی حیوانات خانگی به آن‌ها جلوگیری می‌شود و هم دوام بیشتری پیدا می‌کنند.
- ظروف حاوی مواد خوراکی کنسرو شده که باد کرده، تورفتگی یا خوردگی دارد را باید دور ریخت.
- قبل از آنکه مواد خوراکی فاسد شوند باید آن‌ها را مصرف کرد و به جای آن‌ها مواد تازه قرار داد.

- امکانات جدید را باید در بخش عقب کیف و امکانات قدیمی را در بخش جلوی آن قرار داد. باید همه ظروف حاوی مواد خوراکی تاریخ داشته باشند.
- باید هر ساله در مورد نیازهای جدید خانواده فکر شود، چون این نیازها ممکن است تغییر پیدا کنند

منبع:

<https://nejatgar.com/%DA%A9%D9%8A%D9%81-%D8%A7%D8%B6%D8%B7%D8%B1%D8%A7%D8%B1%D9%8A-%D8%AF%D8%B1-%D8%AE%D8%A7%D9%86%D9%87-%D8%B4%D9%85%D8%A7/>

تأمین آب

- باید اجازه داد که افراد به اندازه کافی آب بخورند. افراد زیادی به بیش از دو لیتر آب در روز احتیاج دارند. نیاز روزانه افراد به آب تابع سن، فعالیت فیزیکی، وضع جسمانی و نیز زمان بروز سانحه می باشد.
- هیچگاه آب جیره بندی نشود، مگر آنکه مسئولین چنین دستوری داده باشند. امروز به اندازه کافی آب مصرف کرده و تلاش شود تا برای فردا آب بیشتری تأمین گردد. تحت هیچ شرایطی نباید هر فردی کمتر از ۴ لیوان آب در روز بخورد. می توان با فعالیت کم روزانه یا استقرار در جای خنک مصرف آب را به حداقل رساند.
- آب آشامیدنی نباید آلوده باشد. در صورت لزوم آب های مشکوک (نظیر آب لوله کشی نامطمئن، آب چشمه یا آب برکه) بعد از تصفیه مصرف شوند. اگر تصفیه امکان پذیر نباشد، در صورت امکان باید استفاده از آب به تأخیر بیافتد اما در هر حال نباید اجازه داد که بدن دچار کم آبی شود.
- اگر گزارشاتی مبنی بر شکستگی لوله های آب یا فاضلاب وجود دارند یا مسئولین در مورد وجود مشکل در سیستم لوله کشی هشدار داده باشند، بهتر است برای پیشگیری آلودگی آب در خانه، شیر اصلی ورودی آب به منزل را بست. باید همه اعضای خانواده با این کار به خوبی آشنا باشند.

- برای استفاده از آب موجود در سیستم لوله کشی، می‌توان از طریق بازکردن شیر آبی که در بالاترین بخش خانه قرار دارد، هوا را به داخل سیستم لوله‌کشی هدایت کرد. قدری آب از این شیر می‌ریزد، اما می‌توان از شیر آبی که در پایین‌ترین بخش قرار گرفته است آب تهیه کرد.

- برای استفاده از آب گرم موجود در تانک ذخیره آب، باید مطمئن شد که جریان برق و گاز قطع شده‌اند. سپس دریچه خروج آب در قسمت پایین تانک باز شود. دریچه ورودی بسته شود و شیر آب گرم باز بماند. قبل از آنکه جریان برق و گاز مجدداً برقرار شوند، بهتر است تانکر آب گرم را مجدداً پر نمود. اگر جریان گاز قطع شده باشد، لازم است افراد متخصص برای برقراری مجدد آن اقدام کنند.

منابع آب

در شرایط بحران، منابع آب فاقد خطر عبارتند از: یخ، آب موجود در هیتر (اگر هیتر آسیب ندیده باشد) و آب جاری در سیستم لوله کشی.

منابع نامطمئن عبارتند از: آب موجود در رادیاتورها، آب موجود در بویلرها (سیستم گرمایشی خانه) آب برکه‌ها، آب فلاش تانک‌ها، آب استخرهای شنا و حوض‌ها

تصفیه آب

قبل از استفاده از آب منابع نامطمئن برای شرب، تهیه غذا یا شستشوی مواد خوراکی، شستشوی ظروف غذا، مسواک‌زدن و تهیه یخ باید آن را تصفیه کرد. آب آلوده غیر از بو و طعم بد، حاوی میکروبهایی است که موجب بیماری‌هایی از جمله اسهال خونی، وبا، حصبه و هپاتیت می‌شود.

چندین روش برای تصفیه آب وجود دارند، اما هیچکدام از آن‌ها کاملاً قابل اطمینان نیستند. بهتر است از مجموعه‌ای از این روش‌ها استفاده کرد. قبل از تصفیه، باید صبر کرد تا ذرات معلق در آب ته‌نشین شده یا به کمک چای صاف‌کن یا چندلایه پارچه تمیز آن را صاف کرد. باید در کیف نجات امکانات لازم برای روش تصفیه مورد نظر وجود داشته باشند.

سه روش برای تصفیه آب وجود دارند:

• جوشاندن

• کلرزنی

• تقطیر

این روش‌ها برای تصفیه آب نامطمئن در شرایط اضطراری یعنی شرایطی که آب تمیز در دسترس نیست یا آب ذخیره رو به اتمام گذاشته است، مورد استفاده قرار می‌گیرند.

جوشاندن

جوشاندن مطمئن‌ترین روش تصفیه آب می‌باشد. در یک کتری یا قوری نسبتاً بزرگ، آب باید حدود یک دقیقه تمام جوشانده شود. بخشی از این آب بخار خواهد شد. قبل از مصرف این آب، باید اجازه داد تا کاملاً سرد شود. با استفاده از جابجایی این آب در دو ظرف می‌توان اکسیژن را مجدداً به آن برگرداند و مزه آنرا بهتر نمود.

کلرزنی

می‌توان با کشتن میکروب‌ها به کمک مواد شوینده خانگی حاوی ۵/۲۵ تا ۶ درصد هیپوکلریت سدیم نیز آب را تصفیه نمود. از آنجایی که قدرت این مواد با گذشت زمان کاهش می‌یابد، بهتر است از مواد موجود در ظروف باز نشده یا تازه باز شده استفاده کرد.

می‌توان ۱۶ قطره از این مواد (۱/۸ قاشق چایخوری) را به یک گالن آب (۴ لیتر) اضافه کرده و بهم زد. بعد از نیم ساعت، آب حاصله هنوز مختصری بوی مواد را می‌دهد. اگر چنین بویی وجود نداشته باشد، باید مجدداً به آن ماده پاک‌کننده اضافه کرده و اجازه داد تا ۱۵ دقیقه دیگر باقی بماند. اگر باز هم بویی از آن استشمام نشد، لازم است آنرا دور ریخته و از منبع آب دیگری استفاده شود (دال بر آلودگی فوق‌العاده شدید آب).

تقطیر

دو روش قبلی اغلب میکروب‌های موجود در آب نامطمئن را از بین می‌برند، اما در روش تقطیر علاوه بر حذف تمامی میکروب‌ها، فلزات سنگین، املاح و سایر مواد شیمیایی موجود در آب نیز برداشته می‌شوند. تقطیر عبارت است از جوشاندن آب و بعداً جمع‌آوری بخار آن به صورت قطرات متراکم. آب حاصله فاقد نمک و اغلب ناخالصی‌های موجود در آب می‌باشد.

برای انجام تقطیر، می‌توان ظرفی درب‌دار را تا نصف از آب پر نموده و کاسه‌ای را به دستگیره درب ظرف محکم بست. سپس درب ظرف را وارونه روی آن قرار می‌دهند کاسه باید مستقیماً آویزان شده و به سطح آب برخورد نکند. آب موجود در ظرف باید ۲۰ دقیقه جوشانده شود. آب جمع شده در کاسه، آب مقطر است.

مقایسه روش‌های تصفیه آب

در هر سه روش جوشاندن، کلرزنی و تقطیر، میکروب‌ها از بین می‌روند. در روش تقطیر علاوه بر این، سایر آلودگی‌ها (مانند فلزات سنگین، املاح، مواد شیمیایی و ...) نیز حذف می‌شوند.

تصفیه کننده آب دست ساز

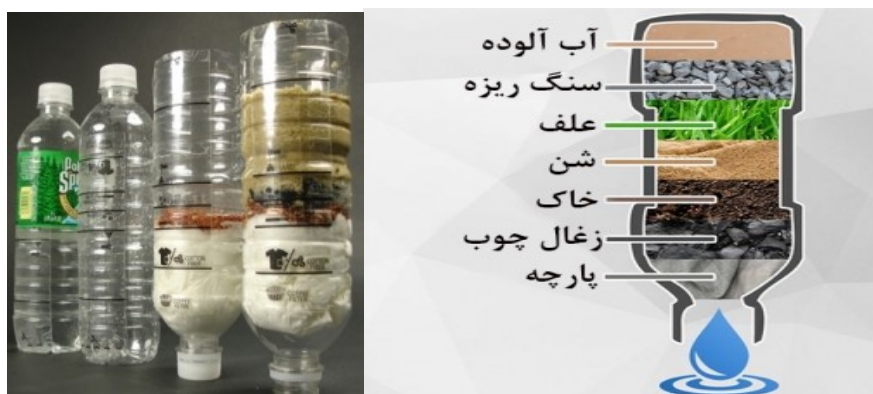
اگر در یک جنگل قرار داشتید و در اطراف شما مقدار زیادی آب وجود داشت نباید هیچ گاه خطر کرده و از آب یک برکه یا گودال برای نوشیدن استفاده نمایید.

با استفاده از یک بطری خالی می‌توانید یک تصفیه کننده آب دست ساز و طبیعی بسازید.

در ته بطری یک سوراخ ایجاد کرده و سپس مقداری سنگ بزرگ در داخل آن بریزید، سپس لایه ای سنگ کوچک تر، پس از آن لایه ای شن درست و در آخر لایه ای از شن ریز به آن اضافه نمایید.

سپس داخل بطری آب بریزید و خواهید دید که آب وقتی به انتهای بطری و سوراخی که ایجاد کرده اید می‌رسد کاملاً تمیز و تصفیه شده است.

همچنین برای جلوگیری از کاهش آب بدن به خوردن برف روی نیاورید. زیرا با این کار نه تنها مقدار زیادی آب به بدن شما نمی‌رسد بلکه بخش زیادی از گرمای بدنتان را نیز از دست خواهید داد.



هر جا که رودخانه، چشمه یا جریان آب باریکی دیدید، بدون معطلی به سمت آن بروید، اما سعی کنید تشنگی خود را کنترل کنید و به حرف هایی که میزنم، قبل از نوشیدن آب خوب فکر کنید.

بسیاری از ذخایر آب های طبیعی یا آلوده به مواد شیمیایی هستند و یا دارای میکروب هایی که در صورت وارد شدن به بدنشان در این شرایط، تیر خلاص به حساب می آیند. بنابراین قدم به قدم و سنجیده عمل کنید...

از بین رودخانه ها، دریاچه، تالاب و یا نهر ها، ایمن ترین آن ها برای مصرف در شرایط بحرانی نهر ها هستند.

آبی که برای نوشیدن از نهرها انتخاب می کنید باید زلال، شفاف و روان باشد. بنابراین بالاترین نقطه نهر، جایی که آب پرفشار در حال حرکت است را برای نوشیدن انتخاب کنید.

به طور مستقیم از نهر آب نخورید! با یک ظرف مثل قمقمه یا لیوان آب را بردارید و به مدت بیست دقیقه آن را بجوشانید، تا آلودگی های میکروبی آن از بین برود.

اگر ظرف مقاوم به حرارت برای جوشاندن آب ندارید، از تعدادی سنگ استفاده کنید! سنگ ها را دورن آتش قرار دهید تا داغ داغ شوند، سپس آن ها را درون ظرف آبی که دارید بندازید.

این کار را سریعاً تکرار کنید، سنگ قبلی را در بیاورید و سنگ داغ جدید را در آب بندازید و سعی کنید تا بیست دقیقه، حرارت آب را بالا و در حد جوش نگه دارید.

اخطار: این کار تاثیری بر روی آلودگی های میکروبی که خودمان مسبب آن هستیم، ندارد !!!

در میان سنگ ها و گودال ها نیز، همیشه مقداری آب پنهان شده وجود دارد، با شلنگ یا نی آن را بیرون بکشید، بجوشانید و مصرف کنید.

اگر حوضچه‌ی آبی را دیدید که در اطراف آن گیاهی رشد نکرده یا استخوان حیوانات وجود دارد، احتمال آلوده بودن آب به مواد شیمیایی وجود دارد، از آن هم استفاده نکنید!

ردیابی آب به وسیله‌ی حیوانات

اگر ردپای حیوانات را در منطقه‌ای که هستید می بینید، امیدوار باشید که به زودی به آب می رسید. در واقع یکی از راحت ترین راه های تهیه آب، دنبال کردن رد پای حیوانات است. آن ها در هنگام غروب آفتاب به سمت آب حرکت می کنند

1) پستانداران

دنبال کردن ردپای علف خواران بزرگ، به سمت پایین و سرازیری شما را به آب می رساند. هرچند که آن ها مسافت های طولانی را برای چرا طی می کنند ولی هیچ وقت از آب دور نمی شوند.

2) پرندگان

دیدن پرندگان کوچک مثل گنجشگ ها، کبوتر و سهره ها، در شرایطی که به دنبال آب هستید، خوش یمنی و شانس است. آن ها را دنبال کنید، بیش از یک کیلومتر از منبع آب دور نمی شوند و صبح و عصر را آب می نوشند.

به پرواز کردن آن ها توجه کنید، وقتی شاخه به شاخه و درخت به درخت پرواز می کنند، آب خوردند و سنگین شدند، اما وقتی مستقیم و رو به پایین حرکت می کنند، به سمت آب می روند.

3) حشرات

مورچه ها به آب وابسته اند، یک ستون از مورچه ها که از درخت بالا می روند به طرف ذخیره ی کوچکی از آب بر روی برگ یا درخت در حال حرکت هستند.

استفاده از آب درختان به روش تبخیر

ریشه ی درختان و گیاهان، آب را برای شما از زمین بیرون خواهند کشید، کافی ست یک پلاستیک داشته باشید و کمی صبر.

یک شاخه پر برگ از درخت را پیدا کنید، پلاستیک را دور آن محکم ببندید، ولی دقت کنید که برگ ها با سر پلاستیک برخورد نکنند. رطوبت تنفس گیاه، در میان پلاستیک جمع شده و در برخورد با سطح سرد آن، به شکل شبنم و قطرات آب در می آید.



تقطیر به روش خورشیدی

حفره ای به عمق 45 سانتیمتر و دهانه 90 سانتیمتر حفر کنید و ظرفتان را در وسط آن قرار دهید.

روی حفره را کاملاً با روکش پلاستیکی بپوشانید و یه سنگ را روی آن و درست وسط پلاستیک بگذارید تا یک شیب به سمت دهانه ظرف ایجاد شود.

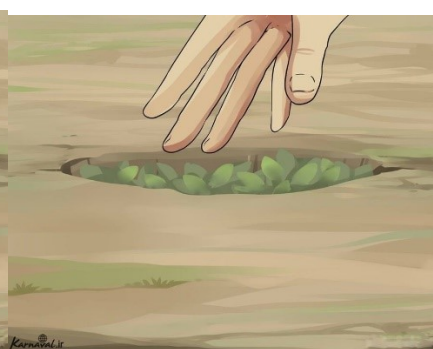
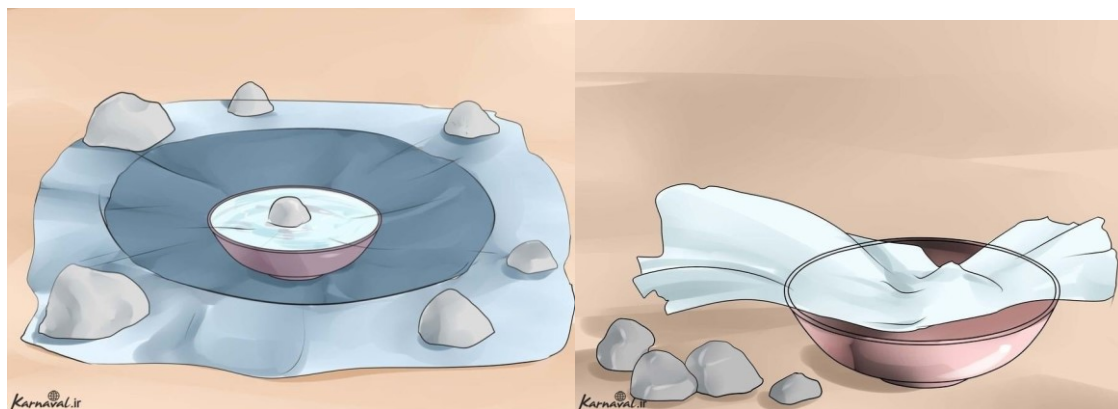
با تابیدن نور خورشید، حرارت خاک و هوای محبوس در گودال بالا می رود، بخار تولید می شود و با برخورد با سطح سرد پلاستیک به صورت قطرات آب بر روی آن جمع می شوند.

برای افزایش یافتن بخار آب، می توانید درون گودال را با برگ پر کنید.

این روش در مناطق صحرائی که هوا در طول روز گرم و در طول شب سرد است، بسیار کاربردی ست.

در هر 24 ساعت می توانید، 55 سی سی آب با این روش بدست بیاورید.

همین طور می توانید چاله ای دیگر در نزدیکی آن حفر کنید، یک پلاستیک کف آن بندازید تا اگر باران بارید، درون آن آب جمع شود.



دستگاه تقطیر بسازید...

برای این کار به دو ظرف و یک شلنگ احتیاج دارید.

در یکی از ظرف ها آبی که می خواهید آن را تقطیر کنید می ریزید و ظرف دیگر خالی می ماند، دو سر شلنگ را داخل ظرف قرار دهید.

با حرارت دادن به ظرفی که آب در آن ریخته شده، بخار حاصل از طریق شلنگ از ظرف خارج می شود و به داخل ظرف دیگر می ریزد.

برای سرعت گرفتن این فرایند، ظرفی که در آن مایع قابل تقطیر وجود دارد را در ارتفاع بالاتری قرار دهید. شیبی که در شلنگ بوجود می آید، حرکت مایع را سریع تر می کند.

پیدا کردن آب در شرایط مختلف...

1) کوهستان

دسترسی به آب در کوهستان نسبت به کویر و دشت ها خیلی راحت تر و سریع تر است. کمتر کوهی وجود دارد که چشمه ای نداشته باشد، یا رودی در پایین دست آن جاری نباشد. البته تعداد چشمه ها، جاری بودن آب یا وجود رودخانه، همگی به چگونگی ساختار کوه مرتبط است.

2) میان سپیدی

اگر در منطقه ای از برف گرفتار شده اید، دیگر لازم نیست که درباره آب نگران باشید. برف و یخی که شما را محاصره کرده منبع آب مورد نیاز شماست کافیست آن را ذوب کنید و ترجیحا برای بیست دقیقه بجوشانید.

سعی کنید از برف تازه و سفید استفاده کنید.

اگر هم وسیله ای برای ذوب کردن برف ندارید، مقداری از آن را درون قمقمه خود بریزید و در لایه میانی کاپشن خود قرار دهید تا آب شود.

در صورتی که شرایط اضطراری ست، می توانید برف را از لایه های زیرین بردارید و به همان

صورت آن را بخورید تا آب بدنتان را تامین شود. البته این کار باعث پایین آمدن دمای بدنتان می شود.

(3) لب دریا

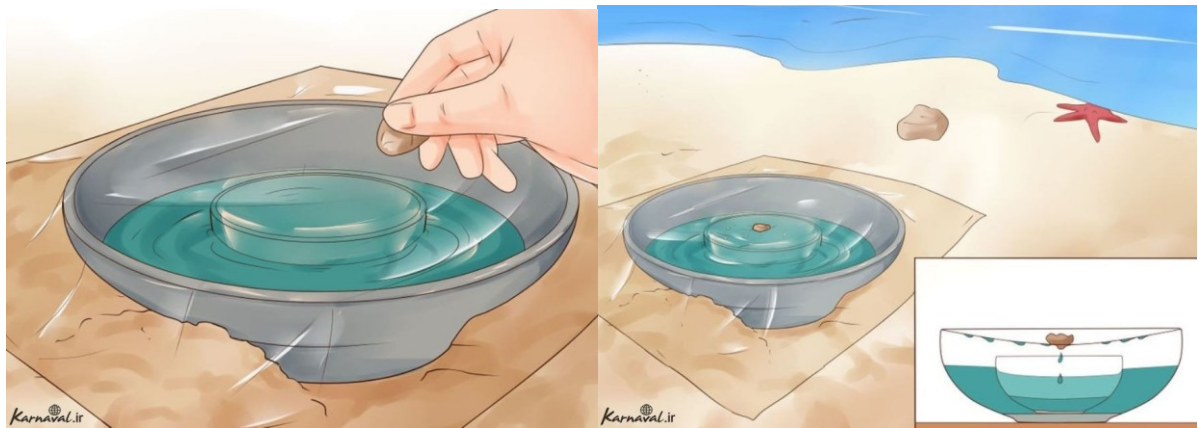
در مناطق ساحلی می توانید برزنت یا پلاستیکی را آماده برای جمع آوری آب باران قرار بدهید، تا در صورت بارش باران برای مدتی آب کافی داشته باشید. راه دیگر حفر کردن گودالی ست برای رسیدن به خاک مرطوب. کافی ست مدتی صبر کنید تا از آب پر شود. توجه داشته باشید گودالی که حفر می کنید خیلی عمیق نباشد چون در این صورت ممکن است آب شور وارد گودال شود.

می توانید آب را دریا را به مقدار کم بجوشانید و سطح رویی آن را مصرف کنید.

همین طور به روش تقطیر با خورشید هم می توانید آب دریا را قابل شرب کنید. درون ظرفی بزرگ یا چاله ای، آب دریا را بریزید، و در وسط آن لیوان یا ظرفی که می خواهید آب را در آن جمع آوری کنید.

پلاستیک را روی چاله یا ظرف بکشید، سنگی ریز بر روی آن قرار دهید، درست بالای لیوان. بر اثر گرما، آب درون چاله شروع به تبخیر می کند و درون ظرف شما جمع می شود. این آب بعد از جوشاندن قابل شرب است.





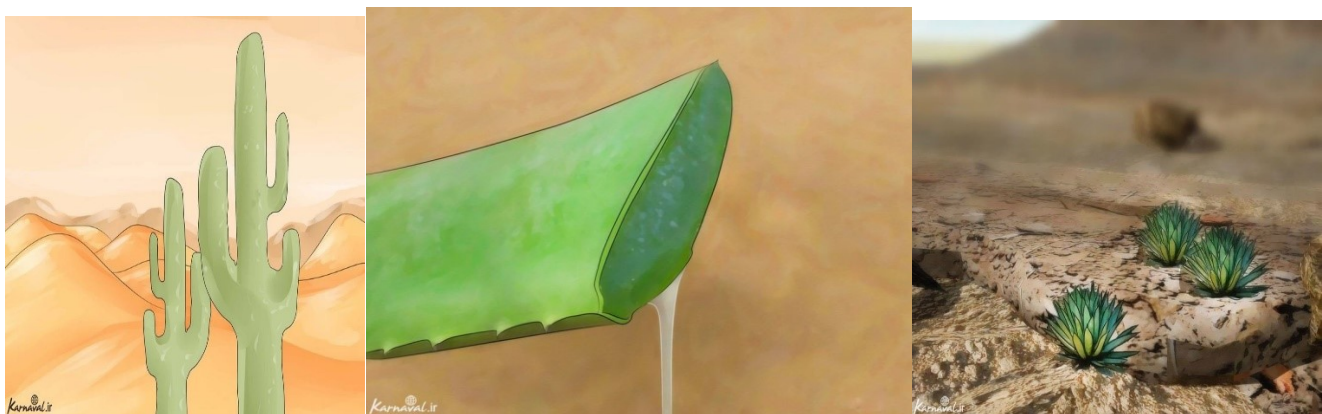
مناطق بیابانی

در ریشه و ساقه گیاهان کویری معمولا مقداری آب ذخیره شده وجود دارد. موقع چیدن آن ها احتیاط کنید، ممکن است در بین آنها مار یا عقرب پنهان شده باشد. (بیشتر در تابستان)

به طور کلی، مقوله بدست آوردن آب از گیاهان و یا مصرف آن ها به عنوان خوراکی، بسیار حساس است، گاهی مصرف کردن آب درون یک کاکتوس می تواند باعث تهوع در شما شود و این به هنگام بی آبی یعنی مرگ حتمی!

وقتی به دنبال آب هستید، دریاچه نمک در بیابان هم غنیمت است! وقت را تلف نکنید، گودالی 50 سانتی متری حفر کنید تا به آب نمک برسید. سپس آن را به روش تقطیر (بالاتر توضیح دادیم) آماده ی شرب کنید.

در مناطق بیابانی، در طول روز اگر سایه بانی پیدا نمی کنید، بدن خود را در زیر شن ها دفن کنید و بر روی صورتتان پارچه ای قرار دهید تا از تابش نور خورشید در امان باشید.



تشنگی بی پایان

در شرایطی که بدنتان بی آب شده و شرایط خوبی ندارید، اول از هر چیز آرامش خودتان را حفظ کنید.

به هنگام مصرف کردن آب جیره بندی شده، آن را سریعاً قورت ندهید، در دهان مزه مزه کنید و آرام آرام قورت بدهید.

در صورتی که آب به میزان محدود در اختیار دارید، مصرف غذای خود را کاهش دهید و اگر هیچ آبی ندارید، به هیچ وجه غذا نخورید. (بدن شما قادر است تا 10 روز بدون مصرف غذا به بقای خود ادامه دهد)

ار فعالیت های بدنی غیر ضروری خودداری کنید و روش های رفع تشنگی بدون آب را که به آن اشاره کردیم امتحان کنید.

افراد بسیاری به عنوان آخرین راه ادرار خود را نوشیده اند، هر چند که این عمل دور از ذهن است اما باعث نجات آن ها شده. یکی از آن افراد آرون رالستون بوده .

<https://www.karnaval.ir/blog/search-water-survive-nature>

اخطار

هرگز ادرار یا آب دریا را ننوشید، هرگز! اما از هر دوی آنها می توانید پس از تقطیر آب قابل شرب تهیه کنید. پس از تقطیر آب دریا، می توانید از نمک باقیمانده از آن هم استفاده کنید.

تقطیر

کیت های تقطیر یکی از لوازم ضروری برای طبیعت مردان است؛ اما خودتان هم می توانید آن را بسازید. برای تقطیر یک مایع، شما به چیزی نیاز دارید که کار قرع و انبیب را برایتان انجام دهد. شلنگی را از دو سو در دو ظرف قرار دهید و اطراف درپوش ظرف را محکم کنید. در یک ظرف مایع قابل تقطیر قرار دارد که با حرارت گرم می شود و بخار حاصله از مسیر شلنگ را به داخل ظرف دیگر می ریزد. بهتر است اطراف شلنگ را به وسیله ی آب خنک نگاه دارید تا عمل تقطیر بهتر انجام گیرد. برای جلوگیری از هدر رفتن بخار آب، اطراف مدخل ورود شلنگ به ظرف ها را با گل یا شن خیس محکم کنید

روش ساده‌تر، استفاده از روش تقطیر خورشیدی است. این روش بیشتر طول می‌کشد؛ اما انجام آن ساده‌تر است

برای پوشاندن در ظرف می‌توانید از ورقه‌ای فلزی یا پوست درخت و حتی برگ استفاده کنید

<https://www.irandeserts.com/article/%D9%BE%DB%8C%D8%AF%D8%A7-%DA%A9%D8%B1%D8%AF%D9%86-%D8%A2%D8%A8-%D8%AF%D8%B1-%D8%B7%D8%A8%DB%8C%D8%B9%D8%AA/>

چگونه باید آب را ذخیره کرد؟

برای تهیه آب سالم و قابل اعتماد بهتر است بطری‌های آب معدنی خریداری کرد. درب بطری‌ها را نباید تا زمان استفاده از آب موجود در آن‌ها باز کرد. به تاریخ مصرف بطری‌های آب معدنی توجه شود.

در صورتی که افراد بخواهند خودشان ظرف آب تهیه کنند، بهتر است از فروشگاه‌های معتبر آن‌ها را خریداری کنند. قبل از پرکردن این ظروف، لازم است آن‌ها را با مایع ظرف‌شویی و آب شستشو داده و خوب آبکشی کنید. بهتر است از بطری‌های پلاستیکی مخصوص نگهداری مایعات نوشیدنی شفاف استفاده شود. ظروف آب میوه یا شیر به درد این کار نمی‌خورند. پروتئین‌های شیر و قند میوه‌ها به خوبی از جدار بطری‌های پلاستیکی جدا نشده و محیط مناسبی برای رشد باکتری‌ها فراهم می‌آورند. ظروف مقوایی نیز به راحتی دچار نشت شده برای نگهداری طولانی مدت مایعات مناسب نیستند. بهتر است از ظروف شیشه‌ای هم استفاده نشود زیرا هم ممکن است سنگین بوده و هم شکننده هستند. در صورت استفاده از ظروف پلاستیکی برای ذخیره آب، لازم است توصیه‌های زیر را رعایت کرد:

- به کمک مایع ظرف‌شویی و آب، بطری‌ها را کاملاً شستشو داده و سپس خوب آبکشی کرد.
- با اضافه کردن مایع ضدعفونی‌کننده، بطری‌ها ضدعفونی شوند (یک قاشق چایخوری از مایع کلر به یک لیتر آب اضافه شود).
- مایع ضدعفونی باید با تمام سطوح داخلی تماس پیدا کند.
- بعد از این کار، باید بطری‌ها مجدداً آبکشی شوند.

- بطری‌های آماده باید تا لبه با آب لوله‌کشی پر شوند. اگر آب لوله‌کشی خانگی کلرزنی شده باشد، احتیاجی به اضافه کردن چیز دیگری نیست. اما اگر آب مورد استفاده کلردار نباشد (آب چاه یا هر منبع دیگری) لازم است دو قطره مایع کلر به هر بطری اضافه شود.

- باید درب بطری‌های پر شده محکم بسته شده و مواظب بود که سطح داخلی آن از طریق انگشتان آلوده نشود.

- تاریخ پرشدن بطری‌ها روی آن‌ها نوشته شود.

- بطری‌ها پرشده در جایی خنک و تاریک نگهداری شوند.

- لازم است هر شش ماه یکبار، آب این بطری‌ها عوض شود.

مواد غذایی

- مواد خوراکی در ظروف درپوش‌دار نگهداری شوند.

- وسایل پخت و پز تمیز نگهداری شوند.

- زباله‌ها در ظروف دربسته نگهداری شده و بعداً در جای مناسب دفن گردند.

- دست‌ها مرتباً با آب و صابون شسته شوند. باید از آب تصفیه یا ضد عفونی شده استفاده شود.

- برای شیرخواران فقط از شیرخشک‌های آماده استفاده شود.

- هر نوع مواد خوراکی که با آب آلوده تماس پیدا کرده باید دور ریخته شود.

- هر نوع ماده غذایی که بیش از ۲ ساعت یا بیشتر در دمای اطاق باشد را باید دور ریخت.

- هر نوع ماده غذایی که بو، رنگ یا ظاهر غیرمعمول دارد را باید دور ریخت.

- هر نوع ماده غذایی کنسرو شده که قوطی آن باد کرده یا فرورفته (حتی اگر ظاهراً سالم بنظر برسد) را نباید مصرف کرد.

- از مصرف هر نوع ماده غذایی که بو یا ظاهری غیرمعمول دارد باید خودداری شود (حتی اگر ظرف آن سالم بنظر برسد).

- از آب تصفیه شده برای تهیه شیرخشک شیرخواران استفاده شود.

- نباید زباله‌ها در محل سکونت تجمع پیدا کنند، زیرا هم احتمال بروز حریق و هم امکان آلوده شدن بیشتر می‌رود.

توجه: مواد غذایی منجمد شده را معمولاً می‌توان مصرف کرد، حتی اگر کاملاً سرد باشند. اگر بلورهای یخ در این مواد هنوز باقی باشند، می‌توان آنرا مجدداً منجمد نمود. اما در مواردی که تردید وجود دارد، بهتر است آنرا دور ریخت.

پخت و پز

- در شرایط اضطراری باید از روش‌های جایگزین پخت و پز (مثلاً منقل) استفاده کرد.
- می‌توان از اجاق‌های مخصوص پیک‌نیک و مسافرت یا کباب‌پز در فضاهای باز استفاده کرد.

- غذاهای کنسرو شده کارخانه‌ای را می‌توان بدون گرم نمودن مصرف نمود.

- برای گرم نمودن غذاهای کنسرو شده می‌توان به ترتیب زیر عمل کرد:

- برچسب قوطی برداشته شود.

- قوطی را باید کاملاً شستشو داده و ضدعفونی کرد.

- قبل از گرم نمودن، درب قوطی را باید باز نمود.

در شرایط بدون برق

برای نگهداری مواد خوراکی در شرایطی که مدتی طولانی جریان برق قطع است می‌توان از دو روش زیر استفاده کرد:

- انباری مناسب برای غذاهای فاسدشدنی تهیه شود.

- از یخ خشک استفاده شود: ۱۰ کیلو یخ خشک می‌تواند حدود ۱۰ فوت مکعب (۳/۰ متر مکعب) مواد غذایی را به مدت ۳ تا ۴ روز در زیر صفر درجه نگهداری کند. هنگام استفاده از یخ خشک باید موارد احتیاط را رعایت کرده و برای جلوگیری از آسیب‌دیدگی دستکش‌های کلفت و خشک پوشیده شوند.

مصرف گیاه در طبیعت

گیاهان بهترین منابع غذایی می‌باشند به شرط اینکه از سمی نبودن آن‌ها اطمینان حاصل کنید. از گیاهانی که شیره سفید، خوشه‌های سفید یا سبز، پرزهای نازک و گل‌هایی مانند چتر دارند بپرهیزید. خوشه‌های قرمز کم‌خطرتر هستند، اما تنها آنها را که می‌شناسید بخورید. خوشه‌های سیاه یا آبی معمولاً بی‌خطرند و خوشه‌های به هم چسبیده همیشه قابل خوردن هستند. یک میوه تنها روی یک شاخه معمولاً بی‌خطر است، اما از خوردن قارچ و گیاهانی که ریشه‌های پیازی دارند و از میوه گیاهانی که برگ‌های براق دارند بپرهیز کنید.

آزمایش قابل‌خوراک بودن: گیاهی را که به آن مطمئن نیستید با احتیاط آزمایش کنید. هر نفر تنها یک نوع را بیازماید؛ ابتدا آن را به یک قسمت از بدن خود بمالید - مثلاً داخل مچ - و پنج دقیقه صبر کنید تا ببینید آیا نشانه‌های سوئی پیدا می‌شود یا نه. سپس مقدار بسیار کمی از آن را پنج دقیقه بجوید و ببینید نشانه‌های سوئی می‌بینید یا نه. در این مرحله آن را قورت ندهید. اگر پس از این مرحله احساس خوبی داشتید و در زبانتان هم احساس بدی پیدا نکردید، آن را بلعید. آنگاه هشت ساعت صبر کنید تا اگر آثار سوئی را مشاهده نکردید، باندازه یک کف دست کوچک از آن را بخورید. هشت ساعت دیگر هم صبر کنید؛ اگر اتفاقی نیفتاد، آن میوه قابل خوردن است. اما بخاطر داشته باشید که بازهم در خوردن آن زیاده روی نکنید.

اگر در منطقه‌ای هستید که می‌توانید ماهی بگیرید، گرفتن ماهی حتی برای کسانی که تجربه‌ای ندارند، بسیار آسان است؛ با یک سیم یا طناب، و مقداری کرم.

یک راه و روش درست و بدون نقص را برای تمامی شرایط خطرناکی را که ممکن است با آن روبرو شوید تدارک ببینید. عبارت دیگر در تمامی وضعیت‌های احتمالی نجات می‌بایست گردآوری وسایل و تجهیزات نجات را در سه سطح در نظر بگیرید:

تهیه سرپناه هنگام سوانح و بحران‌ها امر مهمی است. سرپناه زمانی ضرورت پیدا می‌کند که به علت بروز سانحه یا بحران خطری متوجه محل سکونت یا محل کار باشد. تهیه سرپناه در منطقه خارج از خطر می‌تواند شامل موارد زیر باشد: رفتن نزد بستگان و دوستان، اقامت در مراکز خصوصی و یا رفتن به اردوگاه‌های جمعی که توسط گروه‌های امدادی با کمک مقامات دولتی برپا شده‌اند.

برای تدارک سرپناه، در درجه اول لازم است به نوع سانحه توجه کرده و بعد در نقطه‌ای در داخل خانه یا ساختمانی دیگر که ایمن است به فکر پناهگاه بود. مثلاً برای مصون ماندن از گردباد بهتر است در خانه به جایی پناه برد که در طبقه پایین و دور از در و پنجره و دیوارهای خارجی باشد. هر نوع سانحه‌ای، سرپناه خاص خود را می‌طلبد که بعداً به آن پرداخته خواهد شد.

هرچند که پناهگاه‌های عمومی معمولاً دارای آب، غذا، دارو و امکانات اولیه بهداشتی هستند، اما می‌توان کیف نجات را به آنجا برد و نیازهای اعضای خانواده را برای مدتی تأمین نمود. در این اردوگاه‌ها باید با عده زیادی زیر یک سقف زندگی کرد که وضع دشوار و ناخوشایندی می‌باشد. در چنین وضعی همکاری با مسئولین اردوگاه نیازی مبرم بوده و رعایت قوانین اردوگاه الزامی است.

زمان اسکان در چنین اردوگاه‌هایی با توجه به نوع سانحه یا بحران ممکن است کوتاه یا طولانی مدت باشد. تا زمانی که مقامات مسئول وضعیت عادی را اعلام نکرده باشند، ترک این اردوگاه‌ها به مصلحت نیست. باید بطور مداوم گوش به اخبار رادیو بود. اگر زمان اسکان در هر جایی طولانی شد، باید به فکر تأمین آب و نان و سایر مایحتاج خانواده به اندازه کافی بود.

برای پناه گیری شما به چند چیز نیاز دارید

چادر کوچک تاشو و سبک، پناهگاه خوبی برای هوای زمستانی و بارانی است.

نکات مهم قبل از برپایی چادر

- باید محل نصب چادر با دقت ویژه‌ای انتخاب شود.
- در صورت امکان قبل از برپایی چادر، زمین زیر آن را به‌خوبی کوبیده شود (به جهت حشرات درون خاکی)
- پیش از برپایی چادر، باید شیب محل استقرار تنظیم شود (نباید بیش از ۱۰ درجه باشد).
- پیش از برپایی، چادر باز شده و به‌طور کامل بازدید شود (سوراخ، پارگی و...) در صورت معیوب بودن ترمیم گردد.
- تیرک‌ها، طناب‌ها، میخ‌ها و دیگر متعلقات آن بررسی شود.
- جهت وزش باد غالب منطقه و زاویه تابش نور خورشید در نظر گرفته شود.
- در صورت امکان از متعلقات و قسمت‌های معیوب استفاده نشود.

انتخاب محل برپایی چادر

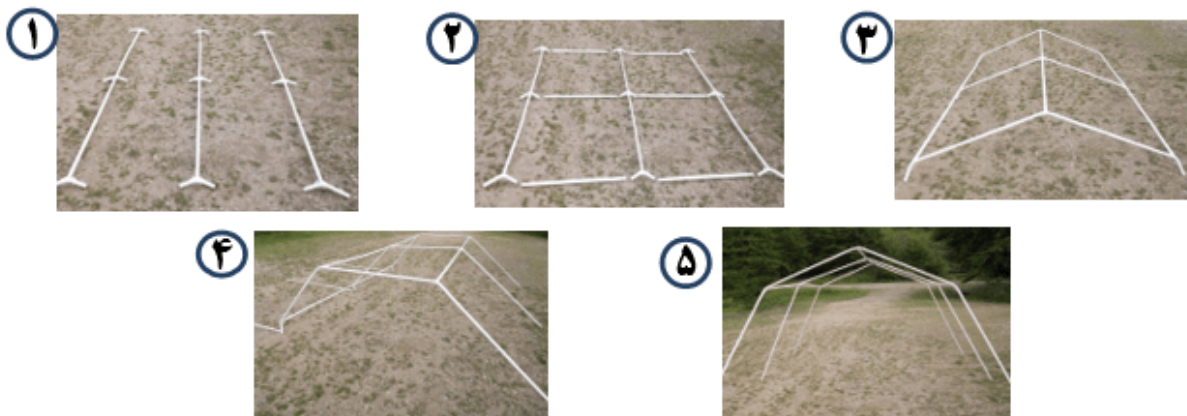
- در محلی امن و دور از خطر باشد.
- خشک و بدون گل و لای باشد.
- خاک آن سست یا سنگلاخ نباشد و امکان کوبیدن میخ را داشته باشد.
- شیب محل برپایی بیش از ۱۰ درجه نباشد.
- نم و رطوبت زیاد نداشته باشد.
- زیر درختان بلند و کهنسال و مناطق پر درخت نباشد (از محوطه‌های خالی از درخت استفاده شود).
- در محل‌های گود و حریم رودخانه‌ها نباشد (خطر بروز سیلاب).
- در محل‌های مرتفع و قله‌ها نباشد (خطر باد و صاعقه).
- در مناطق برف‌گیر نباشد (احتمال سقوط بهمن).
- در نزدیکی محل‌های جمع‌آوری زباله و فضولات و فاضلاب نباشد.

- در کنار ساختمان‌های مرتفع و تیرهای چراغ برق ترانس دار نباشد.
- در کنار و یا روی لانه حیوانات مانند مورچه ها و ... نباشد.
- در نزدیکی چاه‌ها نباشد.

چگونگی برپایی چادر

هر نوع چادر روش مخصوص برپایی به خود را دارد اما بیشتر چادرهای تیرک‌دار با روش مشابهی برپا می‌گردند.

- ابتدا تیم برپایی چادر باید کار گروهی و تیمی را برنامه‌ریزی کرده و تقسیم وظیفه کنند.
- بسته‌بندی چادر را باز کنید. ۲ امدادگر چادر را از داخل کارتن یا کیف خارج کرده و قسمت‌های مختلف را بادقت از نظر سلامت و تعداد بررسی می‌کنند. دیگر اعضای گروه تقسیم وظیفه کرده و از ازدحام در اطراف کیف خودداری کنند تا هنگام خارج کردن تجهیزات، آسیبی به سایر امدادگران نرسد.
- پیش از نصب چادر، زاویه باد غالب منطقه را در نظر بگیرید. چادر باید به گونه‌ای برپا شود که باد به پهلوئی آن برخورد کند (زاویه برخورد ۹۰ درجه) و یا با زاویه ۴۵ درجه از پشت به کنج مخالف درب باز شده برخورد نماید.
- محل برپایی چادر باید حداقل ۱۲ متر و حداکثر ۴۸ متر مربع باشد.
- زیر چادر سنگ و جسم نوک تیز نباشد.
- سه قطعه اصلی بام (هر قطعه، چهار تکه لوله با فنر متصل) را مطابق با تصویر نصب کنید.
- بام چادر را توسط ۶ قطعه لوله ارتباطی تکمیل کنید.
- پایه‌های چادر (۶ قطعه ۲ تکه) را بصورت همزمان و یا از یک طرف به ترتیب در زیر قسمت سقف قرار دهید.



نکته ۱: گذاشتن پایه‌ها زیر سقف به روش خرچنگی موجب آسیب به قسمت مفصل پایه‌ها و پرشدن خاک و ... می‌گردد، پس روش مناسبی برای برپا نمودن اسکلت چادر نیست. اگر هنگام بلایا تیم برپایی افراد کوتاه قد و یا خردسال باشند می‌توان از این روش استفاده کرد. استفاده از روش خرچنگی در مسابقات ممنوع می‌باشد.

نکته ۲: برای استحکام و استقرار مناسب اسکلت، پین‌ها را داخل منافذ مورد نظر قرار دهید تا هنگام برپایی، مفاصل کاملاً به هم وصل و چفت گردند.

- بدنه اصلی چادر را در زیر اسکلت کامل شده، قرار دهید.
- قلاب‌های چادر را در بخش پل مثلثی در زوایا یا سوراخ روی قطعه مثلثی روی اسکلت قرار دهید.



- سپس حلقه‌های کف را در میخ‌های پایه انداخته و بندهای چادر را با استفاده از گره‌ی پاپیونی (که به راحتی باز می‌شود) به اسکلت می‌بندیم.



پوشش ضد آب را روی اسکلت به طوری که نوشته‌های هم زبان چادر و پوشش روی یکدیگر بیفتند قرار می‌دهیم. (بهتر است نوشته‌ها روی هم قرار بگیرد ولی الزامی نیست)



بندهای پوشش ضد آب را به اسکلت می‌بندیم. برای پیشگیری از جابجایی بندهای روی میله‌های سقف، بهتر است پیش از بستن بندها، آن‌ها را از بخش پل مثلثی در زوایا عبور داده و سپس ببندیم.



طناب‌ها را به حلقه‌های روکش وصل می‌کنیم. میخ‌ها را با زاویه ۴۵ درجه برخلاف جهت کشش طناب بصورتی که قسمت صلیب یا حلقه‌های آن

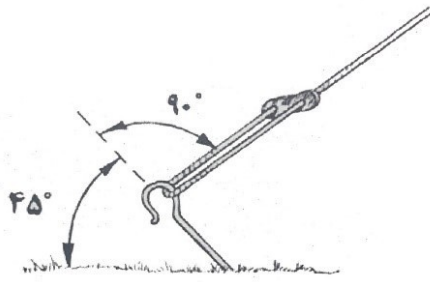


رو به بیرون باشد با فاصله ۱/۵ تا ۲ متر از چادر به اندازه ای (۲/۳) به زمین می‌کوبیم زمین می‌کوبیم، تا به آسانی امکان بستن و باز کردن طناب به آنها باشد

نکته ۱: بخاطر داشته باشید میخ‌ها باید در یک خط و روبروی حلقه‌های پوشش به زمین کوبیده شوند.

نکته ۲: برای ایجاد استحکام و قوام مناسب چادر با توجه به جنس خاک و شرایط محیطی و جوی منطقه از میخ‌هایی با اندازه‌های متفاوت استفاده می‌گردد و در برخی مناطق که امکان زدن میخ بر زمین وجود ندارد، برای مهار کردن چادر طناب‌ها را به اجسام سنگین مانند بلوک، جدول سیمانی، تخته سنگ و ... می‌بندیم.

• به استفاده از گره‌های قابل تنظیم، طناب‌های چادر را به میخ‌های اطراف می‌بندیم به طوری که طناب‌های روی میخ به زمین نچسبند. در ضمن بخش اضافه طناب‌ها نیز باید جمع گردد (طناب در صورت برخورد با زمین رطوبت و آلودگی را به خود جذب کرده و زود پوسیده می‌شود).



نکته ۳: محل میخ‌ها باید به گونه‌ای انتخاب شود که پس از بستن طناب‌ها پوشش ضد آب با اسکلت فلزی و بدنه اصلی چادر زاویه ۴۵ درجه ایجاد کند. همچنین طناب‌ها نیز با زاویه ۴۵ درجه به میخ‌ها بسته شود در نتیجه امتداد میخ‌ها و طناب‌ها نسبت به هم، زاویه ۹۰ درجه دارند که در این صورت حداکثر مقاومت را دارا خواهند بود.

- درب چادر را با در نظر گرفتن جهت تابش نور خورشید، شرایط آب و هوایی (سردسیر و گرمسیر)، جهت وزش باد غالب منطقه، به طوری که نوشته روکش چادر به سمت درب ورودی چادر قرار گیرد، باز می‌کنیم.
- در انتها برای تهویه داخل چادر، پنجره‌ها را باز کرده. برای پیشگیری از ورود جریان شدید باد در داخل چادر و به خطر انداختن استحکام و ایستایی چادر پنجره‌ی رو به باد را بسته و پنجره‌ی مخالف را باز می‌کنیم.

<http://khadem.ir>

سر پناهی برای زنده ماندن بقا در طبیعت

این که سقفی بالای سرمان باشد در طبیعت، حالا می‌خواهد درخت یا غار باشد، یا پناهگاهی که ساخته ایم، یکی از اصول مهم بقا است.

در فصول گرم سال، پناه گرفتن در سایه، تشنگی ما را به تعویق می‌اندازد و از گرم‌زدگی و کلافگی جلوگیری می‌کند.

در زمستان نیز، ما را از برف و باران در امان می‌دارد، گرمای بدنمان را حفظ می‌کند و فرصت تجدید قوا را فراهم می‌کند.

خواب راحت وقتی که می دانید از دست حیوانات وحشی و حشرات در امان هستید هم به کنار.

پناهگاه های طبیعی

در ابتدا، دنبال مکان هایی بگردید که به طور طبیعی پناهگاه محسوب شوند، یا برای ساخت آن مناسب اند. برای مثال: غارها، شکاف ها، صخره ها و طاق های سنگی.



در مورد غار ها دقت کنید که محل زندگی حیوانی نباشد. نزدیک خروجی آن مستقر شوید تا در صورت ریزش سقف یا حمله حیوانی وحشی، گرفتار نشوید و بتوانید سریعاً خارج شوید. و در جلوی غار و فاصله ای مناسب آتشی بر پا کنید تا حیوانات را دور کند.



محل ساخت پناهگاه

مواردی لازم است تا مکانی برای ساخت پناهگاه مناسب باشد، در ادامه آن ها را برایتان می گوئیم، هرچند که همیشه امکان رعایت آن ها وجود ندارد.

نباید در معرض باد پناهگاه خود را برپا کنید.

زیر درخت مناسب است، زیرا در صورت بارش باران شاخه های آن، شما و پناهگاه را از خیس شدن در امان نگاه می دارد.

در زمان رعد و برق، زیر درختان و دیواره ها و صخره ها نباشید.

اطراف را از نظر وجود گیاهان سمی، مار، عقرب، مورچه و ... چک کنید.

دره ها و بستر خشک رودخانه مکان های مناسبی نیستند، احتمال جاری شدن آب و خطر سیل وجود دارد.

نوع پناهگاه من...

نوع پناهگاهی که برای ساخت انتخاب می کنید به مکانی که در آن قرار دارید، شرایط آب و هوایی و تجهیزات همراهتان بستگی دارد.

اما مهم تر از هر چیز، فاکتور " زمان " است، چقدر زمان داریم تا قبل از تاریک شدن هوا، تا قبل از بارش باران و...

بنابراین در ادامه برایتان سریع ترین، ساده ترین و در عین حال ایمن ترین پناهگاه ها را در مناطق مختلف معرفی نموده و روش ساخت آن ها را توضیح می دهیم...

پناهگاه در منطقه جنگلی

خار و خاشاک، برگ، بته، ریشه، درختان، کنده ی آن ها و حتی درختی که از ریشه در آمده، همگی منابع ما هستند، برای تهیه مکان و مواد لازم برای ساخت پناهگاه.

جمع آوری چوب

ابتدا اطراف خود را بگردید و مکانی را که برای شب ماندن مناسب است پیدا کنید. سپس به دنبال چوب بگردید.

ممکن است محل پناهگاه با منطقه ای که شاخ و برگ و ... زیاد است فاصله داشته باشد. در این صورت یادتان باشد که کمیت را فدای کیفیت نکنید.

محل برپایی پناهگاه خیلی مهم تر از کمی انرژی بیشتر گذاشتن است.

می توانید به جای چند بار رفتن و جمع آوری چوب، از لباس یا کمربند خود برای بستن آن ها به هم و دسته کردنشان استفاده کنید.

به این ترتیب، مقدار بیشتری را چوب را می توانید در یک رفت و برگشت حمل کنید بدون اینکه اذیت شوید.

روش اول:

در ابتدا درختی تنومند و قطور بیاید.

شاخه های محکمی که به شکل Y هستند را جمع آوری کنید.

شاخه های متوسط درختان همیشه سبز مثل کاج، خار و خاشاک و برگ هم نیاز دارید، به دنبال آن ها هم بگردید.

حالا شاخه های Y مانند را به درخت تکیه دهید و روی آن را با شاخ و برگ بپوشانید.

در زمستان هم می تواند کف پناهگاه را با شاخه درختان همیشه سبز عایق کنید.



روش دوم:

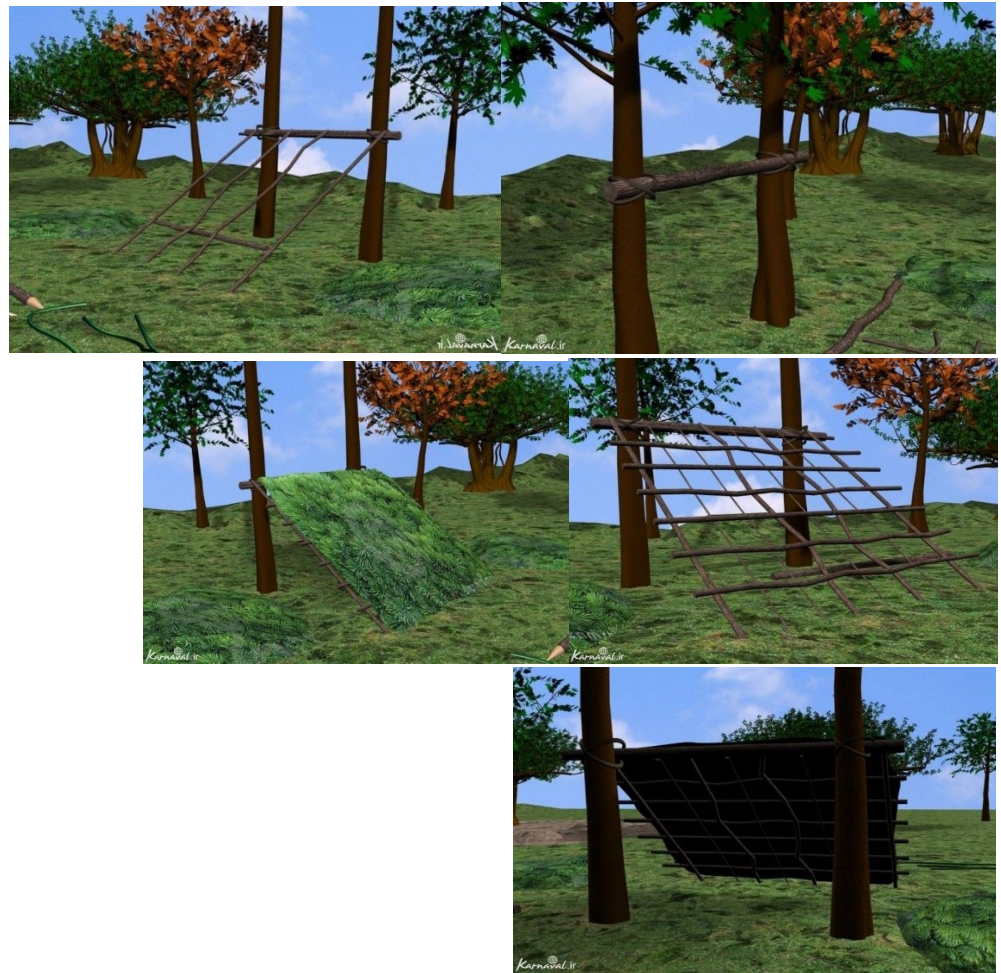
این روش، در صورتی که طناب داشته باشید و درخت قطوری پیدا نکنید مناسب خواهد بود.

دو درخت که در فاصله ی نزدیکی به هم قرار دارند را انتخاب کنید.

یک چوب را به طور افقی بین آن ها بگذارید و با طناب دو طرفش را به تنه درختان ببندید.

چوب های دیگر را هم، به صورت اریب بر روی چوب اصلی گذاشته و به زمین تکیه دهید.

در آخر هم، روی پناهگاه را با خار و خاشاک و برگ درختان بپوشانید.



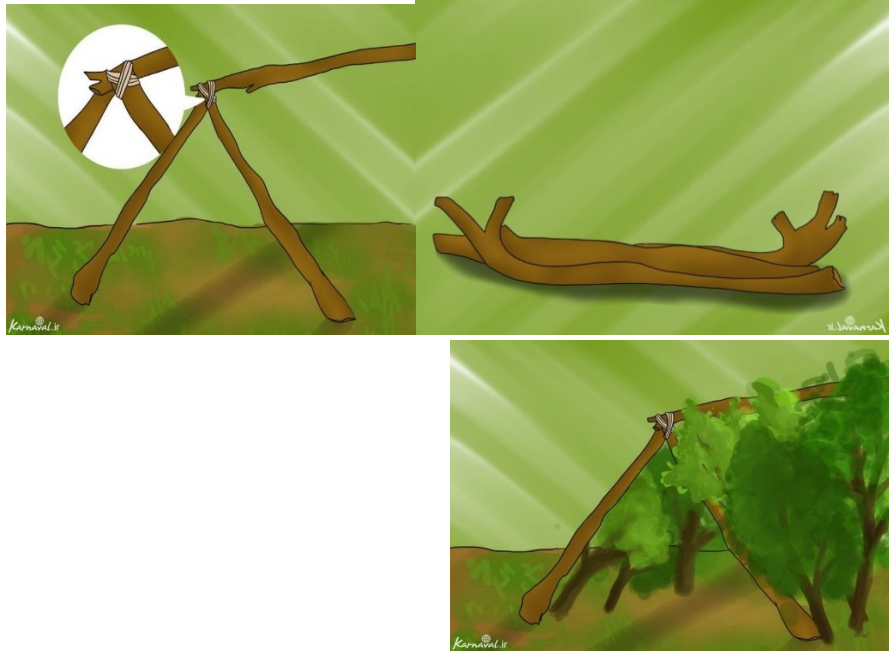
روش سوم:

برای این روش، حداقل چهار چوب قطور و مقدار کافی طناب نیاز دارید.

چوب ها را از سمتی که قطور تر هستند به زمین تکیه دهید که پایه پناهگاه را بسازند و سمت تیز و لبه دار آن ها را مطابق عکس به هم رسانید.

طناب را چند بار دور شاخه ها بچرخانید و در آخر هم به صورت عمودی بین آن ها چرخانده و گره بزنید.

از شاخه های بلند و برگ دار هم برای پوشاندن پناهگاه استفاده کنید.



روش چهارم:

سه چوب بند پیدا کنید، یکی تقریباً هم قد خودتان و دو تا کوتاه تر ولی یک اندازه. سر دو چوب هم اندازه را به هم برسانید و چوب بلند تر را بر روی آن ها قرار دهید، طوری که یک سمتش را بر روی زمین باشد. (به حالت شیب دار) سر چوب ها را با طناب گره بزنید و محکم کنید. در آخر هم، روی پناهگاه را با شاخ و برگ بپوشانید.

توجه: در صورتی که پانچو یا برزنت به همراه دارید می توانید روی پناهگاه را با آن ها بپوشانید.





پناهگاه برفی

به دور از محلی که امکان ریزش بهمن در آن وجود داشته باشد، مکانی مسطح یا کم شیب را برای ساخت پناهگاه انتخاب کنید.

توجه کنید که به فضایی مستطیلی شکل 20 در 250 سانتی متری برای کندن برف نیاز دارید.

به صورت افقی، در برف ها حفره ای بکنید به شکل نعل اسب، که پهنای آن به اندازه ی 60 سانتی متر بلندتر از قدتان باشد.

از برف هایی که کنده اید برای محکم کردن اطراف پناهگاه و سقف آن استفاده کنید.

ورودی غار باید باریک تر از داخل تونل باشد و کمی سراشیبی، تا از هدر رفتن گرمای داخل غار جلوگیری کند.

برعکس قسمت انتهایی و داخلی غار باید به اندازه ای باشد که بتوانید راحت در آن بچرخید و جا به جا شوید.

اگر دمای هوا زیر صفر و خیلی سرد بود می توانید بر روی محل اتصال کف و دیواره، و همین طور اطراف پناهگاه آب بریزید تا با یخ زدن، نوعی اتصال قوی شکل بگیرد. در نهایت در انتهای گودال، یعنی مکانی که بالای سرتان قرار می گیرد، یک سوراخ 5 سانتی متری برای تهویه هوا ایجاد کنید.

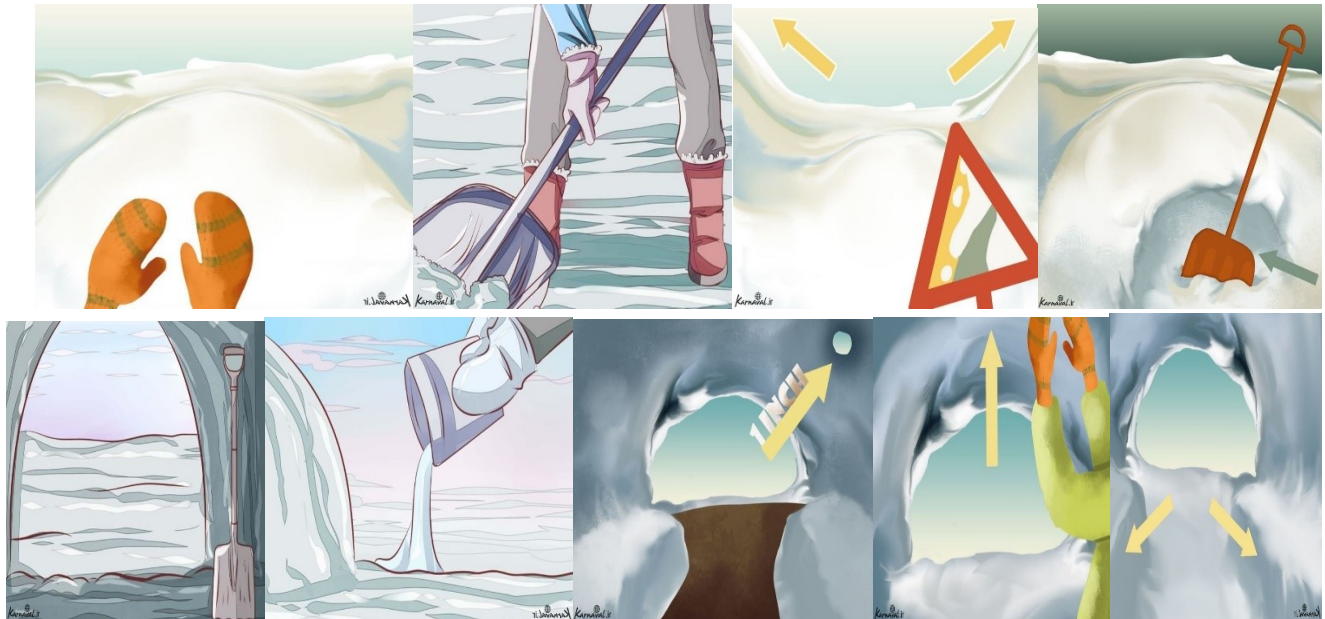
یکی از مشکلات این نوع پناهگاه، ذوب شدن برف های داخلی و ریزش آب به صورت قطره ای از سقف است که کاملاً طبیعی ست.

هوای داخل غار از بیرون گرم تر شده و برف های داخل آب می شوند.

البته این مشکل را می توان، با گنبدی ساختن سقف تونل، تا حدودی برطرف کرد.

زمانی که داخل تونل برفی هستید، لباس های خود را کم کنید، زیرا عرق کردن باعث لرز و پایین آمدن حرارت بدنتان می شود.

کوله ی خود را هم می توانید در قسمت جلویی پناهگاه قرار دهید.



پناهگاه صحرایی و ساحلی

در فصول گرم و شرایط کم آبی، داشتن یک سایه بان به اندازه ی یافتن آب مهم است.

بنابراین چاله ای حفر کنید، یا چاله ای طبیعی پیدا کنید و به داخل آن بروید.

می توانید زیر شن ها بدن خود را دفن کنید، این کار دمای بدنتان را پایین می آورد.

از پستی و بلندی ها، غار، تپه، درخت یا بوته ای برای پیدا کردن سایه، هرچند کوچک استفاده کنید.

در صورت پیدا کردن شاخ و برگ نیز می توانید، پناهگاه های مربوط به منطقه جنگلی را در حدی که سایه مورد نیازتان فراهم شود، بسازید.

نکات انتهایی:

همیشه در کوله ی خود پانچو یا برزنت داشته باشد.

جلوی پناهگاه در صورت امکان آتشی برپا کنید و شیئی براق بگذارید، تا هم حیوانات دور شوند و هم توجه افراد دیگر جلب شود و به کمکتان بیایند.

سعی کنید با کمترین آسیب ممکن به محیط اطراف پناهگاه را بسازید.

<https://www.karnaval.ir/blog/shelter-survive-nature>

آتش

پیدا کردن یا ساختن محل مناسب

آتش در کنار همه مزایا و جنبه‌های مثبت، یکی از نیروهای مخرب طبیعی است و با کوچک‌ترین بی‌دقتی، با سرعتی باورنکردنی گسترش پیدا کرده و به دشمنی غیرقابل‌مهار و مرگبار تبدیل می‌شود. در محوطه‌های مخصوص کمپینگ، فقط در یک محدوده‌ی مشخص و با فاصله زیاد از درخت‌ها و سایر منابع سوختنی، آتش روشن کنید.

در محلی که هیچ نوع ماده‌ی قابل اشتعالی در نزدیکی آن نیست، با تعدادی سنگ یک حلقه‌ی آتش درست کنید. کف حلقه‌ی آتش باید خاک، شن یا قلوه‌سنگ باشد. نگران آلودگی احتمالی خاک نباشید زیرا آتش یک پاک‌کننده و ضدعفونی‌کننده‌ی قدرتمند است. اگر سنگ در دسترس نبود، می‌توانید با انباشته کردن خاک به‌صورت دیواره‌ی حلقوی با ارتفاع ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متر، یک تپه‌ی آتش درست کنید.

برای آتش به چند چیز نیاز دارید

شمع، (اگر در یک کیسه پلاستیکی نگهداری شود، دیگر ذوب نمی‌شود) و همچنین قرص‌های روشن‌کننده آتش (قرص‌های هگزامین، مثل قالب‌های سوخت تری‌اوکسان بخار نمی‌شود) که شش قرص آن در یک محفظه کوچک جا می‌شود.

کبریت از وسایل تولید آتش است، که می‌توان آن در یک محفظه ضد آب مثل قوطی پلاستیکی حلقه فیلم قرار داد، و اگر کبریت‌ها بلند هستند سر آنها را ببرید. هنگامی که دیگر کبریت و فندک ندارید، یک سنگ چخماق و یک میله منیزیوم که به دسته کلید شما آویزان شده است، کمک‌کننده است

آتشی که با اصطکاک درست می‌شود

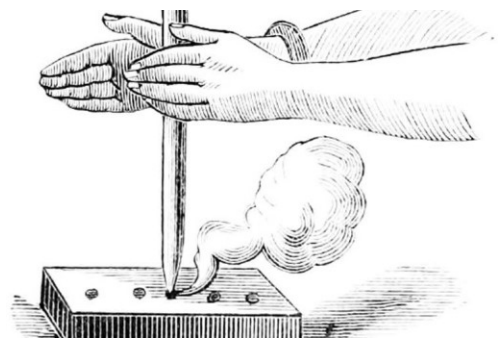
این روش یکی از سخت‌ترین راه‌های درست کردن آتش بدون کبریت است. روش‌های مختلفی وجود دارد که شما می‌توانید از طریق اصطکاک آتش درست کنید، اما نکته‌ی مهم در این روش‌ها نوع چوب مورد استفاده برای تخته آتش و برای تکه چوب باریک و بلندی (البته سخت) است که روی تخته آتش می‌چرخانید، تا از اصطکاک ایجاد شده میان آن‌ها آتش درست کنید. اگر اصطکاک میان آن دو به اندازه‌ی کافی باشد، خاکستر داغ ایجاد می‌شود که می‌توانید از آن برای درست کردن آتش استفاده کنید. سروکوهی، صنوبر، درخت بید، درخت سرو، چوب گردو بهترین نمونه‌ها برای تخته آتش و چوب باریک هستند، البته قبل از آن که از چوب برای درست کردن آتش استفاده کنید، مطمئن شوید که خشک است.

۱. روش مته دستی

روش مته دستی یکی از اولین روش‌های درست کردن آتش است. یک راه قدیمی و البته سخت، که تمام چیزی که برای آن نیاز دارید چوب، دستانی خستگیناپذیر و موادی است که به راحتی آتش بگیرند.



ابتدا مقداری خارو خاشاک، برگ و پوست درختان یا علف خشک جمع‌آوری کنید، در واقع چیزهایی که به راحتی آتش می‌گیرند. یک شکاف ۷ شکل روی تخته آتش خود ایجاد کرده و کمی آن را گود کنید. برگ یا علف خشک را در زیر این شکاف قرار دهید. این کار برای



این است که از طریق اصطکاک ایجاد شده بین چوب باریک و بلندمان تخته آتش، خاکستر داغ تولید کنید. چوب باریک و سخت خود را در شکاف قرار دهید. طول آن حداقل باید ۲۵ سانتی‌متر و قطرش ۲ سانتی‌متر باشد تا بتوانید به راحتی در این روش از آن استفاده کنید. با این چوب به تخته زیری فشار بیاورید و آن را بین دستانتان بچرخانید. این کار را با سرعت ادامه دهید تا چیزی شبیه به خاکستر داغ ایجاد شود. زمانی که این خاکستر داغ و درخشان

را مشاهده کردید، تکه‌ای کوچکی از آن را جدا کرده و به برگ‌های خشک، پوست درختان و چیزهایی از قبیل که برای درست کردن آتش آماده کرده بودید منتقل کنید.

۲) fire plough. روش شخم زدن

تخته آتش خود را آماده کنید، یک شیار روی آن ایجاد کرده (این شیار مسیر حرکت چوب باریک و بلند شما خواهد بود)، سپس چوب باریک را در آن قرار دهید و به سمت بالا و پایین بکشید. در انتهای تخته



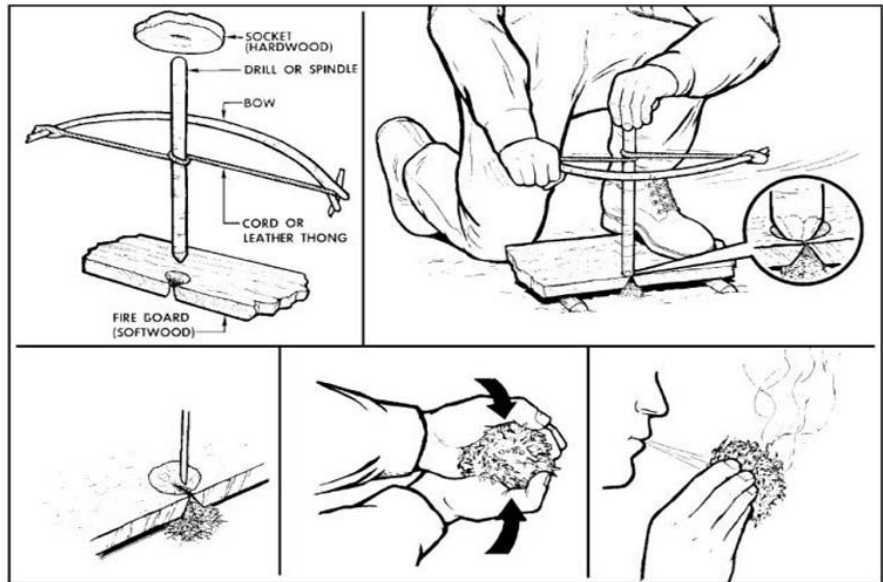
آتش خود نیز همان برگ خشک و چیزهایی از این قبیل را قرار دهید. در اثر کشیدن چوب باریک روی تخته خاکستر داغی ایجاد می‌شود. زمانی که کمی از این خاکستر را مشاهده کردید، به آرامی در آن‌ها بدمید تا آتش شما شکل گیرد.

۳. مته کمانی

روش مته کمانی یکی از کارآمدترین روش‌های درست کردن آتش از طریق اصطکاک است، زیرا در این روش شما می‌توانید در طول انجام آن سرعت و فشار لازم برای درست کردن آتش را حفظ کنید. وسایل مورد نیاز برای این کار علاوه بر تخته آتش و چوب باریک و بلند، یک کمان و یک تکه سنگ یا چوب کوچک است. این تکه سنگ یا چوب کوچک برای ایجاد فشار روی انتهای چوب باریک ما است، البته اگر از چوب استفاده می‌کنید، سعی کنید نمونه‌ای را انتخاب کنید که از چوب باریک و بلندتان سخت‌تر باشد. و این که اگر چوبی با عصاره درخت باشد، انتخاب مناسبی است؛ زیرا سبب می‌شود که حرکت بین تکه چوب کوچک و چوب باریک و بلندتان راحت‌تر شود.

ساختن کمان:

طول این کمان باید اندازه‌ی بازوی شما باشد. یک تکه چوب قابل انعطاف که کمی هم منحنی شکل است را پیدا کنید. بند مورد استفاده در کمان می‌تواند از هر چیزی باشد: بند کفش، طناب یا چیزی شبیه به این‌ها. فقط چیزی را انتخاب کنید که پاره نشود. سپس آن را به دو سر چوب خود ببندید. کمان شما آماده است.



تخته آتش خود را آماده کنید، یک گودی به شکل ۷ در آن ایجاد کنید، و در زیر آن برگ‌های خشک یا علف یا خاروخاشاک قرار دهید. چوب باریک و بلند خود را در وسط طناب کمان (زه کمان) قرار دهید و طناب را به دور آن بپیچید. اکنون یک سمت چوب باریک خود را در شیار قرار دهید و تکه سنگ را روی سر دیگر آن گذاشته و فشار دهید. حال کمان را به سمت جلو و عقب بکشید، شما در واقع یک دریل مکانیکی ابتدایی ساخته‌اید. در این حالت باید چوب بلند و باریک شما به سرعت حرکت کند. حرکت خود را تا جایی ادامه دهید که یک خاکستر داغ نمایان شود. سپس این خاکستر را به محل درست کردن آتش خود (مشتی از پوست یا برگ درختان یا چوب‌هایی که برای درست کردن آتش اصلی جمع‌آوری کردید) منتقل کنید و با آرامی در آن بدمید تا آتش درست شود.

۴. سنگ چخماق (سنگ آتش‌زنه) و فولاد

این روش نیز قدیمی است. ایده‌ی بسیار خوبی است که همیشه هنگام رفتن به پیک‌نیک یک سنگ چخماق و فولاد همراه داشته باشید. کبریت‌ها ممکن است در اثر رطوبت کاملاً بدون استفاده شوند، اما با زدن فولاد به یک سنگ چخماق خوب می‌توانید برای درست کردن آتش جرقه ایجاد کنید. حتی اگر در شرایطی بودید که سنگ چخماق و فولاد نداشتید، می‌توانید از کوارتز (سنگ شنی محتوی کوارتز) و فولاد چاقوی جیبی استفاده کنید. همچنین شما به کمی زغال که از پارچه درست



شده، نیاز دارید. این زغال جرقه را می‌گیرد و بدون آتش گرفتن می‌سوزد. اگر زغال پارچه نداشتید، یک تکه گیاه قارچی یا گیاه توس نیز مناسب است.

تکه سنگ را بین انگشت شصت و اشاره خود بگیرید، مطمئن شوید در حدود ۴ تا ۵ سانتی‌متر از لبه آن پیدا باشد. زغال پارچه را نیز بین شصت و سنگ قرار دهید. اکنون با استفاده از فولادی که دارید، مثلاً انتهای چاقوی جیبی خود چندین بار به سنگ ضربه بزنید تا جرقه ایجاد شده و به زغال پارچه منتقل و درخشان شود، سپس این زغال را میان موادی که برای درست کردن آتش آماده کرده بودید قرار دهید. به آرامی در آن بدمید تا شعله ور شود.

روش‌های درست کردن آتش با عدسی

روش‌های درست کردن آتش با استفاده از عدسی به مراتب آسان‌تر از روش‌های اصطکاکی هستند که در ادامه تعدادی را برایتان بیان می‌کنیم:



۵. روش سنتی استفاده از ذره‌بین

برای درست کردن آتش در این روش تمام چیزی که نیاز دارید، یک نوع عدسی است، برای متمرکز کردن نور خورشید در یک نقطه. ذره‌بین، شیشه عینک و لنز دوربین شکاری همگی مناسب هستند. اگر کمی آب هم به این شیشه‌ها اضافه کنید، می‌توانید پرتوی نور را افزایش دهید. گوشه‌ی عدسی را به منظور متمرکز کردن نور خورشید در یک نقطه در مقابل آن بگیرید، و برگ خشک و خار و خاشاک را در زیر همین نقطه قرار دهید. شما به زودی یک آتش خواهید داشت.

تنها ایراد این روش این است که فقط زمانی کاربرد دارد که شما نور خورشید دارید. در هوای ابری و در هنگام شب هیچ کمکی به شما نخواهد کرد. اما علاوه بر این روش معمول، ۳ روش غیر معمولی و شاید عجیب را در ادامه برایتان توضیح خواهیم داد:

۶. بادکنک

با پر کردن بادکنک به وسیله‌ی آب می‌توانید این وسیله‌ی معمولی را به یک عدسی تولید آتش تبدیل کنید. بادکنک را از آب پر کرده و سر آن را محکم ببندید. البته تا حد امکان بادکنک به فرم دایره باشد، همچنین از باد کردن بیش از حد آن بپرهیزید که سبب انحراف نقطه‌ی کانونی اشعه‌ی خورشید می‌شود (در واقع فاصله‌ی کانونی افزایش می‌یابد و در محل مورد نظر شما ایجاد نمی‌شود). بادکنک را به داخل فشار دهید تا به شکلی برسید که یک دایره از نور برای شما ایجاد کند. البته مدنظر داشته باشید که بادکنک دارای فاصله کانونی کوتاه‌تری نسبت به عدسی است، پس آن‌ها را خیلی دورتر از مواد اشتعال‌زای خود نگیرید ۳ تا ۴ سانتی‌متر کافی است.

۷. آتش از یخ

درست کردن آتش از یخ فقط در حد آزمایشات و تئوری‌های کلیشه‌ای مدرسه نیست، بلکه شما می‌توانید از یخ آتش درست کنید. تمام چیزی که نیاز دارید یک تکه یخ به فرم عدسی است. این روش برای پیک نیک‌های زمستانی مناسب است.

برای انجام آن شما به یک یخ شفاف و تمیز نیاز دارید. اگر تکه یخ شما تیره یا دارای ناخالصی‌هایی باشد، برای این روش مناسب نیست. بهترین راه برای تهیه یک تکه یخ شفاف و تمیز این است که یک کاسه، فنجان یا ظرفی ساخته شده از فویل را



از آب تمیز دریاچه یا چشمه یا برف آب شده پر کنید و اجازه دهید تا یخ بزند. البته برای این روش یخ شما باید حداقل ۴ سانتی‌متر ضخامت داشته باشد. پس از آماده شدن یخ با چاقو آن را به فرم عدسی دریاورید. به خاطر داشته باشید عدسی‌ها در مرکز دارای ضخامت بیشتری نسبت به لبه‌ها هستند. بعد از فرم دادن یخ آن را با دستان خود جلا دهید، حرارت دست‌ها برای صاف شدن سطح یخ مناسب هستند. سپس لبه یخ خود را در مقابل نور خورشید بگیرید، یخ مانند عدسی عمل می‌کند و نور در یک نقطه متمرکز کرده و سبب ایجاد آتش در برگ‌هایی می‌شود که در زیر آن هستند.

۸. قوطی نوشابه و شکلات

تمامی چیزی که در این روش نیاز دارید، یک قوطی نوشابه و یک تخته شکلات و یک روز آفتابی است. بسته‌ی شکلات را باز کرده و به ته قوطی نوشابه بمالید. شکلات مانند جلادهنده عمل کرده و ته قوطی را مانند آینه درخشان می‌کند. اگر شکلات به همراه ندارید، خمیردندان نیز همین کار را می‌کند.



پس از جلا دادن انتهای قوطی، چیزی که شما دارید که آینه سهمی شکل است که نور

خورشید با برخورد به آن منعکس می‌شود و شما باید در مسیر انعکاس آن مقداری برگ خشک یا چیزی شبیه به این را بگیرید، پس از چند ثانیه شما به شعله آتش خواهید داشت .

البته شاید این که شما در یک ناکجاآباد یا در یک شرایط اضطراری یک قوطی نوشابه و یک بسته شکلات داشته باشید، کمی دور از ذهن باشد، اما به هر حال روش جالبی است.

۹. باتری‌ها و سیم ظرفشویی

مانند روش قوطی نوشابه تصور این که شما در موقعیتی کبریت ندارید، اما سیم ظرفشویی و باتری همراهتان است کمی دشوار است؛ با این وجود دانستن این روش نیز جالب و شاید هم کارآمد باشد.

شما به سیم ظرفشویی با حدود ۱۳ سانتی‌متر درازا و یک و نیم سانتی‌متر عرض نیاز دارید. سیم را در یک دست گرفته و باتری را در دست دیگر خود قرار دهید (باتری ۹ ولتی مناسب‌تر است)، سر دارای contacts آن را به سیم ظرفشویی بمالید. سیم شروع به درخشان شدن و سوختن می‌کند، سپس به آرامی در آن بدمید. این مشعل را به برگ‌های خشک، چوب‌ها و مواد اشتعال‌زای خود منتقل کنید. اما به یاد داشته باشید که شعله‌ی ایجاد شده از سیم ظرفشویی خیلی زود خاموش می‌شود، پس زمان را از دست ندهید. امیدواریم این مقاله [کجارو](https://www.kojaro.com/2015/12/10/43101/9-ways-to-start-a-fire-without-matches/) برای شما مفید واقع شود و روزی یکی از این روش‌های مطرح شده به کمک شما بیاید .

<https://www.kojaro.com/2015/12/10/43101/9-ways-to-start-a-fire-without-matches/>

برای روشن کردن آتش بدون چوب گودال آتش درست کنید:

اولین قدم برای روشن کردن آتش بدون چوب، آماده سازی صحیح این ناحیه است. یک حلقه فرضی روی یک نقطه در سطح زمین، دور از هر بوته، شیشه خشک و یا درختان ایجاد کنید. حلقه ای که ایجاد می کنید باید حدود 10 فوت قطر داشته باشد. هر سنگریزه، شاخه ها و برگ های خشک شده را از حلقه بیرون آورید حالا از دستان و یا هر ابزار دیگری برای حفر سوراخ 3 اینچی در مرکز حلقه استفاده کنید. سوراخ باید شعاعی حدود 2 فوت داشته باشد. دور حلقه را با سنگ یا ماسه بچینید.

روشن کردن آتش در گودال

سوخت آتش بدون چوب را جمع کنید:

اگر چه چوب بهترین سوخت برای آتش است که به راحتی می سوزد و برای مدت طولانی به سوختن ادامه می دهد، مواد



دیگری نیز وجود دارند که می توانید به عنوان سوخت آتش استفاده کنید اگر هیچ چوبی ندارید. برخی از این مواد عبارتند از:

- **چیپس های سیب زمینی:** اگر چیپس سیب زمینی در کیف داشته باشید ، آن ها را روشن کنید حداقل 3 دقیقه به سوختن ادامه خواهند داد.
- کاغذ توالت یا دستمال : هنگامی که حلقه را ساختید، دستمال توالت یا دستمال را در وسط حلقه قرار دهید و روشن کنید.
- برگ های سوزنی کاج : اینها سوخت خوبی برای شروع آتش هستند. به سرعت آتش می گیرند و بوی خوبی آزاد می کنند.
- روزنامه ها : یک لوله با روزنامه هایی که دارید بسازید، آن ها را ببندید و آن را روشن کنید. هر چه این حلقه تنگ تر باشد آتش بیشتر خواهد سوخت.

- آشغال های خشک : اگر برگ های خشک، شاخه ها و خزه اطراف تان وجود دارند، می توانید از آن ها برای روشن کردن آتش استفاده کنید.

روشن کردن آتش با آشغال خشک و چپس

سوخت آتش را درست کنید:

هنگامی که سوخت آتش را جمع کردید، یک توپ بزرگ با آن درست کنید باید به شعاع 4 اینچ باشد بعضی از مواد بزرگ تر را می توان به شکل خیمه درست کرد .

روشن کردن آتش بدون کبریت

اگر فندک یا یک جعبه کبریت داشته باشید، خوش شانس هستید، اما اگر نه، راه های دیگری برای روشن کردن آتش وجود دارد. برخورد سنگ چخماق به سطح فلزی می تواند موجب جرقه و آتش سوزی شود. هم چنین می توانید ذره بین را طوری قرار دهید که نور و گرمای خورشید را روی سوخت هدایت کند و به آن اجازه سوختن دهد. اگر ذره بین ندارید، می توانید دوربین چشمی، عینک یا حتی یخ را مستقیماً با نور خورشید قرار دهید. روش دیگر روشن کردن آتش با باتری و فویل است.

شروع به باد زدن کنید:

زمانی که آتش شروع به سوختن می کند، با استفاده از کاغذ و یا هر سطح صاف دیگر شروع به باد زدن کنید. اما به شدت آن را باد نزنید خطرناک است چون ممکن است سوخت آتش مانند برگ



های خشک و یا علف پخش شود. به اضافه کردن سوخت بیشتر برای ادامه سوختن ادامه دهید.

<https://namnak.com/%D8%B1%D9%88%D8%B4%D9%86-%DA%A9%D8%B1%D8%AF%D9%86-%D8%A2%D8%AA%D8%B4-%D8%A8%D8%AF%D9%88%D9%86-%DA%86%D9%88%D8%A8.p70407>

بیشتر وقت ها مثل باریدن باران، برف و یا وزش باد های شدید ما بیشتر از همیشه به آتش احتیاج داریم و روشن کردن آتش، دقیقا در همین موقع ها خیلی سخت میشه. اما آتش درست کردن یک اصل بقا در کمپینگ به حساب میاد. ما در شرایط سخت به یه آتش درست و حسابی احتیاج داریم که با روش های قدیمی روشن نمی شن. راز یک آتش گرم اینه که اون رو از بیرون به داخل بسازیم.

شروع بزرگ

قدم اول جمع آوری سوخته. این کار شما رو گرم می کنه و باعث می شه در مرحله بعد دست های ثابتی داشته باشین و بتونین کارتون روو درست انجام بدین. سوخت چقدر باشه؟ به اندازه ی روشن نگه داشتن آتش در طول شب. یک پشته هیزم می تونه کافی باشه و میشه که با قطعه قطعه کردن یک درخت مرده با تبر، هیزمی که لازم دارین رو تامین کنین. بدون تبر یا اره برای قطعه قطعه کردن هیزم ها کارتون یه مقداری سخت میشه، اما نشدنی نیست.

نکته: موقع جمع آوری هیزم از دستکش هایی از جنس پشم گوسفند و جانوران دیگه استفاده نکنین چون به انگشتانتون آسیب می رسونه.

رسیدن به مرکز

برای سوخت آتش میتونین به راحتی شاخه های خشکی که پای درختای کاج و صنوبر وجود داره رو جمع آوری کنین. این شاخه ها خشک باقی موندن چون شاخه های درخت مثل پوشش جلوی خیس شدن اون هارو گرفتن، اما اگه زمانی این شاخه ها هم خشک نبودن تنها جایی که می تونین چوب خشک پیدا کنین قسمت درونی درخت های خشک شده و الوار های بزرگه که به وسیله اره یا تبر و تکه تکه کردن تنه به چوب های خشک داخلی با ضخامت های متفاوت می رسیم.

نکته: در صورت نداشتن تبر، از چاقو برای شکاف دادن استفاده کنین به این صورت که یک سری شکاف در جهت ترک های موجود به وجود بیارین و با این کار به غشای داخلی و چوب خشک برسین.

مسائل کوچکتر

موقع بارش برف وقتی برای پیدا کردن هیزم و شاخه های خشک وجود نداره. اینجور موقع ها سعی کنین آتش زنه به همراه داشته باشین. گلوله های نخی یا پنبه ای آغشته به مواد نفتی می تونه آتش زنه خوبی باشه. می تونین از تراشه پوست درخت، دسته ای از



برگهای درخت های سوزنی مثل کاج و یا شاخه ای باریکی استفاده کنین و فیتیله (آتش زنه) رو روشن بزارین. مخروطی از شاخه ها و بته های خشک اطراف آتش زنه درست کنین ضخامت شاخه های اطراف این مخروط بهتره از خیلی باریک شروع بشه و تا به اندازه ضخامت انگشت شصت ادامه داشته باشه

نکته: برای اطمینان بیشتر بهتره از چوبهای کاجی که با صمغ پوشیده شدن و به ضخامت انگشت هستن استفاده کنین، چون صمغ باعث میشه جرقه زدن در هوای مرطوب راحت تر بشه.

روشن کردن

بهتره کبریت های ضد بادی که به واکنش های شیمیایی برای روشن شدن آتش نیاز دارن رو فراموش کنین. باریکه های چوبی که آغشته به صمغ رو فراموش نکنین. بهترین چیزی که در هوای بد می تونین برای روشن کردن آتش ازش



استفاده کنین فندک های اتمیه (بوتان) که شعله های بلند و قوی تولید می کنه و فلزی که در اون جرقه تولید می کنه می تونه جرقه بزرگ و خوبی رو درست کنه.

وقتی شما مخروطی از هیزم داشتن سعی کنین با حرکت دادن قسمت هایی که آتش در اون روشنه جای بیشتری برای قرار دادن هیزم های تازه تر فراهم کنین. یک آتش گرم باید طولی نزدیک به اندازه بدنتون داشته باشه و در پشتش دیواره ای مثل سنگ قرار داشته باشه که بتونه حرارت رو به سمت شما منعکس کنه.

وقتی که آتشتون رو به خوبی مستقر کردین، چندتا گیاه یا چوب سرزنده و سبز تر هم به آتش اضافه کنین چون به نسبت چوب های خشک با درجه حرارتی کمتری می سوزن، ولی برای مدت بیشتری باقی می مونن برای روشن کردن آتش از باریکه های چوب هایی که صمغ به آنها چسبیده است استفاده کنید.

<http://gerdali.com/%DA%86%D8%B7%D9%88%D8%B1%DB%8C-%D8%AA%D9%88-%D8%A8%D8%A7%D8%AF-%D9%88-%D8%B7%D9%88%D9%81%D8%A7%D9%86-%D8%A2%D8%AA%D8%B4-%D8%AF%D8%B1%D8%B3%D8%AA-%DA%A9%D9%86%DB%8C%D9%85%D8%9F/>

• برای جهت یابی شما احتیاج به چند چیز دارید

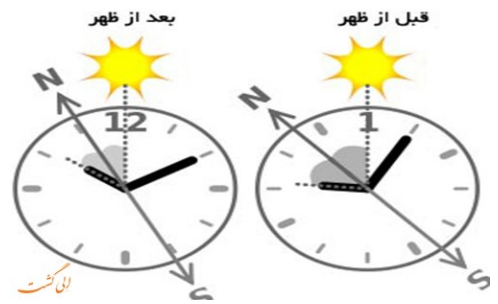
نقشه محلی که در آن زندگی می کنید با جزئیات محل، مثل جاده های در دست احداث، خطوط برق، و مناطق طبیعی مثل رودخانه ها، رودبارها، تپه ها، و هر علامت دیگر که می تواند شما را راهنمایی کند.

نقشه بدون قطب نما، تقریباً بی فایده است مگر اینکه شما در جهت یابی یک حس قوی داشته باشید، قطب نماهایی که با مایع پر شده اند ارجحیت دارند. با نقشه و قطب نما شما می توانید وضعیت خود را روی نقشه نشان دهید.

جهت یابی با خورشید

می دانیم که خورشید از شرق طلوع و از غرب غروب می کند. البته فقط در اولین روز بهار و پاییز خورشید دقیقاً در این جهان طلوع و غروب می کند و در روزهای دیگر از این جهات مقداری انحراف دارد. در فصل تابستان، طلوع و غروب بالاتر از شرق و غرب است و در فصل

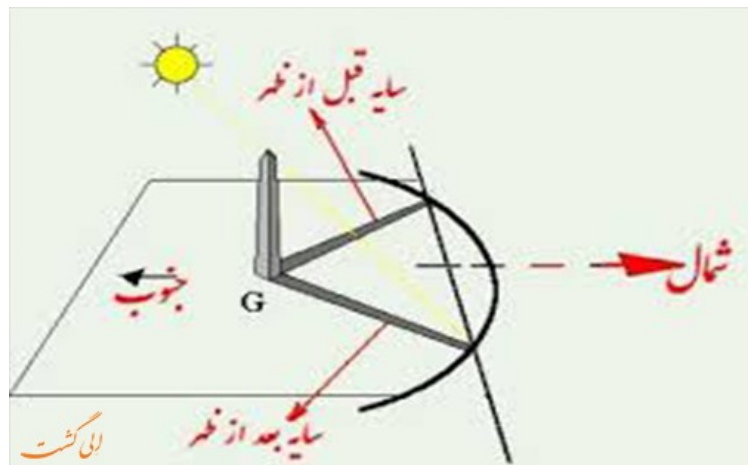
زمستان، طلوع و غروب پایین تر از شرق و غرب است. تنها جای دنیا که خورشید طلوع و غروب دقیقاً از شرق و غرب دارد استوا است. با توجه به این که در چه عرض جغرافیایی ای قرار دارید و چه فصلی از سال است موقعیت خورشید



فرق می کند به همین دلیل استفاده از این روش چنان دقیق نیست. اگر در هنگام جهت یابی در نیمکره ی شمالی بودید خوب است بدانید که که هنگام ظهر، خورشید در سمت جنوب و سایه ی اجسام به سمت شمال است. ظهر وقتی است که خورشید در بالاترین سمت آسمان قرار دارد.

جهت یابی با سایه ی چوب شاخص

شاخص، چوب یا میله ی صافی است که آن را به صورت عمودی در زمین فرو می کنیم. برای جهت یابی با شاخص دو راه وجود دارد که راه آسان تر را توضیح می دهیم:



▪ به سایه ی شاخص نگاه کنید و

نوک آن را علامت بزنید چند دقیقه ای صبر کنید تا این سایه تغییر کند و دوباره آن را علامت بزنید این دو نقطه را با خط صاف به هم وصل کنید این خط مسیر غرب به شرق را نشان می دهد. نقطه ی اول غرب و نقطه ی دوم سمت شرق است چون سایه از غرب به شرق حرکت می کند. البته هر چه از استوا دورتر باشید این روش دقت کمتری دارد.

جهت یابی با درختان

در جنگل و در کنار درختان راه های زیادی برای جهت یابی وجود دارد:

- اگر دیدید تنه ی درختان به یک سمت خم شده آن جهت، سمت جنوب است. رشد بیشتر شاخه های درختان به سمت جنوب است و شاخه های کمی را می توانید پیدا کنید که به سمت شمال رشد کنند.

▪ روش دیگر جهت یابی این است که به دنبال یک کنده ی درخت باشید و به حلقه های سنی آن نگاهی بیندازید. در قسمتی که این حلقه ها تداخل بیشتری دارند آن سمت، شمال را نشان می دهد.

▪ چون خورشید به بخش شمالی، کمتر می تابد قسمت شمالی تنه ی درختان نسبت به بخش جنوبی رطوبت بیشتری دارد.

▪ آن قسمتی از درخت که خزه دارد و پوسیده است جهت شمال را نشان می دهد.

جهت یابی با لانه مورچه ها

از این روش فقط در هوای ابری می توانید استفاده کنید چون مورچه ها خاک را به سمت شرق می دهند تا در هنگام کارهای روزانه برایشان سایه بان باشد. وقتی هم که شرق را بشناسید می توانید به آسانی جهت های دیگر را پیدا کنید.

جهت یابی با عناصر طبیعی

یک سری نکات است که با دانستن آن ها می توانید جهت یابی انجام دهید:

▪ در فصل بهار برف هایی که روی دامنه های جنوبی هستند نسبت به دامنه ی شمالی زودتر آب می شوند.

▪ اگر به گیاهان و بوته ها نگاهی بیندازید آن هایی که در دامنه های جنوبی هستند ضخیم تر هستند.

▪ میوه هایی که در دامنه های جنوبی اند زودتر رسیده می شوند.

به خاطر داشته باشید که استفاده از این روش های جهت یابی، چندان دقیق نیستند.

<https://www.eligasht.com/Blog/travelguide/%D8%AC%D9%87%D8%AA-%DB%8C%D8%A7%D8%A8%DB%8C-%D8%A8%D8%AF%D9%88%D9%86-%D9%82%D8%B7%D8%A8-%D9%86%D9%85%D8%A7/>

[چگونه در جنگل و بیابان یک قطب نمای ساده بسازیم؟](#)

اگر گم شدید، خودتان یک قطب نمای ساده بسازید: گم شدن در دشت و صحراها ترسی بزرگ برای خیلی هاست. اما اگر برای شما اتفاق افتاد، سعی کنید نگران نباشید، زیرا ساختن یک قطب نما بسیار آسان است!



اول از همه، شما به یک پین یا سوزن نیاز دارید. یک سر آن را با پارچه زبر (مانند شلوار جین خود)

خوب بسایید تا باردار شود.

سپس برگ را در یک ظرف کوچک از آب، و سوزن را روی برگ قرار دهید؛ قسمت ساییده شده سوزن، سمت شمال را نشان می دهد.

<https://nejatgar.com/%D9%82%D8%B7%D8%A8 %D9%86%D9%8%D8%A7%D9%8A %D8%B3%D8%A7%D8%AF%D9%87/>

اگر در طبیعت گم شدیم چه کنیم؟

قبل از ترک اتومبیل خود و ورود به هر فضای ناشناخته ای دیگران را از مقصد خود مطلع کنید و یا مقصد مسیر و زمان بازگشت خود را به صورت مکتوب به جا بگذارید. این کارها را همیشه انجام دهید حتی اگر قصد دارید برای مدت زمانی کوتاه وارد محیطی شوید که با آن آشنایی کاملی دارید.

احتمال شکستن پای شما در چند متری منزلتان به همان اندازه میباشد که در ۱۰ کیلومتری چادرتان. همیشه وسایل ضروری مثل چاقوی شکاری، قطب نما، کبریت در محفظه ضد آب، بادگیر یا پانچو را همراه داشته باشید.

برای سفرهای طولانی تر حتماً وسایل ضروری لیست شده در این کتاب را تهیه کنید.

معلومات و آگاهی اولین قدم برای غلبه به ترس است. این معلومات میتواند به وسیله اعتماد به وسایل همراه، استفاده از تجهیزات، فعالیتهای متقابل افراد گروه و مهارتهای فردی در زنده مانی تقویت شود.

شناخت بوها، صداها و مشخصات فیزیکی منطقه، تغییرات آب و هوا، و نحوه ارتباط براجتناب از گم شدن

به انجام کارهای زیر عادت کنید:

-موقعیت تقریبی خود را روی نقشه مشخص کنید و نشانه های اطراف را با نقشه تطبیق دهید. این کار را هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه انجام دهید.

جهت باد را مشخص کنید.

-همواره به سایه خود توجه کنید از این راه اولاً مطمئن شوید که دور خود نمی چرخید (دایره وار حرکت نمی کنید) ثالثاً اینکه در خواندن جهت توسط قطب نما اشتباه نکرده اید. -مدت زمانی را که در راه هستید برآورد کنید و مسافت طی شده را تخمین بزنید. -دقت کنید که تا چه حد فواصل مشخص شده روی نقشه با فواصل واقعی منطقه مطابقت دارد.

-تپه ها، رودها و درختان تنومندی را که پشت سر گذاشتید به عنوان نشانه های اصلی به یاد داشته باشید.

-اگر در راهی که می روید به نحوی از مسیر اصلی منحرف شده اید بلافاصله به عقب برگردید، بلکه سعی کنید اول موقعیت خود را با -شناسایی یکی از نشانه های اصلی که به یاد دارید بر روی نقشه مشخص کنید. در راه علائمی روی درختان باقی بگذارید و همواره موقعیت خود را نسبت به آنها در نظر بگیرید. دقت کنید که ساییدگی ها و خراش های روی درختان میتواند ناشی از افتادن یک شاخه شکسته باشد.

جیره بندی غذا

بلافاصله غذای موجود را جیره بندی کنید و حتی الامکان از خوردن غذا در روز اول خودداری کنید. مقدار آب همراهتان را جیره بندی کنید، البته اگر در آن منطقه به آب دسترسی

نداشتید. مقدار غذای خود را در هر وعده کاهش داده و غذا را آهسته آهسته بخورید. برای حیوانات کوچک دام بگذارید و سعی کنید گیاهان خوراکی پیدا کنید تا جیره غذایی خود را کامل کنید.

ضد عفونی کننده ها

برای زنده ماندن شرایط خوب فیزیکی و سلامتی بدن لازم است. زخم های کوچک حتماً باید در ابتدا جدی گرفته شود زیرا امکان دارد عفونی شوند. از هر برش، سایدگی و کوفتگی به دقت مراقبت کنید.

سعی کنید پاهایتان تاول نزنند زیرا راه رفتن شما را دچار مشکل میکند. فراموش نکنید جورابهایتان را با آتش خشک کنید.

اصول ساده ضد عفونی را یاد بگیرید تا خود را در مقابل بیماریها و زخمها حفاظت کنید. به جای خمیردندان از نمک یا جوش شیرین برای تمیز کردن دندانهایتان استفاده کنید. اگر مسواک ندارید از ترکه های تازه و سبز رنگ درختان استفاده کنید. پس از هر وعده غذا دهان خود را با آب بشویید.

برای پاکیزگی از آب و صابون استفاده کنید. باید به قسمتهایی از بدنتان که در مقابل نیش حشرات و عفونت ناشی از آن حساس هستند توجه ویژه ای بکنید. اگر صابون نداشتید برای شستشو بدنتان از خاکستر چوب استفاده کنید. دوش روزانه با آب گرم و صابون بسیار ایده آل است ولی اگر این کار غیرممکن است همواره دستهایتان را تمیز نگه دارید. صورت، چین آرنج، چین های گردن و پاهای خود را حداقل روزی یکبار شسته و خشک کنید. لباسهای خود بخصوص لباسهای زیر و جورابهایتان را تا حد ممکن پاکیزه و خشک نگه دارید. در صورت امکان آب لباسها را گرفته و در هوای آزاد مقابل نور خورشید پهن کنید. لباسها باید پاکیزه نگه داشته شوند زیرا لباسهای تمیز دیرتر کهنه شده و میزان ابتلای شما به کهیر و عفونتهای پوستی را کاهش میدهد.

قبل از هر سفر بدن خود را به موقع ایمن کنید.

در برابر گرمزدگی، سرمازدگی، وزش باد، کاهش دمای بدن و خستگی از خود مراقبت کنید. آفتاب سوختگی شدید در فصول تابستان یا زمستان رخ میدهد. در اواخر زمستان نیز احتمال سوختگی بسیار شدید در زمانی کوتاه وجود دارد. کلاه، عینک آفتابی، لباس آستین بلند بپوشید و از فوائد بودن در سایه بهره بگیرید.

قرار کردن شما میتواند کمک شایانی به زندگی شما کند.

<https://nejatgar.com/%D8%AF%D8%B1%D8%B7%D8%A8%D9%8A%D8%B9%D8%AA%DA%AF%D9%85%D8%B4%D8%AF%D9%8A%D9%85%DA%86%D9%87%DA%A9%D9%86%D9%8A%D9%85/>

چراغ قوه

چراغ قوه نباید براحتی خاموش و روشن شود، چون ممکن است در طول روز تصادفاً روشن بماند و وقتی شما آن را لازم دارید باتری های آن تمام شده باشد. بنابراین باتری های آنرا داخل آن قرار ندهید مگر هنگامی که می خواهید از آن استفاده کنید. حتی اگر چراغ قوه شما خیلی پیشرفته و ضد آب و آلومینیومی است، حباب و باتری های قلیایی اضافی همراه آن بردارید.

چاقوی جیبی

چاقوی جیبی مهمترین وسیله است که در عملیات نجات کمک کننده است، چه در تهیه غذا، چه در کمک های اولیه، و یا تهیه آتش. هر کجا چاقو همراه شما باشد، می توانید آتش درست کنید؛ اگر فولاد آن را به هر صخره یا سنگی بزنید، جرقه تولید می شود. البته برخی از این چاقوها دارای وسایل دیگر مانند سوهان، قیچی، موچین، پیچ گوشتی، درفش، قوطی بازکن و خلال دندان نیز می باشد.

وسایل بهداشت شخصی

وسایل بهداشت شخصی، مانند مسواک، خمیردندان، دستمال کاغذی و دستمال توالت، کیسه زباله، فویل آلومینیومی، پودر رختشویی، آینه، تیغ اصلاح، وسایل نوشتنی و خواندنی، وسایل خیاطی، کرم ضد آفتاب.

مخاطرات طبیعی

بهمن

اقدامات قبل از وقوع بهمن

- از تردد در جاده‌های بهمن‌خیز خودداری کنید.
- در هنگام عبور از مناطق کوهستانی پر از برف باید سکوت کرد. بوق زدن یا بلند کردن صدای پخش صوت ماشین در این مسیرها می‌تواند موجب ریزش بهمن شود.
- قبل از صعود به کوه باید حتماً برنامه داشته باشید و سرپرست مجرب، مسیر و منطقه صعود، ظرفیت و توان افراد از قبل تعیین شده باشد.
- دیگران را در جریان برنامه صعود و کوهنوردی خود قرار دهید.
- وسایل ارتباطی (بی سیم، تلفن همراه و پیپس - که یک دستگاه کوچک الکترونیکی گیرنده و فرستنده است - و ...) باید حتماً موجود باشد. افرادی که قرار است از بهمن عبور کنند با فشار دادن دکمه دستگاه، باید آن را در وضعیت فرستنده و دیگران در وضعیت گیرنده قرار دهند. فراموش نکنید که پیپس را نبایستی در کوله پشتی قرار داد بلکه باید آن را به گردن آویخت.
- صعود، تمرین و کار در مناطق کوهستانی و برف‌گیر حتماً باید با وسایل، لوازم و ابزار کوهنوردی اعم از لوازم فنی، پوشاک، تغذیه، وسایل امدادی و ... همراه باشد.
- در صورتی که نمی‌توان شیبی را دور زد تا حد امکان باید ارتفاع گرفت تا در مسیر طولانی بهمن قرار نگیرید.
- در هنگام عبور ساکت باشید تا ارتعاشات صدا باعث ریزش بهمن نشود. ارتعاش یکی از عوامل مهم ریزش بهمن است. بنابراین، در جاهایی که خطر ریزش بهمن وجود دارد

باید از فریاد پرهیز کنید. در واقع سکوت موجب می‌شود که بهتر متوجه ریزش برف شده و به موقع اقدام کنید.

- بهتر است اعضای گروه در شیب‌های خطرناک در فاصله حداقل ۲۰-۳۰ متری یکدیگر حرکت کنند تا همگی گرفتار بهمن نشوند و بتوانند همدیگر را نجات بدهند.
- از یک شیب برفی باید خیلی نرم و سبک قدم بردارید تا فشار و ضربه به برف مسیر وارد نشود و باعث شکست برف و جریان بهمن نگردد.
- از ریسمان یا طناب مخصوص کوهنوردی استفاده کنید.
- در روی برف به صورت زیگزاگ راه نروید و تا حد امکان به صورت یک خط مستقیم روی برف بالا بروید.
- بهترین راه عبور از بهمن این است که بهمن را به طرف بالا صعود کنیم نه عرضی.
- بستن نخ بهمن (نخ بهمن طناب ۳ میلی‌متری به رنگ قرمز و به طول ۱۵ تا ۵۰ متر است که بر روی پوسته آن فلشی در یک جهت وجود دارد. نخ بهمن را باید طوری به بدن وصل کرد که جهت فلش آن به سمت فرد باشد و ادامه نخ بهمن را طوری روی زمین می‌اندازیم که بر روی زمین کشیده شود. حال اگر بهمن سقوط کند، گروه امداد با پیدا کردن نخ بهمن و دنبال کردن فلش به مصدوم می‌رسند)
- برای عبور از بهمن، نباید فرد را با طناب یا وسیله دیگری حمایت کرد. چرا که ممکن است بهمن، فرد را تکه تکه کند.
- در هنگام عبور از بهمن، باید تک تک و بدون عجله و با فاصله زیاد از محل عبور کرد (بین فواصلی که پا در برف فرو می‌رود نباید نفر بعد پا یا باتوم در برف فرو کند)
- کوله پشتی را به سمت شیب قرار می‌دهیم و فقط یک بند آن را روی شانه می‌اندازیم تا در صورت سقوط بهمن بتوان به راحتی کوله را رها کرد.
- اگر جا پای نفر قبلی خیلی عمیق است برای پر کردن جا پا از برف‌های همان قسمت استفاده کنید.

- از مسیرهای شناخته شده عبور کنید.
- تا حد امکان باید از بالای محدوده بهمن (نزدیک به تاج بهمن) عبور کنیم تا حجم برف کمتری بالای سرمان باشد.
- با شنیدن کوچکترین صدایی که حکایت از نشست و ریزش و سقوط بهمن دارد منطقه را ترک کنید.
- همه تجهیزات مخصوصاً اشیای فلزی و برنده را از خود دور کنید.
- به محل‌های امن فرار کنید. یعنی به صورت شنا خود را روی بهمن بیاورید و به طرف بالا و سمت چپ یا راست فرار کنید.
- به سمت عوامل بازدارنده (مثل سنگ‌ها، درختچه‌ها و...) حرکت کنید.
- اگر مقدور بود قبل از فرو رفتن در زیر برف، وسایلی از خود را به بالا پرتاب کنید تا جستجوگران بتوانند با یافتن آنها مسیر شما را تشخیص دهند.
- اگر در بهمن فرو رفته‌اید سعی کنید با کمک دست‌ها، یک پاکت یا یک کیسه نایلونی را جلو صورتتان قرار دهید. بیشتر مرگ و میر ناشی از بهمن به خاطر خفگی است، لذا ایجاد فضایی برای ورود هوا و نفس کشیدن مهم‌ترین کاری است که می‌توانید انجام دهید.
- با هر وسیله‌ای جلو دهان و بینی خود را بپوشانید.
- نفس را در سینه حبس کنید چرا که این کار از ورود ذرات برف و یخ‌زدگی ریه‌ها و خفگی جلوگیری می‌کند.
- خونسردی خود را حفظ کنید چرا که در صورت حفظ آرامش، بدنتان قادر به نگهداری انرژی خود خواهد بود و در نتیجه بهتر می‌توانید برای نجات خود تصمیم بگیرید.
- مسیری را که فرد بهمن زده طی می‌کند، با چشم تا زمان پایان بهمن دنبال کنید.
- یادتان باشد هر قدر کمتر در زیر برف ناشی از ریزش بهمن فرو روید، شانس بیشتری برای زنده ماندن دارید.

- باید در بهمن مثل زمانی که در آب هستید، شنا کنید تا خود را به روی سطحی بهمن برسانید.
- پیدا کردن نخ بهمن و وسایل فرد و گشتن نواحی پایین تر از محل شروع بهمن و حرکت فرد، به یافتن فرد مفقود شده، بسیار کمک می کند.
- چون زیر برف همه جا تاریک است و ممکن است که در اثر سقوط بهمن در زیر برف نتوان تشخیص داد که سمت بالا کدام سمت است در صورت امکان می توان با بیرون انداختن آب دهان، جهت را تشخیص داد (خلاف جهت حرکت آب دهان، سمت بالاست).

<http://khadem.ir/%D8%A8%D9%87%D9%85%D9%86/%D9%85%D8%AE%D8%A7%D8%B7%D8%B1%D8%A7%D8%AA-%D8%B7%D8%A8%DB%8C%D8%B9%DB%8C/>

آتش سوزی در طبیعت

- در صورت مشاهده آتش سوزی با شماره ۱۲۵ تماس گرفته، موقعیت را دقیق و واضح برای آن ها شرح داده شود.
- افراد دارای مشکل جسمی و معلولیت، کودکان و سالخوردگان باید خیلی سریع از محل خارج شوند.
- اگر کسی در محل سکونت خود جریان گاز شهری دارد، باید آن را فوراً قطع کند. فقط افراد صلاحیت دار حق دارند جریان گاز را مجدداً برقرار کنند.
- دریچه های زیرزمینی را می توان با تخته های چند لایه آماده یا سایر درزگیرهای تجاری بست.
- کپسول های حاوی گاز را باید خاموش کرد.
- در صورت امکان وسایل و اثاثیه قابل اشتعال موجود در حیاط بیرونی را بهتر است به داخل خانه منتقل کرد.
- سر شیلنگ آب به شیرهای بیرون از خانه وصل شده و آبپاش ها روی سقف و در مجاورت مخازن سوخت قرار داده شوند تا بتوان فوراً آب پاشی کرد.

- بوته‌های اطراف محل سکونت را بهتر است تا فاصله ۵ متری آب‌پاشی کرد یا آن‌ها را چید.
- امکانات اطفای حریق مانند شن‌کش، تبرزین، اره دستی یا برقی، سطل آب و بیل در دسترس باشند.
- ماشین شخصی در گاراژ یا در فضایی باز رو به جهت فرار پارک شود. درهای خودرو بسته ولی قفل نباشند. شیشه‌ها بالا کشیده شده و سویچ در حالت استارت باشد در و پنجره‌های گاراژ بسته اما قفل نباشند. بهتر است سیستم دربازکن اتوماتیک گاراژ قطع شود.
- پنجره‌ها، دریچه‌ها، درها را باید بست، اما پرده و پشت پنجره‌های قابل اشتعال را باید برداشت.
- اشیای قابل اشتعال را بهتر است به وسط منزل مسکونی و دور از پنجره و درهای شیشه‌ای منتقل کرد.
- همه درها و پنجره‌های داخلی را باید بست تا مانع از هجوم شعله‌های آتش به داخل شد.
- اشیای با ارزش را که در آب خراب نمی‌شوند، می‌توان به داخل حوض یا استخر انداخت.
- اگر تأکید به تخلیه محل شد، بی‌درنگ این کار انجام شود. باید راهی دور از شعله آتش انتخاب شود. همواره باید مواظب تغییر سرعت و جهت شعله‌های آتش و دود بود.

سیل

- برای کسب اطلاعات در مورد سیل، لازم است به اخبار رادیو یا تلویزیون گوش داد.
- هر لحظه ممکن است سیل برق‌آسا روی بدهد. در چنین وضعی باید فوراً به نواحی مرتفع پناه برده و منتظر دستور مسئولین شد.
- همواره باید به وضع جویبارها، آبگذرها و دره‌ها توجه شود، زیرا سیل برق‌آسا در این محل‌ها به طور ناگهانی و بدون علائم هشدار قبلی جاری می‌شود.

- قبل از ترک خانه، از امنیت آن باید مطمئن شد. در صورت امکان، وسایل موجود در حیاط خانه را باید به درون خانه برد. بهتر است اسباب و اثاثیه مهم به طبقه بالای خانه منتقل شوند.
- دریاچه اصلی آب و ورودی گاز بسته شوند. وسایل برقی از جریان برق کشیده شوند. در صورت خیس بودن یا در آب قرار گرفتن باید به پریزهای برق دست نزد.
- در آبی که جریان دارد نباید حرکت کرد. ۱۵ سانتی متر آب در حال حرکت می تواند تعادل انسان را بر هم زند. در صورت اجبار به حرکت در آب، باید از جایی حرکت کرد که آب ساکن است. برای اطمینان از حرکت در آب و پی بردن به استحکام مسیر بهتر است از چوب دستی استفاده شود.
- حدود ۱۵ سانتی متر آب، با کف اغلب خودروهای سواری تماس پیدا کرده و ممکن است موجب از دست رفتن کنترل و واژگون شدن آن ها شود.
- حدود ۳۰ سانتی متر آب موجب شناور شدن اغلب خودروها خواهد شد.
- حدود ۶۰ سانتی متر آب می تواند انواع خودروها را با خود ببرد.
- می توان از طریق رادیو و سایر رسانه های جمعی، اطلاعاتی راجع به مکان های دسترسی به آب سالم و بهداشتی به دست آورد.
- از نوشیدن آب سیل خودداری شود. آب شرب ممکن است با نفت، گازوییل و فاضلاب آمیخته و آلوده شود. علاوه بر این، آب ممکن است به جریان برق اتصال پیدا کرده و خطرساز شود. بنابراین نباید با آن تماس پیدا کرد.
- از آب های در حال حرکت باید دوری شود.
- باید مراقب مناطقی بود که آب سیل در آنجا جمع شده است، زیرا احتمال دارد که جاده، به علت وزن حتی یک خودرو دچار نشست شود.
- نباید سیم های سقوط کرده برق را لمس نمود. موضوع باید فوراً به اداره برق اطلاع داده شود.

- فقط زمانی باید به خانه برگشت که مقامات مسئول اعلام بی‌خطری کرده باشند.
- اگر ساختمانی در محاصره سیلاب قرار گرفته باشد، نباید به آنجا برگشت.
- هنگام برگشت به داخل خانه، احتیاط کامل رعایت شود. ممکن است در هر جایی از ساختمان (مخصوصاً فونداسیون آن) خللی ایجاد شده باشد.
- در اولین فرصت، باید امکانات آسیب‌دیده ساختمان تعمیر شوند. سیستم آسیب‌دیده فاضلاب برای سلامتی بسیار خطرناک است.
- هر چیزی که با آب تماس پیدا کرده است را باید تمیز کرده و ضدعفونی نمود. گل و لای ناشی از سیلاب می‌تواند حاوی فاضلاب و مواد شیمیایی خطرناک باشد.
- خود را به نزدیکترین محل امدادرسانی هلال احمر یا سایر مراکز امدادرسانی برسانید. غذا، البسه و سایر کمک‌های اولیه در آنجا موجود است.
- برای اطمینان از سالم بودن آب آشامیدنی، حتماً به گزارش اخبار محلی توجه کنید و آب آشامیدنی را قبل از مصرف بجوشانید.
- از سیلاب دور شوید زیرا این آب ممکن است با روغن، گازوییل یا فاضلاب آلوده شده باشد و یا احتمال دارد در اثر تماس با خطوط نیروی برق زیرزمینی، جریان برق پیدا کرده باشد.
- از آب در جریان فاصله بگیرید.
- به مناطقی که سیلاب عقب نشینی کرده است، توجه کنید زیرا استحکام خیابان‌ها و جاده‌ها ممکن است به‌خاطر جریان سیل ضعیف شده باشد که در این صورت ممکن است در اثر وزن خودرو فرو برود.
- از خطوط فشار قوی دوری کنید.
- زمانی به خانه بازگردید که مسئولان وضعیت را امن اعلام کنند.
- از ساختمان‌هایی که اطرافش را آب احاطه کرده است، دور شوید.

- هنگام ورود به منزل کاملاً احتیاط کنید. ممکن است پی‌های ساختمان آسیب دیده باشد ولی در ابتدا خرابی دیده نشود و ظاهر خانه سالم به نظر بیاید.
- سعی کنید در طول روز به منزل برگردید تا استفاده از وسایل روشنایی لازم نباشد.
- چنانچه مجبور هستید شبانه به خانه برگردید، خیلی محتاط باشید. از فانوس، مشعل و کبریت برای روشن کردن ساختمان استفاده نکنید. چراغ قوه را نیز قبل از ورود به ساختمان روشن کنید.
- از غذاهای کنسرو شده استفاده کنید.
- لوازم برقی را قبل از استفاده کنترل و خشک کنید.
- آب‌های جمع شده برای گودال‌ها شرایط مناسبی را برای رشد حشرات به خصوص پشه‌ها ایجاد خواهد کرد، بنابراین از توری در محل اقامت خود استفاده کنید و پوشاک آستین بلند و چکمه‌های ساق بلند بپوشید.
- چون سیل باعث خارج شدن مارها از لانه‌های خود می‌شود، بعد از سیل مراقب مارگزیدگی باشید.
- پس از سیل احتمال شیوع بیماری‌های عفونی مانند عفونتهای دستگاه گوارش از جمله هپاتیت، وبا، حصبه و ... وجود دارد که باید مراقبت‌های لازم بهداشت فردی و عمومی به‌عمل آید.
- اگر مخزن توالت، کاسه‌ی توالت، تصفیه‌خانه و تأسیساتی مانند آن آسیب دیده است، در صورت امکان، آن را تعمیر کنید. سیستم‌های زهکشی در صورت آسیب دیدن، سلامتی و بهداشت افراد را به مخاطره می‌اندازد.
- هر چیز خیس و مرطوب را تمیز و ضد عفونی کنید زیرا گل و لای باقی مانده از سیلاب، حاوی مواد شیمیایی و فاضلابی است.

<http://khadem.ir/%D8%B3%DB%8C%D9%84/%D9%85%D8%AE%D8%A7%D8%B7%D8%B1%D8%A7%D8%AA-%D8%B7%D8%A8%DB%8C%D8%B9%DB%8C/>

- هنگامی که می‌خواهید خانه‌ای بخرید یا اجاره کنید؛ نقشه سازه و تأسیسات را از مالک دریافت کنید و از یک مهندس ساختمان بخواهید تا ساختمان را از نظر مقاومت در برابر زلزله بررسی کند. اگر قبلاً هم منزلی را تهیه کرده‌اید؛ می‌توانید از یک مهندس ساختمان، در مورد میزان مقاومت منزلتان یا امکان مقاوم سازی آن در برابر زلزله، مشاوره بگیرید.
- عیوب سیم‌کشی ساختمان، نشت لوله‌های گاز و ترکیدگی لوله‌های آب و فاضلاب را رفع کنید. برای این کار حتماً از یک متخصص کمک بگیرید.
- آبگرمکن، یخچال، فریزر، اجاق گاز و اشیای بلند و بسیار سنگین باید با بست یا تسمه‌های مناسب، به کف و دیوار منزل محکم شوند. همچنین کمد لباس، قفسه‌ها، بوفه‌ها، آینه‌ها و تابلوهای دیواری منزل باید به خوبی در جای خود محکم شوند. برای انجام این کارها از یک فرد صلاحیت‌دار کمک بگیرید.
- اشیای بزرگ یا سنگین و همچنین ظروف شیشه‌ای، ظروف چینی و سایر اشیای شکستنی و ظروف حاوی مواد خوراکی و شیمیایی را در قفسه‌های پایین کابینت و کمد قرار دهید.
- لوسترها را در جای خود محکم کنید.
- در هر اتاقی، محل‌های امن را مشخص کنید (مثلاً زیر یک میز محکم یا کنار ستونها یا دیوارهای مجاور آنها). در هر بار تمرین پناهگیری، در این محل‌ها پناهگیری کنید تا انجام این عمل در زمان وقوع زلزله، نیاز به صرف وقت نداشته باشد.
- به طور مرتب با اعضای خانواده، مراحل پناهگیری را به نحو زیر تمرین کنید:
روی زانوهای خود بنشینید! سر و گردن خود را با دست و بازوانتان بپوشانید! اگر محل امنی که از قبل معلوم کرده‌اید؛ فاصله زیادی با شما ندارد، در همان حالت نشسته روی زانو، در حالی که با یک دست از سر و گردن خود محافظت می‌کنید؛ به آن نقطه امن بروید و صبر کنید تا لرزه‌ها تمام شود.

- بعد از زلزله ممکن است سیستم های ارتباطی دچار اختلال شود و امکان ارتباط وجود نداشته باشد. بنابراین با افراد خانواده قرار بگذارید که اگر هنگام وقوع زلزله، بیرون از خانه بودید؛ کجا همدیگر را پیدا کنید. این محل باید جای امنی باشد که بر اثر زلزله احتمالی کمتر صدمه ببیند (مثلاً پارک نزدیک محل سکونت).

- کیف شرایط اضطراری (شامل جعبه کمک های اولیه، مقداری پول نقد، کپی کارت شناسایی اعضای خانواده و اسناد مهم، آب بسته بندی شده، غذای خشک و فاسد نشدنی، رادیو باتری خور با باتری اضافه، چراغ قوه با باتری اضافه، مقداری طناب، کنسرو بازکن، سوت، وسایل بهداشت شخصی، لباس مناسب، کفش، زیرانداز پلاستیکی، داروهای مورد نیاز بیماران در خانواده و ...) را برای شرایطی که مجبور به ترک منزل هستید؛ تهیه کنید.

- کمک های اولیه و مهارت های خودآمادی را بیاموزید.

اگر در داخل منزل هستید:

اگر در ساختمان (خانه یا محل کار) هستید؛ بهترین اقدام پناهگیری است.

- برای اینکه زلزله شما را زمین نزند، روی زانوهای خود بنشینند.
- برای آنکه خودتان را در برابر اشیای پرتاب شده در فضای منزل، محافظت کنید؛ با بازوان خود، سر و گردنتان را بپوشانید.

اگر در معرض خطر اشیائی که سقوط می کنند هستید و می توانید بدون آنکه خطری شما را تهدید کند، حرکت کنید؛ برای محافظت بیشتر، به حالت چهار دست و پا حرکت کنید و در زیر یک میز یا نیمکت محکم قرار بگیرید.

اگر میز یا نیمکت محکمی در نزدیک شما نیست؛ به حالت چهار دست و پا حرکت کنید و کنار یک دیوار داخلی قرار بگیرید. هرگز کنار شیشه، پنجره ها، درهای خروجی و دیوارهای خارجی و هر چیزی که ممکن است سقوط کند (مانند لوستر، اشیای آویزان یا تزئینات منزل)؛ قرار نگیرید.

- همان جا که پناه گرفته اید، بمانید تا لرزه ها تمام شود. به هیچ وجه جا به جا نشوید.

- اگر هنگام وقوع زلزله، در رختخواب هستید، همان جا بمانید و بالش را روی سر خود قرار دهید. اما اگر رختخواب زیر اشیائی مانند لوستر قرار دارد، فوراً جا به جا شده و به نزدیکترین محل امن پناه ببرید.

- برای پناهگیری، در چارچوب درها قرار نگیرید چون چارچوب درها نمی‌توانند از شما در مقابل اشیای پرتاب شده در فضای خانه و یا اشیائی که سقوط می‌کنند، محافظت کنند. به علاوه، معلوم نیست که بتوانید در حالت ایستاده در چارچوب در، تعادل خود را حفظ کنید.

- مجدداً تأکید می‌کنیم تا اتمام لرزش‌ها در داخل منزل بمانید. بیشترین صدمات هنگام زلزله، زمانی روی می‌دهند که افراد، هنگام ورود یا خروج در معرض خطر سقوط اشیا قرار می‌گیرند.

- به هیچ وجه از آسانسور استفاده نکنید. اگر داخل آسانسور هستید سریعاً در اولین توقف، از آن خارج شوید.

اگر در فضای باز هستید:

- هر جایی که هستید، توقف کنید. از دیوارها و ساختمانها فاصله بگیرید.
- از ورود به داخل ساختمان‌ها و نزدیک شدن به تیرک‌های برق، تلفن و مانند آن خودداری کنید.
- بنشینید! سر و گردن خود را با دست و بازوانتان بپوشانید! صبر کنید تا لرزه‌ها تمام شود.

اگر در داخل خودروی در حال حرکت هستید:

- هر چه سریع‌تر در مکانی امن توقف کنید (از توقف در مجاورت ساختمان‌ها، درختان، پل‌ها و تیرک‌های برق، تلفن و مانند آن خودداری کنید). بعد از توقف، در داخل خودرو بمانید.

- زمانی که زلزله پایان یافت، با احتیاط به راه خود ادامه دهید، اما از پل‌ها و جاده‌های آسیب‌دیده دوری کنید.

- وقتی لرزه‌ها پایان یافت؛ اطراف را نگاه کنید. اگر ساختمان صدمه دیده و مسیر باز و امنی برای خروج وجود دارد؛ ساختمان را با احتیاط ترک کنید و به فضای باز و دور از نواحی آسیب‌دیده بروید.
 - باید آماده لرزش‌های بعدی باشید. این لرزش‌ها ممکن است آن قدر قوی باشند که به ساختمان‌های بدون استحکام آسیب وارد کنند. بنا بر این همیشه آماده انجام مراحل پناهگیری که در بالا به آن اشاره کردیم؛ باشید.
 - قفسه‌ها و کابینت‌ها را باید با احتیاط باز کنید چون اشیای موجود در آن‌ها ممکن است سقوط کنند.
 - از نزدیک شدن به نواحی آسیب‌دیده دوری کنید مگر آنکه پلیس، مأموران آتش‌نشانی یا سازمان‌های امدادی به کمک شما نیاز داشته باشند.
 - از طریق رادیو یا تلویزیون یا شبکه‌های اجتماعی رسمی و معتبر، اخبار و اطلاعات موثق و دستورالعمل‌های مربوط به اقدامات اضطراری را کسب کنید.
 - اگر فرد مصدومی در اطراف شما هست و شما دوره کمک‌های اولیه را گذرانده‌اید، با رعایت اصول ایمنی، به او کمک کنید.
 - نهایت احتیاط را بعد از وقوع زلزله، برای تمیز کردن ساختمان‌ها داشته باشید. هرگز سعی نکنید خودتان آوارهای سنگین را جا به جا کنید.
- اگر زیر آوار محبوس شده اید:
- کبریت روشن نکنید.
 - جا به جا نشوید.
 - با دستمال یا پارچه‌ای دهان خود را بپوشانید.
 - اگر تلفن همراه دارید؛ با تماس گرفتن یا ارسال پیام، تقاضای کمک کنید.

- با هر وسیله‌ای که دم دست دارید به لوله یا دیوار ضربه بزنید تا پرسنل امدادی قادر به یافتن شما باشند. در صورت امکان، از یک سوت استفاده کنید. فقط وقتی که ضرورت دارد، فریاد بزنید چون فریاد زدن باعث ورود گرد و غبار به ریه‌های شما می‌شود.

زمستان سخت و سرمای شدید

قبل از وقوع زمستان سخت و سرمای شدید

- از جمله وسایل ضروری در این شرایط وجود موارد زیر است:
 - قدری نمک برای آب کردن یخبندان موجود در راه‌ها
 - قدری ماسه برای تسهیل حرکت
 - بیلچه مخصوص برف‌روبی یا برف‌روب
- از آنجایی که احتمال دارد جریان سوخت معمولی قطع شود، بهتر است سوخت کافی برای چنین مواردی در نظر گرفته شود (مثلاً می‌توان مقداری چوب خشک یا نفت ذخیره کرد).
- بهتر است محل سکونت را با شرایط سخت زمستانی منطبق کرد (مثلاً با عایق‌کاری دیوارها و سقف‌ها، درزگیری درها و پنجره‌ها و نصب پنجره‌های مخصوص توفان یا پوشاندن پنجره‌ها با پلاستیک).
- برای انطباق خودرو شخصی با شرایط زمستانی لازم است به موارد زیر توجه شود:
 - باتری و سیستم روشنایی باید در بهترین حالت بوده و ترمینال باتری ماشین باید کاملاً تمیز باشد.
 - حجم ضد یخ به اندازه‌ای باشد که مانع از انجماد شود.
 - سیستم گرمایش و بخاری خودرو به خوبی کار کند.
 - برف‌پاکن بررسی و تعمیر شود و از وجود مایع شستشو اطمینان حاصل شود.
 - ترموستات خودرو به خوبی کار کند.

- چراغ‌های روشنایی و هشداردهنده بررسی شده و از کار آن‌ها اطمینان حاصل شود.
- به نشت مایع یا پیچ‌خوردگی لوله‌ها در سیستم اگزوز توجه کرده و در صورت لزوم قطعات را تعویض کرد. (مونواکسید کربن گازی است کشنده که معمولاً علامت هشدار ندارد).
- ترمزها بررسی شوند (از نظر وجود ترک خوردگی و روغن ترمز).
- به حجم و وزن روغن‌های مورد استفاده توجه شود. روغن‌های سنگین در دمای پایین زودتر یخ بسته و خاصیت روان‌سازی کمتری هم دارند.
- تهیه تاپره‌های مخصوص برف یا یخ‌شکن یا زنجیر چرخ مد نظر باشد.
- فیلتر هوا و سوخت تعویض شوند. از ضدیخ استفاده شود. همواره باک خودرو پر باشد.
- باید لباس زمستانی پوشید.
- بهتر است به جای پوشیدن یک دست لباس ضخیم، از چند دست لباس گرم و سبک و مناسب استفاده شود. لباس‌های رویی باید نسبت به آب نفوذ ناپذیر باشند.
- بهتر است به جای دستکش معمولی از دستکش‌های مخصوص (دارای یک جا برای انگشت شست و یک جا برای چهار انگشت) استفاده شود.
- پوشیدن کلاه فراموش نشود.
- می‌توان با استفاده از شال گردن برای مراقبت از ریه‌ها، اطراف دهان را پوشاند.
- برای کسب اطلاعات تازه، اخبار وضع هوا را از صدا و سیما پیگیری کنید.
- مصرف مداوم مواد خوراکی و مایعات فراموش نشود، اما از مصرف کافئین خودداری شود.

- هنگام برف‌روبی نباید خود را بیش از حد خسته کرد، زیرا موجب فشار بر قلب و در نتیجه حمله قلبی می‌شود (یکی از دلایل مرگ در زمستان). قبل از برف‌روبی در خانه قدری نرمش کنید.

- باید مواظب بروز علائم یخ‌زدگی در اندام‌ها بود. این علائم عبارتند از :

- بی‌حسی و سفید شدن یا رنگ‌پریدگی اندام‌های انتهایی مثل نوک انگشتان دست و پا، لاله گوش و نوک بینی. اگر چنین علائمی ظاهر شدند، فوراً کمک پزشکی درخواست شود.

- باید مراقب بروز علائم هایپوترمی بود. این علائم عبارتند از:

- لرزش غیرقابل کنترل، از دست رفتن حافظه، اختلال در جهت‌یابی، عدم هماهنگی، لکنت زبان، خواب‌آلودگی و ناتوانی. در صورت بروز این علائم باید فوراً فرد مصدوم را به نقطه‌ای گرم منتقل نموده، لباس‌های مرطوب را از تن او درآورده، بدن وی را در وهله اول از داخل بدن گرم کرده و در صورت هوشیاری به او مایعات گرم غیرالکلی داد و فوراً کمک پزشکی درخواست شود.

- در صورت لزوم پایین نگهداشتن درجه حرارت محل سکونت یا کار (کمتر از حد نرمال) در مصرف سوخت صرفه‌جویی شود. می‌توان موقتاً بخاری یا سیستم گرمایی برخی اتاق‌ها را خاموش کرد.

- در صورت استفاده از بخاری نفتی، برای جلوگیری از مسمومیت باید جریان تهویه اتاق‌ها را برقرار نگهداشت. مخزن بخارهای نفتی را باید خارج از محدوده سکونت پر از نفت کرده و حداقل آن‌ها را یک متر از اشیای قابل اشتعال دور نگه داشت.

- در صورت امکان نباید رانندگی کرد، اما در صورت ناچارى رعایت موارد زیر ضرورت دارد:

- رانندگی در روز و نه در شب

- به تنهایی رانندگی نکردن

- اطلاع دیگران از برنامه حرکت

- رانندگی در جاده‌های اصلی و خودداری از رانندگی در راه‌های میانبر
- اگر کسی در شرایط کولاک در داخل خودرو محبوس شود، رعایت توصیه‌های زیر را ضرورت دارد:
- در گوشه‌ای توقف کند.
- چراغ‌های خطر را روشن کند.
- پرچم وضعیت اضطراری را از طریق آنتن رادیو یا شیشه اتومبیل آویزان کند.
- در جایی توقف کند که احتمال پیداشدن توسط گروه نجات زیاد باشد.
- در چنین شرایطی، نباید اقدام به پیاده‌روی کند مگر آنکه در آن حوالی ساختمانی پیدا کند که امکان پناه گرفتن وجود داشته باشد.
- بارش برف باعث ایجاد خطا در تشخیص میزان مسافت و فاصله می‌شود. یک ساختمان ممکن است نزدیک به نظر برسد اما در شرایط بارش برف سنگین رسیدن به آنجا کار آسانی نیست.
- برای گرم نگهداشتن داخل ماشین لازم است در هر ساعت ۱۰ دقیقه موتور و بخاری آن را روشن کند. وقتی که موتور خودرو روشن است، دریچه‌ای که به سمت بالاست برای تهویه هوا و ورود و خروج باز شود. این کار مانع از مسمومیت با گاز مونواکسید کربن خواهد شد.
- هر چند وقت یکبار برف موجود در لوله آگزوز را پاک کند.
- برای گرم نگهداشتن بدن نرمش کند، اما خود را بیش از حد خسته نکند.
- در هوای بسیار سرد برای عایق‌کاری می‌توان از نقشه راه‌ها، روپوش‌های سنگین و کف پوش خودرو استفاده کند.
- اگر چند نفر باشند به همدیگر تکیه زده و از کت و پالتو به عنوان روانداز استفاده کنند.
- به نوبت بخوابند. همواره باید یک نفر بیدار باشد تا به گروه نجات علامت بدهد.

- مایعات بنوشد تا دچار کم آبی نشود.
- مواظب باشد که باتری خودرو از کار نیفتد. میان شارژ و مصرف انرژی الکتریکی تعادل برقرار باشد (استفاده از چراغ‌ها، گرمایش و رادیو).
- در شب، چراغ داخل خودرو را روشن کند تا امدادگران و گروه نجات بتوانند او را ببینند.
- اگر کسی در جایی دور گرفتار شده است، می‌تواند با استفاده از سنگ یا شاخه درختان کلماتی نظیر کمک یا SOS را با حروف بزرگ روی برف بنویسد تا توجه امدادگران و گروه نجات را از داخل هلیکوپتر یا هواپیمای جستجو جلب کند.
- بعد از خاتمه کولاک، می‌توان خودرو را ترک کرده و اقدام به پیاده روی نمود. توفان شن

توفان شن

، پدیده ای طبیعی و اقلیمی است که در مناطق خشک و نیمه خشک، امری بسیار رایج است . این توفان بیشتر زمانی اتفاق می‌افتد که جبهه هوای ناگهانی در حال عبور است یا زمانی که نیروی باد از میزان آستانه خود بیشتر می‌شود و شن و گرد و خاک را در سطح خشک به هوا بلند می‌کند. در جریان توفان شن، ذرات گرد و خاک با حرکت و معلق شدن خود، باعث فرسایش و ساییدگی تدریجی زمین می‌شوند و خاک از محلی بلند شده و در محلی دیگر ته نشین می‌شود.

اقدامات قبل از وقوع توفان شن

- قبل از وزش شدید باد از رفتن به نواحی کویری و صحرا خودداری کنید.
- قبل از رفتن به مناطقی که خطر توفان شن دارد از وضعیت آب و هوا با خبر شوید.

اقدامات حین وقوع توفان شن

- خونسردی خود را حفظ کنید.
- اگر دچار توفان شن شدید در مقابل وزش باد قرار نگیرید.
- تا پایان توفان، پشت گیاهان، بوته‌ها یا صخره‌ها پناه بگیرید.

- چشم‌ها، سر، صورت و دهان خود را به طور کامل بپوشانید، ذرات شن می‌تواند آسیب‌های بسیار جدی به چشم‌ها وارد کند.
- در هنگام تنفس مراقب باشید چرا که ذرات گرد و غبار به ریه‌ها و سیستم تنفسی انسان‌ها و حیوانات صدمات جدی وارد می‌آورد.

اگر در حال رانندگی هستید

- سعی کنید در صورت امکان از رانندگی در توفان شن خودداری کنید.
- به علت کم شدن زیاد شعاع دید باید با احتیاط کامل برانید.
- داخل خودرو بمانید و بیرون از آن نروید.
- سر خودروی خود را در جهت وزش باد قرار داده و آن را خاموش کنید.
- گهگاه خودروی خود را روشن کرده و مسافتی کوتاه را به سمت جلو برانید.
- در صورت انباشته شدن شن‌ها روی خودرو، هر از گاهی از آن پیاده شده در حالی که سر و صورت خود را کاملاً پوشانده‌اید، شن و ماسه را کنار بزنید.

سونامی

سونامی مجموعه‌ای از امواج قدرتمند است که به علت یکی از حوادث در زیر آب نظیر زمین‌لرزه، رانش زمین، فوران آتشفشان یا برخورد شهاب سنگ ایجاد می‌شود. سونامی می‌تواند در هر ساعت، صدها کیلومتر در اقیانوس‌های آزاد حرکت کرده و با امواج به بلندی ۳۰ متر یا بیشتر به خشکی برخورد کند.

از نقطه شروع سونامی، امواج به هر سمت حرکت خواهند کرد. زمانی که موج به ساحل می‌رسد بلندی آن مشخص خواهد شد. شکل سطح زمین در ساحل و کف اقیانوس بر بلندی موج سونامی تأثیر می‌گذارند. ممکن است چندین موج وجود داشته و موج بعدی از موج قبلی بلندتر و بزرگتر باشد. به همین دلیل یک مورد سونامی کوچک در یک ساحل می‌تواند چند کیلومتر دورتر به موجی وحشتناک تبدیل شود. همه موارد سونامی به طور بالقوه خطرناک به حساب می‌آیند. حتی اگر هنگام برخورد به ساحل آسیبی به بار نیاورند. در همه نواحی ساحلی

ایران امکان برخورد سونامی وجود دارد. زمین‌لرزه‌هایی که در کف اقیانوس‌ها موجب حرکت زمین می‌شوند، اغلب منجر به سونامی خواهند شد. اگر زمین‌لرزه‌ای بزرگ یا رانش زمین در نزدیکی ساحل روی بدهد، اولین موج در عرض چند دقیقه به آنجا می‌رسد (حتی قبل از آنکه وضعیت هشدار اعلام شود). مناطقی که از سطح دریا کمتر از ۱۰ متر ارتفاع داشته و تا فاصله دو کیلومتر از ساحل فاصله دارند، در معرض بیشترین خطر قرار دارند. غرق‌شدن در آب مهم‌ترین علت مرگ ناشی از سونامی است. امواج سونامی و آب همراه آن برای ساختمان‌های واقع در محدوده خطر بسیار مخرب هستند. سایر حوادث ناشی از سونامی عبارتند از سیلاب، آلوده‌شدن آب و حریق ناشی از شکسته شدن خطوط گاز یا تانکرهای حاوی مواد سوختی.

اقدامات حفاظتی و مراقبتی

در زمان وقوع سونامی

- باید از طریق صدا و سیما پیگیر اخبار سونامی بود.
- باید فوراً به نقاط بلند و مرتفع پناه برده و در همانجا ماند.
- همواره باید فقط به فکر حفظ جان و نه حفظ اموال بود.

بعد از وقوع سونامی

- از نواحی آسیب‌دیده و سیل‌زده دوری کنید تا هنگامی که مسئولین اعلام کنند خطر رفع شده است.
- از آوارهای موجود در آب دوری شود، زیرا ممکن است خطری برای قایق‌ها و مردم باشند.

آتشفشان

گدازه‌های مذاب به علت گرمای زیاد ممکن است موجب آتش‌سوزی شوند. این گدازه‌ها هر چیزی را که سر راهشان باشد، تخریب می‌کنند، اما حرکت شان آنقدر کند است که مردم فرصت فرار دارند.

خاکستر تازه آتشفشانی (که از سنگ پودر شده تشکیل می‌شود) ماده‌ای اسیدی، گازدار، پر از گرد و خاک بدبو و فرساینده می‌باشد. هر چند که این گاز و خاکستر اسیدی برای اغلب افراد بالغ خطری فوری محسوب نمی‌شود، اما در کودکان و سالخوردگان و نیز مبتلایان به بیماری‌های تنفسی شدید موجب بروز مشکلات ریوی خواهد شد. علاوه بر این ماشین‌آلات (از جمله موتورها و تجهیزات الکتریکی) نیز در برابر این خاکستر آسیب‌پذیرند. ترکیب خاکستر آتشفشانی با آب موجب تشکیل ماده‌ای سنگین می‌شود که می‌تواند موجب فروریختن سقف خانه‌ها شود.

فوران آتشفشانی ممکن است با سایر حوادث طبیعی از جمله زمین‌لرزه، جریان گل و لای، ریزش کوه و رانش زمین، باران اسیدی، آتش‌سوزی و (در برخی شرایط خاص) سونامی همراه باشد. در برخی نقاط ایران خطر وقوع آتشفشان چندان دور از انتظار نیست.

اقدامات حفاظتی و مراقبتی

قبل از وقوع فوران آتشفشان

- یک جفت عینک مخصوص و یک عدد ماسک تنفسی برای هر کدام از اعضای خانواده تهیه کرده و در کیف نجات خود قرار داده شود.
- از احداث منزل در مناطق دارای آتشفشان فعال خودداری شود.

به هنگام وقوع فوران آتشفشان

- باید فوراً منطقه را ترک نمود تا در برابر ترکش‌های آتشفشان، گازهای داغ، انفجارات جانبی و گدازه مایع مصون بود.
- باید مواظب گل و لای در حال حرکت بود. خطر برخورد با جریان گل و لای در مجاورت دره‌ها و هنگام باران سنگین و طولانی مدت افزایش می‌یابد. سرعت حرکت این گل و لای می‌تواند از سرعت دویدن یا راه رفتن افراد بیشتر باشد. قبل از عبور از یک دره یا پل باید به سمت بالادست نگاه کرد، اگر گل و لای در حال نزدیک شدن است از عبور صرف نظر شود.
- از نواحی پست و رودخانه‌ها دوری شود.

مراقبت در برابر خاکسترهای در حال ریزش

- بهتر است پیراهن آستین بلند و شلوار بلند پوشید.
- به جای استفاده از لنزهای تماسی از عینک ایمنی استفاده شود.
- از ماسک صورت یا پارچه مناسب استفاده شود.
- برای جلوگیری از تماس با خاکستر آتشفشان باید از مناطقی که توسط ابر آتشفشان پوشانده شده، دور شد.
- تا اتمام ریزش خاکسترها، بهتر است در خانه ماند، مگر خطر فرو ریختن سقف وجود داشته باشد.
- تمام درها، پنجره‌ها و راه‌های تهویه موجود در خانه را باید مسدود کرد.
- خاکسترهای سنگین نشسته بر سقف خانه و ناودانی‌ها باید پاک شوند.
- از ماشین‌های شخصی و باری در حال حرکت دوری شود. رانندگی موجب جابجایی خاکستر آتشفشان می‌شود. این وضع می‌تواند موجب قفل شدن موتور، آسیب دیدن اجزای متحرک و در نهایت توقف خودرو شود.
- از رانندگی در هوای آغشته به خاکستر آتشفشان خودداری شود، مگر آنکه بسیار ضروری باشد. در صورت اجبار به رانندگی، سرعت خودرو باید حدود ۵۰ کیلومتر بر ساعت یا کمتر باشد.

توفان تندری و رعد و برق

همه توفان‌های تندری خطرناک هستند. این نوع توفان‌ها همراه با رعد و برق هستند. سایر پدیده‌های خطرناک همراه با توفان‌های تندری عبارتند از: گردباد، بادهای شدید، بارش تگرگ و سیل ناگهانی. این سیل در مقایسه با سایر پدیده‌های توأم با توفان تندری تلفات بیشتری به همراه دارد. در برخی نقاط، توفان‌های تندری خشک، شیوع بیشتری دارند. در چنین وضعی باران حاصل از این پدیده به سطح زمین نمی‌رسد و تبخیر خواهد شد. اما برق حاصل از آن به زمین رسیده و موجب حریق در جنگل‌ها می‌شود.

حقایق در مورد توفان‌های تندری:

- این توفان‌ها بشکل موردی، گروهی یا پشت سر هم روی می‌دهند.
- اگر موردی از این توفان برای مدتی طولانی در ناحیه‌ای ادامه داشته باشد، بیشترین خسارات و تلفات را به همراه دارد.
- توفان‌های تندری معمولاً موجب بارش سنگین باران در یک بازه زمانی کوتاه (مثلاً در عرض نیم ساعت تا یک ساعت) خواهند شد.
- آب و هوای گرم و مرطوب بهترین شرایط برای بروز توفان تندری می‌باشد.
- حدود ۱۰ درصد توفان‌های تندری تحت عنوان موارد شدید دسته‌بندی می‌شوند. تگرگ‌هایی به قطر ۲ سانتی‌متر بادهایی با سرعت حدود ۹۰ کیلومتر بر ساعت و گردباد حاصل این نوع توفان هستند.

حقایق در مورد رعد و برق

- رعد و برق دامنه خسارات و تلفات وارده را افزایش می‌دهد.
- رعد و برق معمولاً به خارج از محدوده بارش سنگین اصابت کرده و تا حدود ۱۵ کیلومتر خارج از این محدوده را در معرض خطر خود قرار می‌دهد.
- اغلب موارد مرگ و میر و صدمات ناشی از توفان تندری زمانی روی می‌دهند که مردم در فضای بیرون از خانه هستند (معمولاً بعد از ظهرها).
- احتمال اصابت رعد و برق به یک فرد حدود ۱ در ۶۰۰ هزار مورد می‌باشد، اما با رعایت توصیه‌های ایمنی باز هم می‌توان این احتمال را کمتر نمود.
- برقی که به افراد اصابت می‌کند، فاقد بار الکتریکی بوده و بنابراین باید فوراً اقدامات کمکی را شروع کرد.

در خصوص این حوادث طبیعی لازم است با نکات زیر آشنا بود:

- هشدار در مورد وقوع توفان تندی شدید به مفهوم احتمال وقوع این نوع توفان است. با نگاه به آسمان می‌توان به وقوع آن پی برد و برای کسب آخرین اطلاعات در این مورد به اخبار هواشناسی توجه کرد.
- هشدار خطر وقوع توفان تندی به مفهوم وضعیت جوی دال بر توفان تندی است. این بدان معنی است که هر چه در مسیر توفان قرار دارد، در معرض خطر است.

اقدامات حفاظتی و مراقبتی

قبل از توفان و رعد و برق

- شاخه‌های پوسیده و خشکیده درختان را قطع کنید، زیرا در جریان توفان شدید سقوط کرده و موجب آسیب و خسارت خواهند شد.
- باید قانون ایمنی ۳۰ و ۳۰ را به هنگام وقوع آذرخش به خاطر داشت: اگر بعد از مشاهده برق تا شنیدن صدای رعد نتوان تا عدد ۳۰ شمرد باید فوراً به داخل خانه رفت. اگر از شنیدن صدای آخرین رعد ۳۰ دقیقه بگذرد، می‌توان از خانه بیرون آمد.
- به‌منظور جلوگیری از خطر آتش‌سوزی ناشی از برخورد صاعقه به ساختمان‌های بلند نسبت به نصب سیستم حفاظت صاعقه (برق‌گیر) برای ساختمان اقدام گردد.
- اشیای خارج از خانه را که احتمال سقوط یا جابه‌جا شدن را دارند در جای خود محکم و تثبیت گردد.
- پشت‌دري‌ها و درهای بیرونی را ببندید و سایبان‌ها و پرده‌ها نیز کشیده شود.
- نمای ساختمان و اجزای بیرون ساختمان، در جای خود محکم و تثبیت شود.
- به‌منظور پیشگیری از آب‌گرفتگی جوی‌های آب، آن‌ها تمیز و باز نگه‌داشته شود.
- به‌منظور دسترسی به اطلاعات و اخبار وضعیت هوا و احتمال قطع برق، یک رادیو با چند باتری یدک تهیه و در دسترس قرار دهید.
- کیف شرایط اضطراری و کپسول آتش‌نشانی را تهیه و در مکان مناسبی که سایر اعضای خانواده از آن اطلاع داشته باشند قرار داده شود.

- تمامی اعضای خانواده باید نحوه استفاده از کپسول آتش‌نشانی را بدانند.
- تمامی اعضای خانواده باید نحوه قطع کردن کلیدها یا شیرفلکه‌های شریان‌های اصلی آب، گاز و برق را برای مواقع اضطراری بدانند.
- برای پیشگیری از ازدحام در پمپ‌بنزین‌ها و احتمال قطع برق در مواقع اضطراری، همیشه از پر بودن باک بنزین خودرو اطمینان حاصل شود.
- اگر در مواقع اضطراری تصمیم به ترک منطقه گرفتید به بستگان و همسایگان اطلاع داده شود.

در زمان وقوع توفان و رعد و برق

- انجام کارهای بیرون از خانه را بهتر است به تعویق انداخت.
- باید به داخل خانه یا خودرویی که سقف محکمی دارد پناه ببرید. هر چند که در صورت اصابت برق به خودرو ممکن است دچار آسیب شوید اما در هر حال داخل اتومبیل از فضای باز امن‌تر است.
- اگر کسی در خودرو است در محل مطمئن توقف، موتور را خاموش کند و آنتن ماشین را پائین بکشد. بدنه فولادی یک خودروی سقف دار به شرطی که فلز آن را لمس نشود از فرد به‌خوبی محافظت می‌کند.
- پوشیدن کفش یا لباس از جنس پلاستیک در مقابل آذرخش هیچ‌گونه ایمنی به همراه ندارد. اما چارچوب فلزی یک خودرو (به شرط عدم تماس) می‌تواند ایمنی بیشتری داشته باشد.
- اشیای خارج از خانه را باید محکم کرد، زیرا ممکن است در برابر باد به اطراف پرتاب شده و موجب آسیب شوند.
- پنجره‌ها و درهای خارجی ساختمان باید مسدود شوند. پرده‌ها را کشیده و سوراخ‌های موجود در خانه بسته شوند.

- امن‌ترین مکان خانه در هنگام وقوع توفان‌های شدید، قسمت مرکزی زیرزمین است. در صورتی که ساختمانی زیرزمین ندارد، اتاق‌های مرکزی بدون پنجره در پایین‌ترین طبقه و یا وسط یکی از اتاق‌های داخلی واقع در طبقات پایین ساختمان به دور از کنج‌ها، پنجره‌ها و دیوارهای بیرونی برای پناه گرفتن انتخاب شود.
- از رفتن به حمام و دوش گرفتن خودداری شود.
- از تلفن ثابت استفاده نشود، تنها در موارد اضطراری از تلفن‌های بی‌سیم و موبایل استفاده شود.
- تمامی وسایل برقی موجود در خانه به‌غیر از یخچال و فریزر را باید از برق کشید.
- از آسانسور استفاده نشود چون ممکن است برق قطع و فرد در داخل آن محبوس شود.
- آخرین اخبار از طریق رادیو پیگیری شوند.
- اگر کسی در ناحیه جنگلی است، بهتر است به ناحیه‌ای کم ارتفاع در زیر درختان تنومند و کوتاه پناه ببرد.
- اگر کسی در فضای باز است، بهتر است به ناحیه‌ای کم ارتفاع مانند دره یا گودال پناه ببرد. با این حال باید مراقب سیل ناگهانی باشد.
- اگر در فضای بیرون از ساختمان هستید می‌توانید برای پناه گرفتن به داخل ساختمان یا ایستگاه‌های مترو بروید.
- اگر کسی در داخل آب است، بهتر است فوراً به خشکی رفته و پناه بگیرد.
- اگر کسی در جایی است که احساس می‌کند موهایش سیخ شده‌اند (به دلیل نزدیکی به برق)، باید فوراً چمباتمه زده. دست‌ها را روی گوش قرار داده و سر را در میان زانوها بگذارد. تا آنجایی که امکان دارد، باید اندازه بدن را کوچک نموده و سطح تماس را با زمین به حداقل برساند. به هیچ وجه نباید روی زمین دراز بکشد.
- در صورت نیاز به کمک و متناسب با نوع درخواست با اورژانس (۱۱۵)، آتش‌نشانی (۱۲۵)، جمعیت هلال‌احمر (۱۱۲) و یا سایر مراکز امدادی تماس گرفته شود.

باید از انجام موارد زیر خودداری شود:

- رفتن به زیر تک درخت بلندی در فضای باز
- رفتن به نقاط مرتفع، فضای باز، ساحل دریا یا داخل قایق روی آب
- رفتن به آلونک‌ها یا سایر ساختمان‌های کوچک در فضاهای باز
- سوارشدن روی تراکتور، ماشین آلات کشاورزی، موتورسیکلت، دوچرخه، گاری و نظایر این‌ها.

خشکسالی

خشکسالی، برخلاف سایر حوادث طبیعی، کمتر باعث بروز خسارات ساختاری

می‌شود به همین خاطر، کمکرسانی در هنگام وقوع این پدیده، در مقایسه با سایر حوادث مثل سیل، زلزله و ... پیچیده‌تر است. گرچه تعاریف متفاوتی برای این پدیده بیان شده است؛ با این حال، این حادثه در نتیجه کمبود بارش در طی یک دوره ممتد زمانی (غالباً در یک فصل یا بیشتر) رخ می‌دهد.

خشکسالی تقریباً همه جا رخ می‌دهد. ویژگی خشکسالی از منطقه‌ای به منطقه دیگر متفاوت است. تعریف خشکسالی دشوار است چرا که به تفاوت‌های منطقه، نیازها و ... بستگی دارد. خشکسالی بر جنبه‌های مختلف زندگی و جامعه خصوصاً تغییر محیط طبیعی تأثیر مستقیم و غیر مستقیم دارد. عدم درک مفهوم خشکسالی باعث تردید و رکود در بخش‌های مختلف اقتصادی، مدیریتی و حتی سیاست‌گذاری‌ها می‌شود.

کمبود آب می‌تواند ناشی از خشکسالی طولانی مدت، ضعف مدیریت تأمین آب و آلودگی منبع آب‌های سطحی باشد. خشکسالی می‌تواند بر منطقه‌ای وسیع و جمعیت انبوهی تأثیر بگذارد و با ایجاد تغییرات در محیط زیست، مخاطراتی از قبیل آتش‌سوزی، وقوع سیل ناگهانی و احتمال زمین لغزش و جریان گرد و غبار را نیز به‌همراه داشته باشد.

پیامدهای وقوع خشکسالی

- فرسایش باد و آثار آن

- از بین رفتن پوشش گیاهی منطقه
 - افزایش بیابان ها
 - اثر آن بر سلامت و بهداشت عمومی
 - افزایش بیماری‌های مختلف از جمله عفونت‌های ریه، کم آب شدن بدن و سایر امراض مرتبط
 - بروز مشکلاتی چون سوء تغذیه
 - بروز قحطی و کمبود آب برای آبیاری
 - کاهش محصولات کشاورزی
 - کوچ پرندگان بر اثر خشکی و یا کم آبی دریاچه‌ها
 - مرگ حیوانات اهلی
 - وقوع آتش‌سوزی‌های گسترده
 - وقوع مهاجرت
 - ترک تحصیل
 - بروز آشفتگی در جامعه
 - وقوع جنگ و نزاع بر سر منابع طبیعی از جمله آب و غذا
- اقدامات قبل از بروز خشکسالی
- بررسی مستمر میزان بارندگی و مقایسه آن با سطح قبلی و فعلی
 - استفاده از سامانه‌های هشدار دهنده خشکسالی قبل از بروز آن
 - برنامه‌ریزی برای کنترل خشکسالی و کاهش اثرات مخرب آن
 - اقدامات لازم جهت کاهش خطر دراز مدت خشکسالی
 - تنوع دادن به محصولات برای کاهش فرسایش خاک

- انجام کشت مقاوم در برابر کمبود آب
 - محافظت از منابع آب
 - جمع آوری آب باران برای استفاده در مواقع لزوم
 - ساخت کانال و هدایت رودها و نهرها به مناطق مستعد خشکسالی
 - بهره برداری از برخی چاه‌های آب و حفر چاه‌های جدید
 - اصلاح الگوی مصرف آب
 - آموزش همگانی در باره استفاده بهینه از آب در موارد مختلف از جمله آبیاری، آب‌پاشی، شستن خودروها و پُر کردن استخرها و . . .
 - بیمه خشکسالی
 - اقدامات پیشگیرانه وقوع توفان شن به واسطه خشکسالی و فرسایش خاک
 - اقدامات پیشگیرانه در صورت پدیدار شدن مارها و افزایش مارگزیدگی
- توصیه‌هایی برای حفظ آب در داخل خانه
- نباید آب را دور ریخت، مگر آنکه هیچ استفاده دیگری نتوان برای آن پیدا کرد. می‌توان از آب اضافی برای آبیاری گل‌ها یا درختان موجود در محوطه خانه استفاده کرد.
 - می‌توان با تعویض واشر از چکه کردن شیرهای آب جلوگیری کرد. هدر رفتن هر قطره آب در ثانیه معادل حدود ۱۰ هزار لیتر آب در سال می‌باشد.
 - باید تمام لوله‌های آب را از نظر وجود نشتی بررسی کرده و آن‌ها را تعمیر کرد.
 - تمام شیرهای آب موجود در خانه را می‌توان با نصب دستگاه هواگیر تقویت کرد. این اقدام موجب تنظیم جریان آب می‌شود.
 - بهتر است در خانه، یک دستگاه آبگرمکن دیواری که فوراً آب را گرم می‌کند، نصب شود.

- می‌توان لوله‌های آب را عایق کاری کرد تا مانع از هدر رفتن گرما و شکسته شدن آن‌ها شود.
- اگر مواد معدنی موجود در آب به قدری باشد که به لوله‌ها آسیب برسانند، بهتر است سیستم تصفیه آب نصب کرد. باید این سیستم را هنگام رفتن به تعطیلات خاموش کرد.
- در انتخاب و خرید اثاثیه منزل باید به میزان مصرف انرژی و آب آن‌ها توجه داشت.
- توالی فرنگی‌هایی خریداری شوند که آب کمتری نیاز دارند.
- در حمام از سردوش‌هایی استفاده شود که آب کمتری مصرف می‌کنند.
- به جای حمام کردن‌های طولانی بهتر است دوش‌های کوتاه مدت گرفت. در ضمن، استفاده از وان برای کاهش مصرف آب بسیار مؤثر است.
- هنگام مسواک کردن، وضو گرفتن و شستشو و اصلاح صورت نباید جریان آب را باز گذاشت.
- زمانی از ماشین ظرفشویی استفاده شود که کاملاً پر باشد. در صورت امکان از ویژگی “شستشوی مختصر” استفاده شود.
- همواره در یخچال آب خوردن باشد تا تا ناچار نشد برای خنک شدن آب، شیر را باز گذاشت.
- هنگام شستن میوه و سبزی، شیر آب و راه خروجی ظرف شویی را باید بست و آن را تا نیمه پر از آب کرده و در پایان، سبزی‌ها را با دوش مخصوص، آب‌کشی کرد.
- فقط زمانی از ماشین لباسشویی استفاده شود که کاملاً پر از لباس شده باشد.
- بهتر است هر چند وقت یک‌بار پمپ چاه را بررسی کرد. اگر پمپ اتوماتیک بدون استفاده از آب خاموش و روشن شود دلیل بر آن است که نشتی آب وجود دارد.

- بهتر است درختان و گیاهانی کاشت که توان مقابله با خشکسالی را داشته باشند، تا در زمان کم آبی مجبور به آبیاری مداوم نشد. گیاهان کوچک نیاز به آب کمتری دارند. گیاهانی که نیاز آبی مشابهی دارند را می‌توان در کنار هم کاشت.
- از وسایل آبیاری استفاده شود که بیشترین صرفه جویی را داشته باشند. آبیاری قطره‌ای نمونه‌ای از این وسایل است.
- برای نگهداری رطوبت خاک از کود گیاهی استفاده شود.
- از خرید اسباب بازی‌های تفریحی که نیاز به جریان مداوم آب دارند خودداری شود.
- از نصب امکانات آبی تزئینی (مانند آب‌نماها) خودداری شود مگر آنکه با آب بازیافت کار کنند.
- هنگام شستن ماشین از آب پاشی استفاده شود که می‌توان میزان آب را تنظیم نمود. از کارواشی استفاده شود که از آب بازیافت استفاده می‌کند. اگر کسی خودرو شخصی خود را می‌شوید بهتر است روی چمن باشد تا همزمان چمن را نیز آبیاری نماید. همچنین به جای استفاده از آب شیلنگ، می‌توان از چند سطل آب استفاده کرد.
- از آبیاری بیش از حد چمن خودداری شود. بارش سنگین باران، نیاز به آبیاری چمن را به مدت حدود دو هفته مرتفع می‌کند.
- آبیاری در دفعات کوتاه، از آبیاری طولانی مدت بهتر است زیرا چمن آب بیشتری جذب می‌کند. ضمناً بهتر است فضای سبز منزل را در هوای خنک (ترجیحاً در شب) آب پاشی کنید.
- طوری آبیاری شود که آب روی چمن و بوته‌ها بریزد و نه پیاده‌روها و اطراف.
- از آبپاش‌هایی استفاده شود که آب را به صورت غبار درنیاورد، زیرا قبل از آنکه به سطح چمن برسد بخار خواهد شد. برای اطمینان، باید هر چند وقت یکبار سیستم آبپاش و تایمر آن را بررسی کرد.
- تیغ ماشین چمن‌زنی حداقل در بالاترین حد یا حدود ۷/۵ سانتی‌متری قرار داده شود، این اقدام موجب ریشه دوندان چمن و حفظ رطوبت خاک خواهد شد.

- چمن‌هایی کاشته شوند که در برابر خشکسالی مقاوم باشند.
- از دادن کود بیش از حد به چمن خودداری شود. کود نیاز به آب را بیشتر خواهد کرد. از کودهایی استفاده شود که نیتروژن نامحلول در آب و تدریجاً آزاد شونده دارند.
- برای کنارزدن برگ‌ها و سایر زباله‌های موجود در چمن‌زارها یا راهروها و راه‌پله‌ها به جای شیلنگ آب، از جارو استفاده شود.
- نباید آبپاش یا شیلنگ آب بدون تایمر را در چمن رها کرد. از طریق یک شیلنگ باغبانی در عرض چند ساعت حدود ۲۵۰۰ لیتر آب هدر می‌رود.
- برای کاهش تبخیر آب بهتر است سطح استخرها و حوض موجود در حیاط خانه را پوشاند.

مخاطرات انسان‌ساخت

ازدحام انبوه

راهکارهای رهایی از مخمصه

بلافاصله بعد از اینکه احساس کردید تراکم جمعیت دارد به حد خطرناکی می‌رسد، تلاش کنید تا از مرکز ازدحام فاصله بگیرید، نگذارید دیر شود. تصمیم‌گیری درباره این کار گاهی بسیار دشوار است. چون ممکن است شما مدت‌ها منتظر مانده باشید تا به نقطه دلخواه خود برسید. اگر نتوانستید فاصله بگیرید و در مرکز ازدحام قرار گرفتید، راهکارهای زیر را رعایت کنید:

- گام‌های خود را استوار کنید و مراقب باشید سر نخورید.
- انرژی خود را حفظ کنید. تلاش بیهوده نکنید تا جمعیت را بشکافید یا فرار کنید یا دادو فریاد راه بیندازید.
- دست‌هایتان را جلوی سینه‌تان قرار دهید تا فضا و حفاظی بین قفسه سینه شما و پشت نفر جلویی ایجاد کند تا در صورت افزایش فشار جمعیت، نفس شما تنگ و تنفس شما دچار مشکل نگردد.

- اگر در کنارتان کسی روی زمین افتاد، بلافاصله کمک کنید تا از جایش بلند شود، زیرا احتمال دارد شما نیز تعادل خود را از دست داده و به زمین بیفتید.
- با موج جمعیت همراه شوید.

تهدیدات بیولوژیک

عوامل بیولوژیک شامل موجودات زنده یا توکسین‌هایی هستند که قادر به کشتن یا ناتوان نمودن مردم، دام‌ها و از بین بردن محصولات هستند. سه دسته عمده از عوامل بیولوژیک که احتمالاً از آن‌ها می‌توان به عنوان سلاح استفاده کرد عبارتند از: باکتری‌ها، ویروس‌ها و توکسین‌ها. نگهداری و کشت اغلب عوامل بیولوژیک کار فوق العاده سختی است. بسیاری از این عوامل زمانی که در برابر نور خورشید یا سایر عوامل محیطی قرار گیرند، فوراً از بین می‌روند، اما برخی از آن‌ها مانند اسپوره‌های کزاز یا سیاه‌زخم بسیار مقاوم هستند. می‌توان این عوامل را با پاشیدن آن‌ها در هوا یا از طریق ایجاد عفونت در حیوانات و انتقال این عفونت به انسان یا از راه آلوده کردن منابع آب و غذا پخش کرد. روش‌های انتقال عبارتند از:

- آئروسول: عوامل بیولوژیک در هوا پاشیده می‌شوند و با تشکیل غباری ریز تا کیلومترها دورتر پراکنده خواهند شد. استنشاق این غبار در انسان یا حیوانات موجب بیماری می‌شود.
- حیوانات: برخی بیماری‌ها را می‌توان از طریق حشرات و حیوانات (مانند کک، موش، مگس، پشه و دام‌های زنده) به انسان انتقال داد.
- آلوده نمودن آب و مواد غذایی: برخی ارگانیسم‌ها و توکسین‌ها ممکن است در مواد غذایی و منابع آب ادامه حیات یابند. اغلب میکروب‌های موجود در مواد غذایی یا در آب را می‌توان از طریق پختن و جوشاندن از بین برد. توکسین‌ها نیز با این روش‌ها غیرفعال خواهند شد. اغلب میکروب‌ها با جوشاندن آب به مدت یک دقیقه نابود می‌شوند، اما برخی نیاز به مدت طولانی‌تری دارند. لازم است دستورات مقامات بهداشتی را رعایت کرد.

- شخص به شخص: انتشار برخی عوامل عفونی نیز از این راه ممکن است. انسان منبع عفونت ناشی از میکروب‌های مولد آبله و طاعون و ویروس‌های لاسا به حساب می‌آید.

اقدامات محافظتی و مراقبت

قبل از حمله بیولوژیک

- با پزشک معالج در مورد ایمن سازی مشورت شود. کودکان و سالمندان آسیب‌پذیری خاصی در برابر عوامل بیولوژیک دارند.
- در صورت امکان فیلتر مخصوصی بنام HEPA را باید در نقطه مناسب محل سکونت یا کار نصب نمود. این فیلترها ذراتی به قطر ۰.۳ تا ۱۰ میکرون را گرفته و مانع از ورود اغلب عوامل بیولوژیک به داخل محل سکونت یا کار خواهند شد. اگر سیستم گرمایشی یا سرمایشی مرکزی وجود ندارد می‌توان از فیلتر پرتابل HEPA به تنهایی استفاده کرد.
- صاحبان و مدیران ساختمان‌های مسکونی و اداری باید نوع و سطح فیلتر گذاری در آن‌ها را در برابر عوامل بیولوژیک مشخص نمایند.

در زمان حمله بیولوژیک

- در یک حمله بیولوژیکی، مقامات مسئول ممکن است فوراً قادر به دادن اطلاعات به مردم نبوده و اقدام خاصی را توصیه نکنند. تعیین ماهیت بیماری و نحوه برخورد با آن و نیز افراد در معرض خطر، فرآیندی زمان‌بر است.
- تلویزیون، رادیو و اینترنت از جمله منابعی هستند که برای کسب اخبار و اطلاعات می‌توان از آن‌ها استفاده کرد.
- باید با علائم و نشانه‌های بیماری، مراکز تهیه دارو و انجام واکسیناسیون و نیز مراکز درمانی آشنا شد.

اولین نشانه‌های یک حمله بیولوژیک، زمانی آشکار می‌شوند که مردم متوجه علائم بیماری ناشی از برخورد با یک عامل باشند. در مورد هر گونه علائمی که بروز پیدا می‌کند باید به دیده شک نگریست، اما نباید فرض را بر آن گذاشت که هر نوع بیماری ناشی از یک حمله است. در

هر حال، توصیه‌های بهداشت فردی را باید رعایت کرد. اگر کسی متوجه ماده‌ای غیر معمول و مشکوک در اطراف محل سکونت یا کار خود شد باید:

- فوراً آنجا را ترک کند.

- با مقامات مسئول تماس بگیرد.

- به رسانه‌های جمعی گوش دهد.

- در صورت بروز بیماری باید فوراً پیگیر درمان شد.

اگر کسی در معرض یک عامل بیولوژیک قرار گرفته باشد باید:

- فوراً لباس‌ها و اثاثیه شخصی را درآورده و در کیسه‌ای بگذارد. توصیه‌های مقامات

- مستول در مورد نحوه تعامل با اشیای آلوده را رعایت کند.

- بدن خود را با آب و صابون شستشو داده و لباس تمیز بپوشد.

- پیگیر درمان پزشکی باشد. ممکن است لازم باشد از نزدیک شدن به دیگران منع و

- حتی قرنطینه شود.

استفاده از فیلترهای HEPA

این فیلترها در حملات بیولوژیک کارایی خوبی دارند. اگر سیستم گرمایش و سرمایش مرکزی در محل سکونت یا کار مجهز به فیلتر HEPA است، باید آن را روشن کرد. جا به جا شدن هوا از طریق این فیلتر به درون خانه مانع از ورود عوامل بیولوژیک خواهد شد. اگر خانواده‌ای فیلتر پرتابل HEPA دارد، باید آن را با خودشان به اتاق پناهگاه برده و در آنجا روشن کنند. اگر کسی در آپارتمان یا ساختمان اداری است که مجهز به سیستم جدید گرمایش و سرمایش مرکزی بوده و دارای فیلتر HEPA می‌باشد، ضریب امنیت آن از نظر ممانعت از ورود عوامل بیولوژیک قابل قبول است. این فیلترها مانع از ورود عوامل و مواد شیمیایی نخواهند شد.

بعد از حمله بیولوژیک

در برخی شرایط ممکن است به مردم در مورد احتمال وقوع حمله بیولوژیک هشدار داده شود. در چنین مواقعی باید به هشدارها و توصیه‌های مقامات مسئول توجه کامل کرد. انجام اقدامات

بهداشت عمومی و اجرای پروتکل‌های پزشکی در برابر عوامل بیولوژیک مانند سایر بیماری‌های عفونی است. توجه به توصیه‌های مقامات رسمی که از طریق صدا و سیما و سیستم‌های اعلام هشدار، داده می‌شوند، اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد.

مخاطرات نیروگاه‌های هسته‌ای

خطر بالقوه ناشی از حادثه در یک نیروگاه هسته‌ای عبارت از قرار گرفتن در برابر تشعشعات رادیواکتیو است. این وضع حاصل آزاد شدن مواد رادیواکتیو از نیروگاه در محیط‌زیست است که معمولاً خود را به صورت ذرات و گازهای رادیواکتیو نشان می‌دهد. مهمترین خطراتی که متوجه مردم مجاور به ابر رادیواکتیو است، شامل برخورد تشعشعات به سطح بدن و رسوب ذرات روی زمین، استنشاق و خوردن مواد رادیواکتیو می‌شود.

مواد رادیواکتیو شامل اتم‌هایی است که ناپایدار هستند، اتم ناپایدار تا زمانی که به شکل پایدار درآید کماکان از خود انرژی فراوانی ساطع می‌کند. انرژی ساطع شده همان تشعشع است. هرکدام از ما روزانه در برابر تشعشعاتی که از منابع طبیعی (مثلاً خورشید و زمین) ساطع می‌شوند، قرار می‌گیریم. مقادیر مختصری تشعشع در آب و خوراکی‌های مصرفی ما وجود دارد. علاوه بر این، تشعشعات از منابع انسان‌ساخت (نظیر دستگاه‌های X-ray، تلویزیون و دستگاه مایکروویو) نیز ساطع خواهند شد. تشعشع اثر تجمعی دارد یعنی هر چقدر فردی برای مدت طولانی‌تری در برابر آن قرار گیرد، اثر آن بیشتر خواهد بود. برخورد با تشعشع زیاد موجب بیماری خطرناک و مرگ می‌شود.

به حداقل رساندن برخورد با تشعشع

- فاصله: هر چقدر فاصله بین فرد و منبع تشعشع بیشتر باشد، خطر کمتر است. با تخلیه یا ترک محل یا باقی ماندن در فضاهای بسته، میزان برخورد اشعه به بدن به حداقل خواهد رسید.
- حفاظ: هر چقدر حفاظ موجود بین فرد و منبع تشعشع سنگین‌تر و ضخیم‌تر باشد، خطر کمتر است.

○ زمان: اغلب مواد رادیواکتیو، قدرت خود را به مرور زمان از دست می‌دهند. اگر حادثه‌ای هسته‌ای روی بدهد و مواد رادیواکتیو در محل زندگی انتشار پیدا کنند، مقامات محلی باید فوراً آژیرهای هشدار را روشن کرده و اطلاع‌رسانی کنند. باید از طریق صدا و سیما به مردم گفته شود که چگونه از خود محافظت کنند.

اقدامات حفاظتی و مراقبتی

قبل از وقوع حادثه هسته‌ای

• لازم است از مدیریت نیروگاه هسته‌ای فعال در منطقه سکونت یا مرکز فوریت‌های پزشکی، اطلاعاتی کلی در مورد مواد رادیواکتیو به دست آورد. اگر کسی در شعاع ۱۵ کیلومتری نیروگاه زندگی می‌کند باید هر ساله این اطلاعات را از مقامات نیروگاه یا نهادهای دولتی مسئول تهیه نماید.

در حین وقوع حادثه هسته‌ای

- لازم است همواره یک رادیو به همراه داشته و گوش به زنگ اخبار ویژه بود.
- همه درها و پنجره‌ها را باید مسدود کرد.
- اگر توصیه به ترک محل شد، لازم است شیشه‌های خودرو و دریچه‌ها را مسدود کرده و سیستم تهویه ماشین روشن شود.
- اگر توصیه به ماندن در خانه شد لازم است موارد زیر رعایت شوند:

○ سیستم تهویه خانه و هر وسیله‌ای که هوا را به داخل خانه می‌آورد، خاموش شود.

○ در صورت امکان باید به زیرزمین یا طبقات پایین محل سکونت رفت.

○ از تلفن مگر در موارد اضطراری استفاده نشود.

• اگر کسی احساس کند که در معرض مواد رادیواکتیو قرار گرفته است، باید این توصیه‌ها را رعایت نماید:

○ لباس‌ها و کفش‌ها را عوض کند.

○ کیف دستی را محکم بسته و در جای امنی بگذارد.

○ فوراً دوش بگیرد.

• غذا و مواد خوراکی در ظروف دربسته یا در یخچال نگهداری شوند. مواد خوراکی که قبلاً در ظروف دربسته قرار نداشته‌اند را باید قبل از گذاشتن در این ظروف خوب شست.

بعد از وقوع حادثه

• باید هر نوع علامت غیرمعمول (مثلاً حالت تهوع) را درمان کرد، چون ممکن است به علت مواجه شدن با مواد رادیواکتیو باشد.

آلودگی هوا و ریزگردها

زگرد پدیده‌ای است که از ترکیب ذرات ریز گرد و غبار با آلاینده‌های شهری به وجود می‌آید و این ترکیب برای سلامتی افراد بسیار مضر است.

آثار ریزگردها بر سلامتی

آثار ریزگردها بر سلامتی را به دو نوع زیر می‌توان تقسیم کرد:

آثار سریع و کوتاه مدت:

• این آثار، به صورت اختلال در ضربان قلب (آریتمی) و حملات قلبی (برای افرادی که بیماری زمینه‌ای قلب دارند) می‌توانند بروز کنند.

آثار دراز مدت:

• در درازمدت، ذرات ریز چند میکرونی گرد و غبار که وارد دستگاه تنفسی و خون شده، در جدار عروق رسوب کرده و با ایجاد التهاب، شرایط را برای بروز آترواسکلروز (تصلب شرایین) و تنگی عروق فراهم می‌کنند.

پیشگیری از آثار مضر ریزگردها

به توصیه‌های زیر به دقت توجه کنید:

- تا پیش از بهبود شرایط آلودگی هوا حتی‌الامکان در منازل بمانید و از سفرهای غیرضروری خودداری کنید (به‌ویژه سالمندان، بیماران قلبی، ریوی، زنان باردار، کودکان و جانبازان شیمیایی). در فضاهای آلوده از تنفس‌های عمیق خودداری کنید.
- برای پیشگیری از بروز عوارض نامطلوب آلودگی هوا، نباید در معرض هوای آلوده قرار بگیرید. از ورزش کردن در این هوا جداً خودداری کنید؛ چون فعالیت ورزشی باعث افزایش ضربان قلب و فعالیت دستگاه تنفسی و متعاقب آن افزایش ورود هوای آلوده به ریه‌ها می‌شود.
- به طور مرتب بینی خود را تا زمانی آلودگی هوا وجود دارد، به کمک سرم‌های شست‌وشو، شست‌وشو دهید.
- از ماسک‌های مخصوص استفاده کنید. ماسک‌های معمولی قادر به جلوگیری از این آلودگی‌ها نیستند. ماسک‌های کاغذی به لحاظ اینکه آلاینده‌ها را از خود عبور می‌دهند، به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. استفاده از ماسک‌های معمولی طبی برای پیشگیری از آلودگی هوا عوارض بسیار خطرناکی دارد زیرا افراد به صرف استفاده از این ماسک‌ها که هیچ تأثیری هم در کاهش آلودگی هوا و عوارض آن ندارد، سعی می‌کنند نفس‌های عمیق‌تری بکشند و همین مسئله، منجر به ورود آلاینده‌های بیشتر به ریه‌ها و دستگاه تنفسی می‌شود، حال آنکه این ماسک تنها شاید بتواند جلوی گرد و غبار معمولی را بگیرد.
- ماسک‌های استاندارد برای استفاده در زمان آلودگی هوا انواع مختلفی دارد که ماسک ۳M از آن جمله است. همچنین ماسک‌های (FPP شماره یک تا ۳) نیز از دسته‌ای است که در داروخانه‌ها و مراکز مجاز عرضه می‌شوند. باید از ماسکی که دهان و بینی را به‌طور کامل پوشش دهد، استفاده شود. ماسک‌ها باید هر دو ساعت تعویض شوند. این ماسک‌ها با توجه به وجود میکروب‌ها در سطح آنها چنانچه مرتب تعویض نشوند، خود منبعی از آلودگی می‌شوند.
- مصرف روزانه آب به مقدار کافی، شیر کم‌چرب، میوه‌ها (به‌ویژه مرکبات) و سبزیجات تازه و همچنین استفاده از برخی غذاها مانند ماهی آزاد و سالمون توصیه می‌شود.

- در صورت هر گونه ناراحتی (به‌ویژه اگر زمینه بیماری‌های قلبی و تنفسی قبلی دارید) به مراکز درمانی مراجعه کنید.

انفجارات هسته‌ای

خطرات ناشی از تسلیحات هسته‌ای

وسعت، ماهیت و زمان بروز این خطرات را مشکل بتوان پیش‌بینی کرد. انتشار جغرافیایی این خطرات تابع عوامل زیر است:

- اندازه بمب هسته‌ای: هر چقدر بمب بزرگتر باشد عوارض گسترده‌تری به همراه دارد.
- ارتفاع نقطه‌ای که بمب در آنجا منفجر شده است.
- وضع زمینی که انفجار در آنجا صورت گرفته است: نواحی مسطح در قیاس با نواحی مرتفع در برابر خطرات ناشی از انفجار آسیب‌پذیرتر هستند.
- وضع جوی هنگام انفجار: سرعت و جهت حرکت باد و بارش نزولات آسمانی بر عواقب ناشی از انفجار بمب هسته‌ای تأثیرگذار است.

بارش رادیواکتیو

حتی افرادی که چندان به محل انفجار نزدیک نیستند نیز تحت تأثیر عواقب مستقیم آن قرار می‌گیرند چون بارش رادیواکتیو روی می‌دهد. هر نوع انفجار هسته‌ای موجب بارش هسته‌ای خواهد شد. انفجاراتی که در مجاورت سطح زمین روی می‌دهند در قیاس با انفجارات نقاط مرتفع موجب بارش هسته‌ای بیشتری می‌شوند. دلیل این امر آن است که گرمای فراوان ناشی از انفجار موجب تشکیل ابر قارچی شکل (پلوم) خواهد شد. زمانی که انفجار در مجاورت سطح زمین روی بدهد، میلیون‌ها ذره خاکی نیز به آن ابر اضافه می‌شوند. وقتی گرمای ناشی از انفجار رو به کاهش می‌گذارد، مواد رادیواکتیوی که به این ذرات خاکی چسبیده‌اند مجدداً به سطح زمین برمی‌گردند (بارش هسته‌ای). این مواد بارشی رادیواکتیو تا مدت‌های مدید به فعالیت خود ادامه داده و منبع اصلی ماندگاری تشعشعات محسوب می‌شوند.

اگر شرایط جوی مناسب باشد، این بارش توسط جریان باد تا صدها کیلومتر فراتر از محل انفجار برده می‌شوند. حتی آثار ناشی از انفجار بمب هسته‌ای کوچکی در سطح زمین نیز می‌تواند بالقوه کشنده باشد.

تشعشع هسته‌ای قابل مشاهده و استشمام نبوده و سایر حواس معمولی انسان نیز قادر به تشخیص آن نیستند. این تشعشع فقط توسط وسایل مخصوص قابل شناسایی می‌باشد. چنین وضعی موجب تفاوت بحران‌های رادیولوژیک با سایر بحران‌ها از جمله بروز سیل یا توفان‌های دریایی شده است. به کمک دستگاه‌های تشعشع سنج می‌توان زمان بارش هسته‌ای را نیز پیگیری کرد و آن را از طریق مجاری رسمی به اطلاع مردم رساند. با این حال هر نوع افزایش در تعداد ابرهای قارچی برخاسته از زمین را باید به منزله هشدار تلقی کرده و اقدامات مراقبتی را در دستور کار قرار داد.

ضربه الکترومغناطیسی

انفجار یک بمب اتمی در سطح زمین یا بر فراز آن، علاوه بر آثار دیگر موجب ضربه الکترومغناطیسی (EMP) نیز خواهد شد. این ضربه نوعی میدان الکتریکی بسیار قوی می‌باشد EMP. همانند ضربه ناشی از برق گرفتگی است اما قدرت و سرعت آن بیشتر بوده و زمان کوتاه‌تری ادامه دارد. ضربه الکترومغناطیسی، ابزارهای الکترونیکی متصل به جریان برق یا آنتن را می‌تواند دچار آسیب کلی گرداند (از جمله کامپیوتر و وسایل برقی خانگی و...). آسیب ناشی از این ضربه می‌تواند جزئی یا کلی باشد. اغلب تجهیزات الکترونیکی واقع در محدوده ۱۵۰۰ کیلومتری محل انفجار هسته‌ای تحت تأثیر قرار می‌گیرند. اما رادیوهای باتری دار آنتن کوتاه معمولاً آسیبی نخواهند دید. هرچند که EMP تأثیری منفی روی مردم ندارد، اما برای بیماران دارای پیس میکر (ضربان ساز) یا سایر تجهیزات الکتریکی کاشته شده، خطرناک است.

حفاظت در برابر انفجار هسته‌ای

اگر خطر چنین حمله‌ای وجود داشته باشد، ساکنین مجاور به اهداف حمله، باید محل سکونت خود را ترک کرده و به نقطه‌ای نسبتاً امن پناه ببرند. حفاظت در برابر بارش رادیواکتیو نیاز به

پناه گرفتن در زیرزمین یا اتاقی در وسط ساختمانی بزرگ دارد. به طور کلی، اهداف احتمالی حمله شامل نقاط زیر است:

- سایت موشک‌های استراتژیک و پایگاه‌های نظامی
- مراکز حکومتی یا سایر شهرهای بزرگ
- مراکز مهم حمل و نقل و مخابرات
- مراکز تولیدی، صنعتی و فناوری و مالی
- پالایشگاه‌ها، نیروگاه‌های برق و صنایع پتروشیمی
- فرودگاه‌ها و مراکز هوایی مهم

سه عاملی که به هنگام حفاظت در برابر تشعشعات و بارش رادیواکتیو باید مد نظر داشت عبارتند از:

- فاصله: هر چقدر فاصله فرد و ذرات رادیواکتیو بیشتر باشد، بهتر است. استقرار در زیرزمین محل سکونت یا کار در قیاس با طبقه اول حفاظت بیشتری به همراه دارد. استقرار در طبقه وسط، جایگاه بهتری است زیرا بارش رادیواکتیو در آنجا به کمترین میزان خود می‌رسد. طبقات بالا بارش رادیواکتیو بیشتری جذب کرده و بنابراین محل مناسبی محسوب نمی‌شوند.

- حفاظ: هر چقدر حفاظ موجود بین فرد و ذرات رادیواکتیو محکم‌تر و متراکم‌تر باشد، بهتر است (مثلاً دیوارهای ضخیم، بتون، آجر و...)

- زمان: بارش رادیواکتیو با گذشت زمان کم اثر خواهد شد. به مرور زمان می‌توان از پناهگاه خارج شد. ذرات رادیواکتیو در خلال دو هفته اول بیشترین خطر را به همراه دارند، زیرا تا این زمان قدرت بارش به حدود یک درصد مقدار اولیه تقلیل پیدا می‌کند.

یادمان باشد که هر نوع حفاظتی بهتر از نبود حفاظت بوده و هر چقدر فاصله، زمان و حفاظ بیشتری وجود داشته باشد بهتر خواهد بود.

اقدامات حفاظتی و مراقبتی

- باید از مقامات رسمی پرسید که آیا ساختمانی به عنوان پناهگاه در برابر مواد رادیواکتیو در نظر گرفته‌اند. اگر چنین پناهگاهی در جامعه وجود ندارد، بهتر است نقاطی را در مجاورت محل زندگی، کار یا تحصیل برای این منظور در نظر داشت. این نقاط می‌توانند زیرزمین‌ها یا نواحی فاقد پنجره، طبقات وسط ساختمان‌های مسکونی، دالان‌های زیرزمین و تونل‌ها باشند.
- اگر کسی در آپارتمان یا ساختمان بلندی زندگی می‌کند، باید با مدیر آنجا در مورد پیدا کردن امن‌ترین نقطه به عنوان پناهگاه و در مورد آماده کردن آن برای سکونت افراد تا زمان اعلام حالت عادی، اطلاعات کسب کند.
- هر چقدر احتمال وقوع سانحه هسته‌ای بیشتر شود، لازم است مقدار امکانات موجود در جامعه و ملزومات حادثه نیز بیشتر فراهم گردند، به نحوی که پاسخگوی نیازهای دوهفته‌ای باشد.
- تدارک پناهگاه در جریان انفجار هسته‌ای ضرورتی مطلق است. دو نوع پناهگاه وجود دارند: پناهگاه در برابر انفجار هسته‌ای و پناهگاه در برابر بارش رادیواکتیو.
 - پناهگاه در برابر انفجار هسته‌ای اختصاصاً به منظور مقابله با فشار ناشی از انفجار هسته‌ای، تشعشعات اولیه، گرمای شدید و آتش‌سوزی ساخته می‌شود که قدری حفاظت به وجود می‌آورد. اما حتی چنین پناهگاهی در برابر ضربه مستقیم ناشی از انفجار مقاومت چندانی ندارد.
 - پناهگاه در برابر بارش مواد رادیواکتیو نیازی به احداث ندارند. اما اگر دیوارها و سقف‌های ساختمان به اندازه کافی کلفت و متراکم باشند، قادرند بخشی از اشعه رادیواکتیو ساطع شده از ذرات بارش را به خود افراد تا جایی که ممکن است باید خودشان را بپوشانند. در صورت امکان فوراً به زیرزمین رفته و تا زمان اعلام حالت عادی در آنجا بمانند (مگر اینکه دستور دیگری صادر شده باشد).
 - اخبار و اطلاعات از طریق رادیو پیگیری شود.

- اگر کسی در فضای بیرون است و نمی‌تواند بلافاصله به پناهگاه برود باید:
- به جرقه‌ها و نورها نگاه نکند. چون ممکن است کور شود.
- در پناه هر چیزی که احتمال دارد قدری از او محافظت کند، قرار گرفته و خود را بپوشاند.
- روی زمین دراز کشیده، سر خود را به کمک دست‌ها محافظت کند. اگر محل انفجار قدری از فرد دور باشد تا رسیدن ضربه ناشی از موج انفجار به او حدود ۳۰ ثانیه طول خواهد کشید.
- حتی اگر چندین کیلومتر تا محل انفجار فاصله داشته باشد، لازم است هر چه سریعتر به پناهگاه رفت، زیرا بارش رادیواکتیو توسط باد تا صدها کیلومتر منتقل می‌شود. همواره سه عامل حفاظتی را باید به خاطر داشت: فاصله، حفاظ و زمان
- بعد از انفجار هسته‌ای
- میزان امحای بارش رادیواکتیو تابع اندازه بمب هسته‌ای است که موجب آن می‌شود. با این وصف، مقدار بارش رادیواکتیو براساس اندازه بمب و نزدیکی آن به زمین متفاوت خواهد بود. بنابراین ساکنین نواحی دچار تشعشعات بیشتر ممکن است لازم باشد بیش از یک ماه در پناهگاه باقی بمانند.
- بیشترین مقدار بارش در نواحی نزدیک به محل انفجار و پایین‌تر از آن می‌باشد. ۸۰٪ بارش در عرض ۲۴ ساعت اول روی می‌دهد. به افراد ساکن در نواحی دچار آلودگی باید اجازه داده شود که بعد از چند روز پناهگاه را ترک کرده و در صورت لزوم به نواحی غیرآلوده منتقل شوند.
- بازگشت به محل سکونت یا کار
- به اخبار صدا و سیما و توصیه‌ها در مورد اماکن امن و ناامن توجه شود.
- از نواحی آسیب‌دیده دوری شود. از نواحی که با هشدار “خطر تشعشعات” یا “مواد خطرناک” مشخص شده‌اند، دوری شود. یادمان باشد که مواد رادیواکتیو

قابل مشاهده و استشمام نبوده و انسان با هیچ حسی نمی‌تواند آن‌ها را شناسایی کند.

○ جذب نمایند.

<http://khadem.ir/%D8%A7%D9%86%D9%81%D8%AC%D8%A7%D8%B1%D8%A7%D8%AA-%D9%87%D8%B3%D8%AA%D9%87%E2%80%8C%D8%A7%DB%8C/%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/>

تهدیدات شیمیایی

عوامل شیمیایی شامل بخارات، آئروسول‌ها، مایعات و جامدات سمی می‌باشند که بر روی انسان‌ها، حیوانات و گیاهان عواقب ناگواری برجای می‌گذارند. این مواد از طریق بمب‌گذاری یا انتشار توسط هواپیما، قایق و خودرو در محیط آزاد می‌شوند. می‌توان آن‌ها را به صورت مایع مورد استفاده قرار داد که برای سلامت انسان و محیط زیست خطرناک هستند. برخی از این مواد بدون بو و رنگ هستند. این‌ها آثار فوری (چند ثانیه تا چند دقیقه) یا آثار تأخیری (۲ تا ۴۸ ساعت) بر جای می‌گذارند. هر چند ترکیبات شیمیایی بالقوه کشنده هستند، اما امکان انتشار آن‌ها در حدی که کشنده باشند، کار چندان ساده‌ای نیست، زیرا به محض پخش شدن در فضای بیرون سریعاً پراکنده خواهند شد. تولید ترکیبات شیمیایی نیز کار بسیار سختی است.

حمله شیمیایی ممکن است بدون هیچ هشدار قبلی روی بدهد. علائم ناشی از انتشار ماده شیمیایی عبارتند از: تنفس مشکل، سوزش چشم، از دست دادن تعادل، تهوع، احساس سوختگی در داخل بینی، گلو و ریه‌ها. مشاهده تعداد زیادی از حشرات و پرنده‌گان مرده نیز می‌تواند دال بر انتشار ماده‌ای شیمیایی باشد.

اقدامات مراقبتی و حفاظتی

قبل از حمله شیمیایی

از جمله لوازم ضروری در این شرایط موارد زیر است:

- یک حلقه چسب و یک عدد قیچی
- نایلون برای کشیدن روی درها، پنجره‌ها و دریچه‌های اتاقی که قرار است نقش پناهگاه را داشته باشد. برای صرفه جویی در زمان و تلف نشدن وقت در زمان وقوع حادثه، بهتر است نایلون را از قبل به اندازه قطعات مورد نیاز تهیه کنید.
- انتخاب اتاقی در مرکز ساختمان به عنوان پناهگاه ترجیحاً اتاقی بدون پنجره و در بالاترین طبقه ساختمان.

به هنگام حمله شیمیایی

- اگر توصیه به ماندن در محل سکونت یا کار شده است، انجام موارد زیر ضرورت دارد:
- درب‌ها و پنجره‌ها را بسته و تمام سیستم‌های تهویه موجود در ساختمان خاموش شوند.
 - کیف نجات را باید به اتاق پناهگاه برد.
 - به کمک چسب و نایلون اتاق پناهگاه درزگیری شود.
 - برای کسب اطلاعات و اخبار به رادیو گوش داد.
- اگر کسی در ناحیه‌ای آلوده یا مجاور آن است، باید این توصیه‌ها را رعایت کند:
- فوراً از منطقه آلوده در جهت خلاف منبع آلودگی دور شود.
 - هر چه سریع‌تر پناهگاهی پیدا کند.

بعد از حمله شیمیایی

- به منظور به حداقل رساندن عواقب نامطلوب روی سلامتی انجام فرآیند آلودگی‌زدایی در عرض چند دقیقه ضرورت دارد. پناهگاه امن را نباید به بهانه کمک به دیگران ترک کرد، مگر آنکه مقامات اعلام وضعیت عادی کرده باشند.
- اگر فردی در معرض یک ماده شیمیایی قرار گرفته باشد، باید توسط فردی با صلاحیت مورد مراقبت فوری پزشکی قرار بگیرد. اگر امکانات پزشکی فوری در دسترس نباشد، باید فوراً از خود آلودگی‌زدایی کرده و به روند آلودگی‌زدایی دیگران نیز کمک کند.

- در کمک به افرادی که در معرض مواد شیمیایی قرار گرفته‌اند، جانب احتیاط کاملاً رعایت شود.
- تمام لباس‌ها و هر آنچه که با بدن تماس دارد را باید از تن درآورد. لباس‌هایی که به طور عادی از ناحیه سر بیرون آورده می‌شوند را برای جلوگیری از آلوده شدن چشم، بینی و دهان باید قیچی نمود. لباس‌ها و سایر اشیای آلوده را باید در کیسه‌ای پلاستیکی قرار داده و محکم در آن را بست. به کمک آب و صابون دست‌ها باید آلودگی‌زدایی شوند. عینک و لنزهای تماسی را باید برداشت می‌توان عینک را با استفاده از کاسه حاوی ماده سفیدکننده خانگی آلودگی‌زدایی کرده و بعد آن را آبکشی و خشک کرد.
- چشم‌ها را باید با آب تمیز شستشو داد.
- بهتر است ناحیه صورت و موهای سر را با آب و صابون شستشو داد.
- سایر نواحی بدن که احتمال آلوده شدن دارند را نیز باید آلودگی‌زدایی کرد. می‌توان با پارچه آغشته به آب و صابون این نواحی را پاک نموده و متعاقباً آبکشی کرد.
- باید لباس‌های تمیز پوشید. لباس‌های موجود در کمد لباس احتمالاً آلوده نیستند.
- باید برای بررسی و مراقبت پزشکی لازم است به درمانگاه یا بیمارستان مراجعه کرد.

مخاطرات ناشی از مواد خطرناک

اقدامات محافظتی و مراقبتی

قبل و هنگام وقوع حادثه

بسیاری از جوامع دارای کمیته برنامه‌ریزی اضطراری هستند که یکی از وظایف آن عبارت است از جمع‌آوری اطلاعات راجع به مواد خطرناک موجود در آن جوامع و ارائه این اطلاعات به مردم به هنگام لزوم است. علاوه بر این، تدوین برنامه اضطراری برای پیشگیری از وقوع حوادث مرتبط با ترکیبات خطرناک و پاسخ و مقابله با این حوادث از جمله وظایف کمیته محسوب می‌شوند. بخشی از برنامه شامل روش‌های اطلاع‌رسانی به مردم و اقدامات شهروندان

در برابر حادثه می‌باشد. باید با کمیته برنامه‌ریزی به منظور کسب اطلاعات بیشتر در مورد حوادث مرتبط با مواد خطرناک و اقدامات لازم برای به حداقل رساندن خطرات تماس گرفته شود. ستاد حوادث یا اداره مدیریت بحران می‌تواند اطلاعاتی راجع به کمیته برنامه‌ریزی در اختیار عموم قرار دهد.

باید امکانات زیر به کیف نجات اضافه شود.

- مقداری نایلون
- یک حلقه چسب
- یک عدد قیچی
- اگر توصیه به ترک محل زندگی یا کار شد، باید بی‌درنگ اقدام شود.
- اگر توصیه به خروج از محل حادثه شد، باید به نقاط مرتفع و خلاف جهت باد رفت. به طور کلی لازم است حداقل ۷۰۰ تا ۸۰۰ متر از محل حادثه دور شد.
- نباید روی مایعات ریخته شده بر زمین یا مواد جامد چسبیده به زمین یا از داخل گازه‌های منتشر در هوا راه رفت و با آنها تماس پیدا کرد.
- اگر کسی داخل خودرو است، باید سریعاً توقف کرده و به دنبال سرپناهی در داخل ساختمانی باشد.
- اگر قرار باشد کسی در داخل خودرو بماند، باید فوراً پنجره‌ها و دریچه‌ها را بسته و بخاری و هواکش آن را خاموش کند.
- اگر توصیه به ماندن در محل زندگی یا کار شد، اقدامات زیر باید انجام شوند:
 - تمام در و پنجره‌های خارجی بسته و قفل شوند. دریچه‌ها و درهای داخلی ساختمان نیز تا آنجا که امکان دارد بسته شوند.
 - سیستم تهویه خاموش شوند. در ساختمان‌های بزرگ بهتر است سیستم تهویه را روی صد درصد گردش مجدد قرار داد تا از ورود هوای خارجی به درون ساختمان جلوگیری شود. اگر این امکان وجود ندارد، لازم است سیستم تهویه خاموش شود.

- 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.

○ 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.

- مواد شیمیایی ریخته شده را باید فوراً پاک کرد. می توان از پارچه کهنه برای تمیز کردن ماده ریخته شده استفاده کرد. بهتر است دستکش و عینک محافظ پوشیده شوند. مواد آغشته به پارچه کهنه ها باید در فضای بیرون تبخیر شده و بعداً در کاغذ روزنامه پیچیده و در کیسه ای 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 جمع آوری زباله مخصوص داد. می توان برای آشنایی با این برنامه و کسب اطلاعات بیشتر در مورد آن به مقامات محلی مسئول مراجعه کرد.

در زمان وقوع حادثه

- اگر خطر آتش سوزی یا انفجار وجود دارد، باید فوراً محل سکونت یا کار را ترک نمود. نباید وقت را صرف تلفن کردن به اداره آتش نشانی یا جمع آوری وسایل کرد. می توان از بیرون با تلفن همراه یا از طریق تلفن همسایه به آتش نشانی زنگ زد.

- برای دوری از استنشاق دودهای سمی بهتر است در نقطه ای 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.

- توصیه های کارکنان مرکز فوریت ها را به دقت رعایت کند. ممکن است توصیه های موجود روی برچسب به روز نبوده یا نامناسب باشند. فرد مسموم نباید هیچ ماده خوراکی بخورد مگر آنکه مأموران اورژانس چنین توصیه ای را کرده باشند.

علائم مسمومیت ناشی از این مواد عبارتند از:

- تنفس مشکل

- تحریک چشم ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی

- تغییر رنگ پوست

- سردرد و تاری دید

• 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 شده‌است 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:

- 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 بمب‌گذاری 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

- 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->

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 آلژیک کمک می کند.

چه نوع غذاهایی می تواند باعث ایجاد آلرژی شود؟

عمده ترین مواد غذایی که می تواند موجب واکنش های آلژیک 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 آلژیک 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

تلاش زیاد برای نفس کشیدن مضطرب و پریشان به نظر برسد. در برخی موارد، رنگ لب‌ها، لاله گوش‌ها، بستر ناخن‌ها 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 لینک‌های مربوطه در نرم افزار کمک‌های اولیه، با نحوه کمک به فردی که بی‌هوش است و نفس نمی‌کشد، آشنا شوید.

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

به منظور انتقال فوری بیمار به بیمارستان و انجام درمان‌های 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 می‌کند.

در صورتی که بیمار نفس نمی‌کشد.

در صورتی که بیمار به دشواری صحبت می‌کند.

در صورتی که بیمار خسته و ناتوان به نظر می‌رسد.

در صورتی که داروها تأثیری در بهبود بیماری نداشته‌اند.

در صورتی که بیمار داروهای خود را همراه نداشته باشد.

کمک‌های اولیه مرتبط

*بیمار بی‌هوش است و نفس نمی‌کشد

تنفس بیمار را با بالا بردن چانه و متمایل کردن سر او به سمت عقب و حس بازدم او با گونه‌ها 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. 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؟

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

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 نشورید. 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؟

شیء را از درون زخم بیرون نکشید - این شیء مانند لخته عمل کرده و باعث بند آمدن خون

ریزی می شود. به آرامی به محل زخم دور شیء فشار وارد کنید. خارج کردن شیء از درون زخم

می تواند باعث افزایش خون ریزی شود.

چگونه می توان خون دماغ را بند آورد؟

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. ولی 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؟

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

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؟

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

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؟

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 امکان‌پذیر 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 گیج‌کننده 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 حرف‌های شما پاسخ ندهد، ممکن است حرف‌های 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

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.

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 اسپرین استفاده کرد؟

می توانید به فرد قرص اسپرین 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

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 معمولاً 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

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.

- 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؟

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.

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.

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.

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.

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.

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.

در حالی که منتظر رسیدن آمبولانس هستید به آن‌ها روحیه دهید.

در صورتی که بیمار تب داشته باشد با مصرف نوشیدنی‌های 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 آسیب‌های ناشی از مننژیت می‌باشد.

مننژیت چیست؟

اختلالی است که در آن پرده‌های محافظتی دور مغز و طناب نخاعی متورم می‌شوند. 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 می‌کشد

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

هنگامی که بیمار بیهوش است عضله‌های او شل شده و با برگشت زبان به سمت حلق، راه هوایی مسدود، در نتیجه تنفس برای بیمار غیر ممکن می‌شود. با بالا بردن چانه و متمایل کردن سر بیمار به سمت عقب، و باز گرداندن زبان به حالت عادی خود، راه هوایی بیمار باز می‌شود. به حرکت قفسه سینه بیمار توجه کنید، در صورت وجود حرکات دم و بازدم، و لمس بازدم بیمار با گونه‌ها و یا صورت خود، می‌توان 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 می‌شود.

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

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.

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؟

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 دهم؟

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 معمولاً 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

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.

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

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 / گازگرفتگی

گزیدگی می تواند عامل جراحی شدید یا بیماری خطرناک باشد. با رعایت موارد احتیاطی ذیل خود و خانواده خود را از گزیدگی ها و گازگرفتگی 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 فشردن 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 آنافیلیکسیز در فرد ظاهر شود با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید.

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.

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

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، یاعقرب 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، بالاخص کودکان و سالمندان، مرگ بار باشد.

جراحت را کامل بشوئید.

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.

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 غیرسمی

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

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

نیش عنکبوت 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 عنکبوت 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 عنکبوت 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 سپتیک (ضد عفونی کننده) یا پماد آنتی بیوتیک سه گانه استفاده کنید.

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

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.

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 جراحت را تمیز کنید.

جراحت در مرکز درمانی تمیز خواهد شد.

در صورتی که خون ریزی شدید نباشد: جراحت را با آب و صابون بشوید و سپس با آب تمیز شست و شو دهید. خون ریزی را کنترل کنید و محل جراحت 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 جراحت 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

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.

- در صورت وجود سیستم تهویه هوا، بهتر است به پایین ترین طبقه خانه رفت.
- در ساعات گرم روز می توان به مراکز عمومی نظیر کتابخانه، مدارس، سینماها، فروشگاه های بزرگ و... رفت.
- با افزایش درجه تبخیر عرق توسط هوای در جریان (مثلا با پنکه) می توان بدن را خنک کرد.
- مصرف مداوم غذاهای سبک و متعادل فراموش نشود. از مصرف قرص های نمک دار خودداری شود، مگر آنکه پزشک آن را توصیه کرده باشد.
- مصرف آب فراوان ضرورت دارد. افراد دچار صرع 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 نوشابه های الکلی خودداری شود.
- لباس های سبک، غیرچسبان و دارای رنگ روشن پوشیده شوند. سطح پوست هر چه بیشتر پوشیده باشد بهتر است.
- با پوشیدن کلاه لبه دار می توان 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 می گذرانند.
- 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.

کمک های اولیه در اختلالات ناشی از گرما

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

وضعیت	نشانه	کمک‌های اولیه
سوختگی	پوست قرمز و دردناک همراه آفتاب با تورم، تاول، تب، سردرد	بعد از آفتاب‌سوختگی باید محل را با استفاده از یک پارچه مرطوب، خنک کرد و سپس آن را با کرم رطوب‌کننده 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 دهید.
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 درجه سانتی‌گراد بالاتر برود، پوست داغ، قرمز و خشک،	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،

<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.

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 تیغه‌دار، 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.

نخود به دلیل وجود پروتئین بالا در آن، رشد آسان و فواید سلامتی بسیار زیادی که دارا می باشد، جزء پرطرفدارترین خوراک ها است. نخود حاوی مقدار زیادی فیبر می باشد و اشتها 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 بذره‌های نخود

بذر های نخود را در خانه بکارید و آنها را در عمق یک چهارم اینچ (نیم سانتیمتر) از خاک بکارید. بذره‌های 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 بذره‌های نخود در زمین سرد، آنها را در داخل خانه بکارید.

- اگر قصد دارید بذره‌های نخود را خارج از خانه بکارید، باید یک یا دو هفته قبل از آخرین یخبندان مورد انتظار صبر کنید و بذره‌های 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 ی 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. نشاءهای 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.

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 نشاءهای 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 بذرهای 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.

- بذرهای نخود را قبل از کاشت خیس نکنید. همچنین باید بعد از کاشت بذرهای 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.

- 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 نیتروژن بالایی داشتند، رشد کردند را نخورید. هرچند که نیتروژن باعث می شود که برگ ها بزرگ و پر از آب شوند، اگر سطح نیتروژن 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.

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 نشاء ها 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.

5. آفات قابل رؤیت در مزرعه ی نخود را مدیریت کنید. نخودهانسبت 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، زنجرکها (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. متناوبا، 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) ، موزاییک 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

1. نخودها را بصورت تازه برداشت کنید. اگر می خواهید نخود تازه بخورید، می توانید از غلافها 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 برگها 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 غلافها را به داخل خانه آورده تا فرایند خشک شدنشان تمام شود. در غیر این صورت، کپک و قارچ در غلافها رشد کرده و نخودها را از داخل خراب می کند.

• همچنین توجه داشته باشید که موش و سایر جونندگان 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. نخودهای 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، نخودهای خشک را در یک ظرف بدون هوا نگه دارید.

- 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

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.

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 بذر 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، بذرهای 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 بذر را با شن و ماسه، پیت ماس، ورمیکولیت و یا کمپوست بالغ پوشش دهید.

3. به اندازه ی مورد نیاز بذرهای لوبیا چیتی را آبیاری کنید. شما نباید بذر 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 بذر 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.

- لوبیا چیتی معمولا 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.

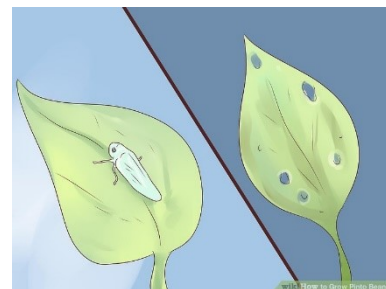
- قطع آبیاری در هنگام مرحله ی بلوغ غلاف های لوبیا چیتی، موضوع بسیار مهمی است، زیرا این کار به خشک شدن دانه های لوبیا کمک می کند.

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.

- 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 بزنند، 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 چیتیبالارونده کاشتید، باید طی چند هفته اول، شاخه و برگ گیاه را برای رشد به صورت عمودی تربیت کنید.

- 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 معمولاً 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

1. صبر کنید تا لوبیاهای خشک شوند. بیشتر لوبیا چیتی
هابین مرحله 90 تا 150 روزگی می‌رسند.



• لوبیا بوته‌ای در هنگام بلوغ، به شما یک بار برداشت می‌دهد.

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

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

• اگر هوا قبل از خشک شدن دانه‌های لوبیا چیتی، مرطوب و نمناک شود، بعد از اینکه بیشتر شاخ و برگ‌ها آماده‌ی از بین رفتن شدند، کل گیاه را با ریشه‌های آن را در یک محل با تهویه مناسب و خشک، آویزان کنید. بنابراین غلاف لوبیا با این روش می‌تواند خشک شود.

2. پوست غلاف‌های لوبیا چیتی را جدا کنید. می‌توانید پوست غلاف لوبیا چیتی را یکی یکی با دست و یا بصورت دسته‌ای جدا کنید.

• برای جدا کردن پوست لوبیا چیتی‌ها بصورت دسته‌ای، غلاف‌ها را روی یک پارچه قدیمی بگذارید و یک دقیقه یا بیشتر روی آن حرکت دهید، غلاف‌ها شکسته و باز می‌شوند.

• شما می‌توانید غلاف‌های لوبیا را با ریختن لوبیا به عقب و جلو بین دو ظروف از دانه‌ها جدا کنید و یا اجازه دهید غلاف‌های لوبیا در یک محل خنک باقی بمانند.

3. به طور موقت لوبیا چیتی‌ها 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.

• مرحله‌ی بالا می‌تواند به جلوگیری از مشکلات ناشی از شپش و آفات مشابه کمک کند.

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

- لوبیا چیتی خشک معمولا 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

بهتر 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.

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.

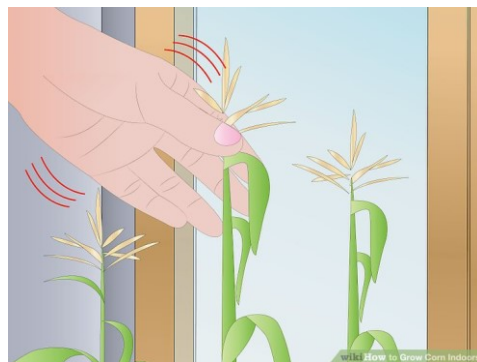
5. ظرف یا گلدان مورد نظر برای کاشت ذرت در خانه را با خاک پر کنید. از ترکیبات غنی از خاک های گلدانی که حاوی مقدار زیادی مواد آلی و مواد مغذی می باشند، استفاده کنید. در صورت تمایل، می توانید مطابق با دستورالعمل های روی پاکت های کود، به خاک مورد نظر خود کودهای اضافی، اضافه کنید.



6. کاشت بذره های 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

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 ی گوجه فرنگی در خانه آموزش کاشت بذرها ی 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.

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.

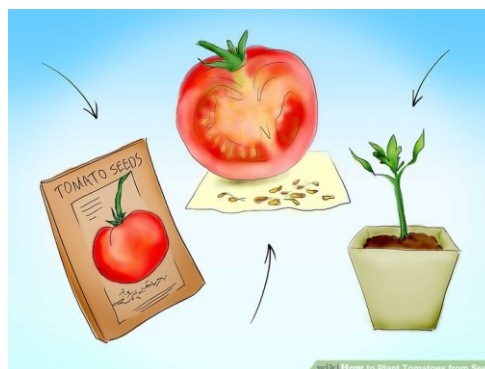
گیاهان گوجه فرنگی با رشد محدود، به سرعت به سمت بالا رشد می کنند و به سرعت نیز میوه می دهند، البته برای یک دوره ی کوتاه مدت. آنها همچنین نیاز به هرس، استفاده از حائل و نگهداری کمتری دارند. گیاهان گوجه فرنگی با رشد نامحدود، بیشتر گسترش پیدا می کنند و شبیه به درخت انگور هستند و میوه ی بیشتری در فصل طولانی 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 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 گیلاسی 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

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](#) [یار](#) انتخاب 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 نور 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

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

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. بذرهای گوجه فرنگی را دو بار در روز تکان دهید. بذرهای 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 بذرهای 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 سپس بذرهای گوجه فرنگی را به همراه آب باقی مانده در یک آبکش بریزید. سپس با آب گرم شسته، و اطمینان حاصل کنید که بذرهای گوجه فرنگی کاملاً تمیز شده اند.

7. بذرهای گوجه فرنگی را ضدعفونی و استریل کنید. استریل کردن بذرهای 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. بذرهای 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. بذرهای جدا شده از گوجه فرنگی ها را بمنظور کاشت، خشک کنید. بعد از شستشو، بذرهای 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 مناسب قرار دهید که تکان نخورند و در دمای 21 درجه سانتیگراد قرار دهید. بذرهای گوجه فرنگی را با دستتان یک بار در روز بمنظور جلوگیری از چسبیدن به یکدیگر و یا چسبیدن به کاغذ، به اطراف حرکت دهید.

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

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

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

مرحله 3

آموزش آماده سازی بذره‌های گوجه فرنگی در خانه

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

2. بذره‌های گوجه فرنگی را بکارید. بذره‌های گوجه فرنگی را در ردیف‌هایی 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، بذره‌های 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 می‌کنند، بسیار دشوار است کهگوجه فرنگی‌ها را از هم جدا کنید .

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 انگشتان 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

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 ب مدت 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

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 افسوم 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 بپوشانید، 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.



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.

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 نیتروژن هستند و میتوان مدت زمان زیادی را بعد از برداشت از آنها نگه داری کرد.

مرحله 1

جوانه سیب زمینی را رشد دهید

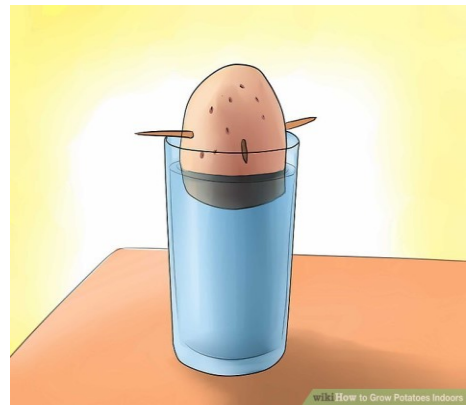
1. بذر هایی بخرید که روی آن جوانه های زیادی داشته باشد. چشم های سیب زمینی خال های کوچکی روی پوست سیب زمینی است؛ این بخشی است که جوانه می زند. یک سیب زمینی با 6 یا 7 جوانه میتواند تا 2 پوند (900 گرم) سیب زمینی تولید کند. اگر می خواهید بیشتر از این برداشت کنید، حداقل 5 بذر سیب زمینی بخرید.

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.

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 زده، سیب زمینی را به یک ظرف منتقل کنید. بیشتر سیب زمینی ها حدود یک هفته تا جوانه‌بزنند.



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.

1/3 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.

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 درستکاشت 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 معمولاً 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.

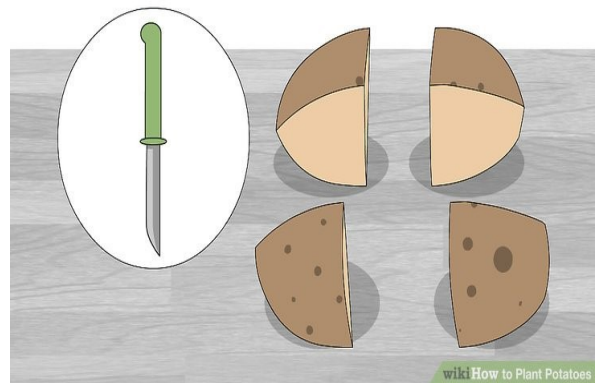
- دانه های اصلی سیب زمینی در 125-140 روز رشد می کنند و اگر در اواخر آوریل (اردیبهشت) کاشته شوند می توان در اواسط آگوست (شهریور) تا ماه اکتبر (آبان) برداشت شوند. این نوع معمولاً پرثمرتر و بزرگتر هستند و می توان به صورت تازه و یا زمستانه مورد استفاده قرار گیرند King Edward و Kerrs، Pink، و Harmony مثال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

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 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

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 میباشد.

• 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 حیاط پشتی 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.

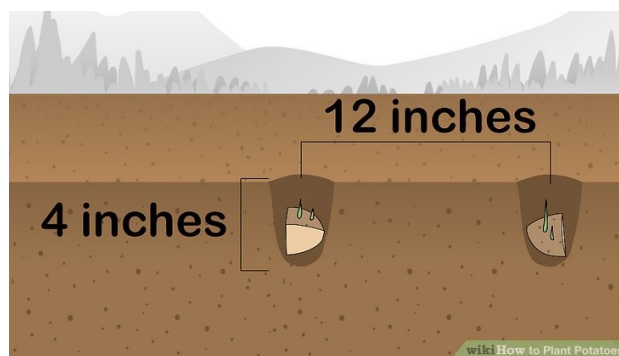
2. زمان مناسب برای کاشت گیاه در آب و هوای منطقه خود پیدا کنید. زمان کاشت سیب زمینی هایتان دو هفته قبل از آخرین سرمای زمستانی منطقه شما می باشد که میتوانید از [اینجا](#) این زمان را بیابید. شب های سردتر آفت های بالقوه را می کشند و سیب زمینی های شما بیشتر به نور روز نیاز خواهند داشت. برای مثال، در ویرجینیا ساحلی، سیب زمینی که در اوایل فروردین ماه کاشته می شوند در ماه اسفند برداشت می شوند.

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 نیتروژن 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 بشوید، دقت کنید که جوانه ها از بین نروند. تکه های سیب زمینی را در حالی که قسمت چاقو خورده بر روی

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.

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.

- 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 بذر است.

- 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.

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.

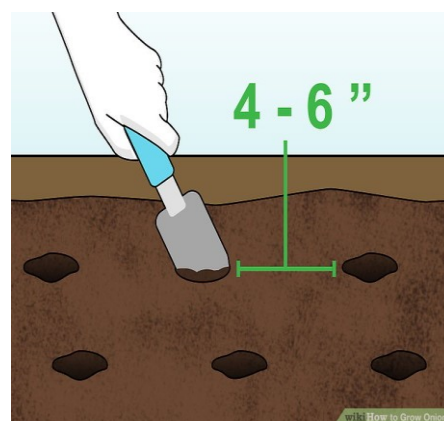
• آزمایش و تغییر pH خاک بهتر است حداقل یک ماه قبل از کاشت انجام شود، هر عنصر اضافی در یک زمان خاص ممکن است بر روی خاک تأثیرگذار بوده و زمینه را برای رشد بهتر پیاز فراهم کند.

بخش 2

آموزش کاشت پیاز

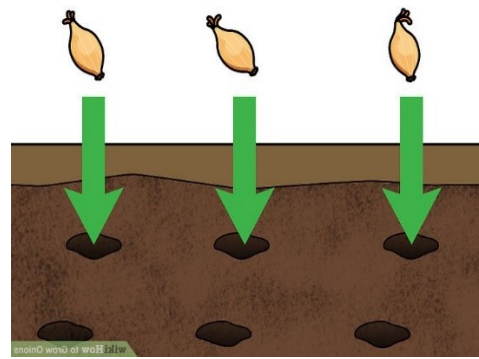
1. خاک را آماده کاشت پیاز کنید. هنگامی که آماده کاشتن می شوید، خاک را حدود 6 اینچ (15.2 سانتی متر) گود و یک لایه (1 فنجان برای هر 20 فوت یا قدم) کود فسفر اضافه کنید. البته اگر خاک کمبود فسفر داشت، این کار را انجام دهید. برای اطمینان، ابتدا خاک را آزمایش تا متوجه این امر شوید. استفاده از ترکیبی مانند 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.

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 2.5 سانتیمتر بالای پیازچه مرتب کنید. پیاز را به مدت یک یا دو روز مقابل نور خورشید

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.



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

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 پیازهای 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 فشردن 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. پیاز نیاز 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 پیازهای 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 پیازهای سبز در شیشه ی مربا

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 می بینید. جوانه های سبز کوچک از پیازچه ها ظاهر می شوند و شروع به رشد می کنند. شیشه را با آب کافی پوشش قسمت سفید پیاز، پر



کنید.

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 رشد شان 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 نعناع 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.

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 برگ هایی به رنگ سبز با لبه های سفید دارد؛ که ترکیبی دورگه از دو نوع نعناع می باشد.

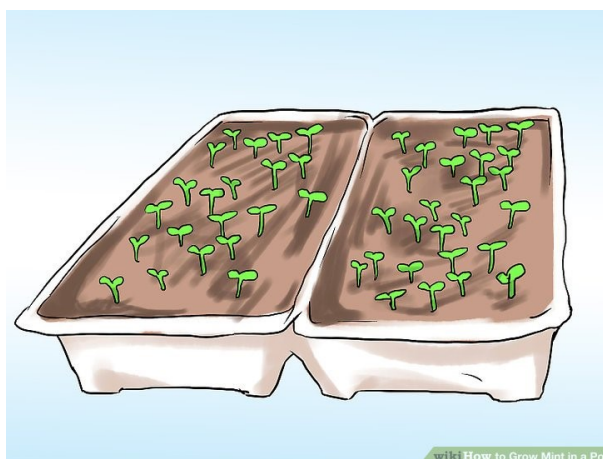
4. اگر می خواهید عطر و طعم مرکبات تازه را در لیموناد یا چای سرد (دمنوش) خود حس کنید، نعناع لیمویی (lemon mint) را انتخاب کنید.

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 مورد نظر، 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 مورد نظر 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

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.

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.

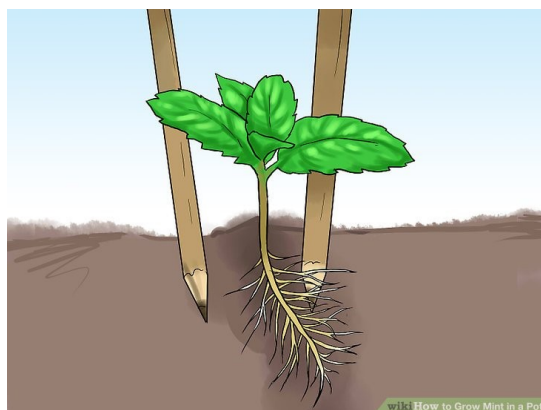
3. قلمه هایی نعنایی که ریشه دار کردید یا نشاء های نعنای در گلدان بگذارید. اگر ریشه ها برای گلدان بیش از حد بلند شدند، ریشه ها را مانند حلقه به آرامی جمع کنید و در خاک قرار دهید.

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

5. اگر تصمیم دارید که گلدان نعنای را در خاک بکارید، اما نمی خواهید نعنای ها در همه جا پخش شوند. بخشی از باغ و فضای رو باز را با پلاستیک بپوشانید 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.

• 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.



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 پرپشت 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 موردنظرتان را برای رشد انتخاب کنید. می توانید از سبزیجاتی مانند کلم بروکلی، شنبلیله، 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.

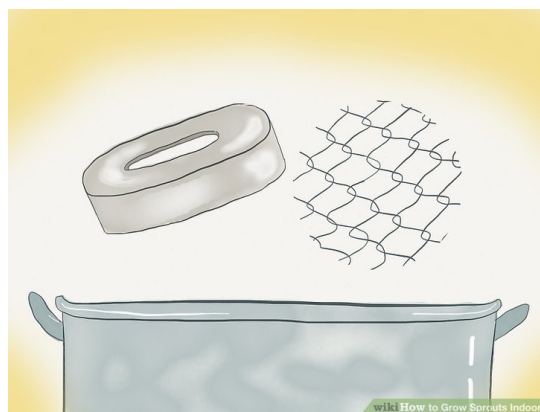
• هر یک از شیشه ها را با 5/1 پیمانه سفید کننده پر کنید و سپس آنها را در ظرفی که با آب گرم پر کرده اید گذاشته و یک دقیقه منتظر بمانید، سپس شیشه را کاملاً بشویید. این عمل را برای سایر شیشه ها تکرار کنید.

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 بپیچانید.



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

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.

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 بذرسیده 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.



3. بذرهای سالم را جمع آوری کنید. اگر می خواهید اطمینان حاصل کنید بذرهایی که برداشت کرده اید بهترین گیاهان را تولید می کنند، مطمئن شوید که بذرها کاملاً سالم و رسیده باشند. مطمئناً آنها نه تنها به زیبایی شکوفا می شوند، 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 می تواند باعث ترک خوردن پوست بذر شود.
- بذرها سالم هستند، اگر که بر روی گیاه کاملاً پر شده باشند، که همچنین نشان دهنده ی آن است که بذرها بالغ شده اند.
- بذرهایی که بر روی گیاه خشک شده اند، سالم نیستند و شما نباید آنها را برای مجموعه ی بذر در نظر بگیرید.

4. یک مجموعه ی کامل برای جمع آوری بذور آماده کنید. اگر قصد دارید بذرها را در طول فصل رشد جمع آوری کنید، استفاده از کیت های آماده ی جمع آوری بذر ایده ی خوبی است لذا برای تشخیص رسیده بودن بذور روی بذرها یه خراش بزنید. می توانید کیت های جمع آوری بذر را با انجام موارد ساده در خانه تهیه کنید.

- کیت های آماده ی جمع آوری بذور خوب، شامل یک جفت قیچی کوچک یا چاقوی جیبی، برای خراش زدن روی گیاهان، پاکت های کاغذی، کیسه های

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 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 کوب 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 کوب کوهی. بعضی گلها کامپوزیته مانند گل جعفری، شاخه آلاله که بدون "چشم" هستند، اما بذرها 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 نعنائیان مانند ریحان، گل های کوچکی در کنار ساقه هاشان تولید می کنند. این گل های کوچکبذرها بسیار کوچک را تولید می کنند که بهترین روش برداشت، چیدن کل ساقه می باشد.

- 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 آوری بذور 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.

- بذرها 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

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.

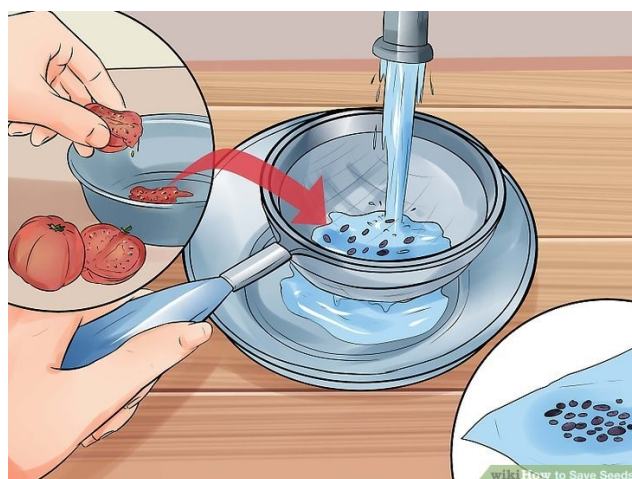
- درست همان موقع که بذرها را جمع آوری کردید، مهم است که بذرهای مختلف را جداگانه نگهداری کنید تا بذرها خشک شوند.

- 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.

بذرها را منتقل کرده و بر روی پاکت های بذر برچسب بزنید. هر یک از انواع بذرهای خشک شده ای که برداشت کردید، را به پاکت ها و یا ظروف کوچک برای ذخیره سازی منتقل کنید. مطمئن شوید که هر پاکت بذر برچسب داشته باشد در اینصورت می توانید براحتی بذرها را برای کاشت در فصل رشد بعدی راحتتر پیدا کنید.

- هنگامی که بذرهای خشک شده اند، آنها را به پاکت های کوچک انتقال دهید. اطمینان حاصل کنید بذرها کاملاً خشک و ماندگار می باشند.
- اطمینان حاصل کنید که یک نوع گیاه را در زمان انتقال، جابجا کرده اید و با بذرهای خانواده های مختلف گیاهان با هم مخلوط نشده اند.
- برچسب ها را بر روی هر یک از پاکت ها با مداد و ماژیک نامگذاری کنید تا بتوانید براحتی بذر ها را پیدا کنید.

5. تهیه و ساخت یک "بانک بذر" در یک شیشه را در نظر داشته باشید. هنگامی که بذرها را به پاکت ها یا ظروف منتقل می کنید، می توانید یک بانک بذر را در یک شیشه یا ظرف دیگری بسازید. این کار کمک می کند بذرها بصورت منظم و در یک مکان نگه دارید تا بتوانید آنها را هر وقت که دوست دارید استفاده کنید.

- خشک کننده ها مانند ژل سیلیکا می توانند در کاهش رطوبت بذور در بانک بذر کمک کند.

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 بذرها افزایش یابد و تضمین می کند که عمر مفید بذرهای طولانی تر و بهترین عملکرد را خواهند داشت.

- تمام بذرها عمر مفید محدودی دارند و از چند ماه تا چند سال متغیر است.
- بذرهای گیاهان یکساله، چند ساله و دوساله، و همچنین گیاهان علفی و سبزیجات برای ذخیره سازی عالی هستند. بذرهای کمتری از درختان، درختچه ها، گیاهان زینتی و گیاهان گرمسیری به دست می آیند.

- 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 .

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

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 سایز 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 .

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>

حیات در بحر ان

اکثر ما زمانیکه با شرایط نامتعادل و بحرانی روبرو می شویم آرامش خود را از دست می دهیم، ناراحت شده و دچار نگرانی می شویم. تداوم این رویه می تواند 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

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