نیو یارک سٹی میں محفوظ باغبانی

آلودہ مٹی سے آپ کی ابتلاء کو کم کرنے کا طریقہ

باغبانی باہر میں وقت گزارنے، فعال رہنے اور تازہ پھل اور سبزیاں اگانے کا ایک زبردست طریقہ ہے۔ بدقسمتی سے، شہروں میں باغ والی سائٹس پر موجود مٹی میں کیمیکلز اور گندا پیدا کرنے والی دیگر چیزیں شامل ہوتی ہیں۔ یہ گندگیاں مٹی میں فطری طور پر بھی ہو سکتی ہیں یا گزشتہ سرگرمیوں، جیسے مینوفیکچرنگ، تعمیر اور کیڑے مار دواؤں کے استعمال سے آئی ہوئی ہو سکتی ہیں۔ آلودہ مٹی سے صحت پر پڑنے والے خطرات کو جانیں اور پودے بحفاظت اگانے اور کھانے کی ان تجاویز پر عمل کریں۔

آلودہ مٹی کے ذرائع

نیو یارک سٹی میں عام کیمیکلز اور آلودہ کرنے والی چیزوں میں پولی سائیکلک ارومیٹک ہائیڈروکاربنز (PAHs)، کیڑے مار دوائیں اور دھاتیں جیسے سیسہ اور ارسینیک شامل ہوتی ہیں۔

مٹی اگر درج ذیل کے قریب ہو تو اس کے آلودہ ہونے کا زیادہ امکان ہے:

- سیسے کے پینٹ سے پینٹ شدہ پرانے ڈھانچے*
- مصروف سڑکیں یا شاہراہیں
- اوپر اٹھی ہوئی ٹرین لائنیں
- پُل
- لینڈز فِلز*
- گیس اسٹیشنز*
- کار مرمت کی دکانیں*
- ڈرائی کلینرز*
- پاور پلانٹس*
- دیگر مینوفیچرنگ یا صنعتی علاقے*

*موجودہ یا وہ مقامات جہاں کبھی ان کا وجود ہوا کرتا تھا

ابتلاء اور صحت کے خطرات

آپ درج ذیل کی وجہ سے مٹی میں موجودہ کیمیکلز یا آلودہ کرنے والی چیزوں کی زد میں آ سکتے ہیں:

- آلودہ مٹی میں اگائی گئی غذا کھانا۔
- آلودہ مٹی یا مٹی سے ڈھکی ہوئی سطحوں کو چھونے کے بعد اپنے ہاتھوں کو اپنے منہ میں ڈالنا۔
- کھدائی سے یا آلودہ مٹی سے اڑنے والی دھول میں سانس لینا۔

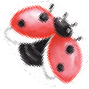
گندی مٹی صحت کے مختلف خطرات میں مبتلا کر سکتی ہے، جس کا انحصار مٹی میں موجود کیمیکلز کی قسم یا آلودہ کرنے والی چیزوں، اس کی زد میں رہنے کی مدت اور اس کی زد میں آنے والے فرد کی صحت پر ہوتا ہے۔ آپ کے بچوں کو زیادہ خطرہ لاحق ہے کیونکہ وہ اب بھی نشوونما پا رہے ہیں، اور انہیں اپنے ہاتھوں کو اپنے منہ میں ڈالنے اور مٹی نگل لینے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔

NYC Health | NYC Parks GreenThumb | LEAD FREE NYC

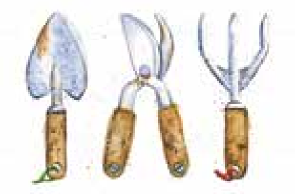
شہر میں محفوظ باغبانی کے لیے تجاویز

- باغبانی کے وقت دستانے پہنیں۔
- صاف مٹی اور کھاد کا استعمال کریں۔ اگر موجودہ مٹی استعمال کر رہے ہیں تو جانچ کرنے پر غور کریں۔
- اوپر اٹھی ہوئی گارڈن بیڈز کا استعمال کریں (جیسے، صاف مٹی پر مشتمل ڈبے جو موجودہ مٹی کے اوپر بنائے گئے ہوں)۔ ڈبے غیر تدبیر کردہ اور غیر پینٹ شدہ لکڑی، پتھر یا کنکریٹ سے بنے ہوئے ہوں۔ صاف مٹی ڈالنے سے پہلے نیم جاذب لینڈ اسکیپ فیبرک کی ایک سطح اصل مٹی کے اوپر رکھیں۔
- شہر کی مٹی، (جیسے، کھیل والے حصے، نشست والے حصے، گلیارے) کی زد میں آنے والے کسی بھی حصے پر موجود گراؤنڈ کور (جیسے، لکڑی کی چپس، ادھ سڑی گھاس، گھاس) استعمال کریں۔ گراؤنڈ کور سے اس کے نیچے کی مٹی کی ابتلاء کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

- موسم خزاں یا موسم بہار میں، ہر ابھرے ہوئے گارڈن بیڈ کے اوپری حصے میں کھاد ملائیں اور اگر ضرورت ہو تو نظر آنے والی مٹی کے حصوں پر نئی گراؤنڈ کور چھڑکیں۔
- حشرات کو محفوظ طریقے سے کنٹرول کریں۔ اگر آپ کیڑے مار دوائیں استعمال کرتے ہیں تو جس پودے پر آپ اسے ڈالتے ہیں صرف اسی کے لیے منظور شدہ دوائیں استعمال کریں۔ کیڑے مار دوا کو لیبل پر درج ہدایات پر عمل کرتے ہوئے احتیاط کے ساتھ لگائیں۔
- باغبانی کے بعد
  - اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں اور جو بچے باغیچے میں کھیلتے یا کام کرتے ہیں ان سے بھی ایسا ہی کروائیں۔
  - اوزاروں کو دھوئیں۔
  - اپنے کپڑے تبدیل کریں اور گھر میں داخل ہونے سے پہلے اپنے جوتے اتاریں۔
  - پھلوں اور سبزیوں کو اچھی طرح دھوئیں۔ آپ جڑوں اور بصلی سبزیوں (جیسے، آلو، گاجر، پیاز) کو کھانے سے پہلے ان کے چھلکے اتار بھی سکتے ہیں۔



وسائل



مزید معلومات کے لیے، **311** پر کال کریں یا **nyc.gov/health** ملاحظہ کریں اور **urban gardening** (شہر میں باغبانی) تلاش کریں۔

شہر میں باغبانی:

- NYC پارکس گرین تھمب (NYC Parks GreenThumb): **nyc.gov/parks/greenthumb**
- NYC شہر میں زراعت (NYC Urban Agriculture): **nyc.gov/agriculture**
- کارنیل یونیورسٹی کی ہیلدی سوائلز، ہیلدی کمیونٹیز (Cornell University's Healthy Soils, Healthy Communities): **cornell.edu** ملاحظہ کریں اور **healthy soils** (صحت مند سوائلز) تلاش کریں۔
- کیڑے مار دوا سے متعلق قومی اطلاعاتی مرکز (National Pesticide Information Center): **npic.orst.edu** ملاحظہ کریں اور **soil and pesticides** (مٹی اور کیڑے مار دوائیں) تلاش کریں۔

ابھرے ہوئے بیڈز کے لیے مفت مٹی اور کباڑ (صرف گرین تھمب کمیونٹی کے باغوں کے لیے):

- NYC پارکس گرین تھمب (NYC Parks GreenThumb): **nyc.gov/parks/greenthumb** ملاحظہ کریں اور **lumber request** (کباڑ کی درخواست) ملاحظہ کریں۔
- پیور سوائل NYC (PUREsoil NYC) (ملاحظہ کریں): **nyc.gov/oer** اور **pure soil** (خالص مٹی) تلاش کریں۔
- NYC کمپوسٹ پروجیکٹ (NYC Compost Project): **nyc.gov/dsny** ملاحظہ کریں اور **community composting** (کمیونٹی کمپوسٹنگ) تلاش کریں۔

مٹی کی جانچ (Soil testing):

- بروکلین کالج میں واقع اربن سوائلز لیب (Urban Soils Lab): **brooklyn.cuny.edu** ملاحظہ کریں اور **urban soils** (شہر کی مٹی) تلاش کریں۔
- کارنیل یونیورسٹی کی ہیلدی سوائلز، ہیلدی کمیونٹیز (Cornell University's Healthy Soils, Healthy Communities): **cornell.edu** ملاحظہ کریں اور **healthy soils** (صحت مند سوائلز) تلاش کریں۔
- NYC اربن سوائلز انسٹی ٹیوٹ (NYC Urban Soils Institute): **usi.nyc**