شما به‌عنوان یکی از والدین دانش‌آموزان مدارس شهر به این چهار پرسش چه پاسخی می‌دهید؟

بهداشت مدارس، غایب دائمی کلاس و مدرسه

سپهرغرب، گروه سلامت - عباس سریشی: به اعتقاد همه صاحب نظـــران امروزه مدارس نه تنها محیطی برای آموزش، رشـــد و تکوین شـــخصیت روحی و اجتماعـــی دانش‌آموزان بلکه به عنوان پایگاه‌هایی بســـیار مهم جهت تأثیرگذاری بـــر خانواده و اجتمـــاع به نقش آفرینی می‌پردازد و در این بین رســـیدگی به وضعیت سلامت و بهداشـــت دانش‌آموزان نیز نه تنها موجب بهبود وضعیت سلامت در سطح جامعه بلکه منجر به کاهش عوارض مالی ناشی از بیماری‌های مزمن و گسترش روز افزون آن‌ها نیز خواهد شد.

هرچند ســـطح بهداشـــت دانش‌آموزان ریشه در فرهنـــگ و آموزه‌های پایـــه‌ای خانـــواده دارد و این آموزش‌ها با ورود به مدرسه مورد محک قرار می‌گیرند اما باید کوشـــش شـــود تا برخی معایب و ضعف‌های باقی مانده نیـــز با آموزش‌های همگانی برطرف گردد چراکه نقش اصلی در کیفیتِ بهداشت مدرسه را خود دانش‌آموزان بازی می‌کننـــد و اینکه فراموش نکنیم رعایت بهداشـــت در مکان‌های عمومی با بهداشت در خانه متفاوت اســـت بنابراین همـــه دانش‌آموزان نیاز دارند که در این زمینه از طرق مختلف آموزش دیده تا ضمن افزوده شـــدن به اطلاعات بهداشتیشـــان با اصول بهداشتی مدرسه نیز به‌صورت ویژه آشنا شوند.

تعریف بهداشـــت مدارس شامل کلیه فعالیت‌هایی است که به منظور تأمین، حفظ و ارتقا سطح سلامت دانش‌آموزان صورت می‌گیرد با این حال تصور بر این اســـت که مهمترین مولفه‌هایی که بر سطح بهداشت مدارس تاثیر گذارند عبارتند از:

- تاکیـــد برآمـــوزش، کنتـــرل و مدیریـــت در راهبردهای کلان

-عملکرد مسئولان به اصول بهداشتی در مدارس

-رعایت قوانین بهداشت توسط خود دانش‌آموزان

-حضور گستره و فعال مربی بهداشت در مدارس

و صـــد البته در این میان ســـاختمان مدرســـه و نوع رســـیدگی به آن نیز از اهمیت خاصی برخوردار اســـت زیرا گاهی با وجود رعایت بیشـــترین اصول و مقررات بهداشـــتی توســـط دانش‌آموزان و کارکنان صرفاً به علت فرسودگی ساختمان و کمبود بودجه و اعتبارات عمرانی، محیط مدرسه به نوعی دور از قواعد بهداشتی قرار می‌گیرد.

بایـــد توجه داشـــت که با وجـــود تعداد بســـیار دانش‌آمـــوزان و عدم امکان نظارت دائمی و بررســـی شرایط و رفع مشـــکلات فردی آنان توسط مسئولان و مربیان بهداشـــت به‌صـــورت حداکثری وجود ندارد با این حال توصیه می‌شـــود که به بهداشـــت عمومی محیط مدرســـه طبـــق برنامه ریزی خاصـــی اعم از؛ ســـرویس‌های بهداشـــتی، کلاس‌ها، حیاط مدرســـه و غیـــره دقت شـــود همچنین برای آمـــوزش بهتر و مســـئولیت پذیری دانش‌آموزان هم باید از آن‌ها برای کارهایی که در توانشان است کمک گرفت ضمن آنکه به همین موازات توجه به مباحثی مانند نوع تغذیه و وضعیت بوفه‌ها هم ضروری است که قطعاً عدم توجه به آن‌ها نیز نه تنها به دانش‌آموزان بلکه به جامعه هم آسیب وارد خواهد کرد.

دغدغه بهداشت در مدارس

روزانه در کشور ما میلیون‌ها دانش‌آموز به مدرسه رفتـــه و ســـاعت‌های مدیدی را با همکلاســـان خود (که اغلب نیـــز دارای فرهنگ و خصایص اجتماعی و خانوادگی و یا ســـطح مالی متفاوت هستند) سپری می‌کنند. هرچند بیشـــتر والدین نســـبت به رعایت اصول بهداشت فردی فرزندان خود در منازل اهمیت داده و ســـعی برآن دارند تا آموزش‌های لازم را نیز در این خصوص به ایشان فرا دهد اما همیشه این دغدغه وجود دارد کـــه آیا محیط جمعی دانش‌آموزان نیز به همان میـــزان که در منازل مورد توجـــه قرار میگرد بهداشتی هست یا نه، به‌ویژه اینکه اگر فرزندشان نیز دارای سن پایین (مقطع ابتدایی) بوده و یا دختر باشد نیز قطعاً این دل نگرانی‌ها دوچندان خواهد شد.

در این خصـــوص و با هدف درک هرچه بیشـــتر دغدغه‌های والدین خبرنگاران روزنامه ســـپهرغرب با طرح ۴ ســـؤال طی حضور در برخی از مدارس شهر ضمن گفتگو با تعدادی از والدین برای انعکاس برخی از دلنگرانی‌هایشـــان در این باب، مسئولان ذی‌ربط را بـــر آن دارد تا با توجه به حساســـیت موضوع از هم اکنـــون به فکر ایمن ســـازی محیط‌هـــای آموزش و پرورش اینده سازان کشور باشند.

بیان برخی از این مشـــکلات نیز به‌طورحتم نافی تلاش و کوشش مدیران مدارس نبوده و عمیقاً بر این باوریم که ایشـــان نیز به مثابه فرزندان خود دل‌نگران ســـلامت و ایمنی همه دانش‌آموزان بوده و هستند. با این حال بیان این نکات قطعاً خواهد توانست تا ایشان را هر چه بیشتر و بهتر به شناسایی نقاط کور و ضعف موجـــود و متعاقباً اقدام لازم در بـــاب مرتفع نمودن آن‌ها در مبحث بهداشت مدارس یاری رساند.

چقدر از بهداشـــت مـــدارس رضایت دارید؟

در پاســـخ به این ســـؤال و از مجمـــوع ۳۰ نفر از والدیـــن دانش‌آموزان مدارس شـــهر همدان ۲۵ نفر (با توجه به قرار داشـــتن مدارس فرزندانشان در نقاط میانی و پایین شـــهر) به صراحت عنـــوان کردند که رضایت چندانی از بهداشت مدارس ندارد. این گروه از والدین معتقد بودند که فقدان یک ساز و کار تنظیف مدون با اســـتفاده از تجهیزات مناسب (به دلیل فقر سرمایه و عدم حمایت مالی از این مدارس) از یک سو و نیز تراکم بالای دانش‌آموزان از ســـوی دیگر باعث شـــده تا مبحث کیفیت و کمیت بهداشت در مدارس میانی و فرو دست شهر بسیار نگران باشد ضمن اینکه در ایـــن بین نباید از مدارس روســـتایی که از همین امکانات نیز بی بهره هستند هم غافل شد.

از منظر این والدین آمار بالای دانش‌آموزان، فقدان زیر ساخت‌های کافی بهداشتی و نیز نبود یک نظارت دائمی بر رعایت این اصول از دغدغه‌های اصلی امروز بهداشت در مدارس شهر ما محسوب می‌شود.

به اعتقاد برخی از والدین باید بررسی این موضوع را از همان بدو ورود به مدرســـه و کلاس شروع کرد اینکه وقتی برخی از والدین اهمیتی به نظافت فردی فرزندانشـــان اعم از شستن لباس، استحمام به موقع، کوتاه کردن موی ســـر و ناخن و یا آداب دستشـــویی رفتن نمی‌دهند چطور انتظـــار دارید که فرزند من و شما که ۶ ساعت در کنار این بچه‌ها می‌نشینند ایمن باشند!

و در مرحلـــه بعد شـــرایط نظافت خود مدرســـه هـــم (اعم از نظافت کلاس، حیاط مدســـه، راهروها و سرویس‌های بهداشتی) بســـیار مهم است. انتظار ما این اســـت که مدیریت مدارس، معلمـــان و به ویژه مربیان بهداشت در این خصوص هم نظارت بیشتری بخرج دهند و هم از والدین بخواهند تا ضمن رعایت اصول اولیـــه برخـــی آموزش‌ها را نیـــز در منزل به فرزندان خود منتقل کنند.

در این خصوص مادر یکی از دانش‌آموزان، عنوان کـــرد: خـــودم دانش‌آموزانی را دیـــده ام که مدت‌ها بود لباس‌هایشـــان را نشســـته یا از آخرین باری که حمام رفته بودند بســـیار گذشـــته بود. این وضعیت و نمونه‌های مشـــابه آن نشـــان می‌دهـــد که برخی خانواده‌هـــا هیچ توجهی به بهداشـــت فردی فرزندان خود ندارند که البته اینجا مسئولیت مدیریت مدارس به ویژه معلامن ســـنگین تر می‌شود. ما انتظار داریم معلمان که در ارتباط بیشـــتری با دانش‌آموزان قرار دارند ضمن شناســـایی این افراد، مربیان بهداشت و مدیران را وادار کنند تا نســـبت بـــه اصلاح وضعیت ایشان اقدام لازم را انجام دهند.

وضعیت سرویس‌های بهداشتی مدارس را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

در ایـــن خصوص حتی اگر بتوان از مبحث نظافت عمومـــی مدرســـه و یا موضوعـــات مرتبـــط با خود دانش‌آموزان چشـــم پوشـــی کرد، هیچ کـــدام از ۳۰ نفر والدین مورد پرســـش؛ از وضعیت ســـرویس‌های بهداشـــتی مدارس راضـــی نبودند. ایـــن حقیقت را می‌تـــوان به وضـــوح از صحبت‌های ایشـــان دید که معتقدند تـــا جایی که امکان دارد بـــه فرزندان خود توصیه می‌کنند از این مکان مگر در شرایط اضطراری استفاده نکنند.

والدین دو تن از دانش‌آموزان دبستان دخترانه‌ای طی صحبت‌هایـــی، عنوان کردند: بچه‌ها در ســـنین طفولیت مهارت‌های ضعیفی در استفاده از دستشویی دارند و همین امر باعث می‌شـــود تا دلنگرانی‌های ما هم بیشتر شود و اینکه متأسفانه در جنسیت دختران نیز این موضوع از حساسیت بالاتری برخوردار بوده و می‌طلبد در این خصوص مسئولان اقدامات ویژه‌ای را در دستور کار قرار دهند.

بـــه گفته ایـــن والدین فرســـودگی شـــیرآلات و کهنگی شیلنگ ســـرویس‌های بهداشتی، نبود مایع دستشـــویی، فقدان آب گرم و یـــا یخ زدگی لوله‌های آب در زمســـتان، فقدان دستگاه تهویه مناسب و صد البته نظافت دستشویی بصوت روزانه و ماهانه با مواد ضد عفونی کننده از جمله مشکلات رایج در مدارس است البته با توجه به استفاده عمومی دانش‌آموزان از چند چشمه محدود نیز باید نگران بود که در صورت ابتلای یکی از ایشان به نوعی از بیماری‌های انگلی یا عفونی بستر ابتلای دیگران نیز فراهم گردد.

به گفته ایـــن والدین به‌جز معـــدودی از مدارس خاص (در نقاط بالای شهر) هر چه که به نقاط میانی و پایین دست شـــهر مخصوصاً به روســـتاها نزدیک می‌شویم بسامدهای پر تکرارتری را از این نگرانی‌ها و چالش‌ها حس خواهیم کرد.

حال در پاســـخ به این سؤال که با توجه به شرایط موجـــود چاره کار چیســـت و یا کدام راهـــکار برای بـــرون رفت از این معضل پیشـــنهاد می‌گردد یکی از کارشناسان بهداشتی مدارس، عنوان کرد: نخست از خانواده‌هـــا انتظارمی‌رود تا نســـبت به مهارت آموزی استفاده از ســـرویس‌های بهداشتی و متعاقباً شستن دســـت‌ها به فرزندان خود اقـــدام کنند در عین حال داشـــتن دستمال نمناک و یا ضد عفونی کننده و هم در این خصوص بسیار چاره ساز است.

البته مدیران و مســـئولان مدارس هـــم قطعاً در این باب دغدغه‌های خاص خود را دارند منتها بخش اعظمی از این مشـــکلات هم مربوط به کمبود بودجه و امکانات در خصوص هزینه‌های بالای خرید، نصب و به‌کارگیری تجهیزات و نیز مواد مصرفی از قبیل مایع دستشویی، دستمال کاغذی و.... است.

این کارشـــناس بهداشـــتی البته گریـــزی هم به وضعیـــت نظافـــت عمومی مـــدارس و کلاس‌ها زد و اظهار کرد: هرچقدر هم که مدیریت و به‌ویژه سرایدار مدرسه در خصوص پاکیزگی تلاش کند بازهم نتیجه مطلوب حاصل نخواهد شد. این مصداق همان مقابله نابرابر صدها دانش‌آموز و یک ســـرایدار است. اینجا از بچه‌هـــا انتظار می‌رود که نه تنها در حفظ و پاکیزگی کلاس درس و مدرسه خود بکوشند بلکه در حد توان بـــه این امر نیـــز کمک کنند. مثال آن نیز کشـــوری مانند ژاپن اســـت که هیچ‌کدام از مدارس آن سرایدار یا نظافت چی ندارند و خود دانش‌آموزان مدرســـه و کلاس‌هـــا را به‌صورت مرتب و روزانه نظافت می‌کنند گویـــی اصولاً رعایت نظافت هم توصیه عقل و دین ما به‌صورت توأمان است.

تا چه میزان با مربیان بهداشت مدارس ارتباط دارید؟

بی شـــک وجود بیش از هزاران مربی بهداشـــت در نظام آموزشـــی که وظیفه خطیر نظارت و کنترل موضوعات بهداشـــتی و ســـلامت دانش‌آموزان را در مـــدارس برعهده دارند نشـــان از اهمیت این موضوع دارد با این حال اما کمتر کسی از والدین است که به فلســـفه وجودی این افراد و کارشان به مثابه یکی از مفاهیم درسی نگریسته و خود را موظف بداند که هر از چند گاه که برای بررسی وضعیت تحصیلی فرزندان خود به مدارس مراجعه می‌کنند ســـراغی هم از این مربیـــان گرفته و از وضعیت بهداشـــتی فرزندان خود نیز جویا شوند.

یکی از مربیان بهداشـــت مـــدارس این موضوع را یکی از مهمتریـــن مطالبات خود و همکارانش عنوان کرد و ادامه داد: اگرچه درس بهداشـــت مانند دروس دیگر دارای نمره و مؤثر در کارنامه دانش‌آموز نیست اما همین بحث (بهداشـــت) تـــا پایان عمر همراه فرد خواهد بود.

متأســـفانه در حال حاضر ارتباط مربیان بهداشت و والدین ارتباط یکسویه اســـت بدین ترتیب که اگر فقط به خاطر مشکل خاصی ما والدین را دعوت کنیم به ســـراغمان می‌آیند و این در حالی اســـت که عقل حکم می‌کند والدین همیشه و در همه حال نسبت به سلامت و ایمنی دانش‌آموز و محیط مدرسه حساس باشند. انتظار ما این اســـت که والدین ارتباط گیری مؤثـــر و دائمی را با مربیان بهداشـــت برقرار کنند تا ضمن رفع مشـــکلات احتمالی اگر مورد خاصی را هم مشاهده یا مطلع می‌شوند منعکس کنند.

متأســـفانه این یک حقیقت غیر قابل انکار اســـت که والدیـــن دانش‌آموزان کمترین ارتباط را با مربیان بهداشـــت دارنـــد و ایشـــان را به‌ندرت در جلســـات ســـخنرانی عمومی و یا درخواســـت به حضور والدین در مدرســـه می‌بینند که مدعای این صحبت نیز در پاسخ‌های دریافتی ما از این ۳۰ پدر و مادر به وضوح مشاهده میشود که در ادامه می‌آید:

پاسخ‌ها سؤال

آیا مربی بهداشت مدرسه فرزند خود را میشناسید؟ ۲ نفر کاملاً می‌شناسم، ۴ نفر تا حدودی، ۶ نفر فقط دیده ام، ۱۸ نفر خیر.

آیا با مربی بهداشـــت مدرســـه فرزند خود ارتباط دارید؟ ۴ نفر در طول سال تحصیلی فقط ۱ بار، ۲۶ نفر خیر.

آیا نســـبت به وظایف مربی بهداشـــت اطلاعاتی دارید؟ ۱ نفر کاملاً آشنا هستم، ۴ نفـــر بله زیاد، ۶ نفر تا حدودی، ۱۹ نفر خیر.

آیـــا وجـــود مربی بهداشـــت را در مـــدارس لازم می‌دانید؟ ۱ نفر نه چندان، ۲ نفر تا حدودی، ۲۷ نفر بله کاملاً ضروری است.

البته در حالـــی که تقریباً بیشـــتر والدین، وجود مربیان بهداشـــت را در مدارس بسیار لازم و ضروری می‌دانند اما جای تعجب اســـت کـــه دارا ی کمترین ارتباط و آشـــنایی به وظایف ایشان هستند. بی شک وجود ایـــن محجوریت باعث خواهد شـــد تا علیرغم تلاش‌های مربیان بهداشت اما آنگونه باید فعالیت‌های این صنف جدی گرفته نشـــده این در حالی است که باید مدارس آموزش بهداشـــت را به عنوان جزیی از محتوای آموزشـــی خود به دانش‌آمـــوزان ارائه داده و معلمـــان، والدیـــن و دیگـــران نـــیز جـــهت مشارکت در ارتقا برنامه‌های بهداشت مـــدارس تشویق شـــوند.

نکتـــه دیگـــری کـــه قـــابل تـــأمل و بررسی است، نقش و جایگاه مربیـــان بهداشت، نحوه و مدت زمان حضور آنان، نحوه برقراری ارتبـــاط مربـــی بـــا دانش آمـــوزان، روش‌هـــا و ابزارهای ارائه برنامـــه‌های آموزشـــی مجموعـــه عواملی هستند کـــه در آمـــوزش بهداشـــت نقش مؤثری دارند.

از بوفه مدارس چه خبر؟

با توجه به اینکه تغذیه در ســـنین مدرســـه نقش اساســـی در یادگیری و کارایـــی دانش‌آموزان دارد و اینکـــه تغذیه صحیح یکی از مهم‌تریـــن عوامل مؤثر در پیشـــرفت تحصیلی دانش‌آموزان و افزایش قدرت یادگیری آنان است با این حال فرهنگ غلط خوراکی در بین دانش‌آموزان به وفور به چشم می‌خورد.

حذف وعده‌هـــای غذایی خصوصاً صبحانه، مصرف خوراکی‌هـــای آماده و تنقلات کـــه طعم‌های جذاب دارند بســـیار زاســـت در عین حال نباید غافل بود که کودکان در مدرســـه و در کنار هم از اشتهای خوبـــی برخوردار بوده و همین امر باعث می‌شـــود تا بوفه مدرســـه برای آن‌ها از جذابیت خاصی برخوردار شود بنابراین کیفیت خوراکی‌های موجود در بوفه هم می‌تواند بهداشـــت غذایی دانش‌آموزان را تحت شعاع قرار دهد.

اگرچه به لطـــف نظارت‌های مربیان بهداشـــت و رعایت دســـتور العمل‌هـــای وزارت آموزش و پرورش امـــروزه بوفه‌ها دیگر به‌صورت علنـــی! اقدام به توزیع تنقـــلات غیر مجـــاز مانند چیپس، پفک، پاســـتیل، نوشـــابه و... نمی‌کننـــد و بـــه همان مـــوازات فرایند فروش خوراکی‌های گرم و ســـرد ماننـــد نان و پنیر، ســـیب زمینی، عدسی، آش و... را در دستور کار خود قرار داده اند با این حال شـــکی نیست که اگر مبحث نظارت بر ســـلامت و کیفیت ایـــن گونه محصولات و خوراکی‌ها نیز رعایت نشود باید منتظر بروز رویدادی نگران کننده درحوزه ســـلامت و بهداشـــت مدارس باشیم.

متأســـفانه قریب به اتفاق مصاحبه شوندگان این گزارش به رغم تأکید بر تغذیه صحیح و سالم کودکان و نوجوانان اما از چند وچون محصولات عرضه شـــده در بوفه مدارس خبر نداشـــته و بیشتر به این موضوع تأکید دارند که باید مدیـــران مانع عرضه محصولات غیر مغذی در مدارس شـــوند در عین حال بســـیاری از همیـــن والدین نیز متعاقبـــاً از دادن پول جیبی به فرزنـــدان خود و خرید همین محصولات از مغازه‌ها و مصرف آن در زمان مدرسه نیز خبر می‌دهند.

بســـیاری از والدین معتقدند که نمی‌توان حتی با توســـل به جبر نیز کـــودکان و نوجوانان را از خرید و مصرف این خوراکی‌های غیر مغذی منع کرد زیرا این محصولات فی نفســـه جذاب بوده و حتی در محافل خانوادگـــی نیز مصرف می‌شـــود در عین حال همین والدین هم در خصوص محصولات عرضه شده گرم و نیمه گرم در مدارس نیز با دید شک و تردید نگریسته و حتی گاهـــی فرزندان خـــود را از خرید آن‌ها منع می‌کنند.

شـــاید وجود همین شـــک و تردیدهای خفته در ســـایه نظارت‌های کمرنگ منفعـــت طلبانه و گاهی مصلحت وار اســـت که امروزه باعث شده مقوله بوفه مدارس نیز به یکی دیگر از ســـرفصل‌های مورد توجه در بهداشـــت مدارس اضافه و ایجـــاب کند تا همه ما اعم از والدین، مربیان بهداشـــت، مدیران، معلمان و... به راحتی از کنار آن عبور نکنیم.

چگونه در منزلمان سبزی بکاریم؟

ســـپهرغرب، گروه اجتماعی: سبزیجات یکی از سالم ترین و مغذی ترین مواد غذایی هستند که با توجه به خواص آن در آشپزی و سفره‌های ایرانی جایگاه ویژه ای دارند و به صورت خام، پخته و یا خشک مورد استفاده قرار می‌گیرند همچنین اســـتفاده ســـبزی خوردن از دیرباز به‌عنوان یکی از مخلفات در سفره ایرانی علاوه بر تأمین سلامت خانواده زیبایی خاصـــی نیز به ســـفره‌های ایرانی می‌بخشـــد، لذا با توجه به آبیاری سبزیجات با آب آلوده طی ســـال‌های اخیر در همدان و برای اطمینان از سلامت آن‌ها بهترین روش استفاده از ســـبزیجات سالم کشت در منزل اســـت اما زندگی شـــهری، منازل کوچک و آپارتمان نشـــینی بسیاری از علاقه‌مندان به سبزی کاری را از این لذت محروم کرده ولی جای نگرانی وجود ندارد چون خوشـــبختانه بذر بیشـــتر ســـبزیجات در هر شـــرایطی پرورش می‌یابد و برای این منظور می‌شـــود از جعبه‌های چوبی، ســـطل‌های پلاستیکی، گلدان‌های بزرگ و کوچک، انواع ظروف مایع ظرف شویی و حتی بطری‌های نوشابه خانواده استفاده کرد.

مهـــم، عمق گلدان، آبیاری بـــه موقع و تنظیم برنامه کود دهی آنها اســـت که ما در این شـــماره از روزنامه ســـپهرغرب شما را با کشت سبزیجات و شرایط نگهداریشان آشنا می‌کنیم.

برای شـــروع باید گفت بذر هر نوع سبزی (تره، شاهی، شـــنبلیله، ریحان، جعفری، گوجه فرنگی، فلفـــل رنگی، حتـــی کدو و بادمجـــان) را می‌توان در هـــر زمان و هر فصلی در حیـــاط یا آپارتمان و فضاهـــای کوچک (چه در بســـترهای خاکی و چه غیرخاکی) کاشـــت و از خوردن آن لذت برد مثلاً پرلیت یک بستر غیرخاکی است که می‌توان برای کاشت سبزیجات از آن استفاده کرد اما رشد سالم آن‌هـــا به کود مخصوصـــی نیاز دارد کـــه در بازار چندان در دسترس نیست. سبزی کاری در خا، آن هـــم در فضاهای مختلف اعم از آپارتمانی، ویلایی، کوچک یا بزرگ سهل و لذت بخش است.

*مهمترین ابزاری که برای کشـــت سبزیجات لازم است عبارتند از:

بذر، خاک استاندارد، گلدان مناسب، دستکش، آبپـــاش کوچک، بیلچه و الک امـــا مهم‌ترین نکته برای کشت سبزیجات در منزل انتخاب بذر مناسب و خاک استاندارد است که خوب است از راهنمایی فروشندگان محصولات کشاورزی استفاده کنید تا با مرور زمان قدرت تشخیص آنها را به دست آورید و در واقع خودتان باغبان خبره‌ای شوید.

* روش کار:

برای کاشت سبزی در خانه روش‌های مختلفی وجـــود دارد. قدم نخســـت؛ انتخاب بذر مناســـب و اســـتاندارد اســـت. بذر اصلاح شـــده‌ای که روی پایه مادری رســـیده باشـــد. ابتدا بذرها را روز قبل از کاشـــت در آب ولرم می‌ریزیم و مجاز هســـتیم بین ۸ ســـاعت تا سه روز آن‌ها را در آب نگه داریم تا متورم شوند ســـپس خاک مناسبی را انتخاب و الک می‌کنیم و به ارتفاع حداقل ۱۵ ســـانتی متر در یک گلدان که زهکش داشـــته باشد می‌ریزیم ســـپس بذرها را از آب خارج و روی یک پارچه یا روزنامه قدیمی منتقـــل می‌کنیم تا نم آنها گرفته شـــود. ســـطح خاک را می‌کوبیم و صاف می‌کنیم و بذرها را به صورت فاصله دار روی ســـطح خاک می‌پاشیم و روی بذرها را با کمی خاک می‌پوشانیم اما دقت کنید که اگر سایز بذر دو میلی متر باشد، حداکثر دو میلی متر باید روی آن با خاک پوشانده شـــود. در مرحله بعد، سطح مقطع گلدان را با یک برگ روزنامه می‌پوشانیم تا بذرها دقیقاً زیر روزنامه قـــرار بگیرند و با یک آبپاش کوچک و روزانه دو تا چهـــار بار روی روزنامه آب می‌ریزیم تا ســـطح آن به‌طورکامل خیس شـــود و گلدان را دو تا پنج روز در گرم ترین جای ممکن قرار دهید حتی می‌توان گلدان آماده شـــده را دور از نور و در جای تاریک نگه داشـــت تا سبزی‌ها دو تا ســـه میلی‌متر رشد کنند و روزنامـــه آرام آرام بالا آید. در این مرحله، روزنامـــه را بـــر می‌داریم و مســـتقیماً به گیاه آب می‌دهیـــم و در این مرحله گلدان را در معرض نور قرار می‌دهیم. هر چه نور بیشـــتری به ســـبزی‌ها برســـد بهتر است اما اگر چنین فضایی در فضاهای کوچک و آپارتمان نداشتیم می‌توانیم از لامپ‌های فلورسنت استفاده کنیم.

بعد از گذشـــت حـــدود دو هفته بـــه گیاه کود می‌دهیـــم و ترجیحـــاً از کـــود طبیعی اســـتفاده می‌کنیم اما اگر این کود در دســـترس نبود سراغ کودهای شـــیمیایی اســـتاندارد می‌رویم البته دوز مورد نیاز روی بسته این کودها نوشته شده و جای نگرانی نیســـت. اگر تمام این مراحل به درســـتی انجام شود بعد از گذشت حدود دو هفته سبزی‌ها آماده خوردن می‌شوند اما توصیه من این است که تا یکی دو بار این سبزی‌ها (به ویژه تره) را نخورید و با قیچی آنها را بچینید تا پایه آن‌ها قوی تر شود.

پس از کاشت ســـبزیجات برای اینکه محصول با کیفیت تری داشته باشیم باید مراقبت‌های لازم را از گیـــاه به عمل آوریم ازجمله مراقبت‌های لازم جلوگیری از آفت زدن گیاهان اســـت که ما برای این منظور روش‌های طبیعی را به شـــما پیشنهاد می‌دهیم تا محصولات ســـالم و ارگانیکی داشـــته باشـــید، باید هر از چند گاهی مقـــداری آب را با الکل مخلوط کنید و به جای ســـم، روی سبزی‌ها بپاشید حتی اگر سبزی‌های مورد حمله شته‌ها هم قرار گرفته باشـــند با این کار از بیـــن می‌روند. از طرف دیگر چون طی مراحل رشـــد از هیچ سمی هم استفاده نمی‌کنید ســـبزیجات کاملاً ارگانیک (طبیعی) هســـتند البتـــه راه‌های بســـیاری برای پیشـــگیری از آفت‌زدگی گیاهان وجود دارد مثلاً می‌توانید یک گلدان گیاه جعفری یا همیشـــه بهار را کنار گلدان سبزیجات خود بگذارید. با این روش تا ۶۰ درصد از بیمار شـــدن گیاه و حمله شـــته‌ها کاســـته می‌شـــود حتی پژوهش‌های علمی نشان می‌دهـــد که موزیک هم می‌تواند تأثیر به‌ســـزایی بر ســـلامت گیاهان و جلوگیری از برخی آفت‌های آن‌ها داشته باشـــد. کود، تغذیه گیاه است اما لازم نیســـت که حتماً از کودهای شـــیمیایی استفاده کنیـــد. بعد از الک کردن خـــاک، مقداری زغال را در خاک بریزید تا وجود کربن در آن مانع از بیمار شدن گیاه شـــود حتی تفاله خشـــک شده چای، پودر اســـتخوان و خاکستر چوب هم جزء کودهای ارگانیک محسوب می‌شود.

بهترین فصل برای کاشـــت ســـبزیجات فصل بهار اســـت، همه سبزی‌ها را می‌توان در این فصل کاشت و بسیار خوب رشد می‌کنند اما گاهی نحوه نگهداری و تغذیه خاک آن‌ها با هم متفاوت اســـت مثلاً گوجه فرنگی برای رســـیدن (در مقایســـه با گیاهـــان دیگر) به مواد غذایی بیشـــتری نیاز دارد و اگر ما دو هفته یک بـــار به خیار کود می‌دهیم، بایـــد هفته‌ای دو بار به گوجه فرنگی کود بدهیم و هنگامی که گوجه‌ها نشـــاء شـــدند و چهار تا پنج سانتی متر رشد کردند باید به گلدان بزرگی منتقل شوند زیرا ریشه آنها قوی می‌شود و هر چه گلدان بزرگ تر باشد بیشـــتر هم میوه می‌دهد. در مورد فلفل هم دقیقاً همین طور است.

همان‌گونه که ملاحظه کردید سبزی کاری در منزل بسیار کم هزینه است اما نکته قابل توجه این اســـت که با این کار هم لذت می‌برید و هم سبزی کاملاً سالم، بهداشتی و ارگانیک می‌خورید. هنگام خرید بذر سبزیجات هم به خاطر داشته باشید که برخی از سبزیجات مانند نعناع و پونه، بذر ندارند و باید آنها را از ســـبزی فروشی بخرید و بعد از ریشه دار کردن در خاک بکارید.

امیدواریم که مطالب ارائه شـــده در این بخش برای شما مفید باشد و برای یک بار هم شده کشت سبزیجات را در منزل تجربه کنید.