

صفحه

درین فصل میخوانید:

350	مشکلات صحتی در خانه.....
352	آلوده گی هوای داخل خانه.....
353	داستان: تهویه بهتر هوا، مشکلات زیادی را حل میکند.....
354	مسمومیت با کاربن مونو اکساید.....
355	دود کردن سگرت.....
356	توبر کلوز (سل).....
357	آلرژیها (حساسیت ها).....
357	گرد و خاک و ذرات معلق.....
358	پوپنک ها.....
359	اجاق های بهبود یافته.....
359	داستان: زنان با بهبود کار داش (اجاق) های خود، مصرف سوخت و طعم غذاهای خود را بهتر میکنند.....
363	سوخت برای پخت و پز و تسخین.....
365	امنیت در مقابل آتش.....
368	کنترول کردن آفات.....
368	زهریات داخل خانه.....
368	تسمم با سرب.....
371	اسبستوس Asbestos.....
372	مواد توکسیک موجود در ترکیب فرنیچرها و مواد صنعتی.....
372	محصولات پاک کنندهٔ خانه گی.....
372	داستان: پاک کردن خانه به طریق طبیعی، از صحت حفاظت میکند.....
375	تهیهٔ غذا بشکل بیخطر.....
375	کاهش دادن امراض وابسته به غذا در خانه.....
376	خطرات محیط کار را به منزل نیاورید.....
377	ساخت یک خانه صحتمند.....
379	انتخاب مواد تعمیراتی.....
380	داستان: نوجوانان مواد تعمیراتی بهتری را تولید میکنند.....
384	پلانگذاری به همراه جوامع.....
385	داستان: ساختن خانه ها و جامعه.....

یک خانهٔ صحتمند



یک خانه مطلوب، تنها یک تعمیر برای سرپناه نیست. یک خانه باید مکانی باشد فارغ از خطرات، که بهبود جسمی، روحی و اجتماعی را حمایت نموده و به افراد وقار و حس اجتماعی بودن را میدهد. خانه محلّیست برای حفاظت در مقابل آفاتی از قبیل: حرارت و سردی زیاد، باران و آفتاب، باد، آفات مرضی، فجایع طبیعی مانند سیل و زلزله، و بالاخره آلوده گی های محیطی و امراض. متأسفانه شرایط برای بسیاری از مردم طوریت که محل زنده گی شان از صحت آنها بدرستی محافظت نمی کند. شرایط بد حیات ممکن است حتی سبب ایجاد امراض و مشکلات عدیده صحتی گردد. بدون توجه به این که مردم با هم زنده گی میکنند یا بصورت جدا جدا، موجودیت کثافات در خانه، آلوده گی های داخل اطاق ها، معروضیت به آفات و استفاده از مواد توکسیک خطرناک توسط خانواده ها، منجر به مشکلات صحتی جدی میگردد.

در زمان ما که پدیده مهاجرت از دهات و سکونت مردم در شهر ها روبه افزایش است، طرز زندگی و نگهداری سنتی از خانه و محل های بود و باش در حال تغییر است، و اکثراً رو به وخامت میرود. افراد ایکه بطور معمول بیشتر در خانه ها بود و باش دارند، مانند اطفال، اشخاص مسن، معلولین و کسانیکه مشکلات وخیم و طولانی مدت صحتی دارند (مثل مبتلایان به ایدز و توبرکلوز)، بیشترین صدمه را از این تغییرات می بینند.

چگونگی بهبود شرایط زندگی در خانه به عوامل مختلفی بر میگردد، از قبیل سنت های محلی، مواد قابل دسترس در یک مکان جغرافیایی، تغییرات آب و هوا و غیره. متأسفانه، فکتور مهم دیگری نیز در این میان نقش دارد و آن مالکیت یا صاحب خانه بودن است. اکثراً کسانیکه به شکل کرایه ای در جایی سکونت دارند، فقط میتوانند چشم امید به صاحب خانه داشته باشند تا مگر کدام تسهیلاتی را برای بهبود حیاتشان فراهم سازد. مردم ایکه در زاغه نشین ها، جوامع حاشیه ای و محلات مهاجر نشین بصورت مؤقت مسکن گزیده اند (که بیشتر اوقات به محل های زیست دایمی تبدیل میشوند)، در شرایطی بسر میبرند که سرپناه شان کمترین مقدار امنیت و راحت را برایشان فراهم میسازد. بدون توجه به اینکه آیا فرد در خانه شخصی خود، جای کرایه ای، یا زاغه ای مؤقتی زندگی کند، همکاری بین همسایه ها بهترین راه بهبود وضع و شرایط زنده گی برای تمام همسایه نشین ها است.

مشکلات صحتی در داخل خانه

خانه های ما، مکان های جدا از محیط نمی باشند. آنها نیز با همان مشکلات محیطی درگیر اند که ما در میان مردم و محلات کار خود می یابیم. در هنگام تعمیر خانه های خود، شما میتوانید با در نظر گرفتن مشکلات ذیل از صحت خود بخوبی محافظه نمایید: کجا و چگونه یک خانه را بسازیم؟ وسایل و فرنیچر را در کجا بگذاریم؟ و چی کاری را در داخل آن خانه انجام دهیم؟

کلکین ها و درز های باز اطاق، که بدون مراقبت اند سبب دخول پشه های مرضی مانند تب دنگ میگردد (به فصل 8 ببینید).

لکه ها و رنگ ها ایکه در ترکیب خود سرب دارند. تنفس یا بلع ترکیبات آن سبب ایجاد صدمه به سیستم عصبی و مغز میگردد (به صفحات 368 تا 370 نظر اندازید).

قالین، فرش، فرنیچر یا دوشک و بالش های معمولی که دارای پت، ذرات و منافذ زیادی اند سبب ایجاد مریضی ها شده و محل پرورش جانوران کوچک است.

موجودیت حیوانات در خانه باعث ایجاد حساسیت ها از قبیل آستما میشود (به صفحات 331 و 357 ببینید)، و مدفوعات شان حاوی کرم های مرض زا و سایر میکروب ها است (به صفحه 7 مراجعه کنید).



سیم های برق در صورتیکه صحیح نصب نشده باشند، سبب آتش سوزی میگردد.

کثافات موجود در هوای خارج خانه، خصوصا در شهرها، مناطق صنعتی و مکان‌هایی که مقدار زیاد حشره‌کش‌ها استفاده میشوند، سبب ایجاد امراض تنفسی مانند آستما، و مشکلات در گلو و بینی، چشمان و شش‌ها میگردد.

پشه‌ها، مگس‌ها، موشها و سایر حیوانات در درز دیوارها و کف‌اطاق، یا سقف منزل تخم‌گذاری نموده و سبب انتشار امراضی مانند شاگاز (Chagas) میشوند (به صفحه 367 ببینید).



درزهای ایجاد شده در پایه‌ها، دیوارها، سقف و کف‌اطاق سبب از دست رفتن حرارت داخل منزل و سردی میشوند. این حالت سبب میشود که روی دیوارها، سقف‌ها و وسایل پوپنک‌ها نشو و نما نمایند. این پوپنک‌ها سبب ایجاد مشکلات تنفسی، بخارهای جلدی و دیگر اعراض میشوند (به صفحه 358 ببینید).

محصولات پاک‌کننده، آفت‌کش‌ها و دیگر مواد کیمیاوی مورد استفاده در خانه سبب ایجاد مشکلات صحتی طولانی مدت، اعراض و خیم تنفسی و غیره میشوند (به صفحه 372 نظر اندازید).

پایپ‌های سربی سبب آلوده شدن آب آشامیدنی و آب پخت و یز میشوند که باعث امراض جدی صحتی و نقایص ولادی میشود (به صفحات 368 تا 370 ببینید).

اجرام موجود در داخل غذا، یا سطحی که غذا در آن تهیه میشود، سبب تسمم غذایی و اسهالات میشوند (به صفحه 375 مراجعه کنید).

استفاده از مواد سوختی در محیطی که تهویه خوبی ندارد، سبب تولید کاربن مونو اکساید شده که مشکلات صحتی و خیمی را در پی دارد (به صفحه 354 ببینید).

دود متصاعد شده از مواد سوخت، سبب تکالیفی در بینی، گلو، چشمها و شش‌ها گردیده، سوختگی‌های جسمی و آتش‌سوزی‌های خانگی را در پی دارد (به صفحه 365 ببینید).

آلوده گی هوای داخل خانه



هنگامیکه مواد سوختی مانند: چوب، سرگین، ذغال سنگ، ذغال، گاز و پوست غله جات وغیره، غرض گرم نمودن منزل یا آشپزی در محیطی استفاده میشوند که فاقد تهویه خوب است، دود متصاعد شده فضای اطاق را پر میکند. این دود دارای گازات و ذرات کوچک معلق است که منجر به مشکلات صحتی عمده میشوند. اعراض ابتدایی مانند: سردردی، بیحالی و ضعف غالباً در مرحله اول ظهور کرده، و بعداً مشکلات خطرناک تری مانند آستما، سینه بغل، برونشیت و سرطان شش بظهور میرسد. آلوده گی ایجاد شده بوسیله دود داخل خانه، همچنان امکان ابتلا به توبرکلوز را نیز افزایش میدهد. (به صفحه 356 ببینید).

زنان و خوردسالان معمولاً بیشتر در معرض دود آشپزخانه ها قرار دارند. اگر زنان حامله بصورت دوامدار با مقدار زیادی دود در تماس باشند، ممکن است فرزندان با وزن بسیار کم را ولادت دهند، که سرعت رشد آن کند بوده و از لحاظ یادگیری مشکل خواهند داشت. حتی امکان دارد که به عقب مانده گی ذهنی دچار گردند.

برای کاهش دادن در میزان آلوده گی هوای داخل خانه، شما میتوانید به اقدامات زیر

متوصل شوید:

• اگر مرد بیشتر آشپزی کند، یاد میگیرد که غذا را نسوزاند و آشپز خوبی شود. 254 تا 352 (به صفحات 352 تا 254

نظر اندازید).

- بهتر کردن وضعیت بخاری ها (به صفحات 359 تا 362 و همچنان منابع مربوطه ببینید).
- استفاده از مواد سوخت پاک تر (صفحات 362 تا 364 و فصل 23 مراجعه کنید).
- کاهش در مقدار آلوده گی هوا در خارج خانه (به فصل 20 بروید).

تهویه ضعیف برای صحت مضر است

تهویه عبارت است از دخول هوای سالم، پاک وتازه بداخل یک محوطه یا اطاق، و خروج هوای نامطبوع وآلوده از آنجا به خارج. اگر سیستم تهویه در یک مکان نامطلوب باشد، هوای ناپاک و آلوده بصورت دوامدار در آنجا باقی می ماند. این هوای نامطلوب سبب جذب رطوبت شده و به رشد نم و پوینک کمک میکند. آسانترین راه حل برای کاهش دادن آلوده گی هوای داخل منزل آنست که سیستم تهویه را بهبود دهیم. اگر میخواهید بدانید که آیا مسکن شما تهویه خرابی دارد یا نه، به علایم ذیل نظر اندازی کنید:

- آیا دود در داخل خانه باقی می ماند؟ آیا در ودیوار های اطاق شما در اثر باقی ماندن دود سیاه شده است یا نه؟
- آیا رطوبت بر روی کلکین ها ودیوار ها بملاحظه میرسد یا نه؟
- البسه، تخت خواب یا دیوار پوینک یا عرق زده است ؟
- بوی تشناب یا آبراه فاضلاب در خانه حس می گردد؟

اگر شما اکثراً درحالت پخت و پز غذا، یا استفاده از گاز، دچار گیجی و بیحالی میگردید این حالت ممکن است نشانه از تهویه خراب منزل شما یا سوراخ بودن وسیله گازی باشد.

بهبود وضعیت تهویه، سبب حل بسیاری از مشکلات میگردد

ندیتو، مادر سه طفل، هر روز صبح را با سرفه های شدید و هراسناکی شروع میکرد. هر وقت که آتش را غرض گرم نمودن آب و پختن غذا روشن میکرد، خانه پر از دود شده و به ندیتو حالت سرفه و نفس تنگی دست میداد. هر نفسی را که میکشید خیلی دردناک و سخت بود. این دود سبب شد که ندیتو مصاب آستما شود.



غرض مقابله با این دود که سبب مریضی وی شده بود، ندیتو و شوهرش ریفا به پروژهٔ دود وصحت کینیا پیوستند.

ریفا یاد گرفت که سطح دود تولید شده در خانه خود را اندازه نماید و بدین نتیجه رسید که میزان آن خیلی ها مضر است. ریفا و ندیتو تصمیم گرفتند برای کاهش دادن سطح دود، تغییراتی را در زندگی خود اعمال نمایند.

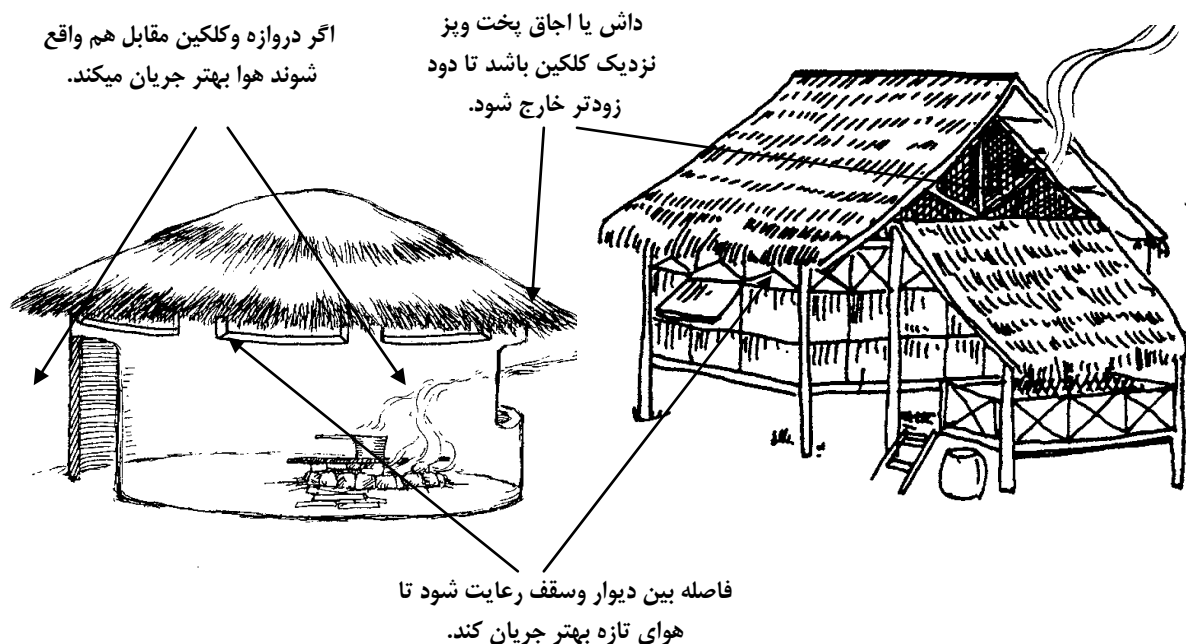
کارکنان پروژه به ندیتو کمک کردند تا یک سرپوش جدیدی برای سقف اجاق پخت و پز خود ساخته و یک دود کش را برای هدایت کردن دود به خارج خانه جابجا سازد.

همچنان ریفا کلکین های بزرگتر و بهتری را در اطاق های خود نصب کرد تا تهویه بهتر صورت گیرد.

اکنون با موجودیت مقدار کمتر دود در خانه آنها، وقت بیشتری را میتوانند بدون دغدغه با خانوادهٔ خود بگذرانند. همچنان برای ندیتو چانس آن میسر گردیده است که به اطراف منزل خود

بهتر نگاه کرده، از نعمت روشنایی بیشتری در داخل اطاق ها بر خوردار شده و آسانتر به کار مهره دوزی خود بپردازد.

قبل از وقوع این تغییرات، ریفا معمولا خود را از آشپزخانه دور نگهداشت. اما وی اکنون هر روز صبح هنگام طلوع آفتاب از خواب بیدار شده و آتش را روشن میکند تا حرارت کافی برای جوشانیدن آب و تهیه چای، بدست آید. ندیتو حالا بیشتر آسوده خاطر است، چون دیگر مجبور نیست هر روز صبح تمام کارها را خود انجام دهد. سقف و دود کش جدید، مقدار دود داخل آشپزخانه را کاهش داده و ندیتو به مقدار کمتری ذرات مضر معروض است. حجم پاک کاری وی نیز کاهش یافته است. سرفه های وی اکنون کمتر معمول است. گرچه ریفا و ندیتو مجبور شدند مخارج سقف و دود کش جدید را بپردازند، اما صحت ایشان و خانواده بمقدار زیادی از خطر نجات یافته است. صحتمند بودن سطح زندگی شانرا نیز بهتر میسازد، بهمین خاطر مقدار پولی را که بخاطر خرید سپر و دود کش جدید پرداخته اند، نوعی سرمایه گذاری برای افزایش سطح سلامتی شان در آینده میدانند.



مسمومیت با کاربن مونو اکساید (CO)

اجاق ها یا بخاری هاییکه گاز طبیعی، پترولیوم مایع، نفت، تیل خاک، ذغال سنگ، ذغال یا چوب را میسوزانند ممکن است کاربن مونو اکساید را تولید کنند، که یک گاز خیلی زهری، بدون رنگ، بوی و طعم است. این گاز همچنان بوسیله موترها نیز تولید میشود. مردم اغلب برای نگهداشتن حرارت و مصرف مقدار کمتر مواد سوختن اتاق را بصورت مکمل بسته مینمایند. اما گرم نمودن اتاق بدون تهویه میتواند خطرناک باشد. در یک محیط ایکه تهویه ضعیف داشته باشد کاربن مونو اکساید میتواند سبب ناراحتی و خیم و یا مرگ گردد.

علائم

مسمومیت با کاربن مونو اکساید ابتدا بشکل سرما خورده گی یا ظاهر میشود اما بدون تب. علائم آن شامل: سردردی، ضعف، نفس کوتاهی، دلبدی، و بیحالی میباشد.

وقایه

بهترین راه جلوگیری از مسمومیت با کاربن مونو اکساید آنست که مطمئن گردید خانه شما بهترین شکل تهویه را دارد. نل های دود کش را غرض پیدا کردن شکستگی، پاره گی، بندش یا دود گرفتگی، پوسیدگی و سستی بدرستی چک کنید. هر گز در خانه،

موتر، خیمه، محوطه یا مکان ایکه تهویه نامطلوب دارد از سوختاندن مستقیم چوب، تیل یا گاز و غیره استفاده ننمایید. هیچ وقت از وسایل گازی مانند اجاق ها، تابه ها یا رخت خشک کن در داخل اتاق ها برای گرم کردن استفاده نکنید. از کاربرد وسایل تیل سوز و ماشین ها در محوطه های بسته خود داری کنید. اگر چاره ای جز استفاده از آنها ندارید، مطمئن شوید در جایی قرار دارند که تهویه مناسب داشته و دود تولید شده از آنها به بیرون از محوطه هدایت میگردد.



سگرت کشیدن



دود کردن تنباکو سبب ایجاد مشکلات صحتی زیادی هم برای شخص سگرت کش و هم برای اطرافیان وی میشود (چون در معرض دود سگرت میباشند).

عمده ترین امراضیکه به اثر کشیدن سگرت بوجود می آیند، عبارتند از:

- مشکلات تنفسی وخیم، مانند سرطان ششها، آمفیزم، و برونشیت مزمن.
- امراض قلبی، حملات قلبی، سکته قلبی و فشار خون بلند.
- سرطان دهن، گلو، گردن و مثانه.

تنفس دود بصورت غیر فعال یا منفعل (Passive Smoking):

مخلوطی از دود است که از سگرت، پایپ، و سیگار ها تولید میشود، به همراه مقدار دودی که شخص سگرتی با تنفس خود به بیرون دفع میکند. این دود دست دوم برای همگان مضر است، خصوصا برای کسانیکه همراه اشخاص سگرتی زندگی می نمایند و در معرض آن قرار دارند، خصوصا اطفال ایکه بیشتر آسیب پذیر اند. این دود بهمان اندازه کشیدن سگرت میتواند خطر ناک باشد.

برای توقف دادن یا کمک نمودن به اشخاص معتاد به سگرت چه کار باید کرد

کسانیکه بصورت مداوم سگرت میکشند، به ماده خاصی که در ترکیب تنباکو وجود دارد و بنام نیکوتین Nicotine یاد میشود معتاد میشوند. اگر ایشان سگرت نکشند، اعصاب شان خراب شده یا احساس مریضی میکنند. همانطوری که همه سگرتی ها میدانند، توقف دادن آن بسیار مشکل است چون نیکوتین موجود در آن بسیار اعتیاد آور میباشد.

چون کمپنی های تولید کننده سگرت از روش ها وتاکتیک های تبلیغاتی بسیار پیشرفته ای استفاده میکنند، بسیاری از مردم در سنین نوجوانی شروع به کشیدن سگرت مینمایند، و از سبب اعتیاد به نیکوتین به کشیدن سگرت ادامه میدهند. کمپنی های سگرت سازی استدلال میکنند که کشیدن سگرت یک

انتخاب فردی است و اعتیاد نیست. **این واقعیت**

نیست. فهمیدن اینکه سگرت کشیدن یک اعتیاد مضر است و یک

انتخاب شخصی نیست ، اولین قدم در راه ترک آنست.

تکرار بی مقدمه شعار " سگرت نکشید" بصورت خیلی نادر ممکن است مؤثر واقع شود. بعضی از راه های شکستن عادت به سگرت و خلاصی از شر آن میتواند قرار ذیل باشد:

- هر وقت به سگرت تمایل پیدا میکنید، یک نفس عمیقی بکشید.
- بصورت روزانه ورزش کنید.
- اعتیاد به سگرت را با عادت های سالم معاوضه کنید، مانند نوشیدن چای یا قدم زدن.
- مقدار زیاد مایعات وآب بنوشید تا نیکوتین زودتر از بدن شما دفع گردد.
- از دوستان وفامیل خود کمک بخواهید.



وقتی سگرت میکشید
خیلی مقبول بنظر
میرسد.

اما سگرت کشیدن آدم
را مریض میکند. این
کجایش مقبول است؟!!

توبرکلوز (سل):

توبرکلوز مریضی است که بیشتر از همه جا به شش‌ها صدمه وارد میکند. این مرض خیلی ساری بوده و به آسانی از یک شخص به شخص دیگر انتقال می‌نماید، زیرا فرد مصاب به توبرکلوز سرفه نموده و اجرام را به هوا منتشر می‌سازند. این اجرام به مدت چندین ساعت فعال بوده و در صورتیکه توسط شخص ثانی تنفس گردد وی را مبتلاً به مرض میکند. مرض توبرکلوز عموماً در جاهای مزدحم مانند: محل سکونت پر جمعیت، کارخانجات، کمپ‌های کارگران، محابس، کمپ مهاجرین و غیره که از تهویه خوبی برخوردار نیستند، به سادگی و آسانی انتشار نموده و سبب تولید مرض سل میگردد.

چه اشخاصی به توبرکلوز مبتلاً میگرددند؟

بسیاری مردم میکروب توبرکلوز را در بدن خویش دارند اما تنها 1 نفر از 10 نفر مریض میشوند. اشخاصی که قبلاً از سبب مصاب بودن به مریضی‌هایی مانند آستما، ملاریا، اچ‌آی‌وی/ایدز ضعیف شده‌اند و یا اگر خیلی جوان، خیلی مسن و یا مصاب سوء تغذی باشند، بیشتر به توبرکلوز مصاب میشوند. دود کردن تنباکو و تنفس هوای آلوده خطر ابتلاً به توبرکلوز را افزایش میدهد.

علائم

توبرکلوز مریضی قابل علاج است، در صورتیکه در مراحل ابتدایی و بصورت کامل تداوی گردد. فرد مبتلا به توبرکلوز ممکن است تمامی یا بعضی از این اعراض و علائم را در مراحل اول مریضی با خود داشته باشد:

- سرفه دوامدار که بیشتر از سه هفته دوام نماید، این سرفه‌ها اغلب صبحانه در هنگام بیدار شدن از خواب شدید تر میباشد.



- تب خفیف و عرق شبانه.

- درد سینه و قسمت بالای کمر.

- باختن وزن به صورت دوامدار و ضعف فزاینده

اطفال خردسال ممکن است مصاب به تب متناوب، کاهش وزن ثابت، موجودیت تورم در گردن یا شکم و پوست روشنتر از حد معمول باشند.

تداوی

اگر شما فکر میکنید به توبرکلوز مبتلاً هستید، دهن خود را در هنگام سرفه کردن با یک تکه یا لباس تان بپوشانید، تا از سرایت مرض به اشخاص دیگر جلوگیری شده بتواند. همچنان دستان خود را به صورت منظم بشویید. بصورت هرچه عاجلتر به یک کلینیک صحتی مراجعه کنید. اگر کارکن صحتی وجود توبرکلوز را در بدن شما تأیید کرد، ضرور است تا دوره تداوی طبی خود را شروع کنید. کسانی که مبتلاً به توبرکلوز یا سل‌اند، باید سه یا چهار دوا را برای دوره شش تا دوازده ماهه اخذ نمایند (در افغانستان دوره آن بصورت اوسط هشت ماهه است). اگر کسی در خانه مبتلا به توبرکلوز باشد، در آنصورت:

- تمامی فامیل را برای شناسائی مریضان توبرکلوز معاینه کنید. اگر کسی

مریضی را داشت تداوی آنرا شروع کنید.

- همه اطفال را در مقابل توبرکلوز واکسین نمایید (اطفال زیر یکسال).

- هرکسی که توبرکلوز دارد باید جدا از اطفال خوابیده و غذا بخورد، در صورتیکه شخص مبتلا سرفه داشته باشد.

توبرکلوز در محلات کار و مکان‌هایی که از تهویه خوبی برخوردارند کمتر مشکل ساز است. اما تا زمانیکه اجرام مرضی در میان مردم و محیط موجود است، توبرکلوز یک تهدید است. کاهش دادن فقر و دادن تعلیمات صحتی تا مردم بفهمند که چطور توبرکلوز را شناسائی نموده و تداوی نمایند بهترین راه توقف انتشار مرض است. برای کسب معلومات بیشتر در مورد اعراض و علائم مرض سل و راه‌های مقابله و وقایه از آن، میتوانید به کتب طبی مراجعه نموده و یا از منابعی مانند کتاب " **انجا که داکتر نیست** " استفاده نمایید.

اشخاص مبتلاً به توبرکلوز باید دهن خود را در هنگام سرفه کردن گرفته و نباید روی زمین تف کنند.

آلرژیها (حساسیت ها)

آلرژی (Allergy) عبارت است از عکس العمل دفاعی بدن در مقابل اشیاء و موادی که آنرا غیر قابل تحمل می یابد. فهمیدن علایم آلرژی مشکل است، چون همان اعراض و علایمی را دارد که شبیه اکثر امراض معمول است. شایعترین اعراض حساسیت عبارت است از: تنگی نفس، سرفه کردن، خارش گلو، ریزش آب بینی، خستگی، خارش یا سرخی چشمان و بخارهای جلدی.

بسیاری از محصولات تیکه در خانه به مصرف میرسند، ممکن است سبب حساسیت شوند، مانند: مواد شوینده و پاک کننده، ترکیبات کیمیاوی بکار رفته در فرنیچر ها و قالین ها، ذرات و پوپنک ها، پولن گل ها، بازمانده یا فضلات حیوانی، پر پرندگان، آشغال ها، گرد و خاک، مادریک ها، موش ها، جوندگان، پشم حیوانات و یا آفت کش ها. معروض شدن به مواد توکسیک سبب پیدایش حالتی میگردد که بنام حساسیت در مقابل چندین مرکب کیمیاوی (Multiple Chemical Sensitivity or MCS) یاد میشود، که خیلی شباهت به آلرژی معمولی دارد (به صفحه 333 ببینید). بعضی طرق جلوگیری از ابتلا به عکس العمل های حساسیتی عبارت اند از:

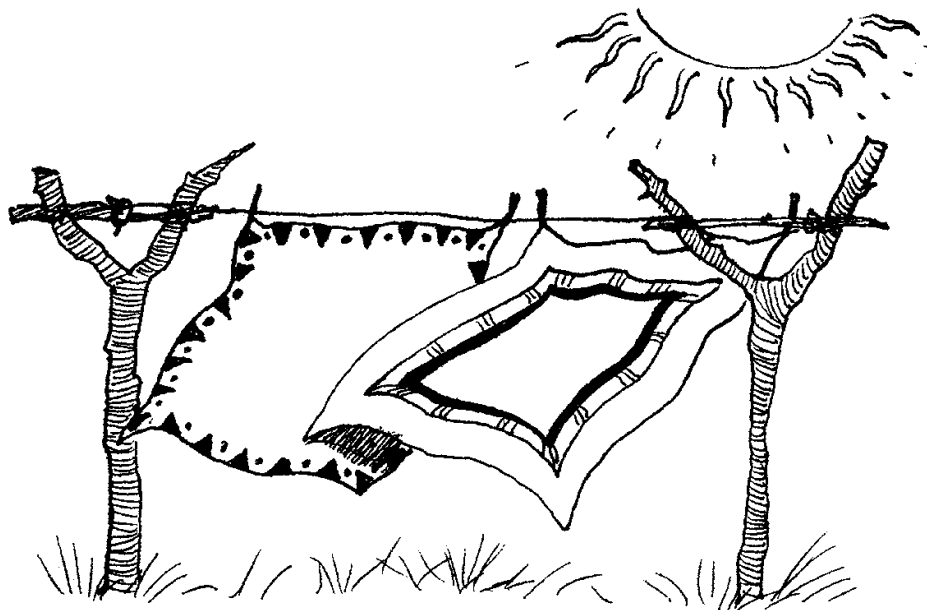
- بهبود جریان هوا در داخل خانه.
- کاهش تماس به مواد آلرژن (حساسیت زا) و آلوده کننده ها.
- پاک نگاه داشتن خانه و دور نمودن گرد و خاک.

گرد و خاک و کرم های خاکی

کرم های خاکی موجودات بسیار کوچک و غیر قابل دیدی اند که یکی از بزرگترین عوامل حساسیت زا در داخل خانه ها میباشند. این موجودات سبب تخریش چشمها و بینی شده و حملات آستما را سبب میشوند (صفحه 331). آنها معمولاً در جاهای گرم، مرطوب و پر از گرد و خاک زندگی میکنند، مانند بالش ها، دوشک ها، قالین ها، وسایل بازی اطفال، البسه و فرنیچر.

برای خلاص شدن از شر گرد و خاک و کرم های خاکی

پاک نمودن محل های خواب و بودوباش به کاهش گرد و خاک، از بین رفتن کرم های خاکی و موهای حیوانات کمک میکند. پوش نمودن دوشک ها و بالش ها با تکه های سخت و ضخیم یا پلاستیک و شستن آنها با آب گرم باعث از بین رفتن کرم های خاکی میشود. اگر کسی به گرد و خاک و کرم های خاکی حساسیت دارد، بهتر آنست که از قالین، فرش های خاک گیر، یا دیگر وسایل مشابه استفاده نکند.



شستشوی منظم و خشک کردن وسایل در آفتاب و هوای آزاد به پاک نگهداشتن آنها کمک میکند.

پوپنک (Mold)

پوپنک نوعی فنگس یا سماری است که بروی خاک مرطوب و نباتات دیگر می‌رود. در داخل خانه ها، محل طبیعی پرورش پوپنک عبارت است از: دیوارها، البسه، غذاهای پس مانده و محل های پر آشغال. همچنان بنام کپک (Mildew) نیز یاد میشود. بیشتر پوپنک ها بشکل پودر سیاه یا زرد رنگ، رشته های بسیار کوچک ویا هم پت های سفید و آبی اند.

در طبیعت، فنگس ها نقش بسیار عمده ای را بازی میکنند. مثلاً آنها کمک میکنند تا بقایای اجساد مرده تجزیه شده و دوباره به ترکیبات اولی در خاک تبدیل گردند. اما این موجودات سپور های را تولید میکنند که آلودگی را از خود و تنفس ذرات آن توسط اشخاص ممکن است به مشکلات تنفسی بیانجامد. این موجودات همچنان اشیائی را که بر روی آن زندگی میکنند تخریب می نمایند. لذا موجودیت آن در داخل خانه هرگز چیز خوبی نیست.

آنها سبب ایجاد مشکلات تنفسی، سردردی، بخار های جلدی شده و قادر به تشدید حملات حساسیتی و آستما اند. معروض شدن به آنها به صورت نادر حتی ممکن است سبب مرگ گردد، خصوصاً در نزد اطفال خرد سال. اشخاص مبتلاً به اچ آی وی، کمترین مقدار مقاومت را در مقابل فنگس ها دارند و ریسک ایجاد امراض خطرناک در نزد آنها بسیار بلند است.

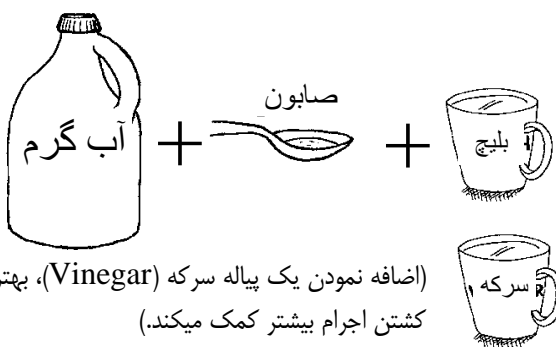
خلاص شدن از شر پوپنک

پوپنک ها و کپک ها در محیط های مرطوبیکه تهویه خوب ندارند، خیلی زود رشد میکنند. برای جلوگیری از رشد آنها، یک یا بیشتر از یک مورد ذیل عمل نمایید:

- درز های موجود در دیوارها، سقف یا پایپ ها را ترمیم کنید.
- تهویه را بهبود بخشید. اگر هوا در خانه جریان داشته باشد، اشیاء داخل اطاق خشک تر میمانند و از رشد کوبه و پوپنک جلوگیری میشود.
- نقاطی را که پوپنک زده گی دارد، با محلول بلیچ Bleach (سفید کننده) بشویید.

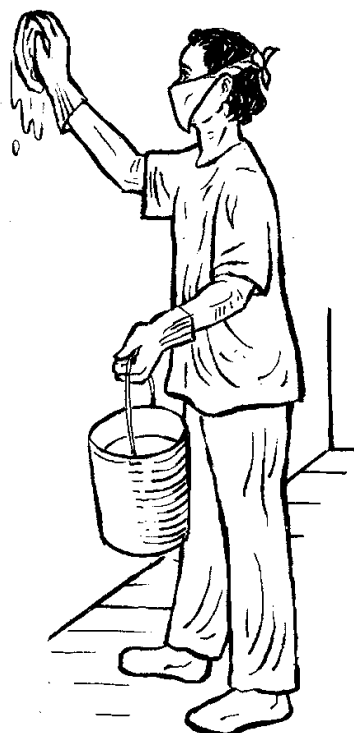
چگونه محلول بلیچ (کلورین) را بسازیم

ترکیب: یک پیاله چایخوری بلیچ، 1/4 قاشق صابون مایع، و چهار لیتر (یک گیلن) آب گرم.



(اضافه نمودن یک پیاله سرکه (Vinegar)، بهتر است چون به کشتن اجرام بیشتر کمک میکند.)

ماسک مناسبی بر روی صورت و بینی خود قرار دهید، دستکش ها را پوشیده و با ظرف بلیچ نقاط پوپنک زده را بشویید. کلکین ها را قبلاً باز کنید چون نیاز به تهویه خوب دارید (تا خود صدمه نینید). نقاط مرطوب شده را پانزده تا بیست دقیقه به حالت خود نگهدارید، سپس آنرا با آب خالص بشویید. در اخیر با یک تکه یا وسیله دیگری خشک کنید تا از رشد دوباره پوپنک جلوگیری شود.

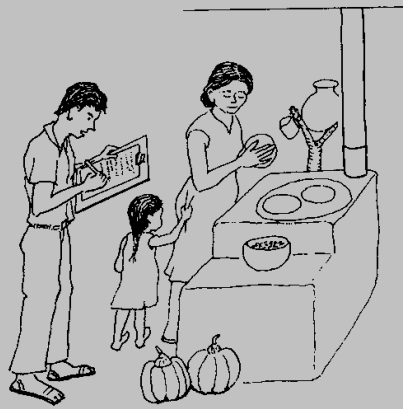


دانش ها و اجاق های بهتر

اجاق ها ایکه دود بیشتر تولید میکنند، مشکلات صحتی زیادتری را در قبال دارند. کاهش در میزان دود تولید شده در اجاق ها، به بهبود صحت خانواده در مجموع کمک میکند.

نوع اجاقی که در یک فامیل استفاده میشود ارتباط به فکتور های متعددی دارد. مثلا: چگونه غذایی توسط فامیل پخته میشود، چه نوع ماده سوختی مصرف میشود، مواد سازندهٔ اجاق چی است و یا سنت ها و روش های بومی غذایی چگونه است. برای حل این مشکل و از بین بردن آلوده گی هوای داخل خانه ها، انکشاف دهنده گان صحتی و کارکنان اجتماعی نیاز دارند که با کمک یکدیگر به همراه مردم در از بین بردن این مشکل بصورت مشترک اقدام نمایند. تنها راه عملی عبارت از ترویج اجاق ها ایست که آشپزها را راضی کرده، سوخت کمتری مصرف کند و دود را به حد اقل ممکن کاهش دهد.

زنان با بهبود اجاق ها یا دانش های خویش، مصرف سوخت و طعم غذاهای خود را بهتر میکنند



آینز (Inez) مانند بسیاری از زنان گوآتیمالا، در اجاق های دست ساز آشپزی میکرد. این اجاق ها چوب زیادی را مصرف نموده و دود آن تمامی آشپزخانه را پر مینمود. هنگامیکه مؤسسهٔ سازندهٔ اجاق های بهبود یافته به شهر آنها آمد، آینز به همراه زنان دیگری به آنها مراجعه کرد تا بشنود که آنها چی چیزی را توصیه میکنند.

مؤسسهٔ متذکره موفق شده بود که اجاق ها ایرا طراحی کند که چوب کمتری را مصرف کرده، دود کمتری تولید نموده و از همه مهمتر خرج ساخت آن بسیار کم بود. آنها از مردم پرسیدند که آیا میخواهند از روش آنها استفاده کنند. آینز آماده گی خود را اعلام نموده و داوطلب این مهم شد.

آینز با کمک همسایه و کارکنان مؤسسه، دست بکار شدند و از گل وکاه (کاه

گل) مخلوطی را بوجود آورده و از آن در ساخت اجاق (یا دانش) جدید کار گرفتند. همچنان مؤسسه جالی فلزی مخصوصی را که بر روی اجاق گذاشته میشد، فراهم نمود تا از آن در پخت نان استفاده شود. کنده های چوب به قطعات کوچکی تقسیم شده و اجاق یا دانش بوسیله آن گرم میشد. کار آن خیلی عالی بود! آینز دانست که این اجاق مقدار بسیار کمتری چوب را بمقایسهٔ نوع قبلی مصرف میکند، تا غذا بپزد. همچنان دودکش نصب شده بر فراز آن دود تولید شده را به خارج از منزل هدایت میکرد. اما بعد از صرف فقط چند بار غذا، آینز وفامیلش متوجه شدند که نان های پخته شده در اجاق جدید، مزه و طعم نوع قبلی را ندارد.

چند ماه بعد، هنگامیکه افراد مؤسسه متذکره بازگشتند، آینز بخاطر خدمات انجام یافته از ایشان تشکر زیادی کرد. اما، بعدا با صدای آهسته ای از ایشان سوالی را مطرح کرد " فقط یک مشکل با اجاق جدید وجود دارد: نان ها ایکه در آن پخته میشود خیلی مزهٔ بدی دارد. " شخص مسؤل به آینز گوش فرا داده واز وی در مورد علت مشکل پرسید. " اجاق قبلی از گل کوزه گری ساخته شده بود، شاید علت مشکل این باشد. "

بعد از ظهر همان روز، آینز به همراه همسایگان و افراد مؤسسه ابتکار جدیدی به خرج دادند: جالی روی اجاق را که از فلز ساخته شده بود برداشتند و از گل کوزه گری اجاق دیگری برای آن ساختند. سپس گذاشتند که بمدت چندین روز خشک شود. بعد از چند روز آینز اجاق را روشن کرد و گذاشت تا بصورت آهسته گرم شود، درعین حالیکه دخترش خمیر ها را آماده می ساخت. قالب گلی را روی اجاق گذاشته و فرصت داد تا خوب گرم شود. بعد از اینکه نان ها بالای آن پخته شدند، مقداری دربین خانواده تقسیم شد. نتیجه کاملا عالی بود: نان طعم قبلی خود را گرفته بود! اکنون، فامیل آینز از اجاقی برخوردارند که واقعا بهبود یافته است.

یک اجاق خوب چگونه کار کند

درینجا طریق بسیار ساده ای ذکر شده است تا بتوان عملکرد یک اجاق را بهبود بخشید. نتیجتاً سوخت کمتری مصرف شده، دود به حد اقل رسیده و غذا بهتر و سریعتر پخته شود.

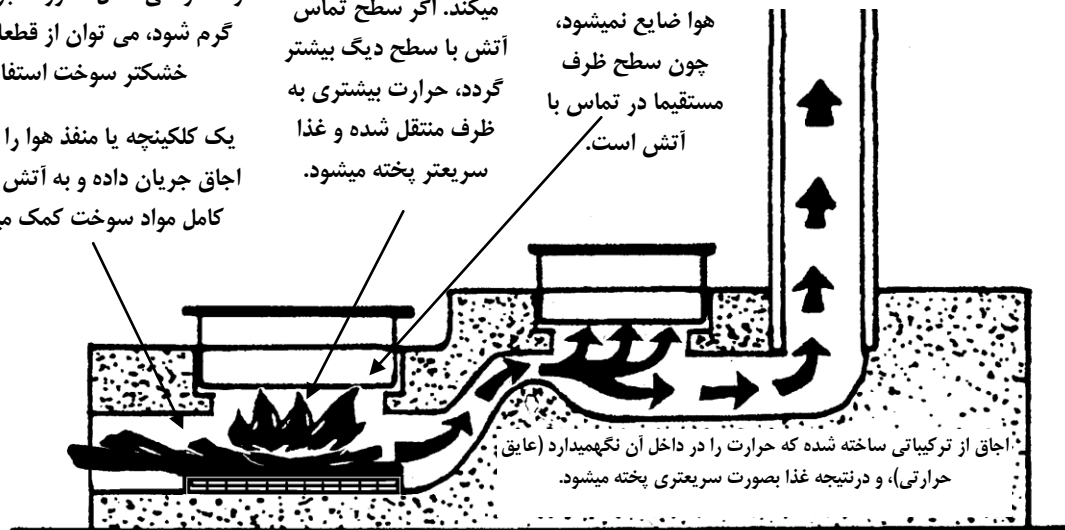
یک نل دودکش یا سپر که دود را بخارج هدایت میکند. همچنان این وسیله هوارا بداخل اجاق جهت داده، وبه اشتعال و گرمتر شدن آن کمک میکند.

آتش هر چه گرمتر باشد، سوخت را کاملتر مصرف میکند. دود وقتی تولید میشود که مواد سوختی کامل نسوزند. برای اینکه آتش گرم شود، می توان از قطعات خوردتر و خشکتر سوخت استفاده کرد.

حرارت به سطح ظرف تماس نموده و آنرا گرم میکند. اگر سطح تماس آتش با سطح دیگ بیشتر گردد، حرارت بیشتری به ظرف منتقل شده و غذا سریعتر پخته میشود.

هیچگونه حرارتی در هوا ضایع نمیشود، چون سطح ظرف مستقیماً در تماس با آتش است.

یک کلکینچه یا منفذ هوا را بداخل اجاق جریان داده و به آتش گرفتن کامل مواد سوخت کمک میکند.



میکانیزم کار اجاق های خوب و بیرون شدن دود



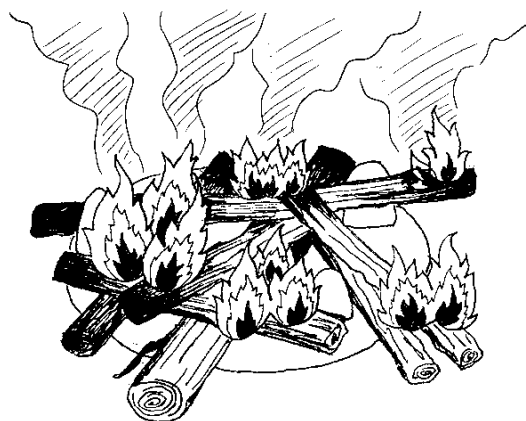
خوب: اجاق را در نزدیکی حد اقل دو کلکین قرار دهید. جریان هوا از دوسمت به سوختن بهتر مواد تسخینی کمک میکند.

بهتر: یک هواکش را در بالای سر اجاق قرار دهید تا دود حاصله را بیرون کند. موجودیت یک منفذ در سقف یا دیوار ها تا اندازه این مشکل را حل کرده میتواند.

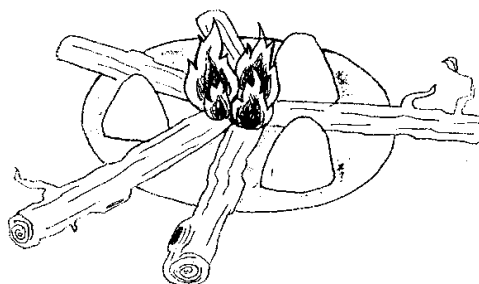
بهترین: اجاقیکه دود کش به آن متصل باشد که تمامی دود تولید شده را به خارج از آشپزخانه و منزل هدایت کند.

بهبود کار اجاق های با سر باز (آزاد)

ساده ترین نوع اجاق ها، انواعی اند که بنام اجاق های سرباز شناخته میشوند. بعضا بنام اجاق های (سه سنگ) نیز معروف اند. دلیل آن اینست که در قسمت های زیادی از دنیا این نوع اجاقها را با چیدن سه سنگ به دور مادهٔ سوختی یا ظرف غذا پزی، تیار میکنند. با آوردن تغییرات جزئی، میتوان این نوع اجاق ها را مصوّن تر، کم دود تر و کم مصرف تر ساخت. بطور مثال: استفاده از قطعات خوردتر کنده های چوب، که خشک بوده و "سبز" نباشند، دود بمراتب کمتری تولید میشود. ایجاد یک محوطه یا دیوار حفاظتی سنگی یا گلی در اطراف محوطه آتش، از مشکلات ناخواسته جلوگیری نموده و آتش سوزیها خانگی و سوختگی های جسمی را وقایه میکند.



اگر تمام قسمت های کنده همزمان شروع به سوختن کنند، دود زیاد تولید میگردد.



اگر فقط یک انجام کنده ها بسوزد، آتش پاک و کم دود تولید میشود.

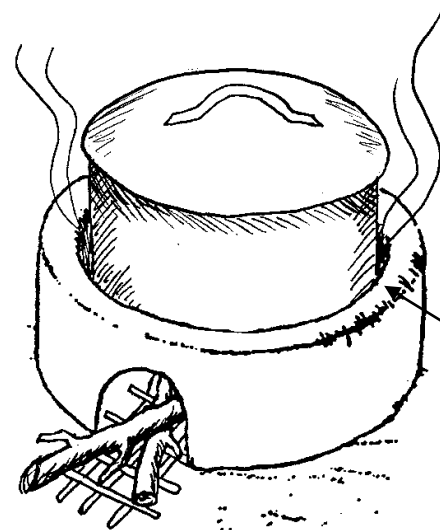
اجاق گلی ساده

ساخت یک اجاق گلی مجهز به یک چوکات فلزی که مواد سوخت را از روی زمین جدا کند، مصرف بسیار کمی دارد. این نوع اجاق ها مواد سوخت را بهتر مصرف کرده و حرارت بیشتری تولید میکنند، و درضمن چوب کمتری بکار دارند. برای ساختن یک اجاق گلی به اقلام ذیل ضرورت داریم:

- شش حصه ریگ میده
- چهار حصه گل کوزه گری یا رس
- مقداری بورهٔ اره ویا کاه ریزه ریزه شده
- حجم کافی آب برای آماده کردن گل. قابل ذکر است که گل

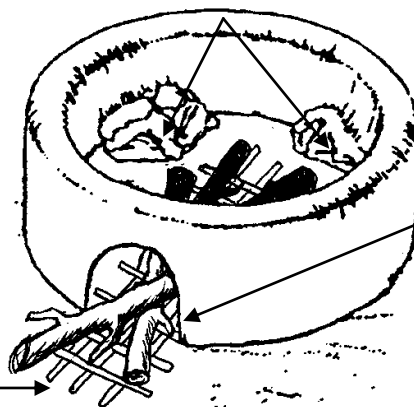
باید به اندازهٔ سخت باشد که بتوان از آن یک حلقه ساخته واز هم نپاشد.

دیگ غذا داخل حلقه گلی گذاشته میشود.



یک فاصله (عرض انگشت خورد) بین دیگ و اجاق باشد تا حرارت بهتر به جداره ها برسد.

سنگ های بلند تر از هیزم



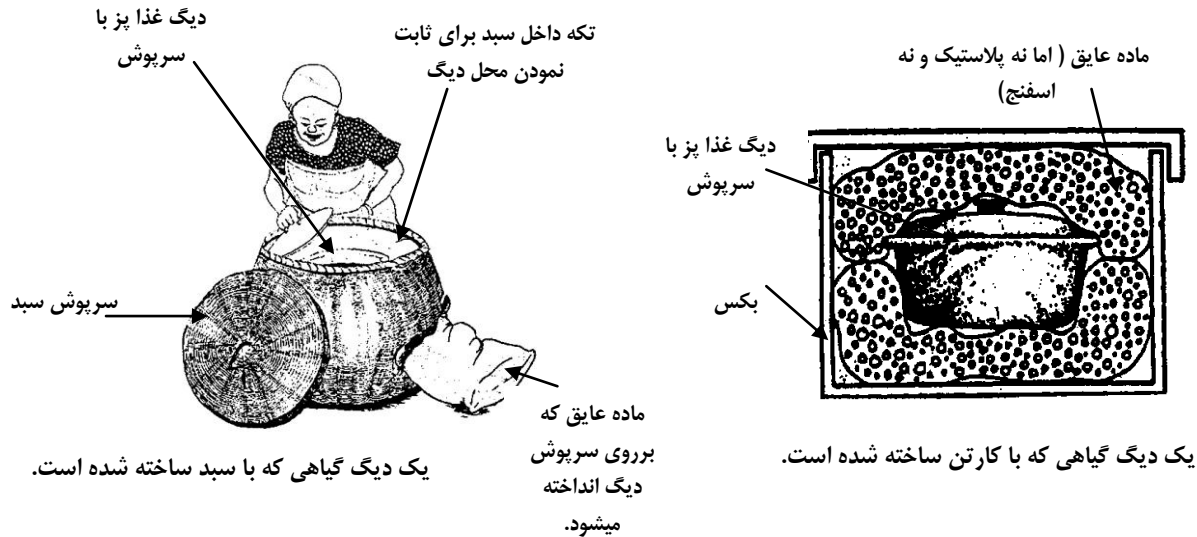
سوراخ ذیل به هوا اجازه میدهد تا بداخل آتش رفته و به سوختن بهتر هیزم کمک کند.

جالی فلزی تحت هیزم به جریان هوا کمک میکند.

دیگ ها ایکه از چوب یا گیاه خشک ساخته میشوند، سبب حفظ سوخت میشوند

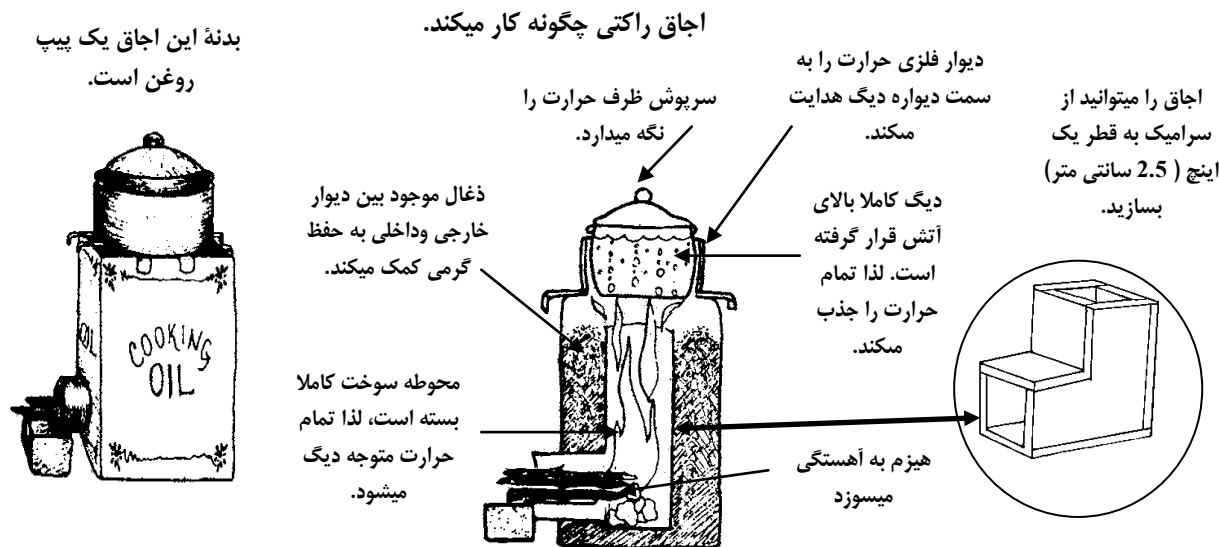
این نوع دیگ یا محفظه برای پختن غذا های دیر پز مناسب میباشد (مانند لوبیا، گوشت یا برنج)، و همچنان خصوصیت گرم نگهداشتن غذا را برای مدت طولانی تری دارند. این دیگ ها معمولا از چوب یا گیاه خشکیده یا ماده عایق دیگری ساخته شده میتوانند. مثلا شما میتوانید این نوع ظروف را از کاغذ کارتن، یا سبدهاییکه با اخبار پر شده اند نیز بسازید. راه ساده تر آنست که دیگ معمولی خود را در یک سبد گذاشته و دور آن تکه بیچانید.

بعد از اینکه دیگ غذا بر روی اجاق معمولی بمدت چند دقیقه به جوش آمد، آنرا داخل وسیله متذکره قرار دهید. غذا داخل دیگ بمدت دو ساعت بعدی نیز به پخته شدن ادامه میدهد. هرچه غذای بیشتری در داخل دیگ باشد، حرارت بهتر حفظ شده میتواند. بهمین خاطر است که میتوان گفت این وسیله برای گرم نگهداشتن مقدار کم غذا مناسب نیست.



اجاق فلزی بهبود یافته

اجاق راکتی (Rocket Stove)، یکنوع وسیله پخت و پز کوچک ایست که از فلز ساخته شده و در مواقع اضطراری و بصورت موقتی استفاده میشود. مثلا: در کمپ مهاجرین یا جاییکه مردم دسترسی به اجاق مکمل یا ثابت ندارند. این نوع اجاق مواد سوخت را بصورت پاک و بدون دود میسوزاند. ساخت این نوع وسیله با وسایل ارزاقیمت و قابل دسترس در همه جا امکان پذیر است. (برای معلومات دقیقتر در مورد شکل ساخت اجاق راکتی، به منابع مربوطه مراجعه کنید. همچنان به کتاب "آنجا که زنان داکتر ندارند"، صفحه 396 مراجعه نمایید.)

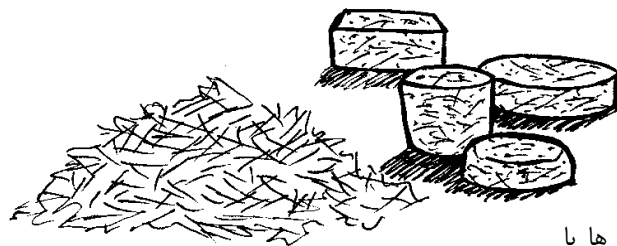


مواد سوخت برای آتشپزی و تسخین

چوب، بقایای نباتی، ذغال سنگ، مدفوع حیوانات و شارکول بیشترین ترکیباتی اند که بحیث سوخت در آشپزخانه ها مصرف میشوند. اما مصرف همه این سوخت ها، باعث تولید دود های مضر شده که برای صحت انسان مضر میباشد. علاوه بر این چوب و ذغال در بعضی جاها اقلام نایاب اند.

تعدادی از مردم به انواع دیگر از سوخت ها روی آورده اند، مانند: شعاع آفتاب، بقایای پروسس شده نباتات (مانند سیوس برنج و دیگر فضلات نباتی که بشکل خشت یا قالب فروخته میشوند)، و بیوگاز (گاز ایکه از گندیده شدن وپ وسیدن بقایای حیوانی و نباتی حاصل میگردد).

باقیمانده نباتات

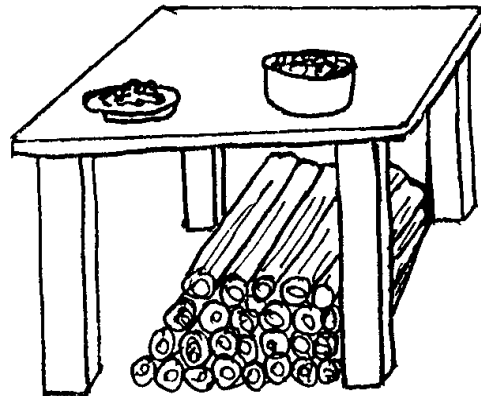


علف ها و قسمت های خشکیده نباتات، مانند سیوس برنج یا جوار، پوسته ناربال وغیره در عده ای از مناطق بحیث سوخت استفاده میشود. اگر این اشیاء بدون پروسس شدن و بصورت ابتدایی مورد استفاده قرار گیرند، دود تولید نموده و سبب مشکلات صحتی میگردد. اما اگر به ذرات کوچکتری تبدیل شده، و سپس بشکل قالب ها یا

خشت در آورده شوند (بنام خشت سوخت یاد میشوند)، تولید دود به حد اقل ممکن کاهش یافته و بمدت طولانی تری نیز آتش شان دوام می آورد.

مخلوط نمودن بقایای نباتاتی با آب، قالب گیری، پرس و خشک کردن آنها هیزم های خوبی را تولید میکند.

تولید این خشت ها به ماشین آلات و منابع انرژی ضرورت دارد، که هردو گرانیقیمت و کمتر اقتصادی اند. برخی از مردم ممکن است از طعم غذایی که توسط این خشت های سوختی پخته شده، ناراض باشند. گرچه کسانی که در مناطقی زندگی میکنند که به قلت سوخت های عادی مواجه اند، برای پایین آوردن سطح وابستگی خود به چوب یا ذغال، اکثراً به مصرف این خشت ها روی آورده اند.



ذخیره کردن چوب ها در خانه باعث میگردد تا آنها خشک شده و بهتر بسوزند.

هیزم

چوب هیزم یکی از مهمترین و ارزشمند ترین منابع سوخت تسخینی در جهان است، ولی متأسفانه مقدار آن روبه تقلیل و حتی در بعضی جای ها کمیاب است. بهمین خاطر بهتر آنست که غرض جلوگیری از نابودی مراتع و جنگلات، از چوب های خشک و ریزه تر استفاده نمود.

بیوگاز Biogas

این گاز حاصل تجزیه بقایای حیوانی، انسانی و نباتی است. نوع آن اکثراً گاز میتان بوده و از ارزشمند ترین منابع انرژی است. با تبدیل شدن بقایای حیوانی، انسانی و نباتی به انرژی قابل استفاده، این امکان فراهم می آید که مرکبات ضرر رسان را به مواد کم خطر تر معاوضه نموده، و منبع سوختی بدیل را برای مردم فراهم ساخت. (برای دریافت مطالب بیشتر در مورد بیوگاز، به صفحه 540 همین کتاب نظر بیاندازید، همچنان به منابع مربوط مراجعه کرده میتوانید).

پخت و پز با اشعه آفتاب

شما میتوانید با استفاده از اشعه آفتاب، غذای خود را در داخل یک اجاق آفتابی پخته نمایید. این شکل پخت و پز نیازمند تغییر عادت غذایی است، چرا که غذاها بصورت معمول خیلی دیر تر نظر به اجاق های عادی ای که چوب یا تیل را مصرف میکنند، پخته میشوند. اما با تنظیم پروگرام خود میتوانید مقدار قابل توجهی ماده سوختی را حفظ کنید و به اقتصاد فامیل کمک کنید. مثلا: در هنگامیکه آفتاب بخوبی میدرخشد، از اجاق آفتابی استفاده کنید، و در شب یا حالات ابری از اجاق های عادی. بعضی از اشخاصیکه از این اجاق ها استفاده میکنند، بزودی قادر به پرداخت قیمت آنها میشوند، چون بمقدار کافی مواد سوختی مانند ذغال، چوب یا تیل را حفظ کرده اند که با استفاده از بهای آن قروض را میتوان پرداخت کرد. از این اجاق های آفتابی برای گرم کردن و غیر عفونی نمودن آب نوشیدنی نیز می توان استفاده نمود (به صفحه 98 ببینید).

راهنمای استفاده از اجاق های آفتابی

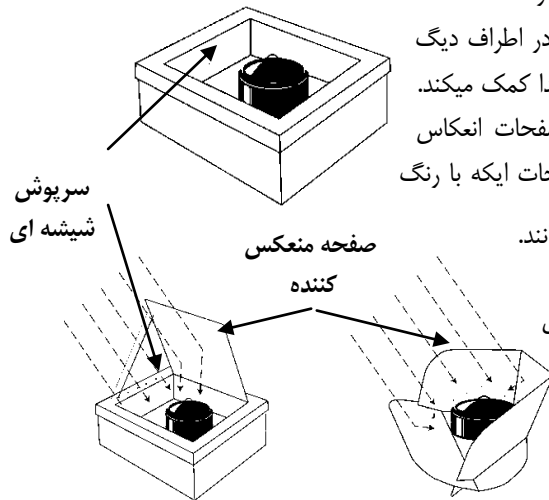
انواع متعددی از اجاق های آفتابی وجود دارند که شما میتوانید آنها را خریده یا خود بسازید (به منابع مربوطه مراجعه کنید). همه آنها به یک شکل اساسی کار میکنند، و آن عبارت است از:

- **تبدیل اشعه آفتاب به انرژی حرارتی.** سطوح سیاه رنگ بیشترین مقدار حرارت را جذب میکنند. غذا در دیگ های سیاه رنگ، کم عمق فلزی بهتر از سایر انواع پخته میشود. این دیگ ها باید قادر به نگهداری از حرارت و رطوبت باشند، و سر دیگ باید محکم باشد.
- **نگهداری از حرارت.** یک محوطه روشن آفتابگیر در اطراف دیگ سیاه طوری باید طراحی شود که قادر به نگهداشت حرارت باشد. سر آفتابگیر باید از شیشه یا پلاستیک شفاف مقاوم به



مقابل حرارت ساخته شود، این نوع پلاستیک مارک HDPE را دارد.

- **به دام انداختن اشعه اضافی آفتاب.** سطوح منعکس کننده در اطراف دیگ اشعه آفتاب را به روی دیگ منعکس ساخته و پخته شدن زود تر غذا کمک میکند. با صفحات المونیمی یا زرورق هموار شده روی کاغذ ضخیم صفحات انعکاس دهنده خوب و ارزان را تهیه کرده میتوانیم. صفحات فلزی یا صفحات ای که با رنگ انعکاس دهنده پوشیده شده باشند، شعاع را خوب انعکاس داده نمیتوانند.



مهم: هرگز به صورت مستقیم به صفحه آفتاب گیر یک اجاق

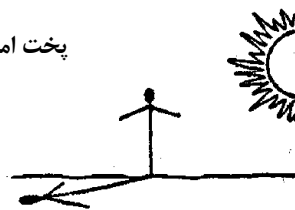
خورشیدی، یا خود آفتاب نگاه نکنید. اینکار ممکن است به چشمان شما صدمه شدیدی وارد نماید.

چگونه از یک اجاق آفتابی استفاده شود

یک دیگ را مد نظر بگیرید که دیواره های خارجی آن سیاه رنگ بود و

سرپوش آن از شیشه شفاف باشد. برای اینکه غذا سریعتر پخته شود، آنرا به قطعات خوردتر تقسیم نموده و مقدار کمی آب به آن علاوه نمایید. دیگ مذکور را بر سرپایه یا سید نگهدارنده قرار داده و در جای خاص در میان تابه آفتاب گیر جابجا نمایید. دقت کنید تا مقدار کافی اشعه آفتاب وجود داشته باشد (ترجیحا در آفتابی ترین قسمت روز). مطمئن گردید که جهت تابه به سمت نور آفتاب است و به صورت صحیح شعاع را بر روی دیگ متمرکز میکند. هر نیم ساعت یکبار جهت تابه را تغییر دهید تا به جابجایی نور آفتاب مطابقت نماید. اگر در جریان پخت و پز ابر پدیدار شده و مانع نور آفتاب شود، یک عایق را بر روی دیگ قرار دهید تا از ضیاع حرارت جلوگیری شود. در صورتیکه غذا گرم بوده ولی پخته نشده باشد، میتوانید از اجاق معمولی یا چوب استفاده کنید.

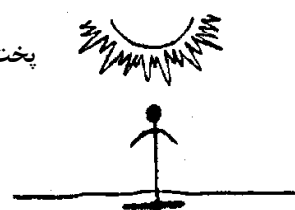
پخت امکان ندارد.



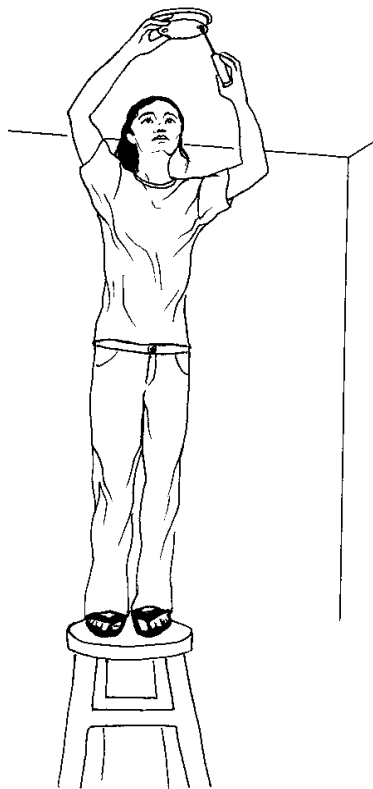
پخت بطی



پخت سریع



مصونیت در مقابل آتش



یکی از مهمترین نکات ایکه در یک خانه سالم باید در نظر گرفته شود عبارت است از جلوگیری از وقوع آتش:

- کوشش کنید تا جای پخت و پز در یک حصار واقع شود.
- همیشه اطفال را از آتش دور نگهدارید، وهم آتش را از اطفال دور کنید.
- مواد زهری وقابل اشتعال (مانند تیل، رنگها، حلال های کیمیاوی، و مشتقات نفت وغیره) را در کانتینر ها وظروف سر بسته نگهداری کنید. اگر اشیاء متذکره در خانه شما موجود است، تا حد ممکن از منبع تولید کننده آتش دور نگهداشته شوند.
- مطمئن گردید که محل اتصال کیبل های برقی امن اند.
- همه وقت یک سطل سر بسته آب، ظرف حاوی خاک یا سنگ ریزه، ویا هم کپسول خاموش کننده حریق را در نزدیکی اجاق آتش قرار داشته باشد.

مهم: هیچوقت آبرا به روی حریق ایجاد شده توسط روغنیات، نپاشید! زیرا سبب انتشار آتش خواهد شد. تنها راه خاموش کردن آتش روغنیات آنست که از انتشار آن به هوا جلوگیری شود. برای خاموش ساختن حریق ایجاد شده بوسیله روغنیات، به روی محل آتش گرفته یک لحاف، یا تکه ضخیم را قرار داده ویا هم خاک بپاشید.

هشدار دهنده دود، در صورت وقوع هر نوع حریق به شما اخطار میدهد. این وسیله در تعدادی از کشور ها با قیمت پایین در دسترس اند.

برق

حتی موجودیت مقدار بسیار کم برق سبب ایجاد تغییرات بزرگ در زندگی بشر میشود، مثلا: استفاده از دیگ های برقی، تنویر خانه ها، کاربرد یخچالها ویا امور دیگر. اما لین کشی سیم های برقی بصورت غلط وغیر مصئون، سبب شارتی برق و حریق می گردد. برای جلوگیری از حوادث فوق باید نکات ذیل را مراعات کرد:

- سیم برق را از زیر فرش عبور ندهید.
- قطعات مختلف سیم را با هم دیگر وصل نکنید، تا یک کیبل بزرگتر ساخته شود. چون اگر سیم ها طوری طراحی نشده باشند که قابلیت وصل را باهم داشته باشند، به آسانی شارتی نموده و حریق ایجاد میکنند.
- هرگز سرکت ها و سویچ های برقی را در محلی قرار ندهید که ممکن است در اثر مجاورت با نل ها، دستشوی ها و مجراهای آبی، مرطوب شوند.

سیم های انتقال برق

کیبل های ولتاژ بلند برق مقدار زیادی تشعشع تولید میکنند. معروض شدن به تشعشعات فوق سبب ایجاد مشکلات صحتی از قبیل: سردردی ها، پریشانی، تخرشیت و دیگر اعراض میشوند. حتی امکان ایجاد سرطانهای مختلفه، مانند سرطان خون (لوکیمیا) وجود دارد. هرچه نور یک چراغ ضعیف تر میشود، یا چشمان خود را از آن دور تر نگهداریم، ضرر ها ایکه از برق به انسان میرسد نیز به مراتب کمتر میشود. برای کاهش اضرار برق لازم است تا که:

- خانه ها را حد اقل 50 تا 70 متر دور تر از کیبل های ولتاژ بلند برق بسازیم.
- کمپنی های خدماتی نباید برج های انتقال برق یا تیلیفون های موبایل را در نزدیکی مکاتب یا شفاخانه ها اعمار نمایند.
- بهتر آنست که نسبت به اینکه توسط برج های هوایی انتقال یابند، کیبل های انتقالی برق در زمین گور شوند.

کنترل آفات



آفت های حشرات، مانند مادر کیک ها و جوندگان مانند موش ها، بیشتر در نقاطی از خانه زندگی میکنند که باقیمانده غذا و زباله ها وجود داشته و محلی برای پنهان شدن مهیا باشد. این جانوران آفات و امراض زیادی را با خود حمل نموده و از اسباب عمده حساسیت ها و حملات آستما اند. متأسفانه سم پاش هاییکه (Sprays) غرض مبارزه با حشرات و جانوران استفاده میشود، خود باعث مشکلات عدیده صحتی شده و به همان اندازه حساسیت بر انگیز بوده، و در ایجاد آستما نقش دارند.

بسیاری مردم از آفت کش های کیمیاوی غرض کنترل حشرات و جوندگان استفاده میکنند. این ترکیبات همه زهری اند (به فصل 14 مراجعه کنید). اگر مجبور به استعمال آن هستید، آنرا با احتیاط خیلی زیادی استفاده و ذخیره کنید. بهترین راه مقابله با این آفات آنست که شرایط دلخواه زندگی را برای آنها تنگ ساخته، تا دیگر جایی برای شان در داخل خانه نباشد:

- همیشه محیط خانه را جاروب کنید. صفا کاری باعث میشود تا باقیماندهٔ غذا و زباله ها از خانه بیرون شده و دیگر جوندگان قابلیت تخم گذاری و لانه سازی را نداشته باشند.
 - جایی را که غذا صرف شده یا پخته میشود، پاک نگهداری نمایید.
 - غذا را در ظروف محکمی نگهداری نمایید.
 - نل های سوراخ شده را ترمیم نموده، و سنگ آبهها و دستشو ها را خشک نگهداری کنید. حشرات محل های مرطوب را بسیار دوست دارند.
 - آشغال های خانگی را در ظروف سرپوشیده نگهداری کنید، و بصورت منظم آنها را از خانه تخلیه نمایید.
 - درز های ایجاد شده در دیوارها، سقف و کف اطاق را ببندید تا راه ورود این آفات بسته شود. سوراخ های کوچک را با موادی مانند براده فولاد، صفحات منظم، مواد تعمیراتی و یا شیت فلزی وغیره پر نمایید.
- یکی از راه های خلاص شدن از شر این آفات آنست که از ترکیبات طبیعی و عضوی ای استفاده شود، که قادر به فرار دادن آنها بوده و نسبت به انواع کیمیاوی آفت کش ها، ارزانتر و کم خطر اند.

کنترل آفات بدون استفاده از ترکیبات کیمیایی

بعضی اوقات، تنها صفاکاری در داخل خانه کافی نمی باشد، بلکه به میتود های فعالتری نیاز است تا از شر آفات خلاص شد.

برای حشرات (مثلا مادر کیک ها): مخلوطی از شکر با بوریک اسید یا پلی بسازید. آنرا در محل خزیدن یا رفت و آمد حشره بپاشید. حشره جلب شده و پس از خوردن آن میمیرد. یا، بوریک اسید (جوهر بوره) را با آب مخلوط کنید تا یک حشره کش ایجاد شود، سپس آنرا با آرد جواری خمیر نموده و گلوله های کوچکی بسازید. گلوله ها را در اطراف منزل بگذارید. متوجه باشید که این گلوله ها توسط اطفال خورده نشوند!



برای مورچه ها: پودر مرچ سرخ، قرص های خشک نعناع، یا دارچین میده شده را در مسیر راه رفت و آمد

شان بپاشید.



برای مگسها: ریحان ریزه شده را در آب برای مدت بیست و چهار ساعت تر نمایید. محتویات آنرا فیلتر

نموده و بر روی لاروای مگس و یا خود شان بپاشید.

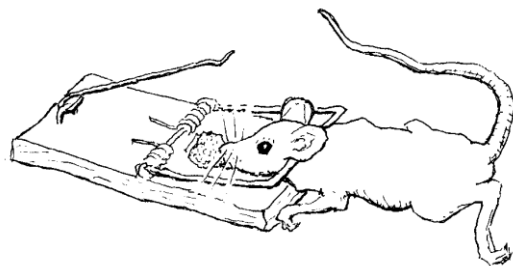


برای مورخانه ها (خوره ها): فقط کافیست که مواد ساختمانی تعمیر خانه به تماس مستقیم آنها

نباشد. همچنان چوب وهیزم را در نزدیکی خانه نگهداری نکنید.

برای جوندگان: بهترین راه، گذاشتن تلک یا دام است. استفاده از ترکیبات زهری (مثل موش کش)، فقط توسط اشخاص آگاه باید

صورت گیرد. درعین حال اقدامات احتیاطی و مصئونیتی باید بصورت کامل مراعات شده، و از وسایل حفاظتی استفاده گردد.



بعضی از آفات مانند چنچهها که عامل مریضی چگاز است و معمولا

در مکسیکو، امریکای مرکزی و جنوبی زندگی میکنند، در درز های کف اتاق، دیوار ها و سقف زندگی میکنند. خصوصا خانه ها ایکه از گل، خشت و کاه و علف ساخته شده باشد. بستن و پلاستر نمودن این درزها، و یا حتی قسمت پایینی این شاریدگی ها از تخم گذاری جانوران جلوگیری بعمل می آورد. (درمورد ساخت پلاستر، به صفحه 382 مراجعه کنید). تعویض کاهگل با خشت پخته، فلز، سمنت، یا روکش نمودن دیوار ها و سقف یک اتاق از سمت داخل، از نفوذ این آفات جلوگیری میکند.

چگونه یک دام ساده برای حشرات بسازیم



1 دریک ظرف یا شیشه آمیوه، آب کشمش جوش داده یا هر مایع شیرین دیگری را بریزید.

2 جیل پترولیوم (Petroleum Gel) را با آن مخلوط نمایید، بقسمی که در پایین ظرف ته نشین شده و حشرات به آن بچسبند و از فرار شان جلوگیری شود.

3 برای کشتن حشرات به دام افتاده، آنها را در آب گرم و صابون دار غرق نمایید.

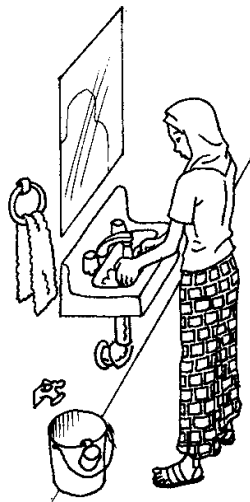
زهریات داخل خانه

مواد تعمیراتی، رنگها، فرنیچر، محصولات شوینده و پاک کننده، و دیگر اشیاییکه در داخل خانه ها مصرف میشوند ممکن است ترکیبات کیمیاوی مضری داشته باشند. اسبستوس (پنبه ناسوز)، و رنگهای سرب در تعدادی از ممالک ممنوع گردیده است، اما بسیاری از زهرهای دیگر هنوز عام هستند.

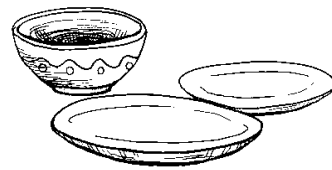
تسمم با سرب

سرب یک عنصر فلزی زهری است که در ترکیب بسیاری از محصولات مانند رنگها، نل آب، سرامیک های رنگه، دیشها (ظروف غذا)، و خشت های پخته وسفالی، قطی حلبی، پترولیموم و دود انجین ها وجود دارد. یک دوز بلند سرب ممکن است مشکلات صحنی وخیمی را سبب گردد. اما تسمم با سرب معمولا در اثر معروضیت مداوم با مقدار کم سرب در مدت زمان طولانی تری بوجود می آید. ممکن است اعراض وعلائیم تسمم با سرب بصورت فوری آشکار نگردد، ولی بتدریج نتایج آن بر روی صحت معلوم خواهد شد. تسمم با سرب در اطفال اثرات وخیمتری نسبت به بزرگسالان دارد، زیرا بر روی انکشاف سیستم عصبی و مغز شان تأثیرات منفی زیادی از خود بر جای میگذارد. هرچه سن طفل کمتر باشد، اثرات سرب نیز بدتر است. معروض شدن تدریجی با سرب در مدت زمان طولانی، حتی با مقادیر بسیار کم، انکشاف ذهنی طفل را تحت فشار قرار میدهد. (برای گرفتن معلومات بیشتر درمورد اثر زهریات بر روی اطفال، به صفحه 322 نظر اندازی کنید).

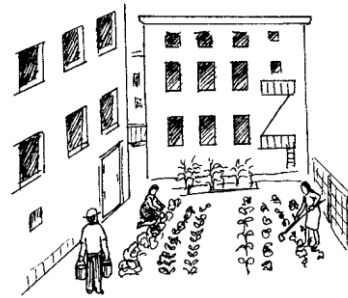
طریقه مردم با سرب مسموم میشوند.



پایب سربی



چینی های رنگ دار



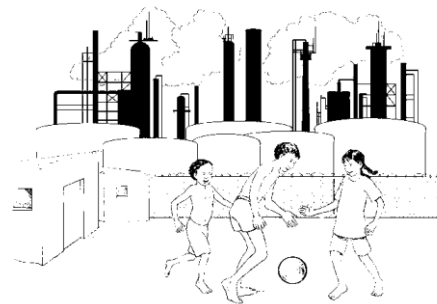
خاک ملوث



رنگ سرب دار



تیل سرب دار



آلوده گی صنعتی

مانند تمام اشکال زهریات، راه ورود سرب به بدن از طریق خوردن، نوشیدن، یا جذب آن از راه جلد است. بیشترین اعضای که از سرب صدمه می بینند عبارتند از: گرده ها، خون، سیستم عصبی، و سیستم هضمی. سطح بالای سرب در خون ممکن سبب اعراضی از قبیل: استفراغات، گیچی، ضعف عضلانی، صرع، یا کوما شود. هرچه سطح سرب در خون بالاتر رود، اعراض آن نیز وخیمتر است.

علائم

اگر شما فکر میکنید کسی علائم مربوطه به تسمم سرب را دارد، خون او را در یک تسهیل صحنی یا کلینیک معاینه نمایید. اعراض و علائم مسمومیت با سرب وقتی آشکار میگردند که قبلاً شخص مقدار زیاد سرب را در خون خود داشته باشد. بهمین خاطر است که وقایه و جلوگیری از ابتلاً به تسمم خیلی ها مهم است، قبل از آنکه تسمم بوجود آید. علائم تسمم با سرب عبارتنداز:

- عصبانیت مداوم
- اشتهای کم و انرژی پایین
- مشکلات در خواب
- سردردیها
- اطفال خوردسال مهارت های قبلاً آموخته شده را از یاد میبرند.
- کم خونی (خون ضعیف)
- قبضیت (مشکل در عملیه تفوط)
- درد و گرفتگی های بطنی (این عرض معمولاً اولین علامه تسمم شدید با سرب است).

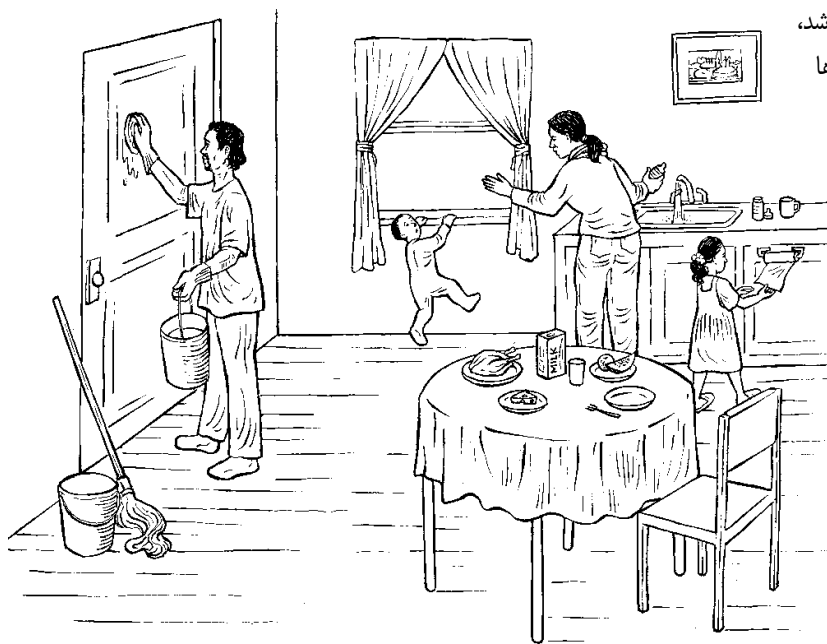
وقایه

وقایه و جلوگیری از معروض شدن به سرب بهترین تداوی موجوداست:

- جستجو کنید که آیا مقامات صحنی منطقه شما آب را برای موجودیت سرب تست میکنند یا نه؟ در صورتیکه به موجودیت سرب مشکوک باشید، کوشش نمایید تا منبع آبی بدیل را پیدا کنید.
- بگذارید آب ایکه از شیردهن بیرون میآید، برای مدت حدوداً یکدقیقه بیرون بریزد و سپس از آب غرض نوشیدن و پخت و پز استفاده شود.
- از دیگ ها ایکه روکش یا لعاب سربی دارند غرض پخت و پز استفاده ننمایید.
- غذا را در قطی ها ایکه حاوی سرب اند نگهداری نکنید.
- اگر رنگ های قدیمی تری استفاده میکنید، ونمی دانید که حاوی سرب است یا نه، کاملاً آنها را دور نمایید.
- هیچوقت مایعات را در داخل ظروف کریستالی سربی نگهداری نکنید، زیرا سرب قابلیت حل در مایعات را دارد.
- از پرورش گیاهان، تعمیر منازل و حفر چاه در خاک ها ایکه آلوده به سرب اند خود داری کنید. اگر در قطعه زمینی باطری های کهنه، ورقه های رنگ، پیپ های روغن و دیگر باقیمانده های صنعتی را ملاحظه نمودید، همه و همه علائم آلوده گی سرب اند.
- همیشه دست های خود را قبل از نان خوردن بشوید. همچنین متوجه باشید که اطفال بعد از بازی نمودن در هر جا دست های خود را بشویند.



جلوگیری از تسمم با سرب



اگر رنگ کهنه شده یا بدرستی کار نشده باشد، بتدریج از روی اشیاء پریده و بصورت ورقه ها (پوستک شدن رنگ)، شایدگی و رنگ پریدگی ها بر روی دیوارها یا فرنیچر بملاحظه میرسد. این ورقه ها یا ذرات به آسانی بوسیله انسان تنفس شده و اطفال آنرا میخورند. اگر این رنگها حاوی سرب باشند، عواقب ناگواری در انتظار است. بهترین راه وقایه آنست که رنگ سرب دار از روی این وسایل برداشته شده وبا نوع جدید تر که سرب نداشته باشد تعویض گردد.

در هنگام تعویض رنگ باید:

- همیشه دستکش، ماسک و عینک های حفاظتی را بپوشید.
- از ورود یا بازی اطفال در جاهاییکه خطر وجود دارد جلوگیری بعمل آید.

پاک کردن سطوح و اشیاء داخل خانه با دستمال مرطوب از جمع شدن گرد و خاک و ذرات رنگ جلوگیری میکند.

• برای جلوگیری از انتشار ذرات رنگ در هنگام پالش زدن آن، سطوح را مرطوب کنید تا به هوا پخش نشود.

- خاکه رنگ های تعویض شده را بصورت عاجل و به کلی از خانه دور کنید. بهتر آنست که از یک شی گرد گیر یا تکه استفاده شود، نه از جاروب.
- ذرات و ورقه های رنگ داخل یک قوطی جمع آوری شود. بعدا داخل یک پلاستیک بسته شده و در یک محل امن به خاک دفن شود (صفحه 438 را نگاه کنید).

جلوگیری از تسمم با نل های آب سرب دار

بعضی از علایم ملوث بودن آب با سرب آنست که رنگ زنگ سرخ در آن موجود باشد، یا ظروف آب و رخت ها لکه دار شوند. آب ایرا که با نل سرب دار ملوث شده است نباید هرگز برای ساخت غذا و شیر اطفال مورد استفاده قرار دارد، و در صورت امکان آنرا با نوع آهنی، پلاستیکی یا مسی عوض نمایید.

بخاطریکه سرب در آب گرم خیلی بیشتر از آب سرد حل میشود، لهذا آب گرمی را که از طریق لوله سرب دار انتقال میشود نباید غرض نوشیدن استعمال نمود. بگذارید تا آب به آنمقدار برود که سرد شده و سرب مابین آن ته نشین گردد. بعضی از فلتر های آب میتوانند که سرب را نیز فلتر کنند (به منابع مربوطه نگاه کنید).

مهم: جوشاندن آب سبب دفع سرب نمی گردد، بلکه مشکل را خیلی بدتر میکند!

جلوگیری از تسمم با سرب در هوای بیرون از خانه

غرض بدام انداختن بعضی از گرد و خاک ایکه از بیرون به خانه وارد میشوند (و ممکن حاوی سرب باشند)، بهتر آنست که تعدادی گرد گیر را در زیر در های خانه ها یا اطراف کلکین ها قرار داد. جلوگیری قطعی از نفوذ و انتشار سرب در هوا، نیازمند همکاری دول و صنایع است که تا با توافق با یکدیگر مقدار آلوده گی هوا را تا به اندازه ممکن کاهش دهند، و سطحی را برای تولید مواد ملوث کننده بوجود آورند که تجاوز از حدود آن غیر قانونی باشد.

اسبستوس (پنبه ناسوز)



اسبستوس ماده ایست که قبلاً غرض عایق سازی و محافظت از حریق در تعمیرات، رنگ ها، ساخت لوازمی مانند داش ها، منقل ها، یخچالها و غیره استفاده میشد. اسبستوس از فایبر بسیار نازکی ساخته شده که به آسانی در هوا منتشر گردیده و وارد سیستم تنفسی میشود که در آنجا سبب ایجاد صدمات و سکار ها در نسج شش میگردد، و سال ها بعد از اینکه فایبر تنفس گردید تخریبات دوامداری را بوجود میآورد. چون این ماده بسیار خطرناک است، تعدادی از مملکت ها استفاده از آنرا برای ساخت مواد تعمیراتی و محصولات صنعتی ممنوع کرده اند. ولی هنوز در ترکیب بسیاری از اشیاء قدیمی وجود دارد.

معروض شدن با این ماده سبب مرضی بنام اسبستوزس (Asbestosis) میشود (مرضی ایکه از اثر صدمه به سیستم تنفسی بوجود می آید) و سرطان شش ها میگردد. علائم ابتدایی ابتلاً به اسبستوزس عبارتند از: سرفه، نفس کوتاهی، درد سینه، باختن وزن و ضعفیت.

چگونه مردم به اسبستوس معروض میشوند؟

هرگاه اشیاییکه در ترکیب آنها اسبستوس وجود دارد فرسوده شوند، ماده متذکره شروع به پاشیدن در محیط میکند. اگر اسبستوس در هنگام تعمیر خانه استفاده شده و یا در جاییست که بسته بوده و امکان تماس یا انتشار آن وجود ندارد، ماده مذکور مشکلی را ایجاد نمیکند. ولی اگر اشیا ایکه اسبستوس دارند، مورد تماس بوده و یا جابجا شده باشند، در آنصورت امکان آزاد شدن ذرات آن به فضا وجود دارد. همه اشخاصیکه به تماس این ذرات بیابند، در خطر ابتلاً به مرضی اند. همچنان کارگرانی که در معادن اسبستوس کار میکنند (فصل 21)، نیز خطر ابتلا به این مرض در آنها بسیار زیاد است.

وقایه

امکان دور نمودن اسبستوس از منازل و اشیاء مورد استفاده وجود دارد، اما خیلی گران خواهد بود. چون دور نمودن اسبستوس خطر معروض شدن به آنرا در قبال دارد، لهذا فقط باید توسط اشخاصی انجام داده شود که وسایل حفاظتی را داشته و تعلیمات لازمه را دیده باشند.

خیلی مهم : هیچوقت وسایل اسبیتوس را دار بدون کمک اشخاص مجرب و مجهز به وسایل حفاظتی دور ننماید.

تداوی

وقتیکه اسبستوس تنفس شود، دیگر راهی وجود ندارد تا ذرات آنرا از بدن خارج نمود. سالیان طولانی را در بر خواهد گرفت که علائم مرض اسبیتوزس یا سرطان شش ظاهر شود، و این امراض را متأسفانه بعد از آنکه تأسس کنند نمی توان تداوی کرد. تداوی این امراض فقط محدود به کمک کردن در کاهش درد مریض خلاصه میشود، اما آنها را معالجه نخواهد کرد.

زهریات موجود در ترکیب فرنیچرها و تکه باب



اطفال و حیوانات خانگی خیلی زیاد بر روی قالین ها و وسایل میخوابند یا بازی میکنند. اگر این وسایل حاوی مواد توکسیک باشند، آنها مریض خواهند شد.

بعضی از فرش ها، پرده ها، البسه، و فرنیچرها در ترکیب خود زهریات کیمیاوی را دارند. تعدادی از این

مواد زهری، مانند **BFR (Brominated**

Flame Retardants) از حریق

وسایل متذکره جلوگیری میکند. اما این

مربکبات خطر صحتی را برای ما تشکیل

میدهند، چون تماس طولانی مدت

با آنها خطرناک است، خصوصا

وقتیکه ذرات آنها تنفس شوند، یا اگر بعد

از سوختن وسایل متذکره دود تولید نمایند.

(برای دریافت مطالب بیشتر در مورد این مواد

کیمیاوی و راه مقابله با اضرار آنها، به فصلهای 16 تا 20 همین

کتاب نظر بباندازید.)

محصولات پاک کننده یا شوینده

بسیاری از این محصولات از مرکبات کیمیاوی تولید شده که خطر زیادی را برای صحت عامه در بر دارد. وقتیکه این محصولات تنفس شوند، بلع شوند یا بوسیله پوست جذب گردند، ممکن است یا بصورت فوری سبب مریضی ها شوند، یا با تأخیر و در طی سالیان بعدی، مثلا سرطان ها.

لیبل یا مارک همراه این محصولات معلوماتی را در مورد خطرناک و زهری

بودن این مواد ارائه نمی کند، و نیز هیچوقت راهی را برای دفع خطرات پیشنهاد نمی



بعضی از محصولات پاک کننده خانگی برای صحت فامیل مضر میباشد.

نماید. بعضی از آنها ممکن است علایمی از قبیل "احتیاط" یا "از

دسترس اطفال دور نگهداشته شود" داشته باشند، که علامت خوبیست

برای شما تا نوع محصول مصرفی خود را عوض کنید. ولی عدم

موجودیت چنین اخطاریه هائی، شما را نباید غافل نموده و خطرات را مد نظر نگیرید.

عموما، اگر محصولی بوی تیز یا قوی دارد که سبب تخریش چشمان و بینی شما می گردد، ویا نفس را تنگ میکند، یا مزه

ای بسیار بدی در دهان تولید میکند، آن ماده توکسیک است. بهترین راه جلوگیری از اضرار مواد کیمیاوی مورد استفاده در خانه

آنست که بطور کلی از استفاده آنها امتناع بعمل آید (صفحه 410 را ببینید)، و از جایگزین های مصئونتر استفاده شود. اغلبا

استفاده از آب و صابون بصورت ساده به همان اندازه مؤثر بوده، در حالیکه کم خطر تر، ارزاتر و مصئونتر نیز میباشد.

چون خانه را با مواد غیر زهري پاك ميكنم، بوي خوب ميدهد و صحت من نيز متضرر نميگردد.



محصولات پاك كننده مصنون تر

برخلاف محصولات پاك كننده كيمياوي، پاك كننده هاي طبيعي خيلي مؤثر تر جواب ميدهند، در صورتيكه قبل از برس زدن هر سطحی آنرا با مواد متذکره تر نماييد. سپس با استفاده از برس، لته ها و يا بيلچه روغن يا ديگر مواد را پاك کرده و بيشتر از يكمرتبه مواد پاك كننده را استفاده نماييد. استفاده از صابون بهتر از ديترجنت ها است، زيرا از پتروليوم مشتق نشده و بعد از استفاده ضايعات توكسيك را از خود بجا نمي گذارد. بوراكس و سوديم كاربونات (سودا) براي شستن سطوح خيلي مناسب اند. سرکه (Vinegar) و عصاره ليمو براي پاك نمودن روغنيت آشپز خانه و مجاری آب خوب اند. مواد متذکره خوب استعمال و ذخيره ميشوند، زيرا معمولاً باعث ضرر نشده، مصنونتر اند و احتياجي نيست در حرارت پايين نگهداری گردند. اما بازم اين مرکبات بايد از دسترس اطفال اکيداً دور نگهداشته شوند.

چگونه مواد شستشو كننده بهتري را ساخته و استعمال كنيم

نشايسته براي خشكه شويي

تركيب

نشايسته غله جات يا عصاره گياه يوكا (Yucca)، بهمهراه نيم كواتر آب.

طرز استفاده

نشايسته را داخل يك بوتل نموده ومقدار كمی آب بريزيد. سپس آنقدر تكان دهيد تا تمام نشايسته حل گردد. بوتل را با اب پر نموده ودوباره تكان دهيد. بوتل را با سرپوشيكه قابليت افشاندن را دارد بسته كنيد. اين محلول را به روی لباس های پاك و مرطوب بپاشيد و آنها را هموار کرده و يا آویزان نماييد تا خشك شوند.

معقم کردن سطوح

تركيب

1/2 پياله بوركس، دوليترا آب گرم

طرز استعمال

بوركس را در آب گرم حل كنيد. بالای سطحيكه قرار است پاك شود، با يك اسفنج يا بورس محلول متذکره را بريزيد. سپس از آب گرم استفاده شود. برای جلوگیری از پوپنك زده گی، محلول بوركس را از روی سطوح نشوئيد.

پاك كننده های برای تمام موارد

تركيب

دوقاشق چايخوري بوركس، يك قاشق چايخوري صابون، يك كواتر آب داغ، 1/4 پياله سرکه رقيق يا سودا برای پاك کردن روغنيت

طرز استفاده

تمامی مرکبات را داخل يك ظرف محلول پاش (Spray) انداخته و سرپوش آنرا بسته كنيد، سپس آنرا خوب تكان دهيد. برای پاك نمودن ديوار، آشپزخانه، وسايل داخل آشپزخانه، قالين و فرشها، و اساسيه داخل خانه استفاده شده ميتواند.

شيشه پاك كن

تركيب

يك كواتر آب، جمع 1/4 پياله سرکه شفاف، و دوقاشق غذا خوري جوهر ليمو

طرز استفاده

مواد را باهم مخلوط نموده ودر داخل يك بوتل محلول پاش نگهداری كنيد.

پاک کننده های طبیعی خانه از صحت محافظت مینماید

ماریبیل بعد از مسافر به ایالات متحده امریکا (کشور اولی وی نیکاراگوا بود)، برای خود کاری را در یک کمپنی نظافتی یافت. وی هر شب سه اداره را پاک میکرد، و کارش شامل شستن کف اطاق ها و کلکین ها بود. بعضی اوقات وی بیحال، دلبد و گیج میشد، خصوصا اگر ساعات کارش کمی طولانی تر میبود. ماریبیل به داکتر مراجعه کرد، ولی دواى توصیه شده به وی فقط وضعش را بدتر نمود. هرچه بیشتر کار میکرد، بهبود در وضعیت صحتی وی بملاحظه نمی رسید.

بالآخره روزی کارش به پایان رسید. گرچه ماریبیل بیکار بود، اما سلامتش را هر روز بیشتر بدست می آورد. بعد ها وی در مورد شرکت نظافتی دیگری معلومات بدست آورد، که نام آن (نظافت کاران حرفوی خانه ها با مواد طبیعی یا **Natural Home Cleaning Professionals**) بود. آنها پاک کننده های طبیعی را برای پیش برد کار های خود استفاده مینمودند. زنانیکه در کمپنی مذکور کار میکردند متذکر شدند که محصولات مورد استفادهٔ مردم اکثرا ضرر رسان بوده و خوب نیستند. ماریبیل ناگهان متوجه شد که سبب مریضی مجهول وی احتمالا چی بوده است!

کمپنی متذکره طوری بنیان گذاری شده که سهام آن مربوطه به خود کارگران شرکت بود. یعنی زنانیکه کار نظافت را انجام میدادند خود صاحبان کمپنی بودند. بهمین خاطر میتوانستند بر روی نوع محصولاتی که استفاده میکردند خود تصمیم گیری نمایند. مواد مورد استعمال شان ترکیباتی مانند سرکه، سودا (سودیم کاربونات)، صابون مایع و آب گرم بود. بتدریج با انجام کار مداوم آنها دریافتند که چگونه با این مواد کار نمایند، واز وسایلی مانند برس ها و اسفنج ها به چه شکل کار بگیرند. بعنوان بخشی از رسالت خود، آنها به زنان دیگر نیز می آموختند تا از روش طبیعی به شکل وسیعی استعمال نموده بتوانند.

بعد از آنکه ماریبیل کار خود را در کمپنی نظافت کاران حرفوی با

مواد طبیعی شروع کرد، همسایه، دوستان و آشنایان را نیز تعلیم داد که چگونه همانند وی مواد طبیعی را استعمال نمایند. به آنها در مورد روش های تعویض محصولات پاک کنندهٔ طبیعی با نوع کیمیاوی معلومات ارایه مینمود. کار نمودن با مرکبات طبیعی به مقایسهٔ نوع کیمیاوی کمی مشکلتر است، اما بهر صورت بهتر است چون سلامت را کمتر بخطر مواجه می نماید. وی در هنگام کار بیاد آورد که چطور مادر کلانش به پاک کاری و نظافت سالم میپرداخت، و تمایل داشت که این اطلاعات را به نسل های بعدی و اولادش انتقال دهد. برای ماریبیل تعلیم دادن دیگران در مورد طرز پاک کاری صحیح نه تنها یک وظیفه شده است، بلکه جز بسیار مهمی از زندگی روزمره وی را تشکیل میدهد.



پختن غذا بصورت صحی و مصوّن



پختن و آماده کردن غذا برای اعضای خانواده، اساسی ترین فعالیت زندگی روزمره را در داخل یک خانه تشکیل میدهد. اما خود غذا و سطح ایکه غذا بر روی آن تیار میشود ممکن است حاوی میکروب مرضی باشد. خوردن یا نوشیدن غذا و مایعات حاوی میکروب ها ممکن است سبب تسمم غذایی، درد های بطنی، گرفتگی های عضلی، اسهال، تورم شکم، سرایت پرازیتها، تب، هیپاتیت (التهاب جگر)، تیفوئید (محرقة)، ضعف، ضیاع آب بدن (دیهایدریشن)، قبضیت و دیگر مشکلات عدیدهٔ صحی شود.

چون میکروب ها و اجرام به چشم دیده نمی شوند، حتی در آشپزخانه ها ایکه در ظاهر پاک اند نیز ممکن است سبب مرضی گردند.

کاهش دادن میزان امراض ناشی از غذا

غذای فاسد شده - غذا ایرا که بوی بد دارد، پوپنک زده است، یا رشته های نا شناخته در آن وجود دارد دور بریزید. هرگز غذای داخل قطی کانسرو را که سوراخ شده، چقر شده یا پندیده است نخورید زیرا تغییرات مذکور در اثر فعالیت میکروب هائی که قبلا در میان غذا بوده بمیان آمده است.

آماده ساختن غذا - دست های تانرا قبل و بعد از تیار کردن غذا حتما بشوئید.

سطوح ایکه غذا بالای آن قرار دارد - ظروف، دیگها و دیش ها ایرا که غذا در آنها نگهداری یا پخته میشود حتما توسط آب گرم و صابون بشوئید، چی قبل از تماس با غذا باشد یا بعد از آن. برای از بین بردن میکروب ها و پاک ساختن صافی ها یا تکه هاییکه برای پاک کاری وسایل و سطوح داخل آشپزخانه استعمال میشوند، آنها را با صابون بشوئید و در آفتاب روی طناب آویزان کنید تا خشک شوند، یا آنها را اتو کنید.

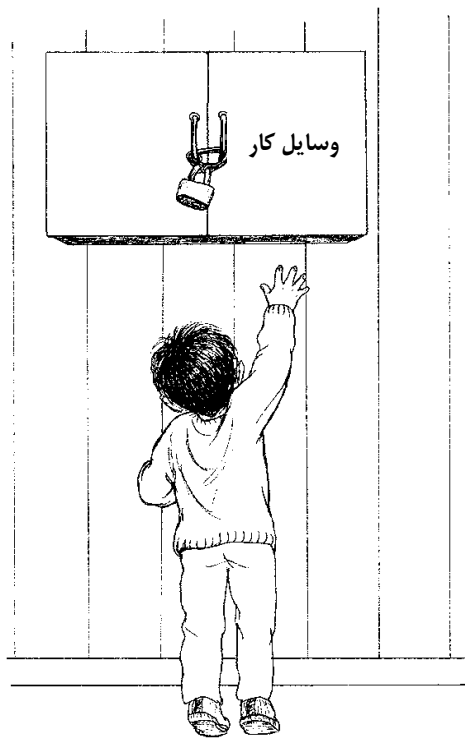
سبزیجات و میوه جات - میوه و سبزیجات را قبل از خوردن بشوئید، یا پوست شانرا بکنید.

آشپزی - حرارت باعث کشتن میکروب ها میشود. برای اینکه غذا مطمئن باشد، آنها را تا حدی حرارت دهید که خوب پخته شوند. و بهتر است که مدت کوتاهی بعد از پخته شدن صرف گردند. گوشت را تا اندازه حرارت دهید که دیگر خون یا رنگ سرخی در آن وجود نداشته باشد. تخم را آنقدر بپزید که زردی و سفیدی هر دو سخت شوند. و ماهی بشکلی حرارت ببینند که به آسانی توسط کارد و پنجه میده شده بتواند.

پختن گوشت و ذخیره آن - چون گوشت، مرغ و محصولات بحری خام به ساده گی امراض را به دیگر غذا ها انتشار میدهند، بهتر آنست که در یک محل جداگانه ای نگهداری شوند و یا با پلاستیکی پیچیده شوند تا ترشحات آنها با غذاهای دیگر در تماس نباشد. برای بریدن و آماده کردن محصولات گوشتی از کارد و وسایل برش جداگانه ای استفاده کنید، ویا آنها را بعد از شستن با آب گرم و صابون برای ریزه کردن دیگر غذاها استعمال نمایید. بر روی سطح ایکه گوشت خام بریده میشود، تا حد امکان نوع دیگر غذا قرار داده نشود، تا از انتشار احتمالی امراض جلوگیری شود.

ذخیرهٔ مصوّن غذا - غذای بازمانده را که قابل استفاده است، در یک جای امن، سرد و خشک نگهداری نمایید، و مواد اضافی و زاید را در سطل زباله بیاندازید. (برای دریافت مطالب بیشتر در مورد ذخیره مصوّن غذا و غله جات، به فصل های 12 و 15 همین کتاب مراجعه کنید.)

خطرات محیط کار خود را به منزل نیاورید



مواد خطرناک باید در یک طاقچه و دور از دسترس اطفال گذاشته باشد تا اقدام مشکلی را ایجاد نمایند.

کسانیکه در محیط کاری خود مواد زهری را استفاده مینمایند مانند مانند کارگران مزارع، معدنچیان، کارکنان صحنی و کارگران فابریکه جات، معمولا مواد توکسیک را همراه با کالا یا بدن خود به خانه انتقال میدهند. این موضوع باعث رسیدن صدمه به خود و فامیلشان خواهد شد. (برای فهمیدن راه های جلوگیری از خطر های مذکور، به فصل 14، 20 و 21 مراجعه نمایید.)

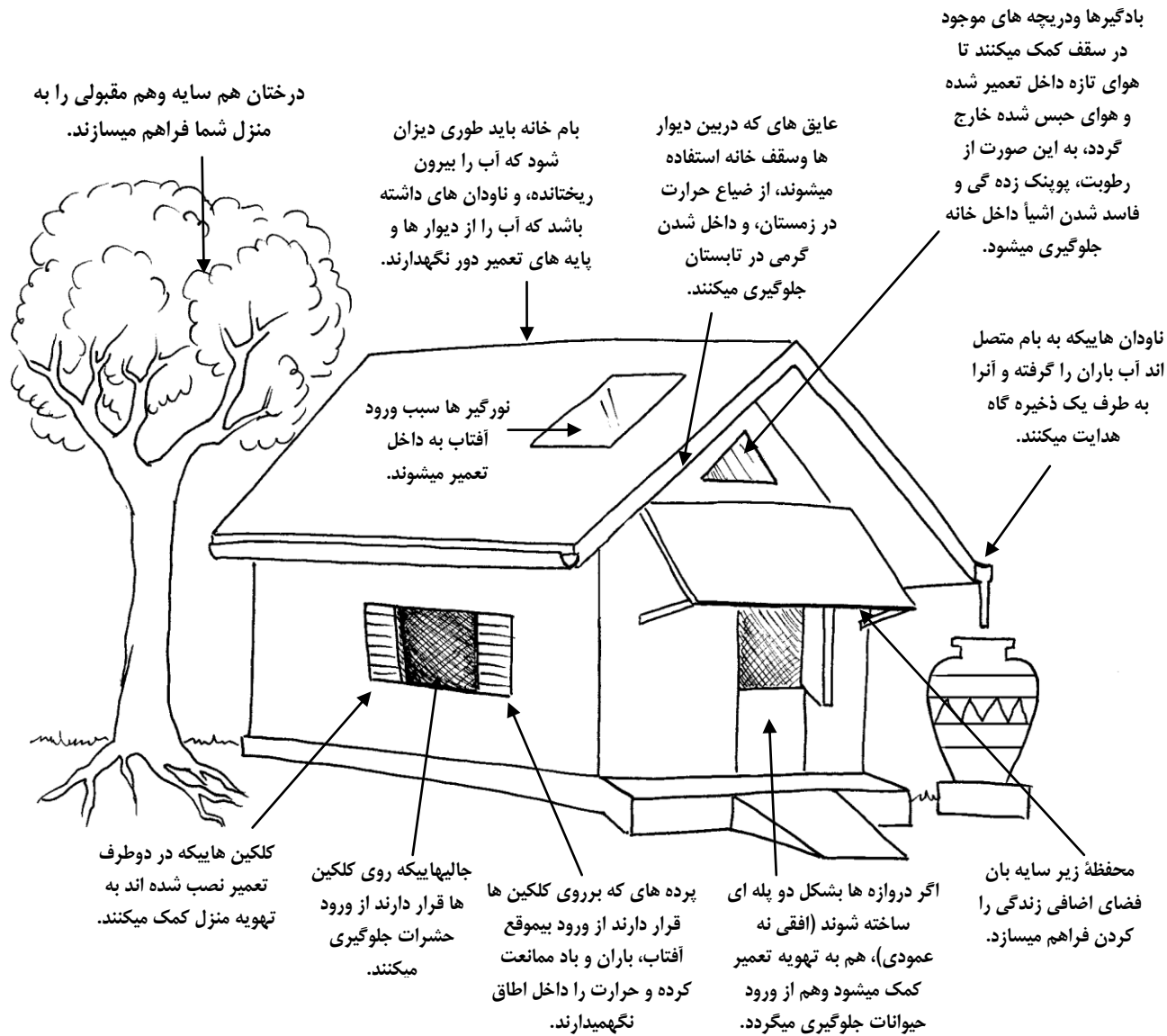
تعدادی از مشکلات صحنی بخاطر کار های خطرناک انجام شده در داخل خانه بوجود می آیند، که برای انجام آن از مواد توکسیک یا ماشین آلات استفاده میشود. مثلا جمع آوری یا ترتیب و تنظیم وسایل برقی والبسه، جدا سازی بطری های قدیمی، کار با اجزای کمپیوتر و غیره (به صفحه 460 ببینید). انجام این قبیل امور در خانه به یک دلیل خاص خطرناک است، و آن اینکه کمپنی ها و شرکت ها برای کسانیکه این شکل کار ها را انجام میدهند بیمه های صحنی و وسایل حفاظتی تهیه نمی کنند. نه هم برایشان حق الخطر و حقوق صحنی که برای کارگران مشابه در کارخانه ها پرداخته میشود، پرداخت میشود. انجام امور فوق نه تنها خود شانرا، بلکه فامیل و اطفال را در معرض خطر مواد توکسیک قرار میدهد.

در هنگام انجام کار های خطرناک در منزل، اقدامات احتیاطی ذیل را مراعات کنید:

- در مورد نوع مواد کیمیاوی که با آن سروکار دارید معلومات کافی حاصل کنید، تا طرز برخورد با آن معلوم شود.
- مطمئن شوید که مقدار کافی هوا در محیط کار وجود دارد (صفحات 352 تا 354)
- اگر بوسایل حفاظتی دسترسی دارید، حتما از آنها استفاده نمایید (ضمیمه A).
- اطفال باید تا حد ممکن از ساحه کاری دور بوده و دسترسی به مواد توکسیک نداشته باشند.
- برای ساعات خیلی طولانی کار نکنید، چون خسته گردیده و کار شما خطرناک میشود. احتمال خطا حتمی ازدیاد می یابد.
- با کسانیکه کار مشابه با شما دارند ارتباط برقرار نموده و تبادل معلومات کنید. و اتحادیه ها و گروه های را غرض دریافت حقوق و امتیازات حقه خود تشکیل دهید.

ساخت یک خانه سالم و صحتمند

دیزاین نمودن دقیق خانه‌ها در سالم و محفوظ نگهداشتن جامعه سهم دارد. اگر خانه را در مکانی تعمیر کنید که از فواید اشعه آفتاب و سایه بخوبی استفاده شده میتواند، درحقیقت شما در مصارف مربوط به تسخین، سرد کردن، روشنایی و تهویهٔ منزل صرفه جویی نموده اید. مهم است که مصالح ساختمانی را مطابق به آب و هوای منطقه خود انتخاب کنید.

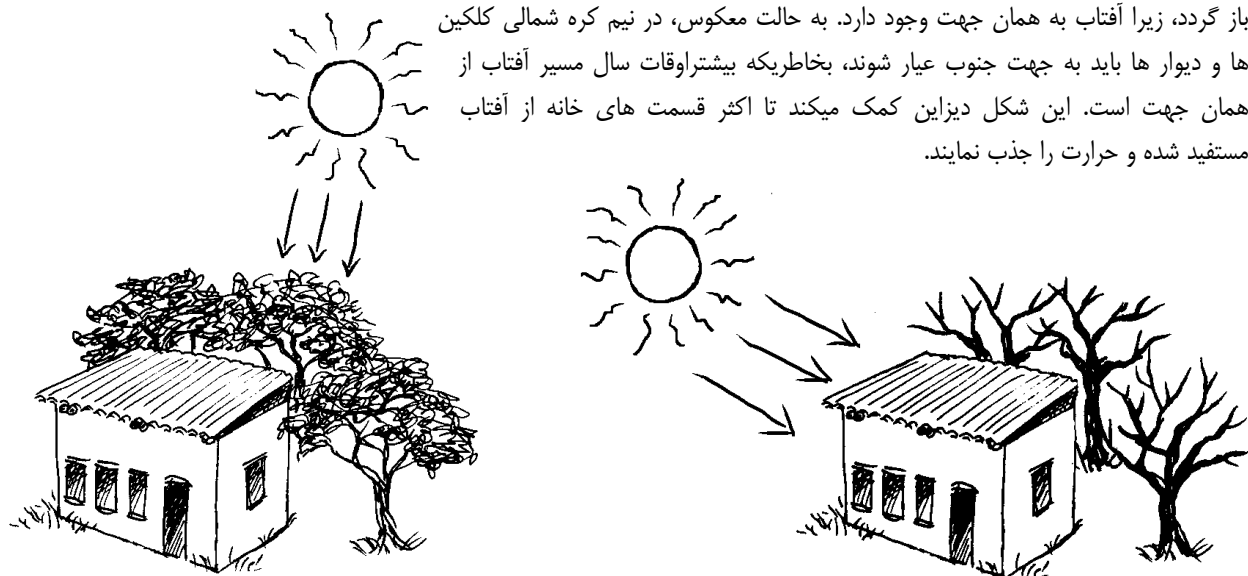


پایه ها و پلکان از تعمیر درمقابل آفات، سیلابها و رطوبت حفاظت میکنند. پلکان ورود بهتر است بشکل سرایشی یا زینه ای ساخته شود، زیرا اطفال، کهنسالان و اشخاص معلول از سرایشی بهتر استفاده کرده میتوانند تا زینه ها.

از نور آفتاب به بهترین شکل استفاده کنید

در زمانی که تصمیم میگیرید تا یک تعمیر را اعمار نمایید، نقاط و جهات مختلفی را که آفتاب در جریان فصول زمستانی و تابستانی در آنجا طلوع و غروب میکنند دریافت نمایید. موضوع بخاطری اهمیت دارد که از نور آفتاب باید به بهترین وجه استفاده گردیده بتواند. برای مثال در میانه فصل تابستان، آفتاب تقریباً از خط وسطی آسمان گذشته و نور آن بصورت مستقیم بالای منزل میتابد و برای مدت بیشتری در روز وجود دارد. برعکس در زمستان و ماه های سرد سال، جهت آفتاب در آسمان پایینتر بوده، حرارت کمتر داشته و مسیر مختلفی را می پیماید.

در ممالکی که در نیم کره جنوبی سیاره زمین موقعیت دارند، خانه ها باید طوری عیار شوند که کلکین و دیوار آفتاب گیر بطرف شمال باز گردد، زیرا آفتاب به همان جهت وجود دارد. به حالت معکوس، در نیم کره شمالی کلکین ها و دیوار ها باید به جهت جنوب عیار شوند، بخاطریکه بیشتر اوقات سال مسیر آفتاب از همان جهت است. این شکل دیزاین کمک میکند تا اکثر قسمت های خانه از آفتاب مستفید شده و حرارت را جذب نمایند.

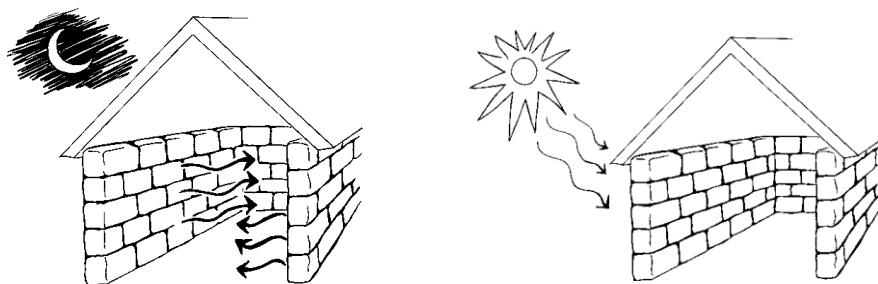


در فصل گرم سال، درختانیکه در جهت دیگر منزل غرس شده اند سایه انداخته و از ورود اشعه گرم آفتاب به خانه ممانعت میکنند. به این ترتیب تعمیر سرد باقی می ماند.

در فصل سرد سال، کلکین ها و دیوار ها از آفتابیکه زاویه پایین دارد استفاده کرده و حرارت را جذب میکنند.

مصالح ساختمانی را انتخاب کنید که گرمی را حفظ نمایند

اگر در جایی زندگی میکنید که هوا اکثر اوقات سرد است، میتوانید از نوع مصالح ساختمانی کار بگیرید که حرارت را جذب نموده و داخل ساختمان نگه میدارند. موادیکه ضخامت بیشتر داشته باشند حرارت را بهتر ذخیره میکنند. سنگ، خشت و کاه گل حرارت را بیشتر حفظ میکنند، نسبت به چوب یا کانکریتی که بشکل پر ریخته شده است (یعنی تخلخل ندارد). اگر از کانکریت استفاده کرده اید بهتر است روی آن یک لایه کاه گل بکشید تا از ضیاع حرارت بیشتر اجتناب شود. اگر از هر کدام از مصالح فوق کار گرفته اید، مناسب ترین ضخامت برای دیوار حدود چهار تا پنج اینچ است (ده تا سیزده سانتی متر).



بعد از آنکه شب آمده ویا هوا سرد شود، دیوار ها و سقف حرارت را بداخل اطاق رها میکنند.

وقتیکه آفتاب بالای خانه میتابد، دیوار ها و سقف خانه حرارت را ذخیره میکنند.

حفاظت در مقابل گرمی و سردی

عایق ماده ایست که در مقابل گرمی و سردی مقاومت و محافظت مینماید. بهتر است

بجای اینکه دیوارها را نازک و سقف تعمیر را بصورت تنها، یعنی بدون آهن پوش یا شیروانی بسازید، یک طبقه یا لایه از عایق در بین دو دیوار داخلی و بیرونی قرار داده و برای هر اطاق یک سقف ایجاد نمایید. عایق میتواند هر ماده ضد حرارتی باشد، مثلاً: بوره اره، پشم، کاه، نی، کارک، ورق کارتن، ویا هم ورقیکه با محلول بورکس مرطوب شده و سپس خشک گردد (تا از خورده شدن آن بوسیله خوره ها یا موربانه جلوگیری گردد).

اگر شما استطاعت آنرا ندارید که دیوار دوجداره بسازید، داخل دیوار مواد عایق از قبیل کاغذ، کارتن یا اشیاء مشابه را قرار دهید. اینکار حد اقل مقداری عایق را به دیوار اضافه میکند.

در خانه های چوبی، عایقی که بین دوجدار دیوار قرار گرفته است از ورود سردی و گرمی جلوگیری میکند.



سقف ایکه با نی ساخته شده باشد عایق خوبی است. به همین صورت خشت فرش و گل فشرده شده یا غوره گل. برای اینکه حرارت در داخل اطاق باقی بماند، تمامی درزها و سوراخ ها ایرا که در اطراف دروازه یا کلکین ها وجود دارند پر نمایید. روی کلکین ها یک پرده ای را ببندازید تا در روز ها خانه سرد تر باشد و در شب ها از خروج گرمی داخل خانه جلوگیری بعمل آید. کلکین ها را گاهی باز کنید تا جریان هوا در داخل خانه بوجود آید.

انتخاب مصالح ساختمانی

کیفیت خانه بستگی به مصالح ساختمانی دارد که در هنگام ساخت در آن بکار برده میشود. یعنی این انتخاب خانه را میتواند به یک پناهگاه غیر راحت ویا منزل مقبول و سالم تبدیل نماید. اما اگر جنگل ها و جلگه های طبیعی تخریب شوند، مصالح طبیعی تعمیراتی مانند چوب، نی وغیره نباتات غیر قابل دسترس می شوند. همچنان زمانیکه کانکریت و دیگر مواد مدرن ساختمانی عام میشوند، استعمال مصالح قدیمتر متروک شده و دانش آن نیز به فراموشی سپرده میشود. یعنی دیگر به این میراث ارزشمند دیرینه بهایی داده نمی شود. بهترین مصالح تعمیراتی عبارتند از:

- آنهایکه منشاء خاکی داشته باشند. یعنی از خاک ساخته شده و پس از تجزیه دوباره به خاک تبدیل شوند.
- بصورت محلی تولید شده باشند، زیرا مطابق نیازمندیهای منطقه خود هستند.
- حاوی مقادیر زیاد مواد کیمیای نباشند، ویا در تولید آنها انرژی خیلی مصرف نگردیده باشد.

پر نمودن درز دیوارها تفاوت زیادی بر روی جریان گرمی و سردی خانه میگذارد.

نوجوانان مصالح ساختمانی با کیفیت بهتر را تولید میکنند

در منطقه سانتو انتونیو Santo Antonio، واقع در حاشیه شهر

برازیلیا پایتخت مملکت برازیل، اکثر خانه ها در

ظرف چند روز و با استفاده از خشت

پخته و بلوک کانکریتی اعمار

میگردند. این مواد تعمیراتی بیشتر

از خارج منطقه به آنجا انتقال داده

میشوند. کارگران حرفه ای کمتر

وجود دارند و مردم پول زیادی

ندارند، بهمین خاطر مجبور اند تا

تعمیرات خود را بکمک کارگران غیر حرفه

ای اعمار کنند.

بهمین لحاظ است که مصالح

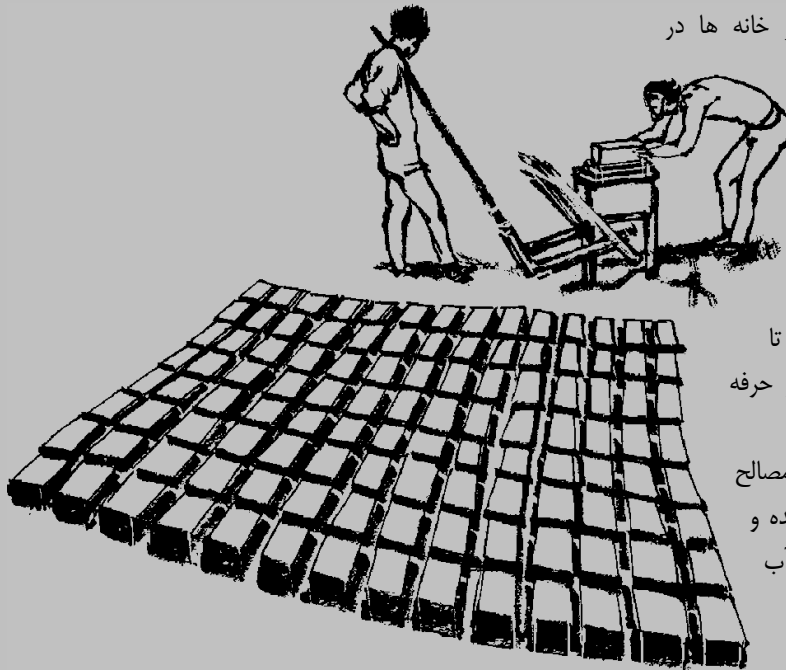
ساختمانی به صورت نادرست آماده شده و

استعمال میگردند. مثلا گاهی مقدار آب

سمنت از حد زیاد میشود، ویا پایه آهن

استحکامی بیرون از تعمیر باقی می

ماند.



یک معمار، بنام روزا فرناندز، هنگامیکه از منطقه دیدن میکرد متوجه شد که کمبود دانش و مهارتهای لازم باعث شده که اکثر تعمیرات غلط نقشه شده و اشتباه اعمار گردند. وی مصمم شده که این وضعیت را بهبود دهد. با استفاده از کمک های دولتی، وی گروهی از جوانان منطقه سانتو انتونیو را تعلیم داد تا طرز ساخت بلوک ها ایرا که از گل بسیار سخت بوجود می آمدند یاد بگیرند. هر دانه بلوک از دو حصه ریگ، یک حصه خاک کوزه گری و مقدار کمی سمنت ساخته میشود ودر بین ماشین های دست ساز پرس میشود. بعد از آنکه کار تعلیمات دهی به نوجوانان به پایان رسید، روزا فرناندز به جامعه نیز تعلیم داد که به چه شکل میتوانند با استفاده از بلوک های فوق الذکر، تعمیر های خود را اعمار نمایند. به این ترتیب زمینه کار برای نوجوانان مساعد شده و آنها شروع نمودند به تولید بلوک های ساختمانی.

حالا اکثر تعمیرات جدیدی که در منطقه احداث میشوند با استفاده از این مصالح محفوظ تر، و قویتر ساختمانی اعمار شده اند. همچنان پولی را که قبلا مردم صرف تعمیر سازی میکردند در داخل منطقه شان باقی میماند، که این به افزایش ثروت منطقه انجامیده و آینده بهتری را برایشان نوید میدهد. با تعلیمات و آموزشها ایکه نوجوانان منطقه سانتو انتونیو اخذ نموده، اکنون ایشان کارگران مجرب و ورزیده ای شده اند.

مصالح سنتی و مدرن تعمیراتی

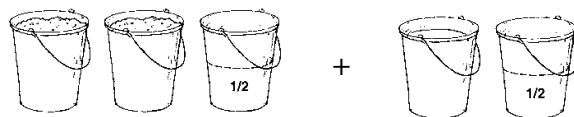
در تعمیر سازی سنتی بیشتر از ترکیب موادی مانند گل، سنگ ریزه، قم، سنگ های کلان، کاه، چوب، و دیگر اشیاییکه منشأ نباتی دارند، مثل چوب بمبو، نی، یا ساقه های گیاهی استفاده میشود تا سقف منازل و دیوار ها اعمار گردند. این مصالح اکثراً قوی، در سطح محلی قابل دسترس، و ارزان قیمت اند. اما این مواد مشکلاتی را نیز دارند. بطور نمونه، دیوار هاییکه از گل ساخته شده اند در بارش ها آسیب پذیر اند، ویا اگر سقف با نی پوشیده شده باشد، آشیانه حشرات میشود. یعنی اینکه این شکل تعمیرات امکان دارد برای زمانی طولانی دوام نکنند.

مصالح ایکه در فابریکه جات تولید میشوند، مانند بلوکه های کانکریتی و سقف های آهن پوش، امروزه اکثراً جای مواد قدیمی تر را در بیشتر نقاط گرفته اند. دلیل اینکه انواع جدید تر استفاده میشوند اینست که کانکریت به آسانی به هر شکل و طریقه دلخواه تبدیل میشود، و توانایی آنرا دارد که بناهای زیاد کلان را توسط آن ایجاد نمود. یعنی فامیل هایی که استطاعت مالی بیشتر دارند، میتوانند خانه بزرگتری اعمار کنند. برای عده از مردم، داشتن خانه کانکریتی به معنی موفقیت اقتصادی، زندگی مدرن و موقعیت بهتر اجتماعی است. اما به این نکته باید توجه داشت که مصالح کارخانه ای، ممکن است خانه ها ایرا بسازند که برای صحت انسانها و محیط زیست خوب نباشند. برای مثال: خانه های کانکریتی اکثراً بدون عایق بوده و از سردی جلوگیری کرده نمی توانند، آماده کردن کانکریت به اب وانرژی زیادی ضرورت دارد، اگر با دقت ساخته نشوند ممکن است بزودی تخریب شده ودر مقابل زلزله مقاومت نکنند ویا مشکلات دیگر. همچنان، این مصالح گرانیقیمت بوده و اکثراً برای مردم ثروتمندی که در شهر های کلان زندگی میکنند مهیا اند نه اشخاص فقیر ودهاتیان. هرزمانیکه تصمیم به اعمار یک خانه برای خود میکنید، تمامی جهات و کیفیات مثبت و منفی انواع مختلف مصالح تعمیراتی را در نظر بگیرید. این موضوع که همه مردم ساختمان های خودرا به یک شکل خاص اعمار میکنند، کافی نیست تا شما نیز همان اشتباه را انجام دهید.



چگونه یک پلاستر طبیعی از گِل بسازیم

پلاستر نمودن خانه های خاکی، کاهگلی، یا چوبی سبب میشود از شر باران در امان بوده و حشرات در درز های سقف و دیوار تعمیر جا گرفته نتوانند. پلاستر کاری خانه همچنان به آن نمای جذاب تر میدهد. شما به مواد ذیل ضرورت دارید:



یک ونیم سطل آب + دو ونیم سطل خاک (که با غربال نیم سانتی متری فیلتر شده باشد)



دو یا سه سطل کاه میده + یک و یک بر چهار سطل ریگ

1 آب، خاک و ریگ را با هم مخلوط کنید. صبر نمایید آب خوب در خاک و ریگ جذب شود.

2 مخلوط را خوب باهم ترکیب کنید تا هیچ برجستگی در آن باقی نماند (یعنی همه مخلوط یکدست شود).

3 کاه ریزه شده را با مخلوط یکجا نمایید و آنقدر بهم بزنید تا باز یکسان شوند.

اگر میخواهید که دیوار خاکی را پلاستر کنید، آنرا ابتدا مرطوب کنید. ولی اگر دیوار از نی یا مواد دیگری است، قبل از پلاستر کردن آنرا با یک لایه گل بیوشانید. در مرحله اول یک مقدار مواد پلاستر را روی ساحة کمی از دیوار قرار داده وبا دست پخش کنید. سپس با استفاده از یک گل ماله آنرا صاف نموده و صبر کنید خشک شود. ببینید که آیا با فشار دادن انگشت شصت درز مینماید؟ آیا اگر شما آنرا از دیوار جدا کنید، به آسانی دور میشود؟ وقتیکه روی آن آب میپاشید به سادگی می شارد؟ اگر درز بر میدارد، مقدار کاه آنرا بیشتر کنید. اگر به آسانی از هم میپاشد، مقداری آرد و آب را به آن اضافه کنید تا چسپندگی آن زیادتر شود. و بهمین صورت اگر در مقابل آب میشارد، کاه های دراز تر را با گل یکجا کنید. بعد ازیکه مواد پلاستر به کیفیت مطلوب رسید (یعنی نه باعث شاریدگی، درز برداشتن و از هم پاشیده گی شد)، دیگر قسمت های دیوار را پلاستر کنید.

در صورتیکه میخواهید کف اطاق را پلاستر کنید، مقدار ریگ آنرا بیشتر نمایید. کف اطاق را ابتدا خوب شفته (سخت) کنید تا هموار گردد و سپس آب ترازو شود. بعد از آن پلاستر را بروی کف اطاق انجام دهید. درختم کار چند هفته بگذارید تا خوب خشک شده و درز پیدا نکند. اگر برای شما امکان دارد، کف اطاق را بعد از خشک شدن با یک روغن تخم کتان (Linseed) درز گیری کنید.

تعمیر مقاوم به زلزله

همه ساله حیات شمار زیادی از مردم تباه میشود زیرا آنها در ساختمان ها ای زندگی میکنند که در مقابل زلزله هیچگونه مقاومتی ندارند. تعمیرات ایکه از کانکریت نامقاوم، خشت و زمین غیر مستحکم و تقویه ناشده ساخته شده و زیربنای محکمی ندارند بیشتر در مقابل زلزله آسیب پذیر اند. خانه ها ایکه با استفاده از مصالح سنتی و انعطاف پذیر، مانند گل و شاخه، چوب، مخلوط گاه با پشم که بنام (Cob) یاد میشود، ترکیب گاه و گل و غیره ساخته شده اند، توانایی زیادتری دارند تا در مقابل زلزله مقاومت نموده و صدمات را به حد اقل برسانند. ترکیب نمودن مصالح تعمیراتی سنتی با انواع مدرن و کارگیری از روش های بهبود یافته، مانند زیر بنا، تیر های ضربدری، و پلاستر های مقاوم در مقابل آب به ما کمک میکند تا خانه های محفوظ تر، راحت تر، و ارزانتری داشته باشیم. برای اینکه خطر صدمات زلزله را به حد اقل کاهش دهیم لازم است:

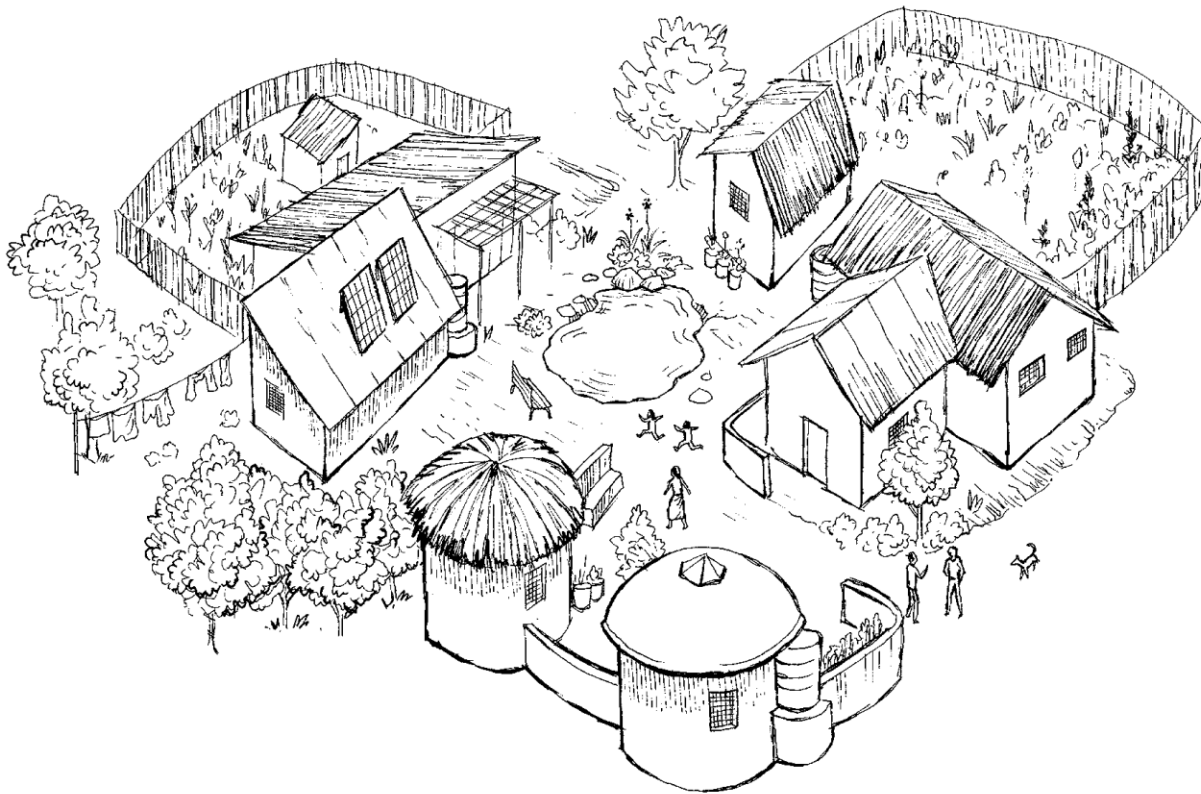
- تعمیرات خورد، یک منزله و کم ارتفاع ساخته شوند.
- دیوار ها را تا حد ممکن اتحنا دهید، خصوصا در گوشه ها.
- اگر به شکل مربع میخواهید خانه را اعمار کنید، گوشه های تعمیر را با چوب های ضربدری تقویه کنید. اگر چوب میسر نیست از سیم نیز استفاده کرده میتوانید.
- پایه یا زیر بنا را بر روی زمین سخت اعمار کنید. زمین را میتوانید با استفاده از آهک کشته شده، کانکریت به همراه خشت های شکسته و یا سنگ های بزرگ سخت نمایید. مواد ساختمانی را با وصل نمودن به یکدیگر استحکام دهید. یعنی از چوبها، بامبو (چوب مخصوص همانند نی است ولی با قطر و اندازه بیشتر)، سیم های فلزی و سیخ های فلزی در ترکیب مصالح ساختمانی کار بگیرید.
- مواد سبک وزن را در ساخت سقف ها استعمال کنید (نی یا آهن چادر)
- برای اینکه خشت ها یا بلوکه های بکار رفته مصؤنتر باشند، آنها را در لایه های محکمی به هم بچسبانید. بیم ها (Beam) را بشکل ضربدری از یک دیوار به دیوار دیگر وصل کنید. سپس بند های افقی را در بین بیم های قرار دهید تا از حرکت نمودن تعمیر از یک سمت به جهت دیگر درحین زلزله جلوگیری گردد.



مواد ساختمانی سبک، مانند بسته های گاه، دیوار ها ایرا میسازند که در هنگام زلزله کمتر خطر دارند. در ضمن حرارت داخل اطاق را ملایم نگه میدارند.

پلان گذاری به همراه مردم جامعه

هنگامیکه مردم خود پلان نموده و برایشان منازل و تعمیرات جدید میسازند، نه تنها کنترل بیشتری بر روی زندگی خود پیدا مینمایند، بلکه همان پلان هایی را انکشاف میدهند که به خواسته ها، امیدها و علاقه مندی هایشان کمک میکند. تا جاییکه امکان دارد باید دولت ها و مؤسسات انکشاف اجتماعی، مردم را اجازه دهند تا در پلانگذاری و نگهداری از پروژه های خانه سازی شرکت نمایند. به یاد داشته باشید که در بهترین حالت اجتماع چیزی بیشتر از گروهی از خانه ها است. در یک جامعهٔ فعال و متحرک، هر خانه با یکی از فضاهای عمومی پیوند دارد، مثلاً یک باغ، منبع آبی یا تسهیلات شستشو، بازارها، مکاتب و دیگر مکان هاییکه مردم با یکدیگر ارتباط دارند. اعمار یک تعمیر نیاز مند آنست که گروهی از مردم با یکدیگر همکاری کنند. اگر پلانگذاران، سازنده گان، مؤسسات انکشافی و تهیه کننده گان مسکن با یکدیگر به شکلی همکاری کنند که سبب بهبود وضعیت تعلیم و تربیه، تقسیم مهارتها، و مشارکت همگانی شوند، آنها نه تنها فقط خانه ها را اعمار میکنند، بلکه به ایجاد یک جامعهٔ صحتمند کمک کرده اند.



اعمار خانه ها و جامعه

مردم فقیر آفریقای جنوبی برای سالیان متمادی در بحران مسکن بسر برده اند که مشکل فقر و عدم صحتمندی شانرا تشدید کرده است. دولت تلاش نمود تا این بحران را با اعمار منازل جدید برای مردم فقیر حل کند. اما اکثر تعمیر های جدید خیلی خورد، تاریک و زیاد نزدیک بهم بودند. برعلاوه این منازل طوری ساخته شده بودند که یا خیلی گرم یا بیشتر از حد خنک میشدند. راه خانه ها از مکاتب و مراکز صحتی و بازار دور بوده و دسترسی ناچیزی به آب داشتند. وضعیت حفظ الصحه خراب بود. هوای نامطبوع راهی برای خروج از خانه ها نداشت و خیلی اوقات لازم بود تا منازل بازسازی و ترمیم شوند. نتیجه آن بود که مردم فقیر همچنان متضرر باقی ماندند.

در جواب به بحران فوق، یک گروهی از فعالین بنام تلولیگو (Tholego) گرد هم آمدند تا شکل جدیدی از خانه هارا اعمار نمایند. خانه های نو را طوری اعمار کردند که از مصالح محلی استفاده شد، یعنی خاک، خشت، کاه و غیره. غرض ساخت دیوار ها از خشت گلی کار گرفتند و زیرینا را از سنگ ایجاد کردند. این خانه ها نه تنها برای مردم خانه ها سالم و صحتمند بودند، بلکه طوری عیار شده بودند که کمترین مخارج ممکن را داشته باشند (یعنی هر خانه بصورت متوسط حدود 1000 دلار امریکایی مصرف داشت).

برعلاوه راحتی، منازل را بشکلی ساختند که از همه شرایط محلی حد اکثر استفاده را کرده بتوانند. این خانه ها دارای برق، ذخیرهٔ آب باران، باغچه ها ایکه در آن از آب استفاده شده در آشپزخانه و حمام میتوانست استفاده شود و تشناب های مناسب بودند. آب بوسیلهٔ آفتاب گرم گردیده و جالی های نصب شده از ورود حشرات به داخل منزل جلوگیری میکردند. چون کلکین ها بطرف آفتاب قرار گرفته بودند و دیوار خانه از خشت خام ساخته شده بود، لذا در مقابل گرمی و سردی حفاظت مناسب وجود داشت. همه این مهارتها را گروه تلولیگو به مردم تعلیم داد. سر انجام مردم توانستند در خانه هائی زندگی کنند که هم ارزان بوده و هم برای هر کس قابل دسترس باشد. مالکین به داشتن چنین خانه هائی افتخار میکردند.

منازل رهایشی جدید در اطراف تأسیسات عام پلان شده بودند، مانند سرکهها، باغها و ساختمان های عمومی. این بخاطری بود که مردم ساکن این خانه جزو یک جامعهٔ بزرگتری شوند. تلولیگو همچنان پروگرام های تعلیمی را برای بزرگسالان ترتیب داد و بهمین صورت مکاتبی برای اطفال و نوجوانان تاسیس نمودند که در آنجا خواندن و

نوشتن، ریاضی و همچنان در مورد کشت و کار، صحت و محیط

زیست آموزش داده میشد.

قریهٔ تلولیگو یک قریهٔ دوست طبیعت یا "eco-village" است، یعنی محلیست که در هماهنگی کامل با طبیعت و نیاز های مردم ساخته شده است. بعوض احداث خانه های ارزاقیمت برای مردم، تلولیگو یک جامعه را ساخت. با موفقیت خویش تلولیگو نشان داد که مردم ایکه زمانی مجبور بودند در فقر شدید بسر برند، امکان آنرا دارند که با استفاده از منابع خود، خانه های دلخواه خویش را ساخته و جامعهٔ غنی و با وقار را پایه گذاری کنند.

