



## در دسرهای جشن‌های بادکنکی!

**مسئله:** کمتر جشنی پیدامی شود که در آن خبر از بادکنک نباشد. از جشن تولد، سالگرد ازدواج تا جشن‌های تعیین جنیست، فارغ التحصیلی و... در بسیاری از این جشن‌ها یا حتی تبلیغات تلویزیونی دسته‌بزرگی از بادکنک را در آسمان رهامی کنند و این یکی از راه‌های آلودگی طبیعت است. حتی بادکنکی که در پارک برای کودکان می‌خریدو شاید آن را بعد از ترکیدن در پارک رهامی کنید به طبیعت آسیب می‌زند. بادکنک‌های میکروپلاستیک تبدیل می‌شوند یا به همان شکل ابتدایی خود وارد کانال‌های آبی می‌شوند، مانع رشد گیاهان می‌شوند و حیوانات هم با خوردن یا بلعیدن آن‌ها مرگ را تجربه می‌کنند.

**راه‌حل:** می‌توانید تزیینات دیگری را جایگزین بادکنک کنید ولی اگر اصرار به استفاده از بادکنک‌ها دارید آن‌ها را در طبیعت رها نکنید؛ به خصوص بادکنک‌هایی که با گاز هلیوم پر می‌شوند. بیشتر بادکنک‌ها از جنس لاتکس و فویل هستند تجزیه‌ب‌بادکنک‌های لاتکس در طبیعت بین ۶ ماه تا ۴ سال طول می‌کشد. هر بادکنک را بعد از جشن می‌شود دوباره استفاده کرد. همچنین می‌شود بادکنک‌ها را بعد از، از دست‌دادن کاربردشان تفکیک کرد و به باز یافت تحویل داد.



## مدیریت پسماند‌های غذایی

**مسئله:** شاید تا به حال تصاویر یا ویدئوهایی از بازار میوه یا فروشگاه‌های مواد غذایی خارج از کشور دیده‌باشید که در آن میوه‌ها را به صورت دانه‌ای یا هندوانه را به صورت قاچ‌شده می‌فروشند. در بعضی کشورها هم خریدهای خانه به اندازه روزانه یا در نهایت دوتا سه روز خریداری می‌شود. خریدهایی هیجانی و چند کیلویی، بخت انواع و اقسام غذا و دسر‌ها یا فاینگر فودها برای جشن و مهمانی‌ها که چند ساعت بعد به پسماند غذایی تبدیل می‌شود یکی از مسئله‌های پراهمیت و قابل توجه است.

**راه‌حل:** نگاهی به رژیم غذایی‌تان بیندازید و ببینید رژیم غذایی‌تان چقدر دوست‌دار محیط‌زیست است. استفاده از فست‌فودها و مواد غذایی که برای هر کدام‌شان یک بسته‌بندی خاص وجود دارد، در صورت باز یافت‌نشدن در دسر ساز است. روش پخت‌وپزتان را به مرور اصلاح کنید. وقتی قرار است مهمانی برگزار کنید به اندازه غذا تهیه کنید، غذاهای باقی‌مانده را به شکل درست مدیریت کنید، نان را به اندازه بخیرید و اضافه‌های آن را مدیریت کنید و از بردن باقی‌مانده غذای خود در رستوران به خانه خجالت‌نکشید. همچنین ریختن ته‌مانده غذا یا بخش اضافی غذا پای درخت برای استفاده از پرند یا حیوانات دیگر، یک مشکل دیگر به طبیعت اضافه می‌کند. همچنین این کار چرخه زندگی حیوانات را هم تغییر می‌دهد. یک‌سوم از کربن تولید شده (گازهای گلخانه‌ای) حاصل از تغذیه ما انسان‌ها از طریق خوراکی‌های ناسالم ایجاد می‌شود. یعنی هم غذای ناسالم می‌خوریم و هم وارد دفاز نابودی طبیعت می‌شویم.

منابع این پرونده: اسپه، اکو و...

برگ بریزید و یک لایه در میان سطل را از مواد سبز و قهوه‌ای پر کنید. فرایند تولید کمپوست و کود خانگی بین ۴ تا ۶ ماه طول می‌کشد. کمپوست نهایی رنگی تیره دارد، ترد است و بویی شبیه بوی خاک می‌دهد. راه دیگر تهیه خشکاله از پوست میوه و ساقه سبزی‌هاست. باید آن را در یک فضای مناسب مانند حیاط یا تراس خشک کنید تا کپک و پشه به سراغ آن‌ها نرود. این خشکاله‌ها به عنوان خوراک دام و ماکیان استفاده می‌شود و هم می‌توانید آن‌ها را به دست کسانی بسپارید که دام دارند هم آن‌ها را به مراکز تحویل پسماند تحویل بدهید یا آن‌ها را بفروشید.

## استفاده از کیسه‌های پارچه‌ای و توری

**مسئله:** بعد از هر بار خرید در فروشگاه‌ها، هاپیرمارکت‌ها، بقالی یا سبزی‌فروشی با چند کیسه پلاستیکی به خانه بر می‌گردید؟ این کیسه‌ها چه سرنوشتی دارند؟ اگر بخواهیم مقدار کیسه پلاستیکی هر خانواده را در ماه حساب کنیم چقدر می‌شود؟ بر اساس تحقیقات انجام شده در ایران سالانه بیش از ۳ میلیون تن پلاستیک تولید می‌شود و هر ایرانی روزانه به طور میانگین سه کیسه پلاستیکی استفاده می‌کند که متوسط عمر استفاده از هر کیسه، تنها ۱۲ دقیقه است. تجزیه هر کدام از این کیسه‌ها در طبیعت بین یک تا ۳۰۰ سال طول می‌کشد. این کیسه‌ها در طبیعت به وسیله باد جابه‌جا می‌شوند و منابع آبی را تهدید می‌کنند.



سبز بودن است. زباله‌های خشک و تر را از هم جدا کنید. زباله‌های الکترونیکی را جدا از دیگر زباله‌ها بگذارید و فراموش نکنید همه نوع کاغذ مانند پاکت، کارت تلفن یا کاغذهای بسته‌بندی قابل باز یافت هستند. تا می‌توانید از پشت‌و روی کاغذها استفاده کنید و بعد آن را زیست‌محیطی به یک چالش جدی در همه‌جای دنیا تبدیل شده است. شما در روز چه اندازه زباله تولید می‌کنید، چقدر به تفکیک اهمیت می‌دهید و اصلاً زباله‌هایتان را تفکیک می‌کنید؟

**راه‌حل:** تفکیک زباله در خانه و آموزش آن به همه اعضای خانواده یکی از واجبات شهروند

کود خانگی یا خشکاله. برای تهیه کمپوست باید فضایی مانند حیاط یا تراس در اختیار تان باشد و حوصله و صبری به خرج دهید. مواد مورد استفاده برای تهیه کمپوست به دو دسته مواد سبز (نیترژن دار) مانند برگ سبز گیاهان، تفاله چای و قهوه، پوسته تخم‌مرغ و مواد قهوه‌ای (کربن دار) مانند برگ‌های خشک شده، شانه تخم‌مرغ، دستمال و حوله کاغذی، روزنامه و کاغذهای غیر گلاسه تقسیم می‌شوند. در تهیه کمپوست خانگی باید یک سطل داشته‌باشید و کف آن را با چند شاخه پر کنید تا هوار دوبدل شود. بعد روی آن یک لایه

## تولید کمپوست خانگی یا خشکاله

**مسئله:** همه ما در خانه‌مان زباله‌هایی تولید می‌کنیم که می‌شود سرنوشته‌شان به سطل زباله ختم‌نشود. حدود سه چهارم پسماند کشور را پسماند تر تشکیل می‌دهد و هر چه این مقدار بیشتر باشد یعنی شیرابه و آسیب بیشتر به محیط‌زیست. زباله‌های تر همان طور که از اسمش پیداست می‌تواند تفاله قهوه، برگ چای، پوست مرکبات و پیاز و سبب مینی، پوسته تخم‌مرغ، باقی‌مانده خرزبه یا طالبی و... باشد.

**راه‌حل:** در خانه همه ما زباله‌های تر وجود دارد که برای تبدیل آن دو راه داریم؛ کمپوست یا

## رد شدن از حراج‌ها

## و خریدهای هیجانی

**مسئله:** خیلی وقت‌ها پیش آمده است که با دیدن در صد‌های تخفیف روی شیشه فروشگاه یا حراج‌های مختلف فروشگاه‌های آنلاین و مناسب‌هایی مانند جمعه سیاه و تخفیفات سال نودست و پای‌مان برای خرید شل می‌شود. در این بین گاهی پیش می‌آید که از سر هیجان و تنها به خاطر تخفیف کالا یا پوشاکی بخریم که اصلاً به کارمان نمی‌آید. البته اثر تبلیغات و بمباران‌های تبلیغاتی که از چپ و راست می‌شنویم و می‌بینیم هم در پرتنگ شدن این خریدها، بی‌تأثیر نیست.

**راه‌حل:** بعضی چیزها مانند خریدهای پرتخفیف به فرهنگ‌سازی نیاز دارند و شاید با تلاش‌های فردی هم به جایی نرسند. به خصوص وقتی پای تبلیغات گسترده در میان باشد. خرید در حراج‌های و مناسب‌های تخفیفی لزوماً به معنی سود کردن روی خرید نیست. بعضی وقت‌ها اسیر هیجان خرید و مصرف‌گرایی می‌شویم و می‌فهمیم بیشتر چیزهایی را خریدیم که اصلاً به آن نیاز نداریم یا در اولویت خریدمان نبودند. مثلاً در روز جمعه سیاه که در کشورهای مختلف و کشور خودمان باب شده است خیلی‌ها در گیر مصرف‌گرایی می‌شوند و فکر می‌کنند با خرید کالای پرتخفیف، بازی را برده‌اند!

## جدی‌گرفتن تفکیک زباله

**مسئله:** در چند سال گذشته

اهمیت تفکیک و بازیافت زباله بیشتر خودش را در جامعه نشان داده است و خیلی از خانواده‌ها تفکیک زباله و بازیافت آن را از خانه‌شان شروع کرده‌اند. ضمن این‌که در رونق گرفتن فرهنگ‌های



## کاشت نهال‌های بومی

**مسئله:** یکی از دسرهای محیط‌زیستی رشد گونه‌های مهاجم مانند سنبل آبی در تالاب‌انزلی و کاشت نهال‌های غیربومی در شهرهای مختلف کشور است که تهدیدی برای درختان قدیمی و بومی منطقه است. در واقع کاشت هر درختی در هر منطقه‌ای نمی‌تواند به سود محیط‌زیست باشد. در کاشت درخت موقعیت جغرافیایی، آب‌وهوا، میزان بارش‌ها و هزارویک چیز دیگر مهم است و باید به آن توجه کرد.

**راه‌حل:** در روز درختکاری و دیگر روزهای سال باید حواس‌مان به کاشت نهال‌های بومی هر منطقه باشد. وقتی از یک موقعیت جغرافیایی و نهال بومی حرف می‌زنیم منظورمان یک تعداد مشخص درخت که در یک موقعیت جغرافیایی در حال زیست هستند نیست؛ چون درختان آنها عضو اکوسیستم منطقه نیستند. روابط موجودات زنده در یک اکوسیستم، بسیار پیچیده است. یک درخت شاید با یک گونه خاص از حشرات هم‌زیستی داشته باشد و همین موضوع باعث حضور یک نوع پرند در منطقه شود که از همان حشره‌ها تغذیه می‌کند. این اتفاق در درازمدت درختان آن منطقه را به آشیان اکولوژیک آن پرند تبدیل می‌کند و در صورت حذف یا تغییر آن گونه، روابط زیستی موجودات زنده هم به هم می‌خورد. برای مثال کاشت درختان مفید برای انسان مثل سیب و انگور در منطقه‌ای که قبلاً پهنه توسکا بوده است یک ضرر به بزرگ به طبیعت است.



## بازگشت چندبار مصرف‌ها

**مسئله:** نگاهی به سبد پیک‌نیک‌تان بیندازید، سری به کترینگ‌ها و کافی‌شاپ‌های بیرون‌بزنید و به جشن تولد‌ها توجه کنید. پلاستیک‌ها و ظروف یک‌بار مصرف ما را محاصره کرده‌اند. بیشتر ظروف یک‌بار مصرف از پلاستیک، کاغذ و فوم پلی استایرن ساخته می‌شوند. تولید هر شات کاغذی قهوه حدود ۳۳ گرم دی‌اکسید کربن را به هوا اضافه می‌کند. همین‌طور تولید هر لیوان یک‌بار مصرف بین ۱۰ تا ۳۰ گرم دی‌اکسید کربن را به محیط‌زیست اضافه می‌کند. این نگرانی درباره لیوان و ظروف‌های کاغذی هم وجود دارد. یک مطالعه نشان می‌دهد این ظروف وقتی دور ریخته می‌شوند می‌توانند به اندازه پلاستیک، سمی باشند. طبق یک مطالعه، یک لیوان کاغذی حدود ۱۱۰ گرم دی‌اکسید کربن را به زندگی‌مان تحمیل می‌کند.

**راه‌حل:** یک شهروند سبز، ظروف چندبار مصرف و سبک مانند بامبو، ملامین و... را جایگزین ظروف یک‌بار مصرف می‌کند. سفره‌های چندبار مصرف را جایگزین سفره‌های یک‌بار مصرف می‌کند و سعی می‌کند همیشه در کیف خود یا محل کار یک قاشق و چنگال یا ظرف و لیوان مخصوص بگذارد تا مجبور به استفاده از ظروف یک‌بار مصرف نشود. استفاده از این ظروف را در جشن و مهمانی‌ها کم می‌کند و اگر مجبور به استفاده از این ظروف شد به زیست‌تخریب‌بودن آن توجه دارد و زباله آن را تفکیک و بازیافت می‌کند.