

مادر ۳۹ ساله انگلیسی در گفت و گو با ما از پسماند صفر می گوید نگرانی های پاک یک مادر انگلیسی



در ادامه گفت و گویی داشتیم با مادر انگلیسی ۳۹ ساله به نام «بتینا میدمنت» که با ایده های خلاقانه خود در صفحه اینستاگرامش به نشانی @plasticfreehackney در زمینه سبک زندگی پسماند صفر و «نه به پلاستیک» قدم بر می دارد.

بتینا در باره انتخاب این شیوه

زندگی در خانواده می گوید: «از سال ۲۰۰۷ تصمیم گرفتم پای پسماندهای پلاستیکی و یکبار مصرف را از زندگی مان قطع و گزینه های پایدارتری را جایگزین آن کنم. کابینت خانه پر از شیشه های دست دومی است که حاوی خوراکی های فله است و کیسه های پلاستیکی کمتری از مغازه های می گیریم. «بتینا مادر دو کودک ۴ و ۶ ساله است که در باره چالش بچه ها در این نوع سبک زندگی می گوید: «خوشبختانه بچه های من هنوز کوچک هستند و به این شیوه عادت کرده اند. اما برای این که این نوع زندگی را در فکر آن ها نهادینه کنم با زبانی ساده دلیل استفاده نکردن از پلاستیک یا خریدن بعضی اقلام را آموزش می دهم. مثلاً من از لباس های پسر بزرگ تر برای پسر کوچک تر استفاده می کنم و حتی از لباس های دست دوم مطمئن اطرافیانم هم استفاده کرده ام. باتوضیح غیر ضروری، آن ها را به این قضیه حساس نمی کنم چون با دیدن ایده های عملی من در خانه، این موضوع را باور کرده اند. چندی پیش به مناسبت جشن تولد پسرم برایش دو چرخه دست دومی خریدم که از نظر او با دو چرخه نو هیچ فرقی نداشت! آموزش من به بچه های این است که داشتن وسیله های اضافی زیاد باعث خوشحالی شان نخواهد بود. مناسفانه این روزها با وجود خریدهای اینترنتی مردم راحت تر و بدون فکر خرید می کنند. توصیه می کنم مردم قبل از این که گزینه «تایید خرید» را بزنند، فکر کنند آیا به جای خرید این کالا می توانم آن را بطور دیگری تهیه کنم؟»



بتینا در زمینه محصولات بهداشتی و آرایشی که با شست و شو وارد آب های زیر زمینی می شوند نیز پیشنهاد می دهد: «مهم ترین روش، برگشت به شیوه سنتی پدران و مادران مان است. من برای ساخت مرطوب کننده خانگی از یک دستور قدیمی با ترکیب موم عسل، روغن بادام و گلاب استفاده می کنم.

حتی از جایگزین های طبیعی خوشبو کننده بدن، خمیر دندان و چوب بامبو، شامپو صابون جامد بهداشتی استفاده می کنم چون هم ماندگار ترند، هم تمیز کنندگی بیشتری دارند و هم بدون بسته بندی اند. به جای تمیز کننده ها از جوش شیرین و سر که که توی همه خانه ها وجود دارد، استفاده می کنم. «بتینا در باره پیامدهای مثبت این شیوه در خانواده اش می گوید: «هیچ احساسی زیباتر از این نیست که شما خود را بخشی از راه حلی برای نجات زمین بدانید و نه به عنوان عاملی بر بحران امروزی زمین. من مادر، بنابراین هر چه در زندگی من تأثیر داشته باشد یا نه، این آینده فرزندانم است که برای من در اولویت قرار دارد. هر قدم من در این راه ممکن است قطرهای در اقیانوس باشد اما حداقل می توانم بگویم که قطره ای پاک است.»

آمار تولید و باز یافت پسماند در ایران و جهان

۵/۳	میلیون تن زباله تولیدی روزانه در جهان
۴۰	هزار تن زباله در روز سهم کشورمان، یعنی ۲ برابر استاندارد جهانی
۷۰۰	گرم میانگین سرانه تولید زباله هر ایرانی در روز
۸۰۰	گرم تولید زباله هر نفر در تهران به عنوان پایتخت کشور
۴۰	درصد پسماند خانگی در ایران خشک و قابل باز یافت است
۳۵۰	گرم تولید زباله در کشور های اروپایی سرانه هر نفر
۹۰	هزار تن زباله روزانه در آلمان که ۸۰ درصد آن باز یافت می شود و
۱۰	برابر بیشتر از میزان زباله های باز یافتی در ایران است
۷۵	درصد زباله فساد پذیر هستند که می توان کاهش داد
۸۰۰	گرم وزن پوست نصف یک هندوانه است که اگر آن را در فضای آزاد خشک کنیم، حجم آن به حدود ۸۰ گرم می رسد



هر چادرین عدد بیشتر باشد باز یافت ظرف سخت تر و غیر ممکن تر می شود



کاهش پسماند در زندگی، روش آسانی است که باید ترندهایش را آموخت تا جلوی خسارت های مالی و زیست محیطی گرفته شود

پیشگامان پسماند صفر

گفت و گو با یک بانوی ایرانی که زندگی خود را صرف کاهش و باز یافت پسماند کرده است

چیزی نیاز دارد، با ایجاد تغییر از آن چه دارد استفاده می کند، در غیر این صورت امانت می گیرد، بعداً تاخت می زند، سپس دست دوم می خرد یا می سازد و در نهایت می خرد. این خرید آگاهانه کم کنیم.

کار یعنی پر هیز از انباشت، پس انداز و قدر دانی

از داشته ها. با این کار هم به نفع محیط زیست و هم در جهت پاک سازی و رفع انباشتگی در خانه

قدم برداشته ایم.

* از خرید آگاهانه گفتید، معنای دقیق آن چیست؟

یعنی با خرید هر کالا حواس مان به پسماندی که از خود به جا می گذار باشد و قبل از خرید از خود مان بپرسیم: آیا این کالا برای سلامت من و محیط زیست مفید است؟ زیر همه بسته بندی های پلاستیکی کدهایی است که هر چه عدد بیشتر باشد باز یافت سخت تر و غیر ممکن تر می شود. این اعداد را بررسی می کنیم و اگر برای ما لازم می شود، با حذف هزینه بسته بندی، پول کمتری می پردازیم و در عوض ما به التفاوت آن را برای خرید مواد مفید تر صرف خواهیم کرد. در نتیجه بدون در نظر گرفتن نیاز خرید ای کاش یک کارشناس پسماند صفر هم بود تا در بطن برنامه مطلبی را آموزش بدهد. ولی این که فقط از مردم بخواهیم زباله سازی را کاهش بدهند بدون این که اقدامی برای ساده سازی یا وضع قوانین باز دارنده کرده باشیم، کافی نیست. نداشتن قوانین پسماند ما را از دنیا عقب می اندازد.

* مصرف گرایی چقدر می تواند در پیشبرد این شیوه زندگی مضر باشد؟

فکر کردن به سر نوشت پسماند و معضلات ناشی از آن در طبیعت اصلی ترین انگیزه برای انتخاب این شیوه است. وقتی در این مسیر قرار می گیریم متوجه می شویم همه آن چه تا حالا برای مان جذابیت داشته و برای خرید آن زمان و هزینه صرف و ذهن مان را درگیر می کردیم، حذف می شوند. با این تغییرات تنها چیزی که در اولویت است میزان پسماند و سلامت کالاست و تبلیغات، کمترین اثر را روی خواسته های ما خواهد داشت. همیشه در خانه وسیله فراموش شده ای وجود دارد که به قابلیت های دیگر آن فکر نکرده ایم. یک «سبزرگ» وقتی به

می شود. شیرابه آله های روان، زیر زمینی و خاک را آلوده می کنند. پسماند خشک مانند کاغذ، پلاستیک، قوطی و... را هم می توانیم با حمداوی «اکوبلاگروبانوی کارآفرین ساکن شیراز که در تلاش است با فرهنگ سازی برای کاهش زباله و سبک زندگی «پسماند صفر»، در صفحه پر طرفدار اینستاگرامش دیگران را به این هدف ترغیب کند و باری از روی شانه های زمین بردارد. به گفته خانم حمداوی پسماند های خانه را با رعایت مسائل باز یافت و خرید آگاهانه تا ۸۶ درصد کاهش داده، در حالی که عدد مناسب برای موفقیت، کاهش ۹۵ درصدی است.

* «پسماند صفر، چیست؟» برخلاف تصور عموم «نه به پلاستیک» یک جنبش و چالش زودگذر و بخش کوچکی از سبک زندگی ماندگار «پسماند صفر» است. این شیوه به مینیمالیسم (ساده زیستی)، نداشتن مصرف گرایی و اسراف نکردن گرایش دارد، با اقتصاد مقاومتی مرتبط و به آموزه های دینی و اخلاقی ما بسیار نزدیک است. پسماند صفر یعنی استفاده نکردن از یک بار مصرف ها و کاهش پسماندهای تر و خشک.

* اولین قدم در راه «پسماند صفری» شدن برای تازه وارد ها، به خصوص بانوان که بیشتر مدیریت امور خانه را به عهده دارند چیست؟

مدیریت و کاهش پسماند کار پیچیده ای نیست، کافی است کالاهای پایدار را جایگزین یک بار مصرف ها کنیم. فرد باید ببیند بیشترین پسماندش از کدام بخش است. به این ترتیب که پسماندها را در یک بازه زمانی مثلاً یک هفته ای، نگهداری و بررسی کند. سپس کاهش را از بخشی شروع کند که بیشترین تولید زباله را دارد. بانوی خلاق در بحث پسماند تر آشپزخانه می تواند به جای ریختن باقی مانده غذا در زباله، آن را به غذای دیگری تبدیل کند. پسماندهای تر آشپزخانه مثل پوست میوه، آشغال سبزی، غذای مانده، تفاله چای، پوست تخم مرغ و... را داخل سبد و در بالکن با حیاط می گذاریم تا با رطوبت گیری و خشک کردن و نش کم به کود و کمپوست تبدیل شود. این کار باعث حذف شیرابه و کپک مضر، مصرف کمتر پلاستیک، حمل ساده، کاهش هزینه برای شهرداری، حذف بوی بد و داشتن سطل آشغالی تمیز

فاطمه قاسمی - مدتی است بحث بر سر «زباله» بالا گرفته است. روزی نیست که عکس و خبری درباره دفن غیر اصولی، افزایش زباله های تولیدی، هزینه های دولت و شهر داری ها برای جمع آوری آن ها، مضرات رهاسازی و انباشت غیر کارشناسی زباله ها، نفوذ شیرابه های آلوده به طبیعت و منابع آب زیرزمینی، روش های تفکیک و باز یافت زباله، آموزش کاهش آن ها و... در رسانه ها منتشر نشود. این موضوع مختص کشور ما نیست، بلکه در تمام جهان به یک معضل اساسی پیش روی دولت ها و مردم تبدیل شده و زنگ خطر آن به صدا درآمده است. در کشورهایی مانند سوئیس، هلند، دانمارک و آلمان که پیشگامان کاهش پسماند هستند، تفکیک نکردن زباله از مبدأ تخلف محسوب می شود و جریمه دارد. در این بین از مسئولان برای تصویب و اجرای قوانین تشویقی و تنبیهی، از رسانه ها برای آموزش و فرهنگ سازی و از مردم برای تفکیک و کاهش زباله انتظار می رود تا جلوی هدر رفت این سرمایه های به ظاهر کثیف ولی در باطن مفید را بگیرند. بد نیست بدانیم امروزه کارشناسان دیگر به ضایعات دورریز، زباله نمی گویند و با توجه به اهمیت آن از واژه «پسماند» استفاده می کنند. در این پرونده ضمن ارائه آمار و اطلاعاتی درباره تولید پسماند در زندگی، روش های کاهش آن را نیز به طور خلاصه بیان می کنیم. همچنین با دو نفر از پیشگامان سبک زندگی «پسماند صفر» در ایران و انگلستان گفت و گو کردیم تا به طور ملموس باروش های کاهش پسماند در زندگی و محل کار آشنا شویم.

گام هایی ساده برای کاهش پسماند

ساده ترین، موثرترین و کم هزینه ترین راهکار برای کاهش میزان پسماند، تولید نکردن زباله است. این هدف از راه کاهش مصرف و استفاده نکردن از اجناس و مواد غیر ضروری به دست می آید. مهم ترین این موارد کیسه های پلاستیکی، ظروف یکبار مصرف و مواد دارای بسته بندی هستند. راهکار بعدی جداسازی زباله های خشک و تر است. اما هنوز در برخی شهرهای کشور سامانه مناسب و فراگیری برای جمع آوری زباله های تفکیک شده و باز یافت آن ها وجود ندارد. برای کاهش پسماند این موارد را به خاطر داشته باشیم:

۱- با هر بار خرید کردن و جداسازی مواد خریداری شده در منزل، محال است حجم زیادی از بسته پاکت و کیسه روانه سطل زباله نشود.

۲- خرید فله و همراه بردن ظرف و کیسه پارچهای برای خرید و حتی نگهداری و فریز کردن مواد را فراموش نکنیم.

۳- هنگام خرید از سوپرمارکت ها به بسته بندی ها دقت کنیم تا به ترتیب فلزی، شیشه ای و کاغذی باشند تا از آن ها تاجایی که ممکن باشد استفاده دیگری کنیم و پس از آن قابل باز یافت باشند.

۴- قبل از خرید این پرسش ها را در ذهن مرور کنیم که: «آیا واقعاً احتیاج داریم؟ آیا خودمان نمی توانیم تهیه اش کنیم؟ برای سلامتی مان ضرر ندارد؟ چرا فله اش را نخریم؟»

۵- استفاده از محصولات سلولزی (دستمال کاغذی، دستمال توالت، پوشک و...) را تا حد امکان کاهش دهیم یا حذف کنیم. تاجایی که امکان دارد از شونده ها و تمیزکننده های طبیعی استفاده کنیم.

۶- هرگز سراغ یک بار مصرف ها نرویم و برای خوردن و آشامیدن، همیشه ظرف و لیوان همراه خود داشته باشیم.

۷- زباله های تر را ابتدا خشک کرده و سپس به عنوان کود کمپوست استفاده کنیم یا درون سطل های شهری ریختن پسماند در زباله، یک یادآور آن را در مجاورت هوا قرار دهند. این کار روی کابینت آشپزخانه هم قابل انجام است. با این کار شیرابه ای را که بعد از انباشت زباله ها توسط ماشین های حمل زباله شهرداری جاری می شود، تا حد زیادی کاهش می دهیم.



عکس از صفحه خانم آیه حمداوی



فتوشاپ مقدماتی تا پیشرفته

علیرضا عشقی
سه شنبه ۱۸-۱۴
۱۰ جلسه - ۳۴۰ هزار تومان

فتوشاپ کاربردی (مهارت های فتومونتاز و Photo manipulation)

فواد آرام
دوشنبه ۱۶-۱۴
۱۰ جلسه - ۳۳۰ هزار تومان

یلوستریتور

فواد آرام
شنبه ۱۶-۱۴
۱۰ جلسه - ۳۳۰ هزار تومان

ایندیزاین

امید باصری
پنجشنبه ۲۰-۱۶
۱۰ جلسه - ۳۲۰ هزار تومان

تایپوگرافی بر اساس خوشنویسی سنتی

مصطفی معنی وند
سه شنبه ۲۰-۱۸
۱۰ جلسه - ۳۵۰ هزار تومان

دپارتمان گرافیک
Graphic Design Department
مدیر
دپارتمان:
روح اله
گیتی نژاد

ثبت نام
ترم پاییز

اعطای مدرک مورد تایید
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

ثبت نام حضوری و تلفنی: مشهد | بلوار شهید صادقی (سازمان آب) | صادقی ۱۸ - شماره ۲۵ | تلفن: ۳۷۰۰۹۰۰۹ | ساعت پاسخگویی: ۱۸-۱۰ | ثبت نام اینترنتی: www.satrschool.com