



# احساس پاک زندگی با طبیعت سبز

مؤلفین:

امینہ سادات سیّدی تبار  
مہنوش ہاشمی

انتشارات پیام امین

سرشناسنامه: امینه سادات سیدی تبار، مهنوش هاشمی.  
عنوان و نام پدیدآورنده: احساس پاک زندگی با طبیعت سبز ۱. بهداشت محیط زیست، ۲. بازیافت مواد،  
۳. راه های صرفه جویی در مصرف انرژی/  
مؤلف/امینه سادات سیدی تبار، مهنوش هاشمی.  
مشخصات ناشر: آران و بیدگل: پیام امین، ۱۳۹۳.  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۸۲۲-۱-۶  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا (چاپ اول).  
موضوع: حفاظت محیط زیست  
موضوع: بهداشت محیط زیست  
یادداشت: کتابنامه: ص ۱۲۷-۱۲۸  
۱۳۹۳ رده بندی کنگره: ۱۳۹۳/۳ الف ۳/س/ TD۱۷۰  
رده بندی دیویی: ۳۶۳/۷  
شماره کتابشناسی ملی: ۲۱۴۱۸۴۲

### انتشارات پیام امین

\* احساس پاک زندگی با طبیعت سبز

\* امینه سادات سیدی تبار، مهنوش هاشمی

\* ویراستار: اکرم سادات و اعظم سادات سیدی تبار

\* حروفنگاری: نشر پیام امین آران و بیدگل

\* چاپخانه: نهضت

\* چاپ اول / ۱۳۹۳ / ۱۰۰۰ تیراژ.

\* شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۸۲۲-۱-۶

\* حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

\* قیمت: ۶۰۰۰ تومان.

مرکز بخش:

آران و بیدگل، بلوار مطهری، ابتدای کوی حکمت ۸، انتشارات پیام امین.

تلفن: ۵۴۷۵۴۸۵۹ (۰۳۱) تلفکس: ۵۴۷۵۴۸۰۳ (۰۳۱)

[www. Banooyekavir.vcp.ir](http://www.Banooyekavir.vcp.ir)

[http://Seyeditabar@yahoo.com](mailto:http://Seyeditabar@yahoo.com)

## فهرست مطالب

پیشگفتار..... ۸

مقدمه..... ۹

### فصل اول: محیط زیست موهبتی الهی

محیط زیست موهبتی الهی..... ۱۲

لذت زندگی با عشق به محیط زیست..... ۱۳

زیباسازی محیط با گل ها و گیاهان..... ۱۳

چگونه کودکان را دوستدار محیط زیست کنیم؟..... ۱۴

### فصل دوم: دانستنی‌های محیط زیست (هوا-آب- خاک)

هوا، اهمیت هوا، آلودگی هوا..... ۱۸

آلودگی ناشی از موبایل و جستجو در گوگل..... ۲۰

آلودگی ناشی از تلویزیون های مسطح و اتومبیل..... ۲۱

آب، سرچشمه حیات..... ۲۲

اهمیت آب در قرآن..... ۲۳

روش های مصرف بهینه آب، انواع تجهیزات کاهنده ی مصرف آب..... ۲۴

۱- استفاده از دُرفشان ها (پراتورها) در کلیه شیرآلات..... ۲۵

۲- استفاده از سردوش های کم مصرف..... ۲۶

۳- استفاده از فلاش تانک های دو مرحله ای کم مصرف (دوال)..... ۲۷

۴- استفاده از محدودکننده جریان آب (رگلاتورها)..... ۲۸

۵- استفاده از انواع شیرهای اهرمی..... ۲۸

۶- استفاده از انواع شیرهای فتوالکتریک و ترموستاتیک..... ۲۹

صرفه جویی در مصرف آب با تعمیر به موقع شیرهای آب..... ۲۹

استفاده از آب خاکستری..... ۲۹

آبیاری باغچه منزل..... ۳۰

راهکارهای ساده برای صرفه جویی در مصرف آب..... ۳۱

خاک، آلودگی خاک..... ۳۴-۳۵

۱- ایجاد آلودگی ناشی از مصرف کودها..... ۳۵

۲- ایجاد آلودگی ناشی از مصرف سموم شیمیایی (آفت کش ها)..... ۳۷

۳- ایجاد آلودگی ناشی از افزایش جمعیت، رشد و توسعه تکنولوژی..... ۳۸

### فصل سوم: اهمیت بهداشت محیط زیست

- ۴۰..... اهمیت بهداشت محیط زیست
- ۴۱..... شاخه های مهم بهداشت
- ۴۴..... مسئولیت در برابر سلامت افراد جامعه
- ۴۴..... ۱- مسئولیت فرد در مراقبت از خود
- ۴۵..... ۲- مسئولیت جامعه
- ۴۶..... ۳- مسئولیت دولت
- ۴۶..... ۴- مسئولیت بین المللی

### فصل چهارم: حفظ محیط زیست با کاهش زباله و بازیافت مواد

- ۴۸..... خطرات زباله در محل زندگی
- ۵۰..... بازیافت زباله
- ۵۱..... راهکارهای عملی جهت کاهش تولید زباله های شهری
- ۵۲..... نکات لازم برای کاهش زباله های خانگی
- ۵۴..... نکات لازم در مورد استفاده صحیح از ظروف زباله و کهنه های یکبار مصرف
- ۵۵..... هشدارهای جدی در مورد ظروف یکبار مصرف
- ۵۶..... تهیه ی کمپوست با بازیافت مواد غذایی
- ۵۶..... تولید کود گیاهی برای گلدان منزل
- ۵۷..... نکات بهداشتی در مورد مصرف شوینده ها
- ۵۹..... نکات لازم در مورد مواد بازیافتی
- ۵۹..... بازیافت روغن موتور و تایرها
- ۶۰..... بازیافت ظروف آلومینیوم و سایر ظروف ها
- ۶۱-۶۲..... بازیافت شیشه و کاغذ
- ۶۳-۶۴..... خطرات باتری ها و سرب در محیط

### فصل پنجم: انرژی و محیط زیست

- ۶۶..... انرژی و محیط زیست
- ۶۷..... نقش خانواده در به سازی مصرف انرژی
- ۶۸..... مدیریت مصرف برق در منزل
- ۷۰..... آشنایی با پیک مصرف
- ۷۰..... برچسب مصرف انرژی چیست؟

|     |                                                               |
|-----|---------------------------------------------------------------|
| ۷۲  | صرفه جویی در کاهش وسایل انرژی زا.....                         |
| ۷۲  | ۱- روشنایی.....                                               |
| ۷۲  | الف) لامپ کم مصرف.....                                        |
| ۷۴  | ب) لامپ LED.....                                              |
| ۷۵  | ۲- لوازم برقی خانگی یکی از عوامل مهم مصرف انرژی الکتریکی..... |
| ۷۶  | الف) وسایل صوتی- تصویری.....                                  |
| ۷۷  | ب) یخچال و فریزر.....                                         |
| ۷۹  | ج) ماشین لباسشویی.....                                        |
| ۸۰  | د) ماشین ظرفشویی.....                                         |
| ۸۱  | هـ) جارو برقی.....                                            |
| ۸۳  | و) کولر.....                                                  |
| ۸۴  | ز) اتو.....                                                   |
| ۸۵  | ح) چرخ گوشت و آبمیوه گیری و ششوار.....                        |
| ۸۷  | گاز شهری، دستورالعمل های ایمنی گاز شهری.....                  |
| ۸۸  | راهنمایی و آموزش کودکان.....                                  |
| ۸۸  | دانشتني هاي مهم در خصوص اتصالات گازی.....                     |
| ۸۸  | ۱- شیر مصرف.....                                              |
| ۸۹  | ۲- درپوش.....                                                 |
| ۸۹  | ۳- شیلنگ مخصوص گاز.....                                       |
| ۹۰  | ۴- بست فلزی.....                                              |
| ۹۴  | ۵- کنتور و رگلاتور.....                                       |
| ۹۶  | ۶- دودکش و لوله بخاری.....                                    |
| ۱۰۰ | دانشتني هايي در خصوص استفاده ي ايمن از وسایل گازسوز.....      |
| ۱۰۰ | - اجاق گاز.....                                               |
| ۱۰۳ | - بخاری.....                                                  |
| ۱۰۵ | - شومینه.....                                                 |
| ۱۰۷ | - آبگرمکن.....                                                |
| ۱۰۷ | نکات ایمنی در مورد وسایل گازسوز.....                          |
| ۱۱۱ | منابع.....                                                    |

## پیشگفتار

محیط زیست، هدیه و موهبت الهی است که حفاظت از آن مهمترین وظیفه‌ی بشر و شاید مهمترین رسالت انسان باشد. محیط زیست سالم نه تنها به سلامت انسان کمک می‌کند، بلکه امکان بهره‌برداری بیشتری را برای رفع نیازهای بشری فراهم می‌نماید؛ از این رو حفظ محیط زیست از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

در این راستا کتاب حاضر که بنده مطالعه نمودم، توسط پژوهشگر و نویسنده‌ی محترم سرکار خانم امینه سادات سیدی تبار تألیف گردیده، حاوی مطالب جالب و قابل توجهی است که برای اقشار مختلف جامعه سودمند می‌باشند. از سوی خداوند منان برای ایشان آرزوی توفیق روزافزون دارم.

دکتر داورخواه ربانی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان

گروه بهداشت محیط

از شروع تاریخ بشر، مسأله‌ی محیط زیست همواره مورد توجه نسل‌ها بوده است و هم‌اکنون روزبه‌روز بیشتر به صورت یک پدیده‌ی جهانی فراگیر درمی‌آید. این در حالی است که با افزایش بی‌رویه‌ی مصرف آب، برق و گاز، آلودگی آب‌های زیرزمینی، افزایش زباله‌ها و مواد غیر قابل بازیافت، نابودی جنگل‌ها و زمین‌های قابل زرع و... همگی مسائل زیست محیطی مهمی هستند که در سه یا چهار دهه‌ی اخیر پدید آمده و خطر بسیار بزرگی برای تخریب و آلودگی محیط زیست می‌باشند. لذا باید راهکارهایی از طریق سازمان حفاظت از محیط زیست با برنامه‌ریزی مناسب، افزایش آگاهی مردم جامعه و همکاری سازمان‌های غیر دولتی صورت گیرد و این مهم میسر نمی‌شود، مگر با آموزش همگانی عموم و ترغیب آنها به حفظ محیط زیست!

کتاب پیش روی شما نتیجه‌ی تلاش چندین ساله‌ی مؤلف می‌باشد و می‌توان آن را به عنوان یک راهبرد جهت بهبود کیفی آموزش شهروندان آگاه به کار برد که در طی پنج فصل ارائه می‌شود؛ فصل اول؛ محیط زیست موهبتی الهی، فصل دوم؛ دانستنی‌های محیط زیست (هوا، آب، خاک)، فصل سوم؛ اهمیت بهداشت در محیط زیست، فصل چهارم؛ حفظ محیط زیست با کاهش زباله و بازیافت مواد، فصل پنجم؛ انرژی و محیط زیست (راه‌های صرفه جویی در مصرف آب، برق و گاز) می‌باشد. امید است مطالعه‌ی این کتاب در ازدیاد دانش همگان و در نتیجه بالا بردن آگاهی شهروندان عزیز در زمینه‌ی دانش محیط زیست و آلودگی کمتر محیط زیست و حفظ انرژی ملی برای هم‌میهنان عزیز، نقش مؤثری داشته باشد.

امینه سادات سیدی تبار

دی ماه ۹۳