

به نام خدا

راهنمای عملی

زندگی سبز



نویسنده:

سارا کلرد

و

دایان میلز

مترجم:

ناهید صفایی



شرکت انتشارات نئی ایران



شرکت آمارات سبز ایران

راهنمای عملی زندگی سبز

کتاب شماره ۲۳۷

نویسنده: سارا کلرد و دایان میلز
مترجم: ناهید صفایی
بومی سازی: سید رضا کروی
چاپ اول: ۱۳۹۱
لینتراف: فرانکیش
چاپ: هادی

۲۰۰۰ نسخه

۶۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر مخصوص ناشر است.

خیابان میرعماد شماره ۲۴، تهران ۱۵۸۷۷۳۶۵۱۱، تلفن: ۸۸۵-۵۰۵۵

www.sabzha.com info@sabzha.com

سرشناسه	کلرد، سارا	Callard, Sarah
عنوان و نام پدیدآور	زندگی سبز (راهنمای عملی)	زندگی سبز (راهنمای عملی)
موضوع	مترجم ناهید صفایی	مترجم ناهید صفایی
شخصیات نشر	تهران: شرکت انتشارات فنی ایران، ۱۳۹۱	تهران: شرکت انتشارات فنی ایران، ۱۳۹۱
شخصیات ظاهری	۱۹۲ ص.	۱۹۲ ص.
فروست	شرکت انتشارات فنی ایران: کتاب شماره ۲۳۷	شرکت انتشارات فنی ایران: کتاب شماره ۲۳۷
شابک	978-964-383-353-8	978-964-383-353-8
وضعیت فهرست نویسی	فیا	فیا
یادداشت	ص.ع. به انگلیسی:	ص.ع. به انگلیسی:
یادداشت	Green living: a practical guide to eating, gardening... 2001	Green living: a practical guide to eating, gardening... 2001
موضوع	نمایه:	نمایه:
موضوع	محیط زیست - حفاظت - مشارکت شهروندان	محیط زیست - حفاظت - مشارکت شهروندان
موضوع	محیط زیست گرونی	محیط زیست گرونی
موضوع	فراورده های سبز	فراورده های سبز
موضوع	غذاهای طبیعی	غذاهای طبیعی
موضوع	باغبانی ارگانیک	باغبانی ارگانیک
شناسه افزوده	میلز، دایان	میلز، دایان
شناسه افزوده	Millis, Diane	Millis, Diane
شناسه افزوده	صفایی، ناهید، ۱۳۳۵ -	صفایی، ناهید، ۱۳۳۵ -
رده بندی کنگره	۱۳۸۹	۱۳۸۹
رده بندی دیویی	۳۴۲ / ۷۰۵۲۵	۳۴۲ / ۷۰۵۲۵
شماره کتابشناسی ملی	۲۲۶۲۷۷۵	۲۲۶۲۷۷۵

فهرست

صفحه

عنوان

۴	سخن ناشر
۶	پیشگفتار
۱۰	فصل اول: بازگشت به بازارهای بنیادین زندگی
۱۴	انرژی جایگزین
۲۰	عایق سازی
۲۴	روشنایی
۲۸	گرمایش و آب گرم
۳۲	موادی که در خانه به کار می روند
۵۰	بازیافت
۵۹	فصل دوم: خانه سبز
۶۲	آشپزخانه
۸۶	فضای نشیمن
۹۴	دفتر خانگی
۱۰۶	حمام
۱۲۲	اتاق خواب
۱۳۶	فصل سوم: سبز بکارید و تازه بخورید
۱۴۰	باغچه سبز
۱۶۸	غذا و نوشیدنی سبز
۱۸۶	نمایه

سخن ناشر

مشکلات زیست محیطی، مسئله روز ما نیست! بیشتر مردم این گونه می اندیشند. به ندرت کسی دغدغه نابودی یوزپلنگ ایرانی را دارد یا نگران گرم شدن زمین است. اما وقتی هوای شهرمان یا آب آشامیدنی ما بسیار آلوده می شود، توجه مان به اهمیت حفاظت محیط جلب می شود. یعنی فقط وقتی به چاره جویی بر می خیزیم که مشکل را بشناسیم و اهمیت آن را بدانیم. در میان کتاب های سبز، کتابی که ما را با مسائل زیست محیطی روزمره آشنا کند، خالی بود.

کتاب زندگی سبز تقریباً همه جنبه‌های زندگی ما را از نظر زیست محیطی بررسی می‌کند و ما را برای داشتن یک زندگی سبز، راهنمایی می‌کند. این کتاب، یک برنامه زندگی سبز برای کسانی است که می‌خواهند هم سالم زندگی کنند و هم کمترین آسیب را به محیط زیست خود وارد کنند.

استفاده از راهکارهای این کتاب را به همه، به ویژه جوانان، صمیمانه پیشنهاد می‌کنیم.

کتاب‌های سبز

پیشگفتار

از شما می‌خواهیم کاری نکنید که تلاش زیادی لازم ندارد اما بسیار سودمند است. آنچه می‌خواهیم این است که به شیوه زندگی خود بیندیشید و بخشی از آن را به گونه‌ای تغییر دهید که سبب هماهنگی بیشتر با محیط زیست شود. نیازی نیست خود را تحت فشار قرار دهید تا روش این کار را پیدا کنید، چرا که در این کتاب اندیشه‌های بی‌شماری مطرح می‌شود. امیدواریم با یک بار عمل به آن‌ها بتوانید برای همیشه از عهده انجام این کارها برآیید. نکته این است که برای بهبود محیط زیست کره زمین کافی است هر کس تغییری کوچک به وجود آورد.

چرا دردسرتان بدهیم؟ باید به این حقیقت پی برده باشید که ما به شکل خطرناکی به یک فاجعه زیست‌محیطی نزدیک می‌شویم. به دشواری می‌توان ملتی یافت که به این‌گونه حوادث آب و هوایی غم‌انگیز و اثرات زیانبار آن بر انسان و طبیعت دچار نشده باشد.

علت اصلی این تغییر اقلیمی دگرگونی در تعادل بین انتشار کربن دی‌اکسید و جذب آن است. مصرف سوخت‌های فسیلی مانند زغال‌سنگ، زغال، نفت و گاز برای تولید انرژی منجر به آزادشدن مقادیر زیادی کربن دی‌اکسید می‌شود. وقتی کربن دی‌اکسید کمتری وجود دارد، این گازهای آزادشده را درختان و گیاهان جذب می‌کنند. اما به‌ویژه از زمانی که فقط یک‌پنجم جنگل‌های اولیه دنیا به شکل سابق خود باقی مانده‌اند، دیگر نمی‌توانند آن‌ها را جذب کنند.

اینها گازها و گازهای دیگر مانند متان که از مکان‌های دفن زباله و انبوه کودهای استفاده نشده منتشر می‌شوند و نیز کلروفلوئورکربن‌ها (CFC) و هیدروکلروفلوئورکربن‌ها (HCFC) که از یخچال‌ها و فریزرها پخش می‌شوند، در جو کره زمین باقی می‌مانند و از خارج شدن اشعه خورشید جلوگیری می‌کنند. در نتیجه پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۱۰۰ میانگین دمای کره زمین تا ۶ درجه سانتی‌گراد افزایش یابد، میزانی که احتمالاً دست‌کم در ۱۰ هزار سال گذشته تجربه نشده است. کوه‌های یخی قطبی ذوب می‌شوند، سطح دریاها بالا می‌آیند و پیامد این دگرگونی‌ها تعادل زندگی را به هم می‌زند.

بی‌آن‌که ریشه‌های درخت آن را در جای خود نگه‌دارند، در نتیجه به میزان چشمگیری فرسایش پیدا می‌کند و این امر به زمین لغزه و خشکسالی می‌انجامد؛ گیاهان و جانوران بسیاری به سبب از بین رفتن زیستگاه‌هایشان منقرض می‌شوند. همه این‌ها بدین سبب رخ می‌دهد که شما بتوانید پوشک‌های یکبار مصرف، کاغذ، مبل و پاکت زباله داشته باشید!

تنها جنگل‌زدایی نیست که بر کره زمین و تنوع زیستی تأثیر منفی می‌گذارد. آلودگی نیز در از بین رفتن گیاهان، حشرات، جانوران و انسان‌ها نقش زیادی دارد. مواد شیمیایی سمی که روی محصولات کشاورزی پاشیده می‌شوند، حشره‌ها و سایر جانورانی را که خسارت کرده و از این محصولات تغذیه کرده‌اند، از بین می‌برند و مواد غذایی ما را هم آلوده می‌کنند. برخی حشره‌کش‌ها به منابع آب‌های زیرزمینی نفوذ می‌کنند و به مواد شیمیایی دیگری که از خانه‌ها و کارخانه‌ها وارد آبراه‌ها و اقیانوس‌ها شده‌اند، اضافه می‌شوند. ماهی‌ها و دیگر آبزیان در این مواد سمی غوطه‌ور

از بین رفتن جنگل‌های سیاره ما به شکل‌های دیگر نیز روی آب و هوای اقلیمی و محیط زیست تأثیر می‌گذارد. از میزان بارش باران در مناطق استوایی کاسته می‌شود زیرا درختان که سبب به وجود آمدن رطوبت و تشکیل ابر در بالای جنگل می‌شوند، دیگر وجود ندارند. خاک در معرض تأثیرات خشک‌کننده باد و آفتاب قرار می‌گیرد

جست‌وجوی منابع جایگزین نیرو، تقاضا برای سوخت‌های فسیلی را کاهش می‌دهد و باعث کاهش مقدار کربن دی‌اکسید که جو ما را اشباع می‌کند، می‌شود. با استفاده کمتر از آب، این منبع کاهش‌یابنده را نجات می‌دهید.

به این که چقدر مواد غذایی دور می‌ریزید نیز فکر کنید. مواد زایدی که در زیرزمین انباشته می‌شوند، روزبه‌روز از محصولات غیرقابل تجزیه زیستی یا موادی که به محض فاسدشدن، زمین و آب را آلوده می‌کنند، پر می‌شود. شما چه سهمی در این آلودگی دارید؟

امیدواریم با خواندن بیشتر، اطمینان پیدا کنید که شیوه خانه‌داری شما در توازن محیط زیست بسیار مهم است و با ایجاد برخی تغییرات سود می‌برید. به کلمه «برخی» دقت کنید. نمی‌خواهیم درباره فعالیت‌های روزمره و تأثیر آن‌ها بر محیط زیست ناامیدتان کنیم تا نتوانید دست به هیچ کاری بزنید. هدف این کتاب این نیست که شما را به احساس گناه و ترس دچار کند، بلکه این است که برای انتخاب آگاهانه در زندگی روزمره به شما اطمینان و آگاهی بدهد و پیامزد که در فروشگاه‌ها چگونه رفتار کنید.

گامی که بردارید، مؤثر خواهد بود. از تفهیم این موضوع به سازندگان که دیگر نمی‌توانند از عواقب استفاده از مواد نفتی در محصولات خود در امان بمانند، تا افزایش آگاهی دوستان اعضای خانواده به وجود راه‌های جایگزین. اگر فقط وقت و انرژی آن را داشته باشید تا یک قلم

می‌شوند. و در زنجیره مواد غذایی قرار می‌گیرند که یا می‌میرند، یا ناقص و عقیم می‌شوند.

پیامدهای ناشناخته آلودگی ژنتیک ناشی از مصرف محصولات دگرگون‌شده ژنتیکی بر تنوع زیستی و سلامت، را به موضوع بالا اضافه کنید تا از میزان واقعی تهدید آلودگی آگاه شوید.

اما اگر فکر می‌کنید کنترل رخدادهای کشتزارها، جنگل‌ها و کارخانه‌های سراسر جهان از عهده شما برنمی‌آید، دوباره به این موضوع بپردازید. فقط با خرید چوب جنگل‌های طبیعی، نایلکس، حوله‌های نخی سفید شده، و یک حلقه ریش پلاستیکی مواد غذایی، بی‌آن که بدانید، از تخریب محیط زیست پشتیبانی می‌کنید. بدن شما مواد شیمیایی موجود در وسایل ساخته‌شده از چوب‌های جنگلی، حشره‌کش‌ها، سفیدکننده‌ها و مواد شیمیایی روان‌کننده را، جذب می‌کند و به این ترتیب سلامت شما آسیب می‌بیند. در حقیقت مقدار مواد شیمیایی‌ای که در محصولات خانگی روزمره استفاده می‌شوند، چنان زیاد است که شما در خانه‌های خود بیش از محیط بیرون در معرض آلودگی هستید! بنابراین برای تندرستی خودتان هم که شده، تغییر ضروری است.

فقط دنیای بیرون نیست که باید با اصلاح عادت‌های خرید خود آن را تغییر دهید، روش انجام کارهای خانه تأثیر بسیاری بر محیط زیست دارد چرا که خانه‌داری عامل اصلی تولید زباله است. به چگونگی استفاده از گاز، برق و آب توجه کنید. با استفاده کمتر از انرژی و

بخرید — به نشانه‌ای که این مطلب را تأیید کند، توجه داشته باشید.

کالا از فهرست خرید خود را با کالایی بی‌ضرر، جایگزین کنید، همه ارزشمندند.

همیشه تناقض‌ها و عرصه‌های بینایی وجود دارند. تمام فراورده‌های ارگانیک به درستی مبادله نمی‌شوند، با این‌که زغال فراورده‌ای طبیعی و پایدار است، برای رسیدن به قفسه‌های فروشگاه‌ها باید راه درازی را پیمایید. بی‌توجهی به این موضوع از یادبردن یک نکته اصلی است.

همچنین دیگر نمی‌توانید جنبه‌های زیبایی شناختی و کیفیت گزینه‌های سبز را مورد چون و چرا قرار دهید. مواد غذایی ارگانیک نسبت به نوع مرسوم خود از کیفیت بهتری برخوردارند. زیرا بدون افزودنی‌ها و نگه‌دارنده‌ها تولید می‌شوند. برای مثال منسوجات ارگانیک (طبیعی) به نرمی و شیک‌تری منسوجات دیگر هستند. امروزه سبزیستن شیک‌تر از هر زمان دیگری است، بنابراین می‌توانید به این حقیقت خوش باشید که در عین زیباکردن خانه و باغچه‌تان، به حفظ محیط زیست کمک می‌کنید.

اگر دریابید که انتخاب‌های سازگار با محیط زیست هم آسان‌تر و هم راضی‌کننده‌تر است، آنگاه شاید بخواهید این اصول را در سوزده‌های دیگر زندگی خود نیز به کار بندید. گذراندن تعطیلات به گونه‌ای که با محیط زیست سازگار باشد، یک نمونه پیشنهادی است. خوشبختانه این کتاب شما را در مسیری قرار می‌دهد که در سال‌هایی که در پیش رو دارید فعالیت‌های بیشتری انجام دهید که با سیاره‌مان سازگار باشند.

اگر در پنج سال آینده با روش‌های ساده، شیخ تغییر زیر را انجام دهید، موفق خواهید شد.

• از وابستگی به سوخت‌های فسیلی بکاهید: در خانه انرژی را ذخیره کنید، برای تزیین داخل منزل از مواد طبیعی استفاده کنید، برای مراقبت از پوست و آرایش خود از به کار بردن مواد شیمیایی نفتی بپرهیزید.

• تمام آفت‌کش‌های سمی را دور بریزید: مواد غذایی ارگانیک بخرید و باغچه ارگانیک داشته باشید. برای پرورش گیاه به این روش، هیچ سم یا کود شیمیایی استفاده نمی‌شود.

• پلاستیک نخرید: بیشتر آن تجزیه زیستی نمی‌شود، تولید آن بسیار آلوده‌کننده است و مواد غذایی را به مواد سمی آلوده می‌کند.

• تا جایی که ممکن است بازیافت کنید: تما می‌توانید، بازیافت کنید. کالاهای یکبار مصرف نخرید و از روش تولید خاک‌برگ استفاده کنید.

• از منابع پایدار خرید کنید: کالاهای چوبی یا فراورده‌هایی مثل کاغذ را که از چوب ساخته شده‌اند، فقط از منابع پایدار