

۲۲۷۲۰۳۴

زندگی پسماند صفر در سی روز

نویسنده: آنتا واندیک

مترجم: نوشین کرمان نسب

سبزان



Vandyke, Anita	واندیک، آنیتا	:	سرشناسه
زندگی پسماند صفر در سی روز / نویسنده آنیتا واندیک؛	:	:	عنوان و نام پدیدآور
مترجم نوشین گرمیان نسب.	:	:	مشخصات نشر
تهران: سیزان، ۱۴۰۰.	:	:	مشخصات ظاهری
۱۷۶ ص.	:	:	شابک
978-600-117-643-2	:	:	وضعیت فهرست‌نویسی
فیبا	:	:	یادداشت
A zero waste life: in thirty days, 2020.	عنوان اصلی:	:	موضوع
Waste minimization	مواد زاید — کاهش	:	
Waste products-- Management	مواد زاید — مدیریت	:	
Waste products -- Recycling	مواد زاید — بازیافت	:	
Refuse and refuse disposal -- Management	زباله و زباله‌زدایی — مدیریت	:	
Refuse and refuse disposal -- Environmental aspects	زباله و زباله‌زدایی — جنبه‌های زیست‌محیطی	:	
کرمیان، نوشین، ۱۳۶۶، مترجم	:	:	شناسه افزوده
۷۹۳/۹۷۵	:	:	رده‌بندی کنگره
۶۴۰/۲۸۶	:	:	رده‌بندی دیویی
۸۷۳۰۱۳۸	:	:	شماره کتابشناسی



انتشارات سیزان

میدان فردوسی - خیابان موسوی (فرصت) - ساختمان ۵۴ تلفن: ۸۸۳۱۹۵۵۸-۸۸۳۱۷۰۴۴

زندگی پسماند صفر

در سی روز

نویسنده: آنیتا واندیک

مترجم: نوشین گرمیان نسب

ناشر: سیزان

خدمات نشر: واحد فنی سیزان

۸۸۳۴۸۹۹۱ - ۸۸۳۱۹۵۵۷

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱

تیراژ: ۴۰۰ نسخه

قیمت: ۷۴۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: کامیاب

فروش اینترنتی از طریق سایت آی کتاب www.iiketab.com

ISBN 978-600-117-643-2

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۷-۶۴۳-۲

۵	درباره نویسنده
۷	سخن مترجم
۱۵	مقدمه

♦ تفکر و کنش: روزهای اول تا پانزدهم

۲۵	روز اول: از جایی که هستید شروع کنید
۲۹	روز دوم: داخل سطل زباله را بررسی کنید
۳۵	روز سوم: یک بسته بدون پسماند درست کنید
۳۹	روز چهارم: کمپوست، کمپوست، کمپوست
۴۳	روز پنجم: برای خود ممنوعیت خرج پول وضع کنید
۴۷	روز ششم: اولین خرید بدون پسماند خود را انجام دهید
۵۵	روز هفتم: اولین غذای بدون پسماند خود را درست کنید
۵۹	روز هشتم: جلوی دورریز غذایی را بگیرید
۶۳	روز نهم: خانه خود را خلوت کنید (بخش اول)
۶۷	روز دهم: پروژه «ظرف خالی» را شروع کنید
۷۳	روز یازدهم: خودتان محصولات زیبایی تان را درست کنید
۸۱	روز دوازدهم: خودتان محصولات تمیزکننده را درست کنید
۸۵	روز سیزدهم: به جای خرید، از لباس های داخل کمد استفاده کنید
۸۹	روز چهاردهم: اجناس دست دوم را به گزینه اولتان تبدیل کنید
۹۳	روز پانزدهم: خانه خود را خلوت کنید (بخش دوم)

♦ تأمل و بررسی: روزهای شانزدهم تا سی ام

- ۱۰۱ روز شانزدهم: برای خودتان یک نسخه سبز بپیچید
- ۱۰۵ روز هفدهم: خوراکی‌های واقعی بخريد
- ۱۰۹ روز هجدهم: گوشت کمتری بخوريد
- ۱۱۳ روز نوزدهم: مینی مالیست شوید
- ۱۱۷ روز بیستم: اطلاع‌رسانی کنید
- ۱۲۱ روز بیست و یکم: ذهن خود را خلوت کنید
- ۱۲۵ روز بیست و دوم: با هر چه داری بساز و تعمیرش کن
- ۱۲۹ روز بیست و سوم: به تجربیات بیشتر از مادیات اهمیت دهید
- ۱۳۵ روز بیست و چهارم: با پول خود رأی دهید
- ۱۳۹ روز بیست و پنجم: خدمت‌رسانی کنید
- ۱۴۳ روز بیست و ششم: آگاهانه وسایل خود را دور بیندازید
- ۱۴۷ روز بیست و هفتم: به جای مصرف کردن، خلق کنید
- ۱۵۱ روز بیست و هشتم: به مینی مالیسم پایبند بمانید
- ۱۵۵ روز بیست و نهم: خودتان را درگیر کنید!
- ۱۵۹ روز سی ام: استراحت و بازنگری کنید
- ۱۶۳ نتیجه‌گیری
- ۱۶۷ پیوست مترجم
- ۱۷۳ منابع

سخن مترجم

«پسماند صفر» نوعی سبک زندگی سازگار با محیط زیست است که بر کاستن از حجم زباله‌ها توسط شهروندان تمرکز دارد. شاید اولین سؤالی که در برخورد با این شیوه زندگی برایمان پیش بیاید این باشد که چرا باید بابت تولید زباله کمتر به خودمان زحمت بدهیم. همان‌طور که می‌دانید، تغییرات آب‌وهوایی و گرمایش جهانی یکی از مهم‌ترین چالش‌های زیست‌محیطی عصر حاضر، و افزایش بی‌رویه انتشار گازهای گلخانه‌ای از جمله دی‌اکسید کربن و متان علت اصلی گرم شدن کره زمین است. دفن زباله‌ها در محل‌های دی‌اکسید کربن^۱ موجب تجزیه بی‌هوازی زباله‌ها به دلیل نرسیدن اکسیژن به مواد در حال تجزیه و در نتیجه، تولید گاز متان می‌شود. محل‌های دفن زباله عامل انتشار تقریباً ۱۱٪ از گاز متان هستند و از این رو، به‌عنوان سومین منبع انسانی تولید این گاز در جهان شناخته می‌شوند. در واقع، ما با فرستادن زباله کمتر به این مکان‌ها موجب کاهش تولید گازهای گلخانه‌ای می‌شویم. و علاوه بر آن، با کاهش شیرابه، جلوی نفوذ آن به آب‌های زیرزمینی و آلوده شدن آن را می‌گیریم.

کتاب زندگی پسماند صفر در سی روز، با معرفی راهکارهای عملی به افراد علاقه‌مند به سبک زندگی پایدار، آنها را در کاهش متوسط حجم زباله‌های تولیدی یاری می‌کند. این کتاب پیش از هر چیز بر چرایی و اهمیت روی آوردن به روش‌های

سازگار با محیط زیست تأکید دارد؛ چراکه به باور نویسنده، در صورت نداشتن یک پشتوانه اعتقادی، اهمیت و عمل به محتوای کتاب به مرور زمان به فراموشی سپرده خواهد شد. یکی از نقاط مثبت این کتاب توضیح مهم‌ترین مسائل مربوط به محیط زیست با قلمی ساده و روان است، به‌طوری که مطالب آن می‌تواند برای اقشار مختلف جامعه کارایی داشته باشد و هدف نهایی آن را محقق کند.

لازم به ذکر است که زندگی پسماند صفر یکی از زیرشاخه‌های سبک‌های زندگی پایدار است. این سبک، به دلیل سازگاری با محیط زیست و همپوشانی با وگانیزم، مینیمالیسم و سبک‌های سلامت‌محور، در چند سال گذشته مورد استقبال بسیاری از افراد در کشورهای توسعه‌یافته قرار گرفته است و با توجه به علاقه خوانندگان ایرانی به سبک زندگی مینیمالیسم و موضوعات سلامت‌محور در سال‌های اخیر، پیش‌بینی می‌شود در ایران نیز مورد استقبال خوبی قرار بگیرد.

فعالیت‌های انسانی در عرصه تولید و صنعت، به‌رغم بهبود رفاه اجتماعی در سطح جهانی، اثرات زیست‌محیطی بسیار مخربی بر جای می‌گذارند. متأسفانه، با وجود فعالیت‌های گسترده برای کاهش گازهای گلخانه‌ای مانند استفاده از انرژی‌های تجدیدپذیر و نو، صنایع امروزی هنوز تا حد زیادی به سوخت‌های فسیلی برای تولید و عرضه خدمات نیاز دارند. در کنار آن، استفاده بی‌رویه از انواع محصولات پلاستیکی، به‌ویژه در بسته‌بندی کالا، خود به معضلی بزرگ تبدیل شده است. جالب است بدانید که تنها حدود نه درصد از تمامی محصولات پلاستیکی در دنیا بازیافت می‌شوند. به بیان دیگر، پلاستیک‌ها یا سر از محل‌های دفن زباله درمی‌آورند و سوزانده می‌شوند، و یا به داخل دریا ریخته می‌شوند. شوربختانه، هر سه این فرایندها اثرات ثانویه بسیار خطرناکی برای سلامت انسان و کره زمین در پی خواهند داشت و در واقع، موجب آلوده شدن هوا و آب و ورود ریزپلاستیک‌ها به زنجیره غذایی ما و سایر حیوانات می‌شوند. افزایش بی‌رویه جمعیت کره زمین، ارتقای رفاه اجتماعی، رواج مصرف‌گرایی به‌واسطه ظهور سرمایه‌داری، تشویق افراد به خرید، و عادات و باورهای بهداشتی غلط از علل تشدید مصرف بیش از حد پلاستیک در میان جوامع به شمار می‌آیند. روی

آوردن به اصول توسعه پایدار و توجه به حفاظت از محیط زیست در سیاست‌های کلان و همچنین تغییر عادات مصرف و روی آوردن به سبک‌های زندگی پایدار (مانند پسماند صفر) در سطح فردی می‌تواند به‌عنوان یک راه‌حل اثرگذار برای مقابله با معضل پلاستیک و همچنین ردپای کربن مدنظر قرار بگیرد.

امروزه، کمتر کسی است که با مفاهیمی مانند گرمایش جهانی، تغییرات اقلیمی و گازهای گلخانه‌ای در رسانه‌های جمعی و شبکه‌های اجتماعی روبه‌رو نشده باشد. شاید این واژگان، در نگاه اول، اصطلاحاتی دشوار و ناآشنا به نظر برسند و همین موجب شود تا از دانستن بیشتر درباره آنها صرف‌نظر کنیم. اما در واقع، کلید ورود به جمع دوستداران محیط زیست و قدم برداشتن برای اصلاح الگوی زندگی‌مان، آشنایی نسبی با این واژگان است؛ چراکه در صورت عدم آشنایی با این اصطلاحات، قطعاً درک درستی نسبت به آنچه که پیرامونمان در حال وقوع است پیدا نخواهیم کرد و با توجیه پیچیدگی معضل محیط زیست و تخصصی بودن این حوزه، از ورود به آن اجتناب می‌کنیم، در حالی که موضوع محیط زیست یک امر همگانی و حیات ما به آن وابسته است. در اینجا قصد داریم، برای درک بهتر موضوع کتاب، ابتدا تعاریفی ساده برای این مفاهیم ارائه کنیم:

گازهای گلخانه‌ای: به گازهایی از جمله دی‌اکسید کربن، متان و نیتروز اکسید که مانع فرار گرما از جو کره زمین می‌شوند گازهای گلخانه‌ای گفته می‌شود. این گازها به‌طور طبیعی در اتمسفر وجود دارند، اما فعالیت‌های انسانی در سال‌های اخیر موجب افزایش میزان آنها و به طبع آن، افزایش گرمای کره زمین شده است.

اثر گلخانه‌ای: به فرایند جذب انرژی تابشی خورشید توسط گازهای گلخانه‌ای و بالا رفتن دمای کره زمین اثر گلخانه‌ای گفته می‌شود. اثر گلخانه‌ای پدیده‌ای طبیعی است و در صورت عدم وجود آن، دمای زمین به منفی ۱۸ درجه سانتی‌گراد می‌رسد، اما امروزه، به دلیل انتشار گازهای گلخانه‌ای توسط انسان، اثر آن تشدید و به یک معضل زیست‌محیطی تبدیل شده است.