

به نام خدا

راهنمای عملی

زندگی سبز

نویسنده:

سارا کلرد

و

دایان میلز

مترجم:

ناهید صفایی



۱۵۹۳۱۸۵

راهنمای عملی زندگی سبز

کد کتاب ۲۳۷

نویسنده: سارا کلرد و دایان میلز
مترجم: ناهید صفایی
بومی سازی: سیدرضا کردی
چاپ پنجم: ۱۳۹۷
چاپ: گوهرا اندیشه

۲۰۰۰ نسخه



خیابان میرعلی، پلاک ۱۱، تهران ۱۵۸۷۷۳۶۵۱۱، تلفن: ۸۸۵۰۵۰۵۵
www.entesharat.com | info@entesharat.com
@nardabanbooks | @nardabanbooks

سرشناسه	کلرد، سارا Callard, Sarah
عنوان و نام پدیدآور	راهنمای عملی زندگی سبز / نویسنده: سارا کلرد و دایان میلز؛ مترجم: ناهید صفایی.
وضعیت ویراست	ویراست ۲
مشخصات نشر	تهران: شرکت انتشارات فنی ایران، کتب‌های فنی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۹۲ ص.
فروست	شرکت انتشارات فنی ایران، کتاب‌های نردبان، ۲۲۰
شابک	978-964-389-874-8
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: ... a practical guide to eating gardening
یادداشت	چاپ سوم
یادداشت	چاپ قبلی: تهران: شرکت انتشارات فنی ایران، ۱۳۹۱.
موضوع	حفاظت محیط زیست -- مشارکت شهروندان
موضوع	Environmental protection -- Citizen participation
موضوع	محیط زیست‌گرایی
موضوع	Environmentalism
موضوع	فراورده‌های سبز
موضوع	Green products
شناسه افزوده	میلز، دایان
شناسه افزوده	Millis, Diane
شناسه افزوده	صفایی، ناهید، ۱۳۳۵ - - مترجم
رده‌بندی کنگره	TD ۱۷۱/۷۵۸/۲ ۱۳۹۵
رده‌بندی دیویی	۳۶۳/۷۰۵۲۵
شماره کتابشناسی ملی	۴۴۴۷۷۵۴

حق چاپ و نشر مخصوص ناشر است.

فهرست

صفحه

عنوان

۵

سخن ناشر

۶

پیشگفتار

۱۰

فصل اول: بازگشت به نیازهای بنیادین زندگی

۱۴

انرژی جایگزین

۲۰

عایق‌سازی

۲۴

روشنایی

۲۸

گرمایش و آب گرم

۳۲

موادی که در خانه به کار می‌روند

۵۰

بازریافت

۵۹

فصل دوم: خانهٔ سبز

۶۲

آشپزخانه

۸۶

فضای نشیمن

۹۴

دفتر خانگی

۱۰۶

حمام

۱۲۲

اتاق خواب

۱۳۶

فصل سوم: سبز بکارید و تازه بخورید

۱۴۰

باغچهٔ سبز

۱۶۸

غذا و نوشیدنی سبز

۱۸۶

نمایه

پیشگفتار

از سب می‌خواهیم کاری بکنید 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 به 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. پیداواریم 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 ببرید که ما به شکل خطرناکی به یک فاجعه زیست‌محیطی نزدیک می‌شویم. به قدری می‌توان ملتی یافت که به این گونه حوادث آب و هوایی غم‌انگیز و اثرات زیانبار آنها 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 آزاد شدن مقادیر زیادی کربن دی‌اکسید می‌شود. وقتی کربن دی‌اکسید کمتری وجود دارد، این گازهای آزاد شده را درختان و گیاهان جذب می‌کنند. اما به‌ویژه از زمانی که فقط یک پنجم جنگل‌های اولیه دنیا به شکل سابق خود باقی مانده‌اند، دیگر نمی‌توانند آن‌ها را جذب کنند.

آفتاب قرار می‌گیرد بی‌آن‌که ریشه‌های درخت، آن را در جای خود نگه دارد، در نتیجه به میزان چشمگیری فرسایش پیدا می‌کند و به زمین لغزه و خشکسالی می‌انجامد؛ گیاهان و جانوران بسیاری به سبب از بین رفتن زیستگاه‌هایشان منقرض می‌شوند و همه این‌ها بدین سبب رخ می‌دهد که شما بتوانید پوشک‌های یکبار مصرف، میل و کاندید داشته باشید!

تنها جنگل‌هایی هستند 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 جسارت 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

این گازها و گازها را دیگر مانند متان که از مکان‌های دفن زباله و انبوه‌گرایی‌های انباشته نشده منتشر می‌شوند و نیز کلروفلوئورکربن (CFC) و هیدروکلروفلوئورکربن‌ها (HCFC) در 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.

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

و جست و جوی منابع جایگزین، تقاضا برای سوخت‌های فسیلی را کاهش می‌دهید و باعث کاهش مقدار کربن دی‌اکسید که جو ما را اشباع می‌کند، می‌شوید. با استفاده کمتر از آب، این منبع محدود را نجات می‌دهید.

به این که چقدر مواد غذایی دور می‌ریزید، نیز فکر کنید، مواد زایدی که در زیر زمین انباشته می‌شوند. زمین روز به روز از محصولات غیرقابل تجزیه زیستی یا مواد فاسدشدنی که 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 می‌برد. به کلمه «برخی» دقت کنید. نمی‌خواهیم درباره اعمال و روزمره و تأثیر آن‌ها بر محیط زیست نالید. ما می‌توانیم تا نتوانید دست به هیچ کاری بزنید. این کتاب این نیست که شما را به احساس گناه و ترس دچار کند، بلکه این است که برای آن‌ها به کمک آگاهانه در زندگی روزمره به شما اطمینان و آگاهی بدهد و پیام‌وزد که در فروشگاه‌ها چگونه رفتار کنید. هر گامی که بردارید، مؤثر خواهد بود — از تفهیم این موضوع به کارخانه‌ها که دیگر نمی‌توانند از عواقب استفاده از مواد نفتی در محصولات خود در امان بمانند گرفته تا افزایش آگاهی دوستان و 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 کارخانه‌ها بسیار جهان از عهده شما برنمی‌آید، دوباره به این موضوع بپندیشید. فقط با خرید چوب جنگلی طعمه، نایلکس، حوله‌های نخی سفید شده، یک قطعه نایلون محافظ مواد غذایی، بی‌آن که بدانید از تخریب محیط زیست پشتیبانی می‌کنید. بدل 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

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

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 پیماید. بی‌توجهی به این موضوع از یاد بردن 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 شیک‌ی مناسب‌تری برخوردارند. امروزه سبز زیستن شیک‌تر از هر زمان دیگری است، بنابراین می‌توانید به این حقیقت دلخواه باشید که در عین زیباکردن خانه و باغچه‌تان، به حفظ محیط زیست کمک می‌کنید.

اگر دریابید که انتخاب‌ها سازگار با محیط زیست هم آسان‌تر و هم راضی‌کننده‌تر است، آنگاه شاید بخواهید این اصول را در حوزه‌های 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.

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

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

• **از وابستگی به سوخت‌های فسیلی بکاهید**
در خانه انرژی دغره کنید، برای تزئین داخل منزل از مواد طبیعی استفاده کنید و برای مراقبت از پوست و آرایش خود از مواد آرایشی طبیعی استفاده کنید.

• **تمام آفت‌کش‌های سمی را دور بریزید**
مواد غذایی ارگانیک بخرید و باغچه‌ها را آلوده نباشد. 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**
تا 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