یادداشت یک

الگوی غذایی مخرب محیط زیست

استفاده کردن از سبزیجات و جلوگیری از تولید پسماند گامی به سوی شهروندی سبز

محمدمهدی نجفی‌خواه
دانش‌آموخته‌انسان‌شناسی دانشگاه‌تهران

مصرف روزانه ما از موادغذایی به‌طور مستقیم می‌تواند بر محیط‌زیست اطراف‌مان اثر بگذارد. اثرگذاری غذاهای ما بر طبیعت هم در مرحله تولید، هم در مرحله مصرف و هم در مرحله دفع زباله‌ها و تولید پسماند است. در هرکدام از مرحله‌های در پیش ذکر شده ما مشکلاتی را برای طبیعت به‌وجود می‌آوریم. در این فرصت، نگاهی گذرا به برخی از این اثرات خواهیم داشت و درحد توان راه‌حل‌هایی را برای جلوگیری از تولید پسماند پیشنهاد خواهیم داد.

تا پیش از این گزارش‌های متعددی در روزنامه‌ها و رسانه‌ها درباره میزان آب‌مصرفی برای تولید موادغذایی منتشر شده است. نگاهی گذرا به این گزارش‌ها نمایان می‌کند که استفاده از گوشت (شامل گوشت گوسفند، گاو، مرغ و...) برای تولید به آب بیشتری از تولید همان میزان از گیاهان دارد. هر چند تولید موادغذایی گیاهی در ایران با راندمان آب بسیاری پایینی صورت می‌پذیرد، اما همچنان تولید یک کیلوگرم گندم، سیب‌زمینی، جو، برنج و... آب به مراتب کمتری از یک کیلوگرم گوشت نیاز دارد.

علاوه‌بر این‌که تولید گوشت، آب بسیاری را مصرف می‌کند، گاوداری‌ها یکی از مهم‌ترین منابع تولید آلودگی‌های هوا در دنیا هستند. تحقیقات نشان می‌دهد که فضولات دامی عامل تولید ۲۰درصد از گازهای گلخانه‌ای در جهان است. باتوسعه فناوری‌های پرورش دام و کشاورزی، توان مزارع پرورش دام در تولید افزایش یافته است و باتوجه‌به تمایل عمومی به مصرف گوشت تقاضا برای این کالا افزایش یافته است. مصرف گوشت‌ها به قدری اهمیت پیدا کرده که شرکت مک‌دونالد که یکی از معروف‌ترین برندهای تولید مواد غذایی است برای نگهداری از دام‌های خود اقدام به برداشت جنگل و تولید مزارع پرورش دام کرده و بدین ترتیب بخش مهمی از جنگل‌ها را نابود کرده است. رویکرد ما به مقوله بهداشت به نحوی شده که هر کالای خوراکی که تولید می‌شود باید در بسته‌بندی‌های مختلف عرضه شود تا راضی به خرید و استفاده از آن شویم. هر مواد خوراکی‌ای که بسته‌بندی نداشته باشد از نظر ما غیربهداشتی و آلوده به‌نظر می‌رسد. به همین دلیل است که اگر یک وعده غذایی را در یک رستوران باشیم، پسماند قابل‌توجهی تولید می‌کنیم که بخش عمده‌ای از آن همین ظروف یکبار مصرف، بسته‌بندی موادغذایی و... است.

اگر پس از تمام شدن غذا در یک رستوران از میز غذای خودمان عکس بگیریم با انبوهی از زباله مواجه خواهیم شد که مشخص نیست این زباله‌ها چگونه قرار است بازیافت یا دفع شوند. وقتی کارگران رستوران‌ها به تمیز کردن میزها اقدام می‌کنند پسماند غذایی را با ظروف یکبارمصرف، پلاستیک‌ها و... یکجا درون سطل زباله می‌ریزند و متاسفانه به جای جلوگیری از این اتفاق از پاک‌شدن میز خودمان استقبال می‌کنیم. پسماند موادغذایی مسأله قابل‌توجهی است که باید مورد توجه قرار گیرد. اغلب عادت داریم بیش از آن حدی که نیاز داریم غذا سفارش می‌دهیم یا در منزل هنگام برگزاری مهمانی بیش از حد غذا تهیه می‌کنیم. در مهمانی‌ها هم زمانی که بناست سفره غذا جمع شود مقادیر قابل‌توجهی غذا مستقیم به سطل زباله منتقل می‌شود. در این موارد علاوه‌بر این‌که عمل ما خلاف اخلاق است و ما موادغذایی را بدون آن‌که مورد استفاده قرار بگیرد دور ریخته‌ایم، موجبات آلودگی محیط‌زیست را نیز فراهم آورده‌ایم.

در این متن تلاش مختصری برای اشاره به آنچه موجب آسیب‌دیدن محیط‌زیست می‌شود و در ارتباط با موادغذایی است انجام دادیم. به‌نظر می‌رسد باید دقت بیشتری در استفاده از موادغذایی داشته باشیم و تلاش کنیم رویکردمان نسبت به غذا خوردن را تغییر دهیم.

یادداشت دو

آرش خیراندیش
کارشناس‌محیط‌زیست

محیط زیست و تغذیه بشر

رابطه محیط‌زیست و تغذیه بشر موضوعی است که تاکنون کمتر به آن پرداخته شده است. در این مجال، قصد داریم نقش تغذیه را در حفاظت از محیط‌زیست تبیین کنیم. اگرچه ظاهرا دلسوزان محیط‌زیست مخاطب اصلی این نوشتار هستند اما صرف‌نظر از سابقه آگاهی و فعالیت زیست‌محیطی، با این مطلب می‌توان به اهمیت محیط‌زیست و تغذیه پی‌برد. موادغذایی مورد استفاده بشر عمدتا از منابع گیاهی و حیوانی تأمین می‌شود. انتخاب و خرید هر ماده‌غذایی درواقع تقویت بازار مصرف آن است و به تولید مجدد آن می‌انجامد. نقشی را که انتخاب مواد غذایی در محیط‌زیست دارد می‌توان در سه بخش اصلی بررسی کرد:

انتخاب محصولات کشاورزی و دامی و اثرات مستقیم آن در محیط‌زیست

کشاورزی و دامداری دو فعالیت تولیدکننده غذای بشر هستند. متاسفانه در دنیای امروز در بخش کشاورزی شاهد استفاده از سموم آفت‌کش شیمیایی و همچنین کودهای شیمیایی هستیم. سموم‌شیمیایی کشاورزی نه‌تنها جانداران مفید خاک را نابود می‌کنند بلکه از طریق آب وارد طبیعت شده و باعث آلودگی محیط می‌شوند. همچنین است ورود کودهای شیمیایی به طبیعت که اختلالاتی اساسی در اکوسیستم‌ها ایجاد می‌کنند. طی چندسال گذشته تکنولوژی بسیار خطرناکی به کشاورزی راه پیدا کرده که می‌تواند به ایجاد گیاهان دورگه ناشناخته منجر شود. این تکنولوژی مخرب همان دستکاری ژنتیک محصولات کشاورزی است. مصرف خود این محصولات دستکاری شده ژنتیک توسط علف‌خواران اهلی و وحشی باعث عوارض ناشناخته‌ای خواهد شد. به این ترتیب آن نوع از کشاورزی که به بهانه استفاده از تکنولوژی دست به ریسک‌های بزرگی در سلامت افراد و محیط می‌زند، می‌تواند برای محیط‌زیست بسیار خطرناک باشد. دلسوزان محیط‌زیست با پرهیز از خرید محصولات ناسالم غذایی می‌توانند تولید این محصولات را کاهش دهند. کشورهایی که دارای میراث غنی کشاورزی هستند -به‌ویژه ایران که مهد اهلی کردن گندم و جو است- می‌توانند با حفظ و احیای این میراث با ارزش، در حفظ محیط‌زیست بکوشند. با الهام از میراث کشاورزی اصیل و سنتی کشورهایی چون ایران، دانش کشاورزی پایدار در دانشگاه‌ها و در مزارع پای گرفته است که به تولید محصولات غذایی سالم و ارگانیک می‌پردازد. خرید محصولات سالم غذایی- و نه آنهایی که تنها ادعای سالم بودن را دارند - کمک بزرگی به تولید این نوع محصولات کشاورزی است.

یک از الزامات کشاورزی پایدار، رعایت الگوی کشت مناسب با هدف حفاظت از منابع کره‌زمین، به‌ویژه آب است. به‌طور مثال در گذشته هرگز برنج را در مناطق کم‌آب نمی‌کاشتند زیراکه به اهمیت آب واقف بودند. همچنین محصول اصلی اطراف دریاچه ارومیه انگور بود؛ نه سیب که آب زیادی مصرف می‌کند. اگر مصرف‌کننده بتواند آگاهی و مسئولیت‌پذیری خود را در این مورد پرورش دهد، از خرید محصولاتی که در مکان نامناسب تولید شده‌اند خودداری می‌کند تا بازار آن محصولات از رونق بیفتد. خوشبختانه کشاورزان و محققان کشاورزی توانسته‌اند با استفاده از سنت کشاورزی ایران، ارقام مقاوم به کم‌آبی را در محصولاتی مانند گندم با موفقیت کشت کرده و به تولید قابل توجهی برسانند. ایجاد شبکه اطلاع‌رسانی در مورد چنین موفقیت‌هایی می‌تواند بازار این محصولات مفید را بیشتر رونق دهد.

دامداری صنعتی یکی از اصلی‌ترین عوامل تخریب محیط‌زیست به حساب می‌آید. فشار بسیار زیاد بر آب و خاک برای تولید علوفه دامی یکی از دلایل این تخریب است. درمقایسه با آن، دامداری سنتی اصیل قرار دارد که اگر با روش صحیح خود اجرا شود باعث تقویت مراتع خواهد شد. پرهیز از خرید محصولات دامی صنعتی یکی از راه‌های حفاظت از محیط‌زیست است.

> **مصرف‌گرایی - از جمله در موادغذایی - باعث مصرف منابع کره‌زمین بیش از حد ظرفیت آن می‌شود. درگذشته ایران، تولید و مصرف محصولات کشاورزی و دامی متناسب با توان اکولوژیک هر منطقه بود**

سلامت افراد جامعه و اثرات آن برمحیط‌زیست

سلامتی جسمی انسان تأثیر زیادی در سلامت جامعه و محیط‌زیست او دارد. هزینه‌های سنگین و غیرقابل باوری که برای درمان بیماری‌های ناشی از تغذیه ناسالم صرف می‌شود، می‌تواند صرف بهداشت، امنیت، محیط‌زیست و سایر خدمات ضروری شود. پرهیز از خرید و مصرف محصولات کشاورزی آلوده به باقی‌مانده سموم و کودهای شیمیایی نقشی مهم در سلامتی افراد جامعه دارد. محصولات دامی صنعتی نیز به دلیل استفاده از هورمون‌ها، آنتی‌بیوتیک‌ها، علوفه آلوده به موادشیمیایی و نیز علوفه دست‌کاری شده ژنتیک و... برای سلامتی بشر مضر هستند. استفاده از گوشت حیوانی که در شرایط زجرآور دامداری صنعتی - مانند زندان - زندگی کرده است مفید نخواهد بود. خوشبختانه دامداری سنتی و اصیل ایرانی هنوز زنده و پویا است. پرهیز از مصرف محصولات کشاورزی دست‌کاری شده ژنتیک - که تحقیقات فراوانی نقش آنها را در بروز بیماری‌هایی چون سرطان نشان داده است - برای حفظ سلامتی بشر ضروری است. توان، وقت و بودجه افراد جامعه به جای درمان بیماری‌های ناشی از تغذیه ناسالم می‌بایست صرف کمک به همنوعان خود و ازجمله محیط‌زیست شود. ورزش، نشاط و تغذیه سالم راه‌هایی اساسی و ضروری برای حفظ سلامتی افراد هستند. کسی که به اهمیت سلامت فردی خود واقف و نسبت به آن کوشا نباشد نمی‌تواند برای محیط‌زیست نیز مفید واقع شود.

مصرف‌گرایی عامل فشار بر منابع کره‌زمین

مصرف‌گرایی - ازجمله در موادغذایی - باعث مصرف منابع کره‌زمین بیش از حد ظرفیت آن می‌شود. درگذشته ایران، تولید و مصرف محصولات کشاورزی و دامی متناسب با توان اکولوژیک هر منطقه بود. به‌عنوان مثال در دوره‌های خشکسالی میزان تولید محصولات آب دوست را کاهش می‌دادند و به همین نسبت مصرف این محصولات نیز کاهش می‌یافت. متاسفانه بشر امروز به این سنت اصیل اجداد خود بی‌توجه بوده و بی‌محابا مصرف کرده و به اسراف و دورریز موادغذایی می‌پردازد. افزایش جمعیت تنها بهانه‌ای برای این مصرف‌گرایی شده و دلیل اصلی فشار بر منابع کره‌زمین افزایش جمعیت نیست. به‌عنوان نمونه درحالی که طی چند دهه جمعیت ایران تنها دو برابر شده، مصرف موادغذایی بیش از دو برابر افزایش یافته که نشان از مصرف‌گرایی و اسراف گسترده دارد. بدون کنترل مصرف موادغذایی - اعم از کیفیت و کمیت این مواد - نمی‌توان نسبت به حفاظت از محیط‌زیست خوش‌بین بود. افزایش مصرف موادغذایی مستلزم مصرف آب بیشتر، زمین‌های تحت کشت افزون‌تر و افزایش دام‌ها است. بی‌شک هرگز نمی‌توان اسراف‌کاران را مدافع محیط‌زیست دانست.

پرانتز

زندگی باعزت؛ مرگ بامنزلت...

مرگ بر بال فرشته‌ها و در آغوش خدا

مجتبی دلیر
متخصص‌روانشناسی‌و مدرس‌دانشگاه

آدم‌ها زمانی قدر و ارزش موضوعی را می‌دانند که آن را از دست داده باشند. شاید این موضوع، ویژگی مثبتی نباشد اما درون انسان‌ها وجود دارد و بعید به‌نظر می‌رسد تا تجربه شخصی به دست نیاید، بتوان آن را به صورت قابل فهمی توضیح داد. به هر روی سوال این است ارزشمندترین شیء، دارایی و... چیست که دانستن قدر و ارزش آن قبل از دست‌دادن، از همه مهم‌تر باشد؟ خود؟ زندگی؟ زندگی خوب؟ مدرک تحصیلی؟ پول؟ سلامتی؟ عشق؟ محبت؟ ایثار؟ دینداری؟ رضای خدا؟ کسب‌حلال؟ آرامش؟ نوعدوستی؟ کمک‌رسانی؟ پاکی؟ انصاف؟ صداقت؟ عدالت؟ ادب؟ بله همه این موارد ارزشمندند ولی از این میان زندگی با عزت یکی از ارزشمندترین موضوعات است. اما چطور می‌توانیم بدون از دست‌دادن زندگی، قدر زندگی را بهتر بدانیم؟! یک روش قدرتمند یاد مرگ است. جالب این که یک ارزش‌نهایی نیز داریم و آن مرگ با منزلت است. به‌طور خلاصه زندگی با عزت و مرگ بامنزلت می‌تواند تمام دستاوردهای ارزشمند را برای فرد فراهم آورد. چون ارزش‌ها رفتار و زندگی فرد را هدایت می‌کنند ارزش قایل شدن برای مرگ با منزلت، زندگی با عزت را حمایت می‌کند؛ یاد مرگ از یک‌سو مسیری برای مرگ با منزلت است و از سوی دیگر ناظمی نافذ است! یعنی می‌تواند به‌طور گسترده راهنمای سبک زندگی باعزت باشد. شمارش معکوس پایان عمر مامدت‌هاست که شروع شده است! و هر لحظه‌ای که می‌گذرد به مرگ نزدیک و نزدیک‌تر می‌شویم. با این همه، متاسفانه مرگ مهم‌ترین موضوعی است که در یادمان می‌میرد و این فراموشی می‌تواند ما را در دسته افراد غافلی قرار دهد که دچار آسیب و صدمات جبران‌ناپذیری در زندگی می‌شوند. پس بیایید یاد مرگ را زنده کنیم تا شاید قدر زندگی را بیشتر بدانیم و آن را درجهت عزتمندی هدایت کنیم. اگر آماده‌اید، مرگ خویش را مجسم کنید؛ کجا اتفاق خواهد افتاد؟ کی؟ چطور؟ تصورات‌تان را با جزییات توصیف کنید. خاکسپاری خود را مجسم کنید. اگر این کار را نمی‌کنید؟ حق دارید! چون مرگ خوب است ولی برای همسایه! می‌دانم که یاد مرگ روش خوشایندی نیست، اما موثر است. پس ادامه دهید! برخی مایلند ایستاده بمیرند و عده‌ای درحال خواب، شما چطور؟ بدترین نوع مرگ از نظر شما کدام است؟ مرگ با ذلت و خواری؟ مرگی با درد و رنج فراوان؟ مرگ در جوانی؟ مرگ ناگهانی؟ خودکشی؟ یا مرگ هنگام خواب و بی‌خبری؟ نمی‌دانم. انتخاب‌ها می‌تواند بسیار متفاوت باشد و این مربوط به تفاوت‌های فردی است. یکی به جسم توجه دارد و دیگری به جان و روان و آن دیگری به غیر این و آن. می‌خواهید بدترین شکل مردن را برای تصویرسازی مرگ خودتان تصور کنید؟! خیر؟ نگرانید که اگر به آن فکر کنید واقعا اتفاق بیفتد؟! اشکالی ندارد. مجبور که نیستید؟! اما یاد مرگ اجتناب‌ناپذیر است چراکه زندگی پر است از فقدان‌هایی که یادآور مرگند و یکی از آنها داغدیدگی است. داغدیدگی بهترین فرصت برای یادآوری مرگ خودمان است! بله بزرگوار، ما هم خواهیم مرد. اما آیین‌ها و مراسم عزاداری که جنبه‌اجتماعی مرگ را شامل می‌شود رویارویی با یاد مرگ را تلطیف می‌کند تاجایی که گاهی اصلا مواجهه‌ای رخ نمی‌دهد. به هر جهت، فکر کردن درباره مرگ مفید است. این را فقط من نمی‌گویم. براساس نتایج یک مطالعه جدید در دانشگاه میسوری آمریکا، فکر کردن به مرگ می‌تواند باعث ایجاد تغییرات سالمی در سبک زندگی افراد شود. خوب است بدانید در کشورهای پیشرفته ازجمله آمریکا جنبش‌های آگاهی از مرگ وجود دارد که درباره مرگ و مردن به شهروندان آموزش علمی و عملی می‌دهند. به هر حال، نوشتن یا سخن گفتن درباره مزایای یاد مرگ سخت است. چون همان‌طور که مولای متقیان علی(ع) فرمودند: مردم دشمن چیزی هستند که نمی‌دانند چیست! یعنی، مردم نمی‌خواهند درباره چیزی که نمی‌دانند، چیزی بدانند! البته وقتی دانش‌افزایی شروع شود این روند معکوس می‌شود. بله یاد مرگ مزایایی برای انسان دارد و از این رو هر ساله کنگره بین‌المللی درباره مرگ برگزار می‌شود. بله یاد مرگ نشانه زیرکی یادکننده اوست. به قولی برای خوب زندگی کردن، باید خوب مردن را آموخت. یعنی باید آماده مرگ شد و برای مرگ آماده شد. درست است که مرگ جسم ما را نابود می‌کند اما اندیشیدن به آن می‌تواند کیفیت زندگی روانشناختی ما را بهبود ببخشد. از طرفی کسی که واقعا از مرگ بترسد به ناچار از زندگی هم خواهد ترسید. مرگ نتیجه نهایی فرآیند زیستن است. اما وقتی با یاد مرگ مواجه می‌شویم دو انتخاب داریم: مضطرب شویم یا دروغ بگوییم. خوشبختانه رویارویی با اضطراب مرگ وقتی که معنایی برای آن بیابیم آسان‌تر است و در این زمینه آموزه‌های دینی و مذهبی ناب‌ترین معانی را به ما پیشکش کرده است. اما افراد و فرهنگ‌های مختلف در این زمینه با هم متفاوت هستند. بعضی فرهنگ‌ها پذیرای مرگ هستند و به مرگ به‌عنوان مرحله‌ای غیرقابل اجتناب و طبیعی در چرخه زندگی می‌نگرند. در چنین فرهنگ‌هایی مرگ و مردن با الگوهای روزانه زندگی ترکیب شده‌اند. فرهنگ‌های دیگر بی‌اعتنا به مرگ هستند و اعتقاد به زندگی پس از دنیا دارند و به آماده شدن برای زندگی جدید پس از جدا شدن از این کره خاکی ایمان دارند. بعضی فرهنگ‌های دیگر هم انکارکننده مرگ هستند. در این فرهنگ‌ها، امتناعی برای روبه‌رو شدن با این حقیقت و غیرقابل اجتناب بودن آن وجود دارد. فرهنگ‌های انکارکننده مرگ آسیب‌پذیرتر از بقیه نسبت به ماتم برطرف‌نشده درباره مرگ هستند؛ زیرا هیچ پاسخی برای معنای مرگ ندارند. مولفان مختلف اهمیت پذیرش و تسلیم در برابر مرگ را خاطرنشان ساخته‌اند. درواقع، هنگامی که شما غیرقابل اجتناب بودن مرگ را بپذیرید، از منافع آن بهره‌مند خواهید شد. به هر حال، چه شما به فرهنگ، مذهب، یا فلسفه شخصی خود تکیه کنید یا نکنید، مهم است که مرگ را جزء با اهمیتی از تجربه زندگی خود به حساب آورید. یاد مرگ دست‌کم به اندازه تمام زندگی عمق دارد! و آموزش و یادگیری آن گویا به اندازه فراگیری زندگی نیازمند زمان است. هرچند تجربه جسمی مرگ پیش از مرگ امکان‌پذیر نیست اما تجربه روانشناختی مرگ از طریق یاد مرگ، عملی و علمی بوده و به‌صورت تجربی مورد بررسی و پژوهش قرار گرفته است. شواهد جدید حاکی از آن است که نیروهای زیستی، روانی، اجتماعی و فرهنگی به کمک هم بر نحوه‌ای که افراد با مرگ‌شان کنار می‌آیند، تاثیر می‌گذارد؛ واکنش‌هایی که مانند مسیرهای زندگی گوناگون، بسیار متنوع هستند. یک لحظه صبر کنید! ممکن است کسی بگوید من نه از مرگ می‌ترسم و نه بد زندگی می‌کنم. مرگ حق است. مرگ که ترس ندارد! مرگ که درد ندارد! مرگ بخشی از زندگیست.

این شتریست که در خانه هرکسی می‌خوابد. با مرگ آدم راحت می‌شود! خب؟ حتما این را هم شنیدید که مردم خوابند و وقتی می‌میرند بیدار می‌شوند. بله، واقعیت این است که مردم مرگ را انکار و از یاد مرگ اجتناب می‌کنند. آنها بدون تأمل، تفکر، تعمق و تحقیق و با انگیزه اجتناب فوری از یاد مرگ جملاتی همانند آنچه در بالا آمد را بر زبان می‌رانند وگرنه مرگ هم ترس دارد و هم درد! در غیر این‌صورت چطور کفاره مومن است؟! البته میزان فهم افراد از سخنان خودشان متفاوت است. کوتاه سخن این که خود مرگ رازی ناگشوده است اما یاد مرگ راهی گشوده.

یاد مرگ مقدمه مرگ آگاهی و آن مقدمه زندگی با عزت و مرگ با منزلت است. مرگ، اوج منحنی زندگی شماست، آن را چگونه ترسیم خواهید کرد؟ اگر از من بپرسید خواهم گفت که تنها راه مردن به مرگ با منزلت، زندگی کردن با عزت است. یادمان باشد که همه می‌میرند اما همه زندگی نمی‌کنند! و کسی که خوب زندگی نکرده است بد می‌میرد.