

آبگرمکن، یخچال، فریزر، اجاق گاز و آشیای بلند و بسیار سنگین باید با بست یا تسمه‌های مناسب به کف و دیوار منزل محکم شوند.

زنان نجات بخش

در زمینه اقدامات محیط‌زیستی زنان، می‌توان به «جنبش کمربند سبز» اشاره داشت که توانست ۳۰ میلیون درخت در زمین‌های دولتی و خصوصی بکاردهد؛ کاری که سبب شد جنگل‌های در حال انقراض کنیا احیا شوند. در نپال هم «ساراسواتی بتوال» به کمک «مرکز بین‌المللی برای توسعه کوه‌های یکپارچه» توانست زندگی کشاورزی‌اش را به کمک تکنیک‌های جدید که در عین حال به محیط‌زیست آسیب نمی‌رساند، نجات دهد. تجربه مشابه را زنان بومی آمریکای لاتین داشتند، اگر چه «الگا سپیراسکایا» دانشمند روسی هم موفق شده به همراه سازمان‌های غیردولتی زنان در اروپای شرقی و قزاقستان و آسیای مرکزی، سموم مواد شیمیایی بازممانده از دوره جنگ سرد را شناسایی و از بین ببرد.

زنان خانه‌دار تا چه میزان می‌توانند در حفظ محیط‌زیست کمک کنند

«مادری» برای زمین

شهروند | تشبیه زن به زمین از دیرباز وجود داشته و به‌طور سنتی ویژگی «زایش» و «پروراندن» زنان با طبیعت مقایسه شده؛ قیاسی که خیلی هم بی‌ربط نیست و به مسئولیت‌های سنتی زنان و دختران اشاره دارد، چون از ابتدای تاریخ زنان و دختران به‌عنوان پرورندگان غذا، جمع‌آوری‌کننده آب و سوخت و پرستار دیگران ایفای نقش کرده‌اند. زنان در گذر زمان به اهمیت محیط‌زیست در زندگی‌شان و حفظ آن پی برده‌اند. به‌گونه‌ای که در سال‌های اخیر شاهد تحولات زیادی در تغییر سبک زندگی‌شان بوده‌ایم و تحقیقات «سازمان همکاری‌های توسعه‌ای و اقتصادی» نشان می‌دهد زنانی که در کشورهای صنعتی زندگی می‌کنند، به‌استفاده از وسایلی که با محیط‌زیست سازگاری بیشتری دارند، باغچه‌های ارگانیک تمایل بیشتری دارند. زنان بیشتر به‌باز یافتن راه‌ها اقدام می‌کنند و بیشتر به‌بهبودسازی انرژی علاقه‌مندند. زنان نقش آفرینان عرصه تربیت هستند و از آنجایی که زنان نقش اول، تربیت نسل‌ها را به عهده دارند، بنابراین با لایحه‌ها و اطلاعات زیست‌محیطی‌شان می‌توانند به تربیت نسل‌های دوستدار طبیعت کمک کنند. این گزارش نشان می‌دهد اگر زنان برای نظافت خانه، شست‌وشوی خودرو، تفکیک زباله در مبدأ و استفاده مجدد از زباله تر برای تهیه کود آلی و ده‌ها مورد دیگر، برنامه‌ریزی زیست‌محیطی مناسبی داشته باشند، بخش عظیمی از مشکلات زیست‌محیطی حل خواهد شد.

چطور زباله کمتری داشته باشیم

سال‌هاست اهمیت زباله و محیط‌زیست سبب شده جوامع هر کدام به دنبال راهکارهایی برای کاهش زباله و حفاظت از محیط‌زیست باشند و در این میان یکی از مسائل اصلی و تاثیرگذار، سبک زندگی شهروندان است که باید تغییراتی را به خود ببیند و نقش زنان در تغییر زندگی روزمره خانواده‌ها فاکتور مهمی است که نمی‌توان به سادگی از کنار آن رد شد. در ادامه به بعضی راهکارها اشاره می‌شود.

- ظروف یک‌بار مصرف: تا جایی که می‌توانید آنها را وارد حریم آشپزخانه‌تان نکنید، حتی در سفرها هم می‌شود آنها را نادیده گرفت.
- دستمال کاغذی‌ها: دستمال‌های پارچه‌ای که به راحتی قابل شست‌وشو هستند، چه ایرادی دارند؟
- دورریختنی‌ها: چاره‌اش دیگری را امتحان نمی‌کنید می‌توان لوازم و پوشاکی غیر ضروری را بخشید یا در حراج دست‌دوم‌ها فروخت، پس دور نریزید. حتی می‌شود از ظروف پلاستیکی گلدان ساخت و آن را به زباله‌ها اضافه نکرد.
- جایگزین‌ها: باتری‌های شارژی را امتحان کنید یا به جای استفاده از اسپری آفت می‌شود از مخلوط آب و مقداری مایع ظرفشویی و کمی سرکه استفاده کنید.
- تا حد امکان مصرف کنید: از لاستیک‌های بادوام و باکیفیت بالا برای خودرو، دوچرخه و... استفاده کنید تا مجبور نباشید در فواصل زمانی کوتاه آنها را عوض کنید. برای طول عمر بیشتر لاستیک‌ها، هر ماه باد آن را تنظیم کنید. همین‌طور از محصولات بادوامی مثل پوشاک و وسایل منزل، به خوبی نگهداری و به‌موقع تعمیر کنید تا احتمال شکستن و فرسوده‌شدن و بی‌استفاده‌شدنشان کمتر شود، البته می‌شود قسمت‌های سفید کاغذ و پاره‌های کاغذ را دوباره استفاده کنید و قبل از فرستادن کاغذ برای بازیافت مطمئن شوید که از دوروی آن استفاده کرده‌اید.
- چندبار مصرفی‌ها: جعبه‌های کادویی و کاغذهای کادور برای بسته‌بندی‌های جدید استفاده کنید و آنها را دور نیندازید، حتی می‌شود باقی‌مانده پارچه‌ها را برای تهیه لباس‌های عروسک، نظافت منزل و طراحی روی لباس‌ها استفاده کرد. تعمیر کیف، کفش و چمدان‌ها هم به شما این اجازه را می‌دهد تا دوباره از آنها استفاده کنید.
- تفکیک زباله: شاید در نظر اول، تفکیک زباله کار سختی به نظر بیاید اما وقتی بدانیم این کار چه تأثیر بزرگی در بازیافت و حفاظت محیط‌زیست دارد، می‌تواند جزو عادات روزانه‌مان شود.

در انرژی سوخت صرفه جویی کنیم

منابع دسترسی به انرژی یکی از دغدغه‌های جوامع امروزی است و در این میان ایران به منابع وسیعی از انرژی دسترسی دارد؛ اگر چه همین منابع هم با عدم مدیریت مصرف روزی به پایان خواهند رسید البته جدا از پایان یافتن این منابع مصرف نادرست آنها محیط‌زیست را به خطر می‌اندازد و انواع آلودگی‌ها را به دنبال دارد. در این بخش به برخی اقدامات جزئی که می‌توان به کمک آنها در مصرف انرژی صرفه‌جویی کرد، اشاره شده است.

- بیشترین میزان انرژی که در خانه مصرف می‌شود در جهت تامین حرارت است و تهیه آب گرم مورد نیاز در منزل بیشترین سهم از انرژی را به خود اختصاص می‌دهد. به همین دلیل آبگرمکن‌ها باید هر سال تعمیر یا سرویس شوند تا از اتلاف انرژی جلوگیری شود.
- اگر قطعات بزرگی از مقواریا لایه‌ای از ورقه‌های آلومینیوم بیوشانیم و آن را در پشت رادياتورهای شوفاژ قرار دهیم مقدار زیادی حرارت که قبلاً جذب دیوار شده و به هدر می‌رفت با این ابتکار ساده به داخل اتاق منعکس می‌شود.
- اگر برای پنجره‌ها و درها از نوار درزگیر استفاده شود، نه تنها مبادله حرارتی با هوای بیرون کمتر صورت می‌گیرد بلکه از آلودگی‌ها هم در امان خواهیم بود.
- بهتر است گرمای خانه در زمستان آن قدر نباشد که ما به صورت تابستانی لباس بیوشیم. پوشیدن یک ژاکت در منزل به صرفه‌جویی در سوخت کمک می‌کند.

زنان خانه‌دار، حواس‌تان به اینها باشد

وقتی صحبت از آلودگی هوا به میان می‌آید، بیشتر ما آگوز خودروها و تهویه کارخانه و... را به یاد می‌آوریم و شاید کمتر کسی به یاد آشیزخانه‌ها بیفتد؛ آشیزخانه‌ای که به اعتقاد صاحبان استفاده غیر اصولی از وسایل آن می‌تواند زنان خانه‌دار را به‌عنوان یکی از منتهمان آلودگی‌ها معرفی کند!

- شاید باورتان نشود اما رنگ شعله‌تان اهمیت دارد؛ اگر شعله‌ای نارنجی و زرد دارد، چند عامل را در نظر بگیرید؛ اول احتمال ناخالصی در گاز شهری، دوم انباشته‌شدن مواد به‌جامانده از یخت و بزه‌های قبلی.
- هودها را دست‌کم نگیرید؛ آیا می‌دانید نشانه‌های هود خوب چیست؛ این که قدرت مکش بالایش کمک کند ذرات چربی و مواد زیان‌آور از محیط آشپزخانه خارج شوند. دوم این که قدرت فن بالا داشته باشد، البته فیلترهای هود هم اهمیت دارند.
- شوینده‌های مقصر: مواد شوینده معمولاً ترکیبات شیمیایی دارند و علاوه بر تأثیر منفی بر محیط‌زیست‌تان هم تأثیر منفی می‌گذارد. آثار مضر در مواد شوینده غیر استاندارد دفرزونی می‌گیرد. فراموش نکنید که هنگام استفاده از مواد شوینده علاوه بر متعادل کردن گاز، این مواد فضای اطراف را هم تحت تأثیر بوی نامطبوع خود قرار می‌دهند که این امر موجب آلودگی فضای اطراف می‌شود. برای جلوگیری از آلوده‌شدن هوا هنگام استفاده از این مواد باید از فن استفاده شود یا در پنجره مکان مورد نظر باز گذاشته شود تا جریان هوا غلظت این مواد را پایین آورد و برآی مصرف‌کننده مضر نباشد.

چطور می‌شود در مصرف آب و برق صرفه‌جویی کرد؟

«لامپ اضافی خاموش» توصیه‌ای است که اغلب ما آن را با «بابا برقی» به یاد می‌آوریم. اگر چه تیزرهای قطره‌ها هم جسته‌گریخته به یاد داریم. البته طی سال‌های اخیر هشدارهایی مبنی بر خشکسالی و در خطر بودن محیط‌زیست برآیمان آشنا بوده‌اند اما به‌واقع برای به‌صدا در نیامدن زنگ خطر محیط‌زیست چه کاری از دست ما برمی‌آید.

- قراردادن غذای گرم در یخچال را از امروز ممنوع کنید.
- در خرید وسایل برقی میزان مصرف انرژی‌اش را نادیده نگیرید.
- برای اتو کشی لباس‌ها صبر کنیم تا مقدار آنها به اندازه کافی پر سد.
- فراموش نکنید لامپ‌های کم‌مصرف ۸ برابر و مصرف آنها ۵ برابر کمتر از لامپ‌های معمولی است.
- قبل از روشن کردن جاروبرقی لوله‌های آن را کنترل کنید تا گرفتگی نداشته و باعث هدر رفتن انرژی نشود.
- دور تند کولر را فراموش کنید، به‌خصوص در ساعات اوج مصرف.
- از استفاده مکرر از توستر و مایکروفر تنها برای گرم کردن حجم بسیار کم مواد غذایی خودداری کنیم.
- پرده‌ها را کنار بزنیم تا صبح خود را با تابش ز بیای آفتاب آغاز کنیم.
- شاید باورش سخت باشد اگر بدانیم وقتی یک لوله آب را تعمیر و از نشتی آن جلوگیری می‌کنیم، به‌صورت میانگین از هدر رفت حدود ۴۰ هزار لیتر آب در سال جلوگیری کردیم؛ پس بهتر است که کوتاهی نکنیم.
- باور کنید کار سختی نیست؛ همیشه کیسه پارچه‌ای همراه‌تان باشد.

راه‌حل‌های مادرانه

طبیعت، کوه‌ها و دشت‌ها با ارزش‌ترین منابعی هستند که بی‌هیچ هزینه‌ای در اختیار ما گذاشته شده‌اند و بی‌شک آیندگان انتظار دارند این منابع را برای آنها به‌ارمغان بگذاریم؛ بنابراین به‌فرزندان‌مان بیاموزیم چطور با طبیعت رفتار کنند.

- لازم است همیشه یک کیسه همراه خود داشته باشیم و زباله‌های تجزیه‌نشده (مواد پلاستیکی، نایلون، شیشه، قوطی) را در آن بریزیم و به محله جمع‌آوری زباله در شهر برسانیم.
- زباله‌های تجزیه‌نشده را مانند پسمانده غذایی و پوست میوه‌ها را اگر در مسیرهای عمومی است، دفن کنیم و اگر در مسیرهای کم‌رفت و آمد است دور از چشم دیگران در دسترس پرندگان و چرندگان قرار دهیم و خلاصه از ریخت و پاش آنها در طبیعت خودداری کنیم.
- هنگام بلایای طبیعی از قبیل: خشکسالی (که در سال‌های اخیر شاهد آن بودیم) به گیاهان و جانوران مناطق کوهستانی یاری برسانیم و از شکار آنها جدا بپرهیزیم و دیگران را هم منع کنیم.
- سعی کنیم برای گرم کردن غذا و تهیه چای از گاز کوچک سفری استفاده کنیم و اگر ملزم به روشن کردن آتش شدیم در مکان‌های جدید و نو آتش روشن نکنیم؛ زیرا پوشش گیاهی آن قسمت از بین می‌رود.
- آبی‌رهر رفتن و میانبر زدن در مسیرهای عمومی خودداری کنیم تا کمترین آسیب به دامنه وارد شود.
- با متجاوزان به محیط‌های طبیعی برخورد کنیم و در نگهداری واحیای بقایای طبیعی کشور بکوشیم.
- از نوشتن یادگاری روی سنگ‌ها و دیوار پناهگاه‌ها و ناز بیا کردن کوهستان خودداری کنیم.
- دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی هم برای سلامت‌مان مفید است هم طبیعت، بنابراین این کار را تکرار کنیم.
- وسایل نقلیه عمومی بهترین راه‌حل برای فرار از ترافیک‌های طولانی و وارونگی هوا هستند.
- برای یادداشت برداشتن از گویی‌تان هم می‌توانید استفاده کنید؛ کاغذ کمتری مصرف می‌شود.
- به جای خرید بطری آب معدنی از بطری‌های خانه استفاده کنیم.
- حواس‌مان به حیوانات باشد آنها بخشی از محیط‌زیست‌مان هستند.
- اگر بتوانیم غذاهای خود را به صورت سنتی آماده کنیم، به مقدار زیادی در پاک‌شدن محیط‌زیست تأثیر خواهیم داشت. در باغچه کوچک‌مان کمی گیاه خوراکی و مفید بکاریم تا هم غذایی ارگانیک داشته باشیم و هم از مصرف مواد شیمیایی و سموم مختلف در امان باشیم.
- در یخچال را کمتر باز کنیم و از آب گرم برای مصارفی که حتماً نیازمند به آب گرم است، استفاده کنیم.
- درخت بکاریم، درخت‌ها آلودگی هوا را کاهش می‌دهند. درختان می‌توانند به مرور زمان مقدار زیادی گاز دی‌اکسید کربن (گاز اصلی اثرات گلخانه‌ای) را از آتمسفر خارج کنند. به همین دلیل کاشتن درخت‌های بیشتر راهی موثر برای مبارزه با اثرات گلخانه‌ای است.