در سبک زندگی پسماند صفر، چطور می‌توان به کاهش زباله کمک کرد؟

زندگی بدون زباله

روزانه بیش از ۷۰۰۰ تن زباله در تهران جمع‌آوری و روانه مجتمع آزاد کوه می‌شود / عکس: آژانس عکس تهران

لیلا شوقی

جامعه

اسمش را گذاشته‌اند سبک زندگی پسماند صفر که در آن هیچ پسماندی تولید نمی‌شود. سبک زندگی‌ای که برای اولین بار حدود ۲۰ سال پیش در بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته به وجود آمد و نگاه آن کمک به محیط زیست بود. در ایران اما کم هستند افرادی که پسماند صفر، دغدغه‌شان باشد. یکی از این افراد آیه حمداوی است. کسی که به بانوی صفر مشهور است و هیچ زباله تر و خشکی ایجاد نمی‌کند. در سبک زندگی او همه چیز بازیافت می‌شود. سبک زندگی‌ای که در آن سطل زباله وجود ندارد. حمداوی معتقد است که اگر حتی هر شهروندی، ۲۰ درصد از این سبک زندگی را انجام دهد، تحول بزرگی در طبیعت و بحث پسماند به وجود خواهد آمد. در ادامه با حمداوی، درباره این سبک زندگی صحبت کرده‌ایم.

از خرید تا اجتناب

سبک زندگی بدون پسماند یك نگرش است و پشت همین نگرش هم مراحلی وجود دارد. در واقع در همه مراحل زندگی باید به این مهم توجه کرد و بیشتر در خریدهای خانه خودش را نشان می‌دهد.

اجتناب: اولین مرحله سبك زندگی پسماند صفر، اجتناب است. این که از هیچ مواد صنعتی که نیاز به بازیافت دارد، استفاده نکنید. این پسماندها می‌تواند همه گروه‌های بسته‌بندی‌های صنعتی و کارخانه‌ای را شامل شود، موادی که اغلب آنها قابل بازیافت نیست. خوب سوال اینجاست که چطور می‌شود حبوبات، شیر یا پنیری را که در خانه استفاده می‌شود بدون بسته‌بندی تهیه کرد؟ اصلا مگر زندگی بدون بسته‌بندی معنا دارد؟ جواب ساده است. خرید از فروشگاه‌هایی که به صورت فله‌ای جنس خود را می‌فروشند، می‌تواند یکی از بهترین گزینه‌ها باشد. خرید شیر، دوغ، حبوبات، برنج و حتی پنیری که از فروشگاه‌هایی که به صورت فله‌ای به فروش می‌رسند، می‌تواند در رساندن پسماند به صفر کمك کند.

هر حجم از موادی را دوست دارید، می‌توانید در کیسه یا ظرفتان بریزید و در خانه استفاده کنید.

کاهش: یکی از مراحل این سبك از زندگی اتفاقاً همین کاهش است. شما که این سبك را انتخاب کرده‌اید، در انتخاب‌هایتان باید دقیق باشید و روش کاهش را مدنظر قرار دهید. انتخاب یك بطری روغن ۲۵ لیتری در مقابل دوبطری ۱/۵ لیتری می‌تواند در کاهش پسماند کمك کند. این مرحله البته به طور ناخودآگاه جنبه مصرف‌گرایی را هم کم می‌کند.

بازمصرفی: دور نریختن، یکی از لازمه‌های این سبك است. در خانه شما که سبك زندگی پسماند صفر در جریان است، دیدن گلدان‌هایی که قبلا درون آنها روغن بوده یا استفاده از لباس‌های نخی که حالا تبدیل به دمکنی یا کیف شده است، اصلا عجیب نیست. استفاده دوباره از مواد، یکی از لازمه‌های این نگرش و سبك زندگی است. اتفاقی که البته هم ذوق هنری شما را شکوفا کرده و هم این که به محیط زیست کمك می‌کند و به این شکل کمتر مواد غیر بازیافت را به خورد طبیعت می‌دهید.

بازیافت: بازیافت آخرین مرحله از این سبك زندگی است. اگر شما مجبور شوید که از بین یك شیشه و یك ظرف پلاستیکی، یکی را انتخاب کنید، قاعدتاً به خاطر مدت زمان بازیافت در طبیعت، شیشه را انتخاب خواهید کرد یا اگر مجبورید از بسته‌بندی پلاستیکی استفاده کنید، بهتر است از پلاستیکی که کدهای یك، ۲، ۵ و ۴ دارد استفاده کنید. موادی که البته زودتر از هر نوع پلاستیك دیگری قابل بازیافت است. هرچند که در این نگرش، به طور خاص سعی می‌شود که کار به این مرحله نرسد. رسیدن به این مرحله، در مواقعی است که شما چاره دیگری نداشته باشید.

همه چیز بازیافت نیست

سبك زندگی پسماند صفر پیوستن به پویش «نه به پلاستیك» نیست. استفاده نکردن از یك ماده خاص و جدا کردن پسماند هم نیست. درواقع یك انتخاب، یك زندگی آگاهانه و یك مسؤولیت اجتماعی و فردی است. انتخابی که در آن، البته جدا کردن پسماند هم وجود دارد.

پسماند خشك: کار سخت و عجیب و غریبی نیست که از همان ابتدا، زباله‌های خود را تفکیك کنید، جدا کردن کاغذ، پلاستیك، شیشه، فلزات و ضایعات الکترونیکی از همان ابتدای کار، نه وقتتان را و نه هزینه زیادی از شما می‌گیرد. در سبك زندگی صفر اما تلاش می‌شود حتی پسماند خشك هم تولید نشود، اتفاقی که در نگرش‌ها به وجود می‌آید.

به جای استفاده از قاشق و چنگال‌های یکبار مصرف، از قاشق و چنگال همراه و تاشوی چوبی یا فلزی استفاده کنید.

در زمان خرید به جای استفاده از کیسه نایلونی، با خود کیسه پارچه‌ای ببرید. می‌توانید برای خرید گوشت، نان و میوه، کیسه‌های مخصوص پارچه‌ای خود را همراه داشته باشید.

به جای استفاده از پدهای بهداشتی و دستمال کاغذی از پارچه‌های نخی استفاده کنید. پارچه‌هایی که می‌توانید چند بار آن‌ها را بشویید و دوباره از نو استفاده کنید.

در این سبك زندگی حتی به استفاده از نی هم توجه شده است. از نی‌های پلاستکی استفاده نکنید. حالا، گروه پسماند صفری‌ها، از نی‌های چوبی و یا فلزی استفاده می‌کنند، شما هم می‌توانید از این نی‌ها بخرید.

از ظروف یك بار مصرف گیاهی استفاده نکنید. بر خلاف تصوری که ایجاد شده است، این ظروف قابل بازیافت نیستند.

پسماند تر: حقیقت اینجاست که همه، تنها به فکر، پسماند خشك هستند اما طبق تحقیقاتی که انجام شده، حدود ۶۰ درصد زباله‌های کلان‌شهرها، پسماند تر و فقط ۴۰ درصد زباله‌ها، پسماند خشك است. حقیقت اینجاست که همین پسماند تر هم، به شیرآبه‌ها نفوذ و مشکلات زیست‌محیطی زیادی ایجاد می‌کند. مشکلی که با موضوع کامپوزیت‌ها قابل انجام است. اما آیا این راه برای شما که در آپارتمان کوچك تان زندگی می‌کنید هم قابل انجام است؟ راه‌حل‌های ساده‌تری هم وجود دارد.

پوست میوه‌ها، هر میوه‌ای را که مصرف می‌کنید، پرتقال، هندوانه، آلو و سیب را خشك کنید. در مدت زمان سه روز تا یك هفته، نتیجه را خواهید دید. کاری که نه بوی نامطبوعی دارد و نه مانند کامپوزیت‌ها، مدت زمان ۶ ماهه برای فرآوری لازم است. بعد از خشك کردن پوست میوه‌ها می‌توانید آن‌ها را پودر و در خاك استفاده کنید. حجمی که کم شده است و چرخه‌ای که به طبیعت برمی‌گردد و مدت زمان کمتری هم برای بازیافت لازم است.

گرفتن آب پسماند تر، کمك بزرگی به کاهش شیرآبه‌ها خواهد کرد. شاید ادعای دروغی نباشد اگر بگوییم مشکل بسیاری از بازیافت شهری، همین شیرآبه‌هاست؛ شیرآبه‌هایی که به بافت خاك نفوذ می‌کند و به طبیعت آسیب می‌زند. مثلا اگر از دمنوش‌های گیاهی استفاده می‌کنید، آب آن را جداگانه بگیرید. آب پس‌مانده تر را درون فاضلاب نریزید، می‌توانید آن را پای گلدان بریزید.

زندگی به شرط بازیافت

اول از هر چیزی باید بدانید که کدام یك از مواد قابل بازیافت است و کدام مواد هم در چرخه طبیعت زودتر می‌توانند به طبیعت بازگردد. دانستن همین موضوع می‌تواند به شما کمك کند تا به این سبك زندگی بپیوندید.

این اما تمام ماجرا نیست. روی بسیاری از مواد پلاستیکی، مثلث‌هایی نقش بسته که عددی هم روی آن حك شده است. هر کدام از این اعداد نشان می‌دهد که کدام نوع از پلاستیك قابل بازیافت است و کدام نوع نه. با دانستن اینها می‌توانید کالایی را انتخاب کنید که قابل بازیافت است. اعدادی که به آن کد ۷ می‌گویند. کدهایی که در این سبك زندگی، بیشترین استفاده و توجه به آن می‌شود.

کد ۱: PETE یا PET که روی بطری‌های آب معدنی حك می‌شود و این یعنی که به راحتی می‌توانید به زباله‌های خشك بسپاریدش.

کد ۲: HDPE یا پلی‌اتیلن متراکم که پلاستیکی بی‌خطر است. ظروف مایع ظرفشویی و سایر مواد شست‌وشو از این قبیل پلاستیك به شمار می‌رود و البته مناسب بازیافت.

کد ۳: PVC که معمولا لوله‌ها از این جنس هستند. این کد مواد اولیه پلاستیك‌هایی است که روی ظروف غذا یا بطری‌های روغن مایع وجود دارد. پلاستیك‌های این کد به راحتی بازیافت نمی‌شود.

کد ۴: LDPE یا پلی‌اتیلن با تراکم کم که کیسه‌های نایلونی هستند اما غیرقابل بازیافت‌اند.

کد ۵: PP یا پلی‌پروپیلن که ظرف ماست و ظروف مشابه که دهانه گشادی دارند از این نوع کد هستند. این کد به راحتی بازیافت می‌شود.

کد ۶: PS یا پلی‌استیرن‌ها یا همان ظروف یکبار مصرف، این ظروف سمی و بیشتر مواقع هم غیرقابل بازیافت‌اند.

کد ۷: گروه پلاستیك‌های سایر موارد است و طیف گسترده‌ای از کیس کامپیوتر و iPod تا ظروف غذا را شامل می‌شود. این کد معمولا غیرقابل بازیافت است.

نام مواد	مدت زمان بازیافت در طبیعت
پوست موز	۲ تا ۱۰ روز
ساقه گیاهان	یك تا ۲ ماه
پاکت کاغذی	۲ تا ۵ ماه
پنبه	یك تا ۲ ماه
پوست پرتقال	۶ ماه
طناب و نخ	۳ تا ۱۴ ماه
پاکت شیر	۵ سال
ته سیگار	۲ سال
البسه نایلونی	۳ تا ۴ سال
کفش چرمی	۲۵ تا ۴۰ سال
قوطی آلومینیومی	۸۰ تا ۱۰۰ سال
پوشاك بچه	۵۰۰ تا ۸۰۰ سال
کیسه پلاستیکی	هزار سال
ظروف شیشه‌ای و بطری پلاستیکی	۴۰۰۰ سال

یادداشت:
اسماعیل کهرم

بوم‌شناس و فعال محیط‌زیست

عشایر؛ پرچمدار پسماند صفر

لفظ پسماند صفر، نزدیك به دو دهه است که در بسیاری از کشورهای اروپایی، رواج پیدا کرده است. نکته مهم اما این است که این سبك از زندگی، سالهاست در بین، عشایر ایل قشقایی، لر و کرد وجود دارد. آنها سال‌هاست اساس زندگی خود را بر پایه زندگی پسماند نزدیك به صفر، گذاشته‌اند. آنها سال‌هاست که از شیر گاوی که می‌دوشند، استفاده می‌کنند. با همین شیر، پنیر، کشك، دوغ و کره درست می‌کنند، از پشمشان، گلیم و چادر می‌بافند یا از گوشت مرغ و تخم‌مرغی که خود پرورش داده‌اند، استفاده می‌کنند. با گندمی که می‌کارند، نان درست می‌کنند و خورده غذاهایی را که در سفره‌شان باقی می‌ماند به مرغ‌ها می‌دهند یا در باغچه می‌ریزند تا کود شود و دوباره به چرخه طبیعت برگردد و دوباره از نو برای رشد گیاهان استفاده شود. این چرخه سال‌هاست در عشایر در جریان است. آن‌ها حتی از لاستیك‌های دور ریز هم با چاقوهای مخصوص، کفش درست می‌کنند و این کفش‌ها، از پدر به پسر، به ارث می‌رسد و تا سالهای سال، در خانواده باقی می‌ماند. این سبك زندگی سال‌هاست در ایران جریان دارد. حال با گسترش شهرنشینی، این سبك از زندگی، به فراموشی سپرده شده است. این روزها سطل زباله یك خانواده شهری، پر از ظروف پلاستیکی، نایلون، کاغذ و مقواست. امروز تنها ۱۰ درصد پسماند شهری را کاغذ و مقوا تشکیل می‌دهد. در تمام مناسبات خانوادگی، اعیاد ملی و مذهبی و حتی مهمانی‌ها، تولید پسماند پلاستیکی افزایش پیدا می‌کند. در صورتی که با سبك زندگی خاص و ساده‌ای می‌توان، مثلاً از بطری پلاستیکی که شیر در آن ریخته شده، برای آب دادن به گل‌ها استفاده کرد، با ظرف پنیر، گلدان ساخت. در اروپا هم که زندگی شهرنشینی در آن به وجود آمده و بعد گسترش پیدا کرده، توجه به پسماند شهری، رواج دارد. در زندگی شهری، آن‌ها خرده مواد قابل بازیافت را در یك سطل بزرگ می‌ریزند.

روزانه زباله‌ها را درون آن خالی می‌کنند و بعد یك بیل خاك رویش می‌ریزند؛ کاری که بعد از ۶ ماه، به اصطلاح، کمپوست به وجود می‌آورد و به عنوان کود در باغچه‌های خود استفاده می‌کنند. کاری که البته زمان‌بر است، اما موافق طبیعت و محیط‌زیست است. خانواده‌هایی که به این شکل، کود طبیعی درست می‌کنند، در باغچه خود، سبزیجاتی را که به آن نیاز دارند، می‌کارند و به عنوان مصرف خانگی از آنها استفاده می‌کنند.

عملی که به اقتصاد خانواده کمك می‌کند. عملی که در ایران هم می‌تواند انجام شود و پسماند را نه به صفر که حداقل نزدیك به صفر کند.

حق با شماست

info@jamejamdaily.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲

#مدارس_عشایر

یک شهروند:

مدارس عشایر متاسفانه فاقد برق و روشنایی لازم هستند و از مسؤولان آموزش و پرورش استدعا دارم به این موضوع رسیدگی نمایند.

#هزینه_بالا

نوری از تهران:

دخل و خرج مردم کفاف زندگی پر هزینه شهروندان را نمی‌دهد و امیدوارم در سال آتی شاهد وضعیت بهتری برای مردم باشیم.

#افزایش_کیفیت

محمدی از تهران:

از سازمان صداوسیما بابت توسعه و افزایش کیفیت برنامه‌های رادیویی کمال تشکر و قدردانی را دارم.

#ضدعفونی_مراکز

دانا از تهران:

مرکز معاینه فنی چیتگر با توجه به شیوع ویروس کرونا بسیار تمیز و به صورت مرتب ضدعفونی می‌شود که جای تشکر و قدردانی را دارد.

#جاده_ساوه

جعفری از تهران:

آسفالت جاده ساوه بسیار خراب و پر از چاله و دست‌انداز است. با وجود درخواست های مکرر ولی به این جاده رسیدگی نشد.

#سامانه_سلامت

محبی از همدان:

وزارت بهداشت، سامانه‌ای برای غربالگری کرونا و ثبت‌نام شهروندان راه انداخته است. این درحالی است که این سامانه به شدت کند است و در بسیاری از مواقع اصلا باز نمی‌شود. برای رفع این مشکل، مسؤولان وزارت بهداشت باید چاره‌ای بیندیشند.

#افزایش_قیمت

نوروزی از قم:

از زمانی که ویروس کرونا، وارد کشور شده، تورم در همه اقلام، خوراکی و بهداشتی هم بالا رفته است. دولت محترم چرا فکری برای رفع این مشکل نمی‌کند؟ در شرایطی که بسیاری از کسب و کارها هم به خاطر بیماری، ضربه خورده، حمایت دولت لازم است. این کار را هم با ثابت نگه داشتن تورم می‌تواند انجام دهد.

#تست_کرونا

زرگنده از تهران:

آزمایش کرونا، در همه بیمارستان‌های همدان انجام نمی‌شود. در هر بیمارستانی هم هزینه آزمایش کرونا، یك میزان نیست. در یك بیمارستان، ۲۰۰ هزار تومان و در بیمارستان دیگر ۸۰۰ تا ۹۰۰ هزار تومان است. آیا برای انجام آزمایش کرونا، هزینه واحدی وجود ندارد؟