

کاشانه

ویژه نامه هفتگی سبک زندگی و خانواده روز نامه جوان



پنج‌شنبه ۲۷ دی ۱۴۰۳ - ۱۵ رجب ۱۴۴۶

هوای آلوده بر نامه زندگی مان را به هم ریخته است

■ ۲۹ دی ماه، روز هوای پاک نامگذاری شده و فرصتی است برای توجه به یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های زیست‌محیطی که همان «آلودگی هوا» است. این روز به منظور جلب توجه به وضعیت بحرانی کیفیت هوا به ویژه در شهرهای بزرگ مانند تهران و تشویق به اقدامات مشترک برای کاهش آلودگی هوا در نظر گرفته شده است. در گفت‌وگو با برخی شهروندان، آنان ضمن اذعان به ضرورت تغییر رفتار و سبک زندگی برای کاهش آلودگی هوا تأکید کردند روزهای آلوده برنامه زندگی آنان را به هم ریخته است، اما وظیفه شهروندان چیست؟ استفاده از وسایل نقلیه عمومی، دوچرخه یا پیاده‌روی مهم‌ترین اقدام برای کاهش آلودگی هواست. همچنین، رعایت محدودیت‌های ترافیکی و پرهیز از سفرهای غیرضروری نیز مهم است. مراقبت از فضای سبز، صرفه‌جویی در مصرف انرژی و سوخت‌های فسیلی نیز وظیفه شهروندان است | **صفحه ۸**

نقش رفتارهای فردی در آلودگی هوا و حفظ هوای پاک

هوای هوا را داشته باشیم



مصرف انرژی در خانه

افراد در خانه انرژی را برای گرمایش، سرمایش و... استفاده می‌کنند. مثلاً اگر بخاری گازی در منزل دارید، سوزاندن گاز طبیعی باعث تولید دی‌اکسید کربن و آلانده‌های دیگر می‌شود. خانه‌هایی با عایق کاری ناکافی باعث اتلاف حرارت در زمستان و خنکای هوا در تابستان و در نتیجه باعث افزایش مصرف و آلودگی بیشتر هوا می‌شود. در بسیاری از مناطق، برق از نیروگاه‌های نفتی، مازوتی یا گاز طبیعی تأمین می‌شود که CO2 و PM2.5 منتشر می‌کنند. روشن گذاشتن بی‌دلیل چراغ‌ها یا دستگاه‌ها می‌تواند سالانه تا ۱۰ درصد از انرژی خانگی را هدر دهد. علاوه بر این استفاده از اجاق‌های چوبی سنتی برای گرمایش یا پخت‌وپز، دود و ذرات معلق مضرى آزاد می‌کند.

اقدامات پیشنهادی:

• عایق کاری کامل درها و پنجره‌ها و استفاده از روش‌های نوین برای پیشگیری از هدر رفت دما در ساختمان

• استفاده از لباس‌های مناسب فصل برای کاهش نیاز به وسایل گرمایشی و سرمایشی

• تنظیم هوا در حد معقول (برای گرمایش ۱۸-۲۰ درجه و سرمایش ۲۴-۲۶ درجه سانتی‌گراد)

• استفاده از پرده‌ها برای پنجره‌ها یا سایه‌بان برای کولر برای حفظ دمای مناسب خانه

• استفاده از لوازم برقی کم‌مصرف و لامپ‌های LED

• نصب پنل‌های خورشیدی یا اشتراک انرژی‌های تجدیدپذیر

• استفاده از ترموستات‌های هوشمند برای تنظیم بهینه گرمایش و سرمایش

الگوی تغذیه و مصرف مواد غذایی:

بخش کشاورزی به دلیل تقاضای مصرف‌کنندگان، حدود ۲۴ درصد از انتشار گازهای گلخانه‌ای جهانی را تولید می‌کند. تولید یک کیلوگرم گوشت گاو حدود ۱۵ هزار و ۴۰۰ لیتر آب نیاز دارد و انتشار گازهای گلخانه‌ای آن بسیار بیشتر از تولید مواد

بازخوانی سهم هر یک از مادر آلودگی هوا در آستانه ۲۹ دی روز هوای پاک

هر نفسی که فرو می‌رود مخل حیات است!



مطابق زندگی امیران

خودمانی

زیر سقف شهر خاکستری

نفس کشیدن سخت شده است و اراده‌ای برای تغییر وجود ندارد. هر آنچه گفته و نوشته می‌شود راه به جایی نمی‌برد و متأسفانه ترک فعل مسئولان و کم کاری‌ها باعث شده تا شش ماهه دوم سال برای شهرهای بزرگ به خصوص پایتخت متفاوت از بقیه روزهای سال باشد. تعطیلی‌های آخرین لحظه که تمامی برنامه‌های زندگی و به طور کلی سبک زندگی افراد را تحت الشعاع قرار می‌دهد؛ والدینی که در این روزها قادر به برنامه‌ریزی برای فردای خود نیستند و ناگهان با یک خبر باید تصمیم در لحظه بگیرند که کودک خود را در تعطیلی مدرسه به چه کسی بسپارند! برخی بانوان شاغل می‌گویند مرخصی‌های خود را برای شش ماهه دوم سال و تعطیلات لحظه آخری می‌گذارند تا مجبور نباشند در روزهای تعطیلی آلودگی هوا فرزند کوچک خود را با خود راهی محل کار کنند. ماسک جزء لاینفک زندگی در روزهای آلوده شده است. سردرد، بی‌حالی، خواب آلودگی، تنفس سخت و سوزش چشم تنها بخشی از حال هر روز شهروندان در شهرهای بزرگ است. هر روز همه از در منزل بیرون می‌آیند و با حسرت به آسمان نگاه می‌کنند و منتظر معجزه هستند. معجزه باد، باران و... در نهایت ما می‌مانیم و هوایی که خودمان از دیدنش وحشت‌زده هستیم. بعضی روزها با سردرد بیدار و روز دیگر با سردرد راهی منزل می‌شویم اما گویی چاره‌ای دیگر جز این نداریم! تسلیم شدیم و در نهایت این ما هستیم که باید به خودمان کمک کنیم. هر کدام به نحوی برای این روزها تصمیم می‌گیریم اما کمتر به این فکر می‌کنیم شاید خودمان هم بتوانیم قدمی برداریم. به قول معروف حالا که تسلیم چتین سرنوشتی شدیم باید برای خود چاره‌اندیشی کنیم.



شاید بدیهی‌ترین کاری که می‌توان انجام داد این است که از خودروی شخصی کمتر استفاده کنیم اما خوب به هر حال ما خود را مستحق این می‌دانیم که به دلیل وضعیت نامطلوب حمل و نقل عمومی از حداقل‌ترین‌ها برای آسایش خود استفاده کنیم. واقعیت این است که در کشور ما درصداً آلودگی از مردم حاضر هستند برای حفظ سلامت خود و دیگران کمتر از خودروی شخصی و موتورسیکلت استفاده کنند و هنوز بسیاری از ما رفت و آمد با دوچرخه یا اتوبوس و مترو را کسر شأن خود دانسته و حاضر نیستند رفت و آمد با وسایل نقلیه عمومی یا دوچرخه و حتی موتور برقی را به جان بخرند. تنها روی سخن ما با همین افراد است که اگر شرایط استفاده از حمل و نقل عمومی را دارند برای خودشان هم که شده کمی به فکر باشند. متأسفانه نکته اینجاست که برای برخی هموطنان ما خودروی سواری هنوز یک نوع تفریح بوده و یکی از تفریحات قشر نو کیسه و تازه به دوران رسیده در کشور ما رانندگی بی‌هدف در خیابان‌های پر ترافیک و به قول معروف دور دور کردن در خیابان‌های شلوغ و دودزده کلانشهرهاست. حتی مشاهده شده است برخی افراد که نگهداری سگ را از مظاهر زندگی مدرن و سالم می‌دانند به جای پیاده‌روی روزانه با سگ (که از نیازهای حیاتی سگ‌های خانگی است) آنها را با خودرو در سطح شهر می‌چرخانند و فکر می‌کنند سگ هم مثل آنها از این رانندگی بی‌هدف و گرفتار شدن در ترافیک لذت می‌برد! به هر حال شاید لازم باشد برای زندگی کردن زیر سقف این شهر خاکستری کمی سبک زندگی متفاوت‌تری را برگزینیم.

غذایی گیاهی است. همچنین مقدار زیادی از زباله‌های غذایی هنگام تجزیه گاز متان تولید می‌کنند که در افزایش گرمای جهانی نقش دارد. خرید آب معدنی و نوشیدنی‌ها نیز در بطرهای پلاستیکی منجر به تولید حجم بالایی از زباله‌های پلاستیکی می‌شود.

اقدامات پیشنهادی:

• مصرف کمتر گوشت گاو و گوسفند

• مصرف مواد غذایی بدون بسته‌بندی مانند استفاده از محصولات عمده از بازارهای محلی

• افزایش مصرف سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل به جای محصولات حیوانی

• خرید غذاهای محلی و فصلی برای کاهش انتشار ناشی از حمل‌ونقل

• نگهداری صحیح مواد غذایی برای کاهش هدررفت غذا

مسافرت و گردشگری:

مسافرت به ویژه در عصر مدرن نقش عمده‌ای در تولید آلانده‌ها و گازهای گلخانه‌ای دارد. از حمل مسافر تا فعالیت‌های مرتبط با گردشگری، این صنعت تأثیر زیادی بر کیفیت هوا و گرمایش زمین دارد. بخش گردشگری به‌ویژه سفرهای هوایی در سال‌های اخیر به شدت افزایش یافته است. هواپیماها مقادیر زیادی CO2 و NOx و بخار آب منتشر می‌کنند. یک پرواز رفت و برگشت طولانی می‌تواند به اندازه مصرف سالانه برق یک خانواده دی‌اکسید کربن تولید کند. استفاده از خودروهای شخصی برای سفر نیز باعث انتشار مقادیر زیادی CO2 و NOx می‌شود. همچنین استفاده ناپایدار از محصولات پلاستیکی گردشگران و رها کردن آنها در طبیعت و اسراف منابع طبیعی هم باعث آلودگی طبیعت و هم هدررفت این منابع می‌شود.

مثال: یک پرواز فراملی در اقیانوس اطلس تقریباً معادل کل انتشار کربن یک خودرو در طول یک سال است.

اقدامات پیشنهادی:

• برای مسافت‌های کوتاه‌تر از قطار یا اتوبوس استفاده کنید.

• استفاده از خودروهای الکتریکی یا دوچرخه برای مقاصد گردشگری

• اجتناب از فعالیت‌هایی که به محیط زیست آسیب می‌رسانند یا منابع را هدر می‌دهند.

• سفرهای خود را با ترکیب اهداف کاهش دهید.

• اقامتگاه‌های دوستدار محیط زیست را انتخاب کنید.

• سفرهای داخلی را جایگزین سفرهای بین‌المللی کنید.

در حالی که تغییرات سیستمی از سوی دولت‌ها و شرکت‌ها ضروری است، نقش افراد نیز حیاتی است. تلاش‌های کوچک و مستمر می‌تواند باعث تغییرات گسترده شود. آینده‌ای پاک‌تر به انتخاب‌های روزمره ما بستگی دارد و زمان شروع آن همین امروز است.

نیره محمودی

آلودگی هوا یکی از مهم‌ترین چالش‌های زیست‌محیطی عصر ماست که هم سلامت

انسان و هم دنیای طبیعی را تهدید می‌کند. آلودگی معمولاً به دو دسته انسانی (ایجاد شده از سووی بشر) و طبیعی (فوران‌های آتشفشانی یا آتش‌سوزی جنگل‌ها) تقسیم می‌شود. فعالیت‌های انسانی اصلی‌ترین عامل سطوح نگران‌کننده آلودگی هستند، اما افراد با برنامه‌ریزی آگاهانه می‌توانند سهم خود را در کاهش آلودگی هوا به شدت کاهش دهند. شاید به نظر برسد که صنایع بزرگ، نیروگاه‌ها و زیرساخت‌های حمل‌ونقل مسئولیت بیشتری در قبال آلودگی هوا دارند، اما رفتارهای فردی نیز نقش کلیدی دارند. انتخاب‌های روزمره که از سووی میلیون‌ها نفر در شهرهای مختلف انجام می‌گیرد، تأثیر زیادی بر کیفیت هوا دارد. در این مطلب سعی داریم نشان دهیم چگونه رفتارهای فردی به آلودگی هوا کمک می‌کند و اقداماتی عملی برای ایجاد هوایی پاک‌تر و سالم‌تر پیشنهاد می‌دهیم.

حمل و نقل

حمل‌ونقل یکی از بزرگ‌ترین عوامل ایجاد آلودگی هوا است. وسایل نقلیه شخصی به‌ویژه آنهایی که با سوخت‌های فسیلی کار می‌کنند، مقادیر زیادی CO2 و NOx منتشر می‌کنند. به‌طور کلی، بخش حمل‌ونقل مسئول حدود ۲۳ درصد از انتشار گازهای گلخانه‌ای مربوط به انرژی است. مثلاً رانندگی انفرادی با خودروی بنزینی برای یک مسیر ۱۰ کیلومتری، پنج روز در هفته، بیش از هزار و ۲۰۰ کیلوگرم CO2 در سال تولید می‌کند، بنابراین اگر ۱۰ نفر از طریق حمل‌ونقل عمومی یا خودرو اشتراکی سفر کنند، این انتشار به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد. برای اینکه آلودگی از طریق حمل و نقل کاهش پیدا کند می‌توان اقداماتی را به انجام رساند.

اقدامات پیشنهادی:

• در صورت امکان پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا استفاده از حمل‌ونقل عمومی را جایگزین کنیم.

• استفاده بیش‌تری از حمل و نقل عمومی مانند مترو و اتوبوس داشته باشیم.

• از اپلیکیشن‌های خودرو اشتراکی (اسنپ، تپسی و...) استفاده کنیم.

• در خودروهای الکتریکی یا هیبریدی سرمایه‌گذاری کنیم.

• تعداد سفرهای غیرضروری را کاهش دهیم و کارهای روزمره را با هم تلفیق کنیم تا کمتر از خانه خارج شویم.