



کانون محیط زیست زمین

شماره دوم، تابستان ۱۴۰۲

توسکا



- سازمان WWF چیست
- نرم افزار بهروب
- بحران آب
- مصرف کننده سبز
- محیط و سلامت روان

سپینا شریفی

شناخته نشريه

صاحب امتياز نشريه: كانون محيط زيست زمين

شماره مجوز: ۸۲۳۱/۳۲۰

مدیر مسئول: فرزانه کامرانی

سر دبیر: سیده زهرا جوادی

هیئت تحریریه (به ترتیب الفبا): میترا اوغازیان، سیاوش خالقی مقدم، نویسا خوافی، مریم شریفی، هبا غفاری،

کیانا کوهستانی، آنیتا مسیب زاده



ویراستار: محمدرضا نادری



گرافیک و صفحه آرایی: فرزانه کامرانی



فهرست

۰۶



بحران آب

۱۰



از سازمان WWF
چه می‌دانید؟

۱۲



محیط و سلامت روان

۱۶



معرفی نرم افزار
بهروب

۱۸



مصرف کننده سبز

۲۲



آلبوم زمین

۲۴



تاکینگ تایم

سخن مدیر مسئول

به شماره دوم از نشریه توسکا خوش آمدید؛
انسان از ابتدای آفرینشش تا الان به دنبال استفاده از منابع
موجود در طبیعت در راه آسایش خودش بوده. اون درختها
رو قطع کرده، سنگها رو تراشیده، روی رودخانهها سد زده، به
اعماق زمین نفوذ کرده و حتی وارد قلمرو اقیانوسها و آسمان
شده و نظم موجود در طبیعت رو بهم زده. اما سوال اینجاست
که انسان تا کجا قصد داره پیش بره؟ تا چه میزان از عواقب
ناگزیزی که برای خودش و محیط اطرافش به وجود آورده آگاه و
به دنبال راهکار می‌گرده؟ تو این شماره قراره به این موضوعات
با دید بهتری پردازیم و علاوه بر اون قسمت‌های جدیدی و
اضافه کردیم که امیدواریم مورد استقبالتون واقع بشه. پس
همراه ما باشید.

مدیر مسئول
فرزانه کامرانی



سخن سردبیر

سلام به همه خوانندگان عزیز نشریه توسکا. در ابتدا می‌خواهم از شما بابت حمایت و همراهیتون در شماره قبلی نشریه قدردانی و تشکر کنم. بی شک تلاش ما ارتقای هرچه بهتر این نشریه‌ست تا بتونیم موضوعات مرتبط با محیط زیستمون و بهتر عنوان کنیم و از این طریق قدم کوچکی در راستای حفظ زمینمون کرده باشیم.

در این شماره، ما قصد داریم مطالب جذاب و مفیدی رو در مورد موضوعات مختلف مطرح کنیم تا توجه شما خوانندگان و به تاثیراتی که محیط روی ما و همینطور ما روی محیط اطرافمون می‌ذاریم آگاه کنیم و به دنبال راهکار آن باشیم.

امیدوارم که از خواندن این نشریه لذت ببرین و نظرات و پیشنهادات خودتون و با ما درمیون بذارین.

سردبیر
سیده زهرا جوادى

زهرا جوادى



بحران آب

۷۰ درصد از سیاره‌مون رو آب پوشونده پس می‌شه به راحتی فکر کرد که آب بسیار زیادی در دسترس‌مون هست. با این حال، آب شیرینی که می‌نوشیم، حمام می‌کنیم و حتی با اون مزارعمون رو آبیاری می‌کنیم؛ فوق العاده نادره. تنها ۳ درصد از آب جهان رو آب شیرین تشکیل می‌ده و دو سوم اون در یخچال‌های یخ زده جمع شده یا در موارد دیگه برای استفاده ما در دسترس قرار نداره.

بسیاری از سیستم‌های آبی که اکوسیستم‌ها رو شکوفا می‌کنه و جمعیت رو به رشد انسانی رو تغذیه می‌کنه، دچار بحران شدن. رودخانه‌ها، دریاچه‌ها و سفره‌های زیرزمینی در حال خشک شدن هستن یا بیش از حد دارن آلوده می‌شن که نمی‌تونیم از اون‌ها استفاده کنیم. بیش از نیمی از تالاب‌های جهان ناپدید شدن. کشاورزی بیشتر از هر منبع دیگری آب مصرف می‌کنه و بیشتر اون بخاطر روش‌های ناکارآمد هدر داده می‌شه. تغییرات آب و هوایی، الگوهای آب و هوا رو در سراسر جهان تغییر می‌ده و در برخی مناطق باعث کمبود، خشکسالی و در بعضی موارد باعث سیلاب هم می‌شه.

با نرخ مصرف فعلی، این وضعیت در آینده بدتر خواهد شد. تا سال ۲۰۲۵، دو سوم جمعیت جهان ممکنه با کمبود آب مواجه بشه و اکوسیستم‌های سراسر جهان به میزان بیشتری آسیب خواهند دید.

عواملی که باعث ایجاد این بحران‌ها می‌شن:



۱. تغییر آب و هوا

همانطور که انسان به پمپاژ بیشتر دی اکسید کربن و دیگه گازهای گلخانه‌ای به جو ادامه می‌دهد، الگوهای آب و هوا در سراسر جهان تغییر می‌کنند. خشکسالی در برخی نقاط و سیل در برخی نقاط دیگه شایع‌تر و یخچال‌ها و بسته‌های برف هم ناپدید می‌شن که این‌ها روی منابع آب شیرین برای جوامع پایین دست تأثیر می‌ذارن. این تغییرات با هم ترکیب می‌شن تا آب کمتری رو برای کشاورزی، تولید انرژی، شهرها و اکوسیستم‌های سراسر جهان در دسترس قرار بدن.

۲. آلودگی

آلودگی آب از منابع زیادی مثل آفت کش‌ها و کودهایی که در مزارع شسته می‌شن، فاضلاب‌های انسانی تصفیه نشده و زباله‌های صنعتی ناشی شدن. حتی آب‌های زیرزمینی هم از آلودگی در امان نیستن، چون مقدار زیادی از آلاینده‌ها می‌تونن به سفره‌های زیرزمینی نفوذ کنن.

۳. کشاورزی

کشاورزی از ۷۰ درصد آب شیرین قابل دسترس جهان رو استفاده می‌کنه، اما حدود ۶۰ درصد اون به دلیل سیستم‌های آبیاری نشتی، روش‌های ناکارآمد و همچنین کشت محصولاتی که بیش از حد در محیطی که هستنند آب مصرف می‌کنن، هدر می‌ره. این استفاده بی رویه از آب باعث خشک شدن رودخانه‌ها، دریاچه‌ها و سفره‌های زیرزمینی می‌شه.

۴. رشد جمعیت

در ۵۰ سال گذشته، جمعیت انسانی بیش از دو برابر شده. این رشد سریع همراه با توسعه اقتصادی و صنعتی شدن اون، اکوسیستم‌های آبی رو در سراسر جهان متحول کرده و منجر به از دست دادن گسترده تنوع زیستی شده. با ادامه استفاده از آب شیرین در سطوح ناپایدار، نگرانی در مورد دسترسی به آب زیاد می‌شه. علاوه بر این، جمعیت جدید به غذا، سرپناه و پوشاک نیز به آب بیشتری نیاز داره، بنابراین فشار بیشتری روی آب شیرین از طریق تولید کالاها و انرژی وارد می‌کنه.



تأثیرات:

۱. میلیارد‌ها نفر از مردم کمبود آب دارند.

آب شیرین پاک یک عنصر ضروری برای زندگی سالم انسان هستش، اما ۱/۱ میلیارد نفر به آب دسترسی ندارند. وقتی که با خشکسالی رو به رو بشیم، مردم نمی‌تونن به اندازه کافی برای نوشیدن، شستن، یا تغذیه؛ غذا تولید کنن و ممکنه کاهش رشد اقتصادی رخ بده. علاوه بر این، بهداشت نامناسب می‌تونه منجر به بیماری‌های اسهالی مرگبار مثل وبا، تب حصبه و بقیه‌ی بیماری‌های منتقل شونده از طریق آب بشه.

۲. تالاب‌های در حال ناپدید شدن:

حدود نیمی از تالاب‌های جهان از سال ۱۹۰۰ نابود شدن. تالاب‌ها از غلظت بالایی از حیوانات مثل پستانداران، پرندگان، ماهی‌ها و بی‌مهرگان حمایت می‌کنن و به عنوان مهدکودک برای تعداد زیادی از این گونه‌ها به حساب میان. تالاب‌ها همچنین از کشت برنج حمایت می‌کنن که جزء اصلی رژیم غذایی نیمی از جمعیت جهان هستش. و اون‌ها طیف وسیعی از خدمات اکوسیستمی رو ارائه میدن که به نفع بشریته مانند فیلتر کردن آب، حفاظت از طوفان، کنترل سیل و تفریح.

۳. اکوسیستم‌های آسیب دیده:

وقتی آب کمیاب می‌شه، مناظر طبیعی اغلب از بین میرن. دریای آرال در آسیای مرکزی زمانی چهارمین دریاچه بزرگ آب شیرین جهان بود اما الان به دلیل آلودگی خیلی زیاد و انحراف آب برای آبیاری و تولید برق، مانند یک اقیانوس شور هستش. با عقب نشینی دریا، زمین‌های آلوده تنها به جا مونده. این فاجعه زیست محیطی کمبود مواد غذایی رو با خودش داشته و همچنین منجر به افزایش مرگ و میر نوزادان و کاهش امید به زندگی برای جمعیت اطراف شده.



راهکار:

راههایی برای صرفه جویی در مصرف آب و جلوگیری از کمبود آب وجود دارد مثل:

۱ مدیریت پایدار آب

بهبود زیرساخت‌های آب باید در اولویت باشد، چون صرفه جویی و بهره‌وری آب از اجزای اصلی مدیریت پایدار آب هستند. نمک‌زدایی خورشیدی و سیستم‌های آبیاری هوشمند نمونه‌های عالی از فناوری پاک برای بهره‌وری و کنترل آب هستند. چون که بخش کشاورزی بزرگترین مصرف کننده آب محسوب می‌شود و کنترل این بخش تاثیر بسزایی در مدیریت کنترل آب می‌ذارد.

۳ کنترل آلودگی و تصفیه فاضلاب بهتر

بدون سرویس بهداشتی مناسب، آب مملو از بیماری همیشه که این فرایند آب آشامیدن رو هم دچار مشکل می‌کند. به همین دلیل که رسیدگی به آلودگی، اندازه گیری و پایش کیفیت آب ضروری هستند. علاوه بر این، بهبود سیستم‌های فاضلاب در مناطق خاص، روش دیگه‌ای برای جلوگیری از بدتر شدن کمبود آب هستند.

۲ آب بازیافتی

جمع‌آوری آب باران و فاضلاب بازیافتی همچنین باعث کاهش کمبود و همینطور کاهش فشار بر روی آب‌های زیرزمینی و دیگر آب‌های طبیعی می‌شود. تغذیه آب‌های زیرزمینی که امکان انتقال آب از آب‌های سطحی به آب‌های زیرزمینی رو فراهم می‌کند، یک فرایند شناخته شده برای جلوگیری از کمبود آب به حساب می‌آید.

۲





از سازمان WWF چه می دانید؟

این سازمان برنامه‌های محیط زیستی متنوعی از جمله حفاظت از گونه‌های در خطر، مدیریت منابع آب، ترویج پایداری محیط زیستی و مدیریت مناطق حفاظت شده را پیاده سازی می‌کند. هدف اصلی این سازمان توقف تخریب محیط طبیعی سیاره و ساختن آینده‌ای که در آن انسان‌ها در هماهنگی با طبیعت زندگی می‌کنند، است.

علاوه بر این، WWF چندین کمپین قابل توجه جهانی را راه‌اندازی کرده است؛ از جمله ساعت زمین (خاموش کردن چراغ‌ها و لوازم الکترونیکی غیرضروری به مدت یکساعت در روز خاص)، مبادله بدهی در برابر طبیعت (تراکنش‌های مالی است که در آن بخشی از بدهی خارجی یک کشور در حال توسعه در ازای سرمایه گذاری‌های محلی در اقدامات حفاظت از محیط زیست بخشیده می‌شود) و در حال حاضر کار فعلی آن حول این شش حوزه سازماندهی شده است: غذا، آب و هوا، آب شیرین، حیات وحش، جنگل‌ها و اقیانوس‌ها.

WWF صندوق جهانی طبیعت یا بنیاد جهانی طبیعت (World Wide Fund for Nature) بزرگترین اتحادیه بین‌المللی در زمینه حفاظت از محیط زیست است که در سال ۱۹۶۱ توسط گروهی از افراد پرشور و متعهدی که به دنبال تأمین بودجه لازم برای محافظت از مکان‌ها و گونه‌هایی بودند که توسط توسعه جوامع انسانی تهدید می‌شدند؛ در کشور سوئیس تأسیس شد. بعد از اون شاهزاده برنهارد هلند به عنوان اولین رئیس سازمان انتخاب شد. این صندوق قبلاً صندوق جهانی حیات وحش نامیده می‌شد که نام رسمی آن در کانادا و ایالات متحده هنوز باقی مانده است. سازمان WWF با بیشتر از ۵ میلیون حامی در بیش از ۱۰۰ کشور حضور دارد و در ۳۰۰۰ پروژه حفاظتی و زیست محیطی فعالیت می‌کند. سازمان WWF از طریق فعالیت‌های خود در حوزه حفظ محیط زیست و پروژه‌های خاص به حفظ و نجات محیط زیست، کاهش تخریب محیط زیست و ایجاد تغییرات مثبت در نگهداری منابع طبیعی کمک کرده است.

نماد پاندا

پاندا غول پیکر به نماد WWF تبدیل شده است.

لوگوی پاندهای غول پیکر WWF از یک پاندا به نام چی چی که در سال ۱۹۵۸ از باغ وحش پکن به باغ وحش لندن منتقل شده بود، سه سال قبل از تاسیس WWF، نشأت گرفته است. از آنجایی که در آن زمان به عنوان تنها پاندا ساکن در دنیای غرب شهرت داشت، ویژگی‌های فیزیکی و وضعیت منحصربه‌فرد او به عنوان گونه‌ای در خطر انقراض برای پاسخگویی به نیاز سازمان به یک نماد قابل تشخیص قوی که بر همه موانع زبانی غلبه کند، ایده آل تلقی می‌شد. این سازمان همچنین به حیوانی نیاز داشت که در چاپ سیاه و سفید تأثیر بگذارد.



اقلیم

ایجاد جهانی مقاوم در برابر آب و هوا و کربن صفر با انرژی‌های تجدید پذیر.



غذا

دو برابر خالص در دسترس بودن مواد غذایی؛ رد پایش را منجمد کند.



جنگل‌ها

از مهم ترین جنگل‌های جهان محافظت کنید.



آب شیرین

آب مطمئن برای مردم و طبیعت



اقیانوس‌ها

از اقیانوس‌های سالم و معیشت دریایی محافظت کنید.



حیات وحش

حیات وحش و مکان‌های وحشی در معرض تهدید را برای حفظ حیات روی زمین حفظ کنید.



محیط و سلامت روان



سیاوش خالقی مقدم

تأثیر شرایط جوی بر رفتار انسان

دما:

همانطور که ماهی در آب زندگی می‌کند، مانیز در هوا زندگی می‌کنیم. وضعیت جوی یکی از جنبه‌های مهم محیط زیست است.

افزایش دما بر روی دمای بدن ما تأثیر می‌گذارد بنابراین باید در سطح مناسبی نگه داشته شود. همچنین می‌دانیم که دمای بسیار بالا یا بسیار پایین تأثیر منفی بر کار و عملکرد ما دارد. به همین دلیل در طول تابستان و زمستان بسیار گرم و سرد، ظرفیت کاری ما چه فکری و چه جسمی کاهش می‌یابد.

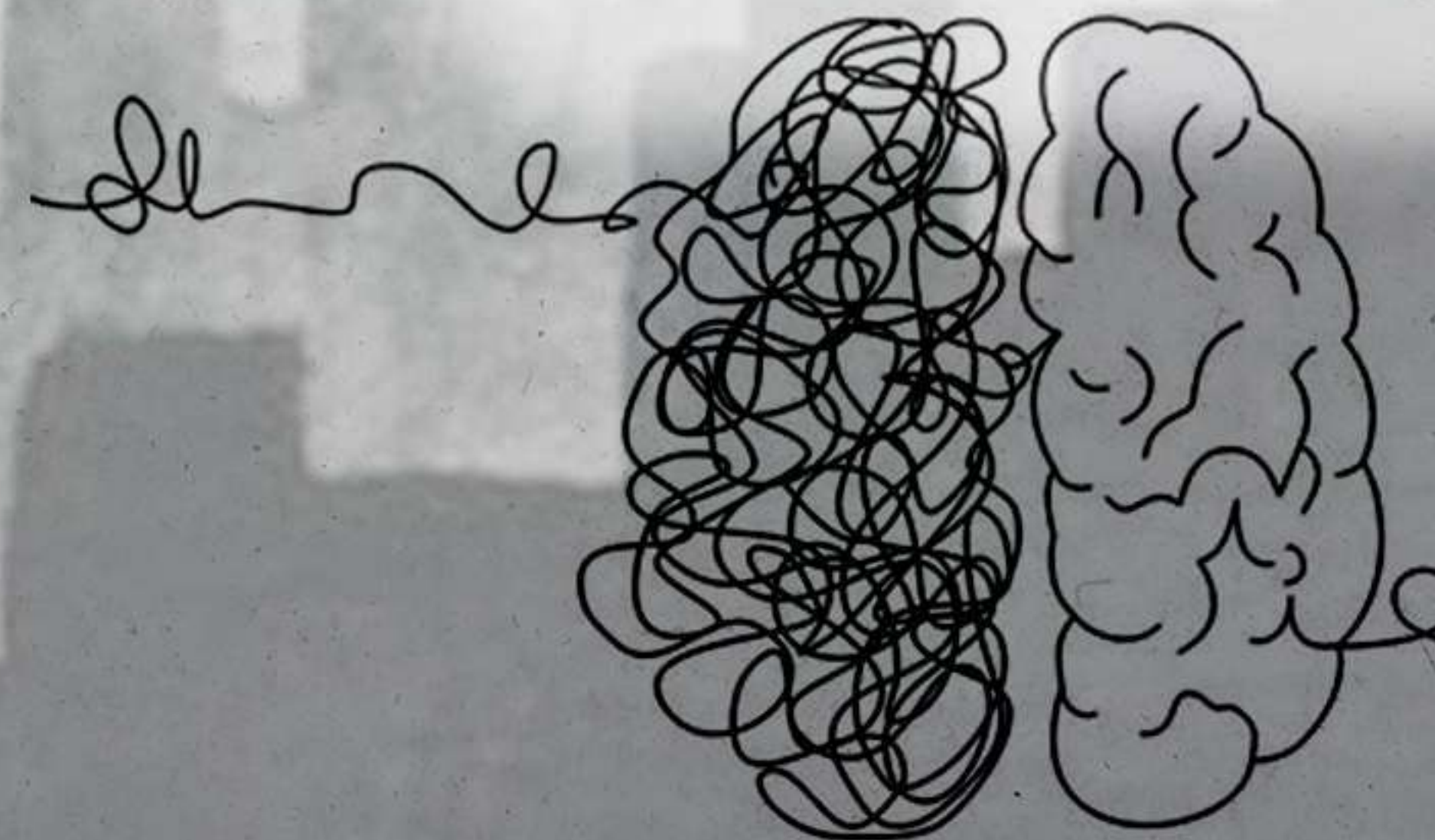
ورنون، بدفورد و وارنر در این باره تحقیق کردند و دمای مختلفی را برای انواع مختلف کارها تعیین کرده‌اند.

برای کارهای متوسط، محدوده دما ۶۷-۶۹ درجه فارنهایت (۱۹-۲۰ درجه سانتی‌گراد)، برای کارهای سبک و فعال محدوده ۶۲-۶۵ درجه فارنهایت (۱۶-۱۸ درجه سانتی‌گراد) است، برای کارهای فعال سنگین، محدوده ۵۵-۶۰ درجه فارنهایت (۱۳-۱۶ درجه سانتی‌گراد) و برای کار بدنی سنگین، محدوده ۵۰ درجه فارنهایت (۱۰ درجه سانتی‌گراد) با جریان هوا تعیین شده است.

هنگامی که صفحات تاریخ زندگی انسان در این کره خاکی را از هزاران سال پیش تا اکنون را ورق می‌زنیم؛ متوجه خواهیم شد که انسان همواره توسط سیلاب، زلزله، طوفان، گردباد و سوپر سیکلون‌ها، خشکسالی، طوفان‌های گرد و خاک و بسیاری از دیگر فاجعه‌های طبیعی تهدید، ترسیده و تحت تأثیر قرار گرفته است.

به تازگی پیشرفت‌های فناوری و صنعتی تهدیدهای محیط زیست را دو برابر کرده است. حتی در کشورهای مدرن و با اقتصادی پیشرفته و قدرتمند مانند ایالات متحده، دولت‌ها قادر به کنترل وقوع فاجعه‌های طبیعی نشده‌اند.

بنابراین روشن است که تهدیدات حاصل از محیط زیست علاوه بر آسیب‌های جسمی‌ای که به انسان می‌زنند؛ اضطراب و استرس شدید روانی را نیز به همراه دارند.



به دلیل شهرنشینی سریع، مدرنیزاسیون و صنعتی شدن در دهه‌های اخیر در سراسر جهان، کیفیت و تازگی هوا به شدت خراب شده است. هوا که برای انسان، حیات حیوانی و گیاهی ضروری و یک نیاز اساسی است؛ روز به روز آلوده‌تر می‌شود. وقتی ما این نوع هوای آلوده را تنفس می‌کنیم؛ با اختلالات فیزیکی و روانشناختی مختلفی روبرو می‌شویم. تنفس کربن مونوکسید با هوا جلوی اعضای مختلف بدن از جمله مغز و قلب را برای جذب کافی اکسیژن از هوا می‌گیرد. به عبارت دیگر مشکلات جدی بهداشتی ایجاد می‌شود.

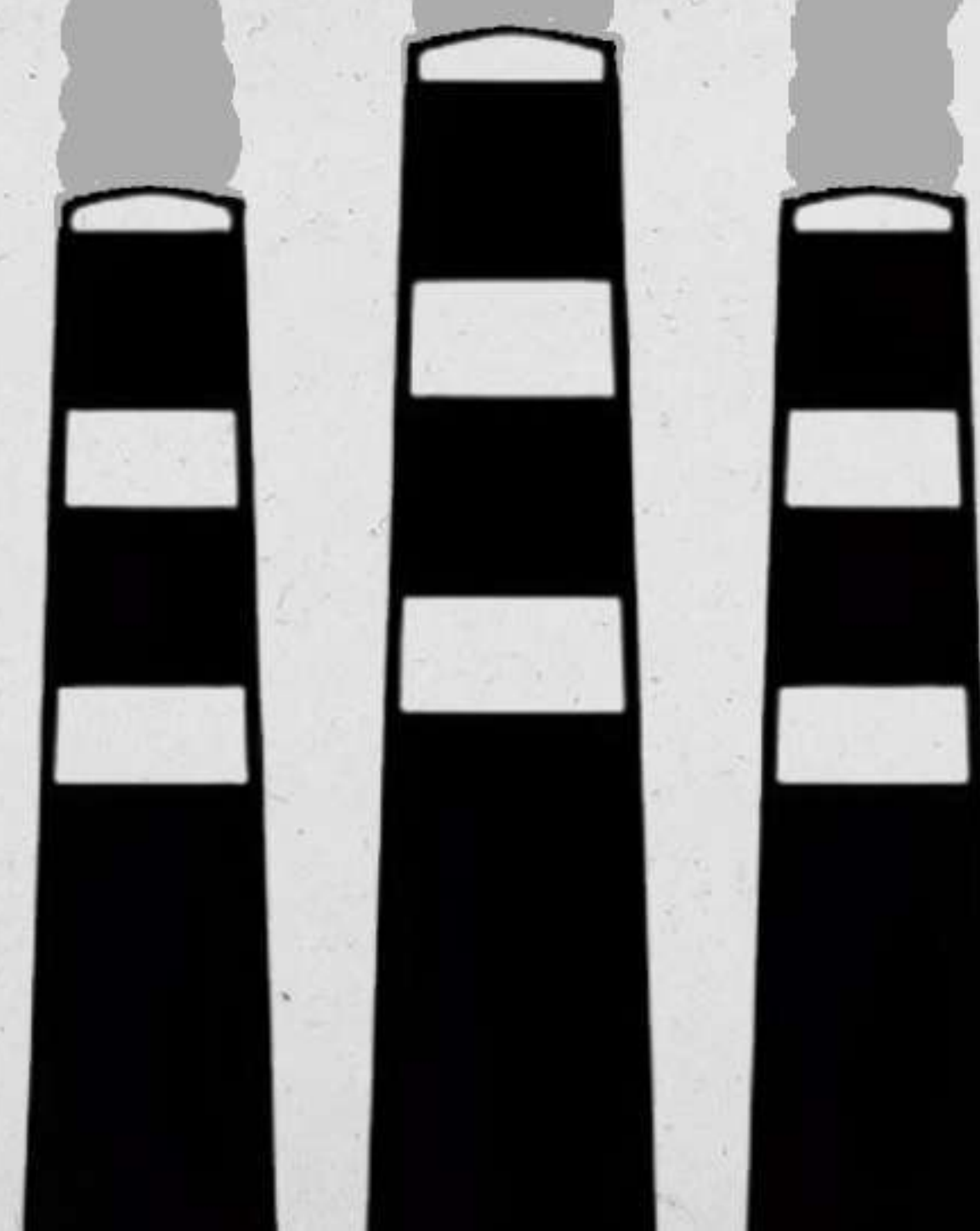
همچنین مشاهده شده است که مردم در روزهای ابری، بارانی، مرطوب و بسیار گرم بیشتر افسرده و عصبانی هستند و به صورت جهانی مشاهده شده است که انواع مشکلات روانشناختی به دلیل آلودگی هوا افزایش می‌یابد. بوی نامطبوع هوای آلوده نیز احساسات منفی و ناخوشایندی را تولید می‌کند. در مقابل هوایی که بوی خوشایند دارد، احساسات مثبت و نسبت به آن نگرش دوستانه ایجاد می‌کند.



تأثیر صدا بر رفتار انسان:

این یک واقعیت ثابت شده است که هر فردی در عصر مدرن روزانه در معرض نوعی صدا از اتومبیل، بلندگوها، ترافیک، رادیو، هواپیما، راه آهن، ایستگاه‌ها، کودکان در حال بازی، فروشگاه‌ها و بازارهای محلی، سالن‌های سینما و انبوهی از صداها قرار دارد.

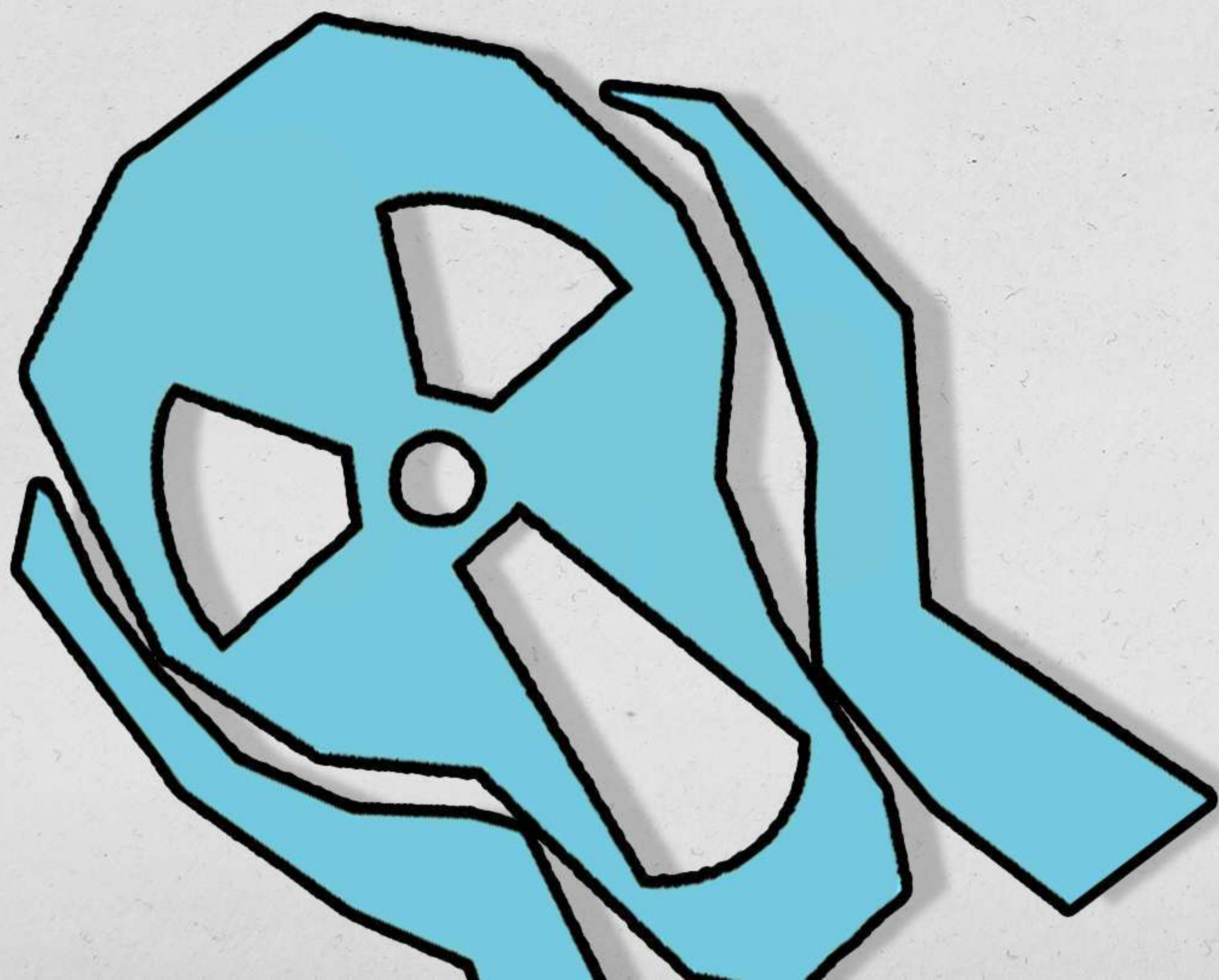
سر و صدا در واقع به هر نوع صدای بلند، ناخوشایند و بی‌معنی اشاره دارد. هر صدایی (حتی موسیقی) که برای یک شخص ناخوشایند باشد؛ به عنوان یک سر و صدا برایش تعریف می‌شود. به همین دلیل است که یک نوع موسیقی یا آهنگ برای فردی ممکن است دلنشین باشد اما برای شخص دیگری آزاردهنده تلقی شود. یک محیط پر از سر و صدا نسبت به یک محیط آرام، برای انجام یک وظیفه نیاز به انرژی بیشتری دارد زیرا توجه بیشتری می‌طلبد. بنابراین فرد به سرعت خسته می‌شود و این امر باعث ایجاد اختلال عصبی در افراد مربوطه می‌شود.



مشکل انرژی هسته‌ای و ضایعات:

آزمایشات هسته‌ای منجر به آلودگی محیط زیست و فاجعه‌های ساختگی می‌شوند. به همین دلیل، مردم در سراسر جهان به ساخت بمب‌های هسته‌ای و تاسیسات هسته‌ای اعتراض کرده‌اند. از آنجا که تولید انرژی هسته‌ای باعث تولید ضایعات سمی می‌شود؛ عموم مردم به شدت با آن مخالفت می‌کنند.

علاوه بر این ساکنان نزدیک این تاسیسات نیز با ناپایداری‌های عاطفی و روانی روبرو می‌شوند و سلامت روانی آنها آسیب می‌بیند. به دلیل تهدیدهای روانی و فیزیکی، آنها نیز احساس ترس و تنش قابل توجهی می‌کنند. آنها در طول زندگی خود علائم روانی و روان‌شناختی مرتبط با استرس را نشان می‌دهند.



سر و صدا چهار اثر مخرب دارد:

۱. تمرکز افراد را بهم می‌زند.
- تمرکز کمتر افراد هنگام انجام وظیفه نیاز به مصرف انرژی اضافی دارد.
۲. بر سلامتی تأثیر منفی می‌گذارد.
۳. باعث کاهش کارایی می‌شود.
۴. سر و صدا باعث خستگی و عدم رضایتی می‌شود.

با این حال هنگامی که سر و صدا در حد معینی باشد؛ یعنی تا ۸۵ دسی‌بل، ممکن است نگران کننده نباشد. هنگامی که از این حد تجاوز کند؛ مضر می‌شود و تأثیرات منفی روی سلامت و رفتار دارد. این امر موجب کاهش تمرکز، خشم، زودرنج شدن، برانگیختگی بالا، کاهش تمرکز در خواندن، نوشتن، کارهای ذهنی و عملکرد کلی می‌شود.

تأثیر آلودگی‌ها و فاجعه‌های ساختگی بر رفتار انسان:

معمولاً مردم فکر می‌کنند که فاجعه‌های طبیعی خودبه خودی هستند و انسان کنترلی بر آن ندارد اما وقتی کارخانه‌ها و صنایع، بدون توجه به آلودگی‌های زیست محیطی ایجاد می‌شوند؛ انسان مسئول آن است. در واقع فاجعه‌های ساختگی آنهایی هستند که به وسیله انسان‌ها به دلیل عدم مسئولیت‌پذیری، بی‌توجهی، خودخواهی، طمع به پول و به طور کلی عدم داشتن نگرش انسان‌دوستانه ایجاد و تولید می‌شوند.

برای چندین دهه به نام شهرنشینی، صنعتی‌سازی و توسعه اقتصادی کشور، افراد چشمان خود را روی آلودگی‌های زیست‌محیطی بسته‌اند.

هیچ چیز در جهان ارزشمندتر از زندگی انسان نیست و همه اقدامات باید برای کنترل و جلوگیری از آلودگی محیطی انجام شود زیرا مسئول ایجاد تعداد زیادی بیماری است که در نهایت به گرفتن جان تعداد زیادی از مردم ختم می‌شود و بسیاری از افراد را از لحاظ جسمانی ناتوان و از لحاظ روانی ناپایدار می‌کند.

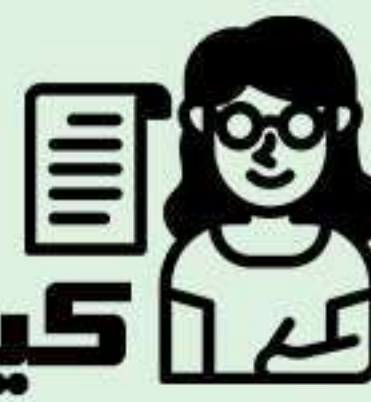
افزایش آگاهی عمومی و قوانین سخت‌گیرانه به همراه نظارت و نگرانی مسئولین، می‌تواند این فاجعه‌های ساختگی را کنترل و نیز از وقوع آنها پیشگیری کند. کسانی که در انجام وظیفه و مسئولیت خود در این زمینه شکست می‌خورند؛ باید به سختی مجازات شوند.



آلودگی زیست‌محیطی ساختگی واقعاً ناشایست است.

این مشکل در سراسر جهان به ویژه در مناطق صنعتی رواج دارد. از این رو در بسیاری از مناطق دنیا، اقداماتی انجام می‌شود تا مناطق صنعتی در مکان‌های دور از مناطق مسکونی ایجاد شوند.

مطالعات نشان می‌دهند که بازماندگان فجایع ساختگی، از بیماری‌های عصبی و اختلالات روانی مختلفی مانند اضطراب، استرس، افسردگی، علائم انزوا، بی‌خوابی، خشم، ترس و حتی کابوس‌های شبانه رنج می‌برند.



بهرورب، پستفرم خرید

پسماند قابل بازیافت از درب منزل

بهرورب چجوری کار می‌کنه؟

نخستین کاری که باید انجام بدین؛ تفکیک زباله‌های تر و خشک در منزل یا در محل کار تونه.



بعد اپ بهرورب رو نصب کنین، اطلاعات خودتون رو وارد کنین، درخواستتون رو ثبت کنین و منتظر بهرورب بمونین.



بهرورب در سریع‌ترین زمان به درب منزل شما میاد، پسماند قابل بازیافتتون رو تحویل می‌گیرن و وزنشون می‌کنن.



در نهایت متناسب با وزن پسماندتون مبلغ و اعتباری رو در حساب بهروربتون واریز می‌کنن.



بهرورب چه زمانی و چرا متولد شد؟

بهرورب از سال ۱۳۹۶ با تحقیق و مطالعه در حوزه اکوسیستم پسماند شروع به کار کرد. اولین قراردادش جمع‌آوری پسماند خشک از مبدأ، با سازمان مدیریت پسماند کرج در اسفند ۱۳۹۷ بود. بهرورب تلاش می‌کنه بهترین خدمات رو در زمینه پسماند خشک ارائه بده. به همین دلیل با مدل‌های منعطف سازمان‌های پسماند و پیمانکاران جمع‌آوری پسماند خشک، همکاری می‌کنه. هدف بهرورب کمک به محیط زیست با جمع‌آوری پسماندهای قابل بازیافته.



www.behroob.ir



بهروب تو کدوم شهرها فعالیت داره؟

در حال حاضر شهروندان مشهد، کرج، همدان، اهواز، رشت، قزوین، زنجان، لاهیجان، انزلی، لنگرود، جم و زابل با کلیک روی دکمه ثبت درخواست جمع‌آوری پسماند می‌تونن از طریق وبسایت درخواست خودشون رو ثبت کنن.



استفاده از بهروب چه سودی برای ما و جامعه داره؟

بهروب بعد از وزن کردن پسماندهاتون، متناسب با اون مبلغ و اعتباری رو در حساب بهروب واریز می‌کنه؛ که از این طریق می‌تونین شارژ بخرین، از انواع تخفیف خرید کالا بهره‌مند بشین و یا به خیریه‌های شهرتون کمک نقدی بکنین.

همچنین شهروندان و مدیران ساختمان‌ها می‌تونن از درآمد تفکیک پسماند و تحویل به بهروب برای ساختمانشون بیمه تهیه کنن.

بهروب حتی در اشتغال‌زایی به واسطه نیاز به نیروی کار بیشتر، ماشین آلات برای جمع‌آوری زباله‌ها، پاسخگویی به درخواست شهروندان و همچنین سازماندهی نقش داره.

آدرس بهروب چیه؟

آدرس سایت بهروب behroob.ir هست و شما می‌تونین از طریق نسخه وب و یا نصب نرم‌افزار درخواستتون رو ثبت کنین. همچنین تو سایت بهروب کلی مطالب مفید راجب انواع زباله قابل بازیافت، نحوه صحیح تفکیک کردن و تاثیرگذاران حوزه بازیافت وجود داره.



تولید زباله و پسماند یکی از موضوعات مهم در رابطه مستقیم با مفهوم "مصرف کننده سبز" (سازگار با محیط زیست) است که زندگی خود را بر پایه‌ی آسیب کمتر به محیط زیست پایه‌ریزی می‌کند. کاهش ضایعات یکی از مهم‌ترین راه‌ها برای کمک به داشتن دنیایی سالم‌تر است. کاهش زباله می‌تواند به کاهش انتشار کربن منتشر شده در جو کمک کند. همچنین کاهش ضایعات علاوه بر این که اثرات مضر آلودگی را بر اکوسیستم را کاهش می‌دهد؛ زندگی پایدار و تنوع زیستی را نیز ارتقا می‌بخشد.



کمپوست تهیه کنید.

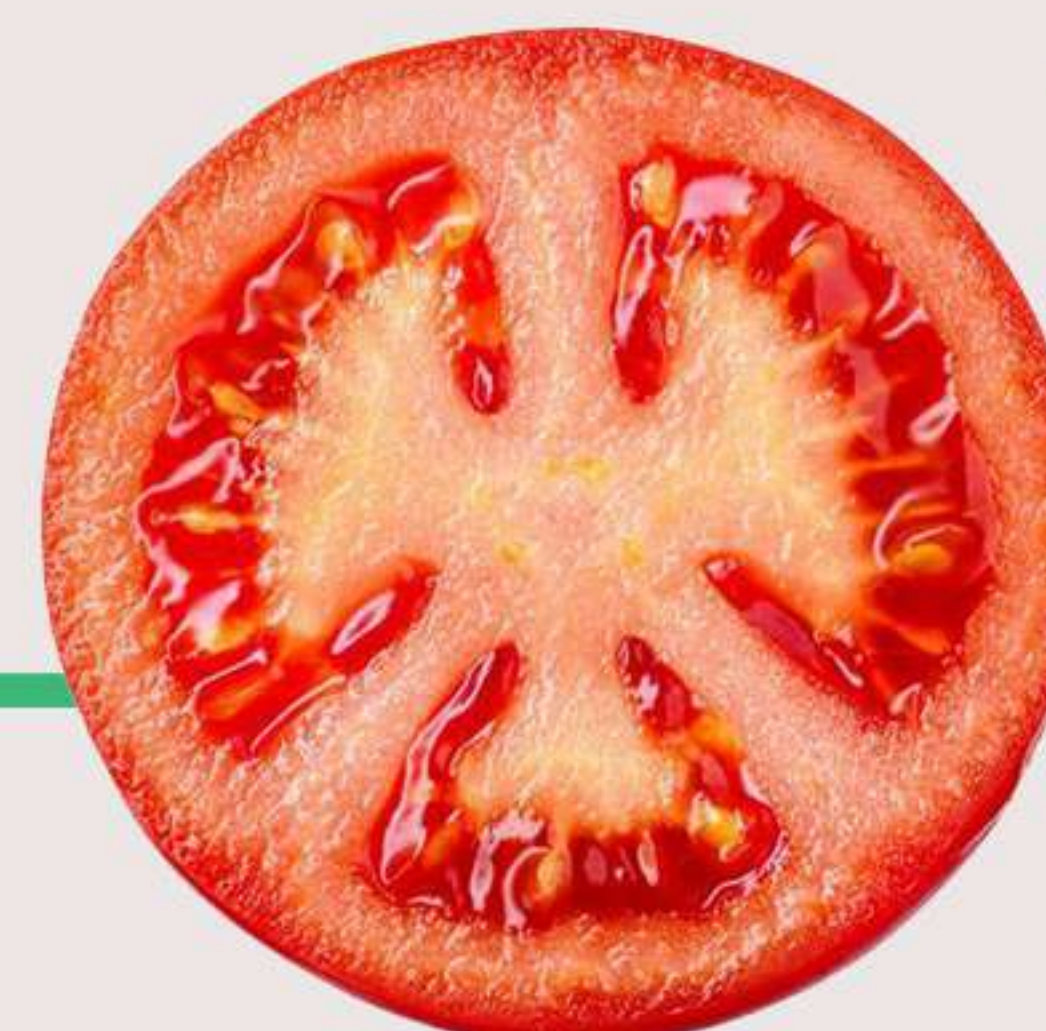
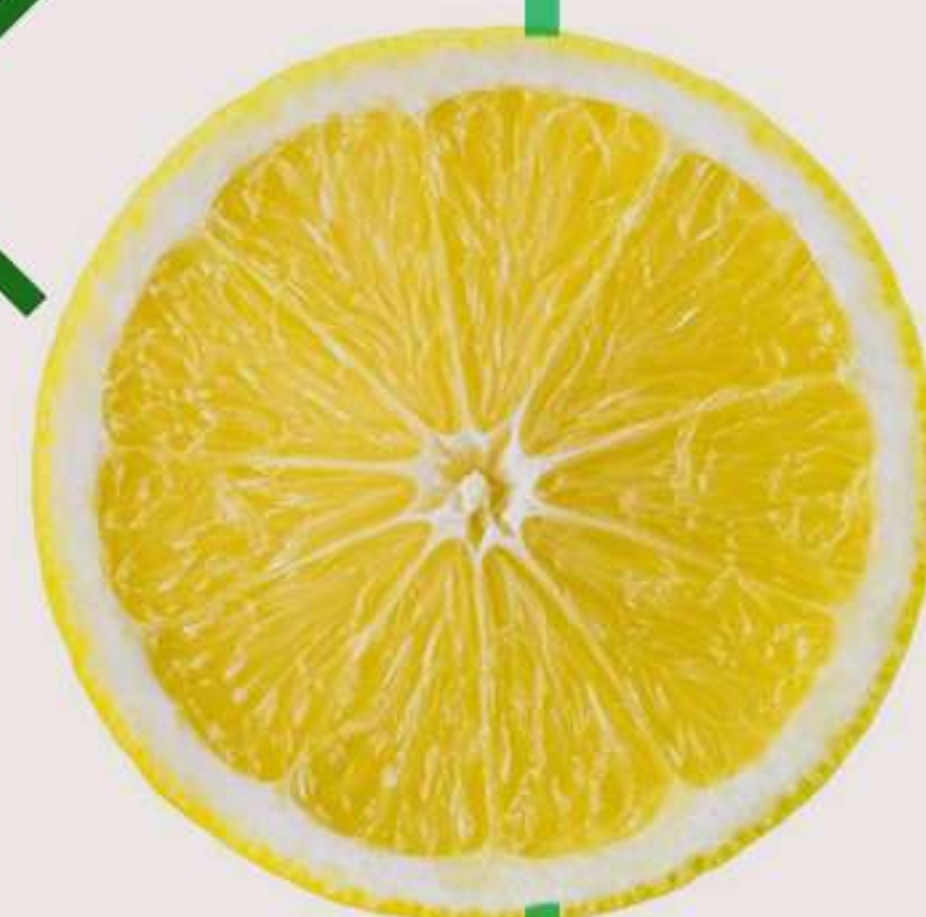
بسیاری از ضایعات غذایی که تولید می‌کنیم مانند پوست تخم مرغ یا پوست میوه، مواد قابل کمپوست شدن هستند. گنجاندن کمپوست در باغچه خانه، یک راه طبیعی برای مالچ پاشی به جای استفاده از مواد شیمیایی در پرورش گیاهان است.



راهکارهایی برای کاهش زباله‌ی مواد غذایی

محصولات تازه بخرید.

در صورت امکان وقتی به فروشگاه مواد غذایی می‌روید؛ میوه و سبزیجات تازه بخرید. محصولات تازه ضایعات بسته بندی اضافی ندارند. همچنین می‌توانید از کیسه‌های پارچه‌ای برای حمل محصولات تازه استفاده کنید.





از ظروف شخصی استفاده کنید.

می‌توانید با استفاده از ظروف یا کیسه‌های شخصی هنگام خرید غذا یا کاشت گل و سبزیجات، ضایعات را کاهش دهید.



پلاستیک‌های یکبار مصرف را حذف کنید.

پلاستیک‌های یکبار مصرف یا کالاهای کاغذی مانند ظروف، نی، دستمال کاغذی و بطری‌های پلاستیکی آلودگی زیادی دارند. در عوض از اقلام چندبار مصرف مانند کارد و چنگال فلزی یا دستمال‌های پارچه‌ای استفاده کنید.



بازیافت کنید.

بازیافت به صرفه‌جویی در انرژی، به حداقل رساندن انتشار گازهای گلخانه‌ای و کاهش جنگل‌زدایی در طول زمان کمک می‌کند.

با استفاده از روش‌های زیر، موفق به تولید کمتر زباله از مواد غذایی در آشپزخانه منزل خود خواهید شد:

پخت و پز بدون ضایعات

هر قسمت از موادی را که می‌پزید؛ بخورید. به عنوان مثال:

– از ساقه‌ها، برگ‌ها و دانه‌ها استفاده کنید.

برگ‌های سبزیجاتی مانند چغندر و کلم‌پیچ اغلب از ساقه‌ی فیبری خود جدا می‌شوند تا پخت سریع‌تر انجام شود اما ساقه‌ها نیز خوراکی هستند. آنها را خرد کرده و تفت دهید؛ به سوپ اضافه کنید یا با آن اسموتی درست کنید.

برگ‌های کرفس یا برگ‌های هویج یا رازیانه را دور نریزید! از آنها مانند جعفری در سالاد، سوپ و ریزوتو (شامل پختن برنج با عصاره‌ی گوشت یا مرغ یا ماهی یا عصاره‌ی سبزیجات است تا جایی که برنج حالتی نرم اما نه شفته به خودش بگیرد) استفاده کنید.

دانه‌های کدو حلوائی را تفت داده و در سس و سالاد از آنها بهره ببرید.

– از پوست‌ها استفاده کنید.

میوه‌ها و سبزیجات زیادی پوست کنده می‌شوند که نیازی به پوست ندارند: هویج، سیب زمینی، سیب، هلو و ... اول مطمئن شوید که میوه یا سبزی خود را قبل از پوست کردن یک اسکراب خوب می‌دهید و از آلودگی‌ها پاک می‌کنید.

نگهداری اصولی مواد غذایی

هر یک از مواد غذایی روش نگهداری مخصوص به خود را دارند. به طور مثال اگر بدانید که چگونه سبزی‌ها را تازه نگه دارید؛ طول مدت زمانی که سبزی‌ها در یخچال یا فریزر تازه و قابل استفاده هستند؛ بیشتر خواهد شد. همین طور میزان دورریز نان در خانه‌های ما بسیار قابل توجه است.

خرید محصولات و مواد غذایی باکیفیت

یکی دیگر از ترفندهای کاهش تولید زباله از مواد غذایی در خانه، خرید محصولات و مواد اولیه‌ی باکیفیت است. به طور مثال زمانی که شما سبزیجات مرغوب و کاملاً تازه خریداری می‌کنید؛ نگهداری آن‌ها راحت‌تر بوده و طولانی‌تر خواهد بود.

داشتن برنامه غذایی منظم

در صورتی که بتوانید برنامه غذایی و پخت و پز در منزل را به خوبی تنظیم کنید؛ هم در خرید مواد اولیه دقت و برنامه ریزی بیشتری خواهید داشت و هم در طبخ، مقرون به صرفه عمل می‌کنید. سعی کنید از مواد موجود در یخچال برای پخت مواد غذایی استفاده کنید تا میزان دورریز شما کمتر شود.



تمرکز روی نگهداری مواد غذایی

– از فریزر استفاده کنید.

برای نگهداری غذاهای آماده برای مدتی بعد یا از فرآیند انجماد برای "پختن" آنها در حال حاضر استفاده کنید.

– خشک کنید!

یک راه عالی دیگر برای ماندگاری طولانی مواد غذایی است.

فلفل تند زیاد دارید؟ آنها را خشک کنید تا پودر چیلی خودتان درست شود.

در اینجا توصیه‌هایی برای کاهش پسماند در خانه داریم:

– خرده نان و پسمانده سفره را برای پرنده‌ها بریزید.

– به صورت کلی خرید کنید مثلاً برنج را برای مصرف طولانی‌مدت خریداری کنید. با این روش کیسه‌های کمتری برای بسته‌بندی استفاده می‌شود.

– برای نگهداری مواد غذایی از ظروف آلومینیومی، لعابی و یا پلاستیکی دردار به جای کیسه‌های فریزر و یا سلفون استفاده کنید.

– جوش شیرین، صابون خالص، سرکه سفید یا آب‌لیمو و براق‌ساز می‌تواند جایگزین محصولات تمیز کننده شیمیایی خطرناک مورد استفاده در خانه‌ها باشد.

+ به فرزندان خود درست مصرف‌کردن کاغذ و بازیابی این مواد مثل درست کردن کاردستی از مواد بازیافتی را آموزش دهید.

+ به جای کالاهای کم دوام و خراب شدن، کالاهای بادوام بخرید و در صورت خراب شدن، به جای خرید وسایل نو، آنها را تعمیر کنید.

+ از اشتراک مجله‌هایی که به ندرت می‌خوانید خودداری کنید. در صورت لزوم به کتابخانه بروید.

+ از رومیزی‌های پارچه‌ای به جای رومیزی‌های یکبار مصرف استفاده کنید.

+ قطعات غیر خوراکی را فراموش نکنید!

پوست موز را می‌توان روی نیش حشرات مالید تا خارش را از بین ببرد.

+ پوسته‌های تخم‌مرغ را می‌توان به عنوان ماده ساینده برای تمیز کردن گلدان‌ها و تابه‌ها استفاده کرد یا به عنوان کود غلیظ در خاک خرد کرد.

+ از بلال‌های ذرت خشک شده به عنوان اسکرابر قابلمه یا به عنوان جایگزینی برای خرده‌های چوب هنگام کباب کردن استفاده کنید.

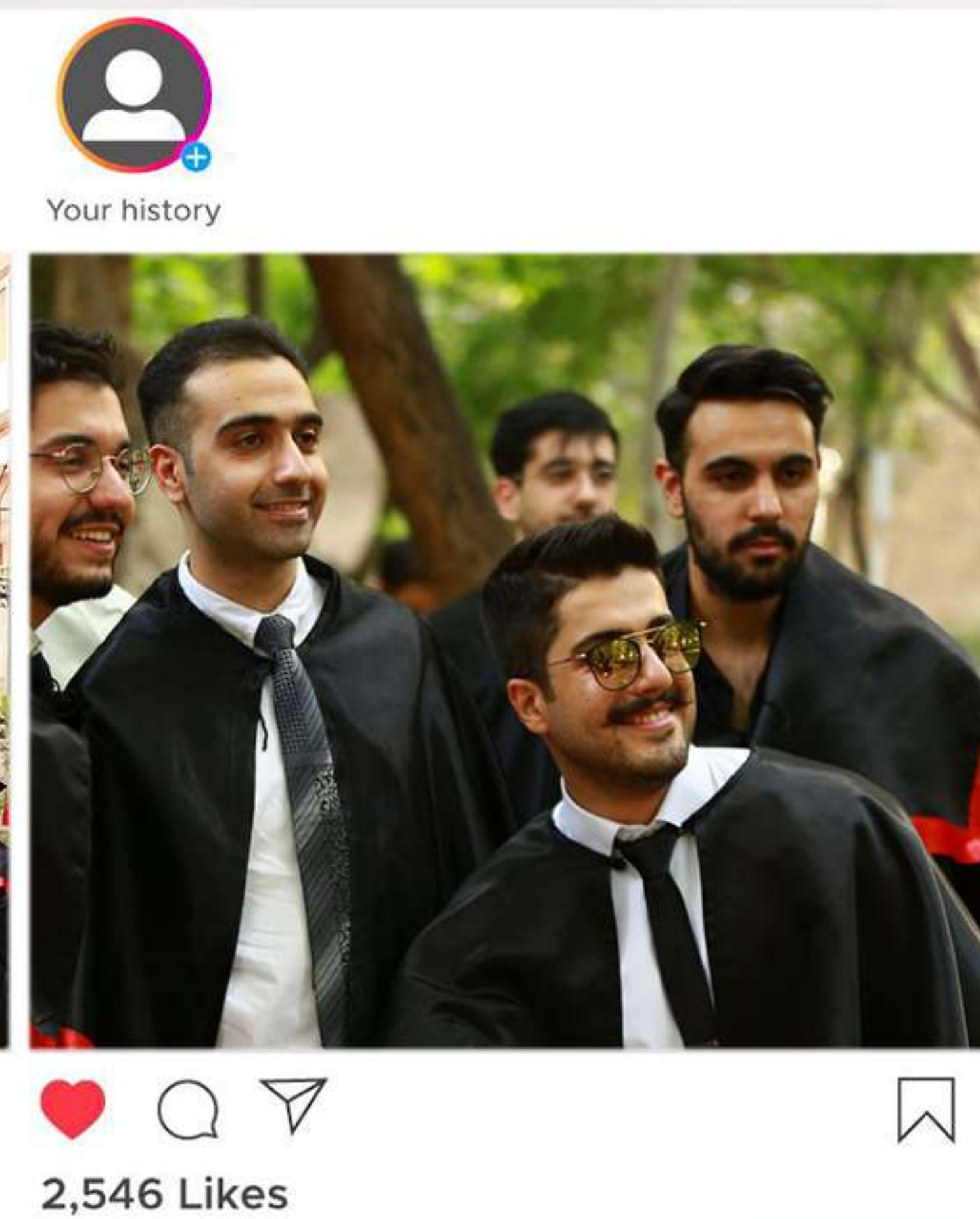
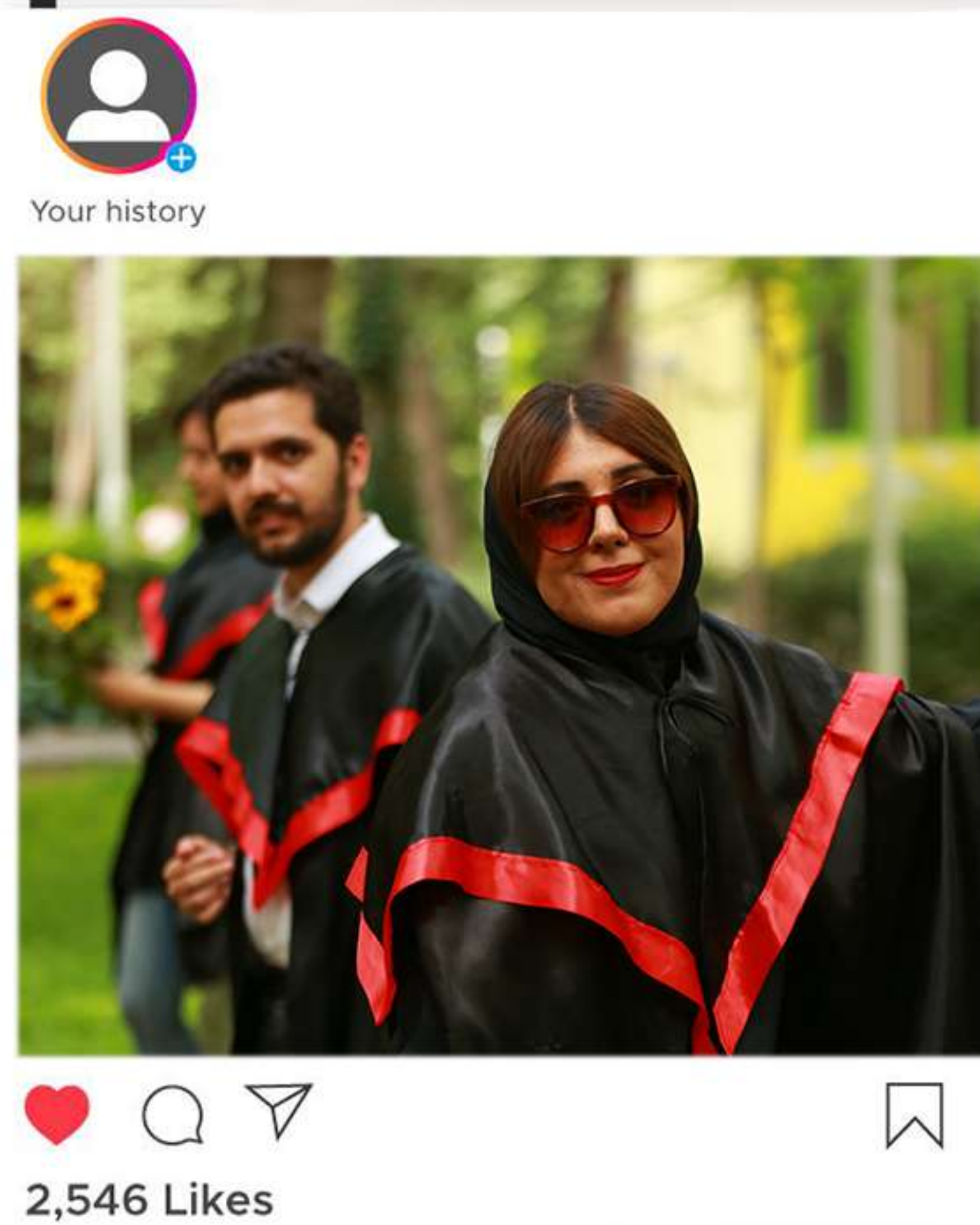
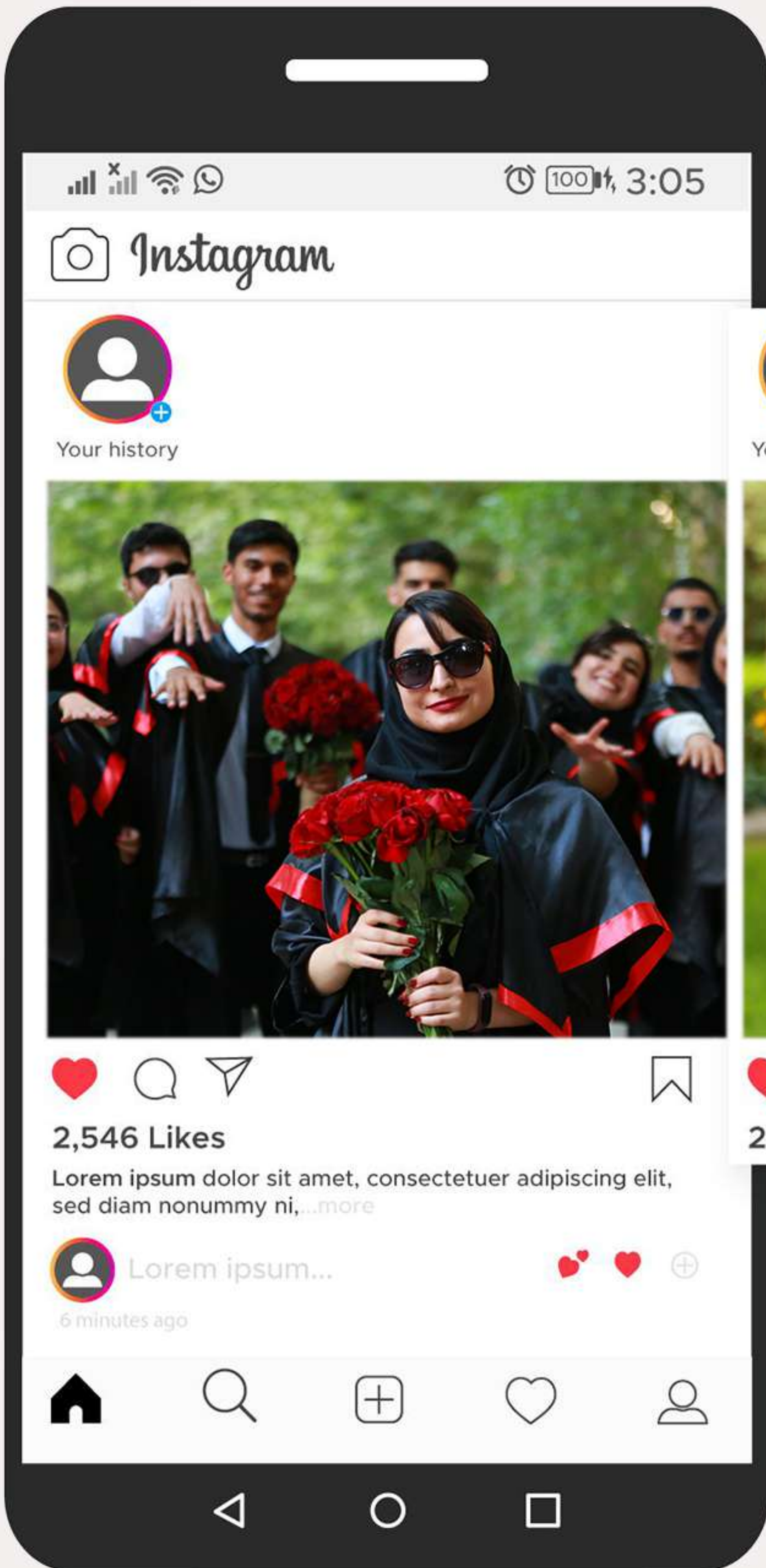
از دانه‌های مرکبات می‌توان برای تولید پکتین استفاده کرد.

الجوم زمين



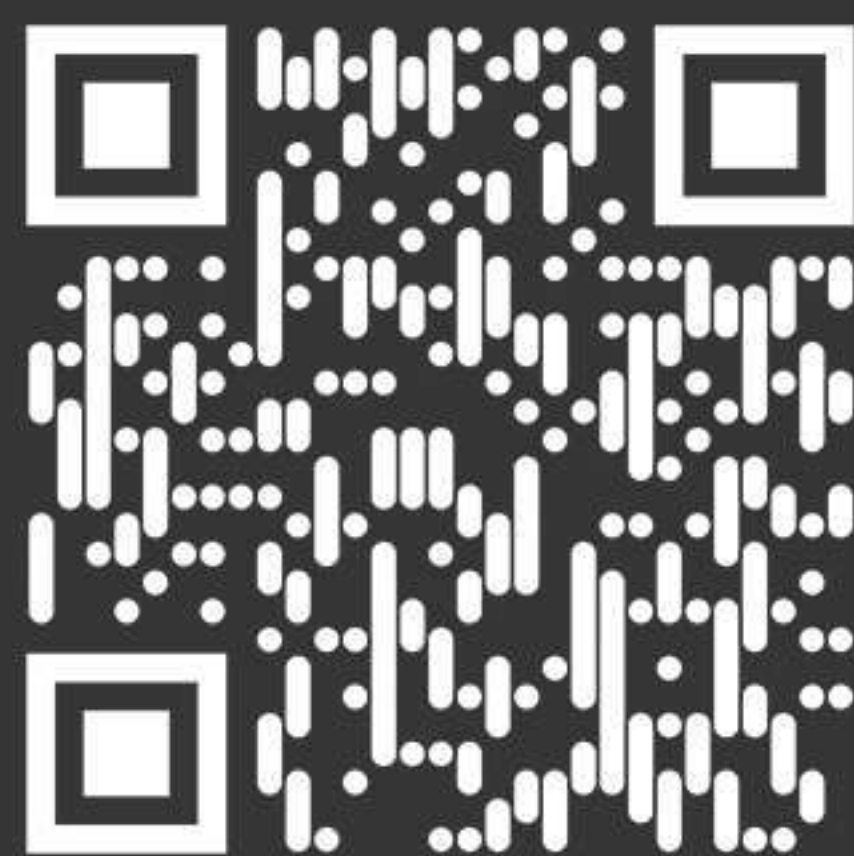
و اما بالآخره فارغ التحصيلی!

باورم نمی‌شه به این سرعت ۴ سال تحصیلیمون
تو دانشگاه تموم شده باشه. ۴ سالی که درسته
یه بخشیش تو کرونا بود اما با این حال برامون
کلی خاطره قشنگ و به یادموندنی رقم زدش.
دانشگاه باعث شد زمین و تأسیس کنیم و به
کمک شماها این کانون و بزرگ و بزرگترش کنیم
و کلی فکر و ایده جدید براش داشته باشیم.
مطمئنم ده سال دیگه که به عقب نگاه کنیم
و یاد روزایی که با هم تو زمین گذروندیم
بیوفتیم، لبخند رو لب تک تکمون میاد و دلمون
واسه تمام خاطراتی که با همدیگه ساختیم تنگ
می‌شه.



تا کی می‌تایم!

خب اینم از قسمت جدید که بعد انتشار شماره اول خیلی منتظرش بودیم که تو شماره بعدی ازش استفاده کنیم! یه صفحه مخصوص مخاطبای توسکا که بتونن با ما در ارتباط باشن و حرفاشون و بزنی و ما هم بتونیم اینجا جوابشون و بدیم.



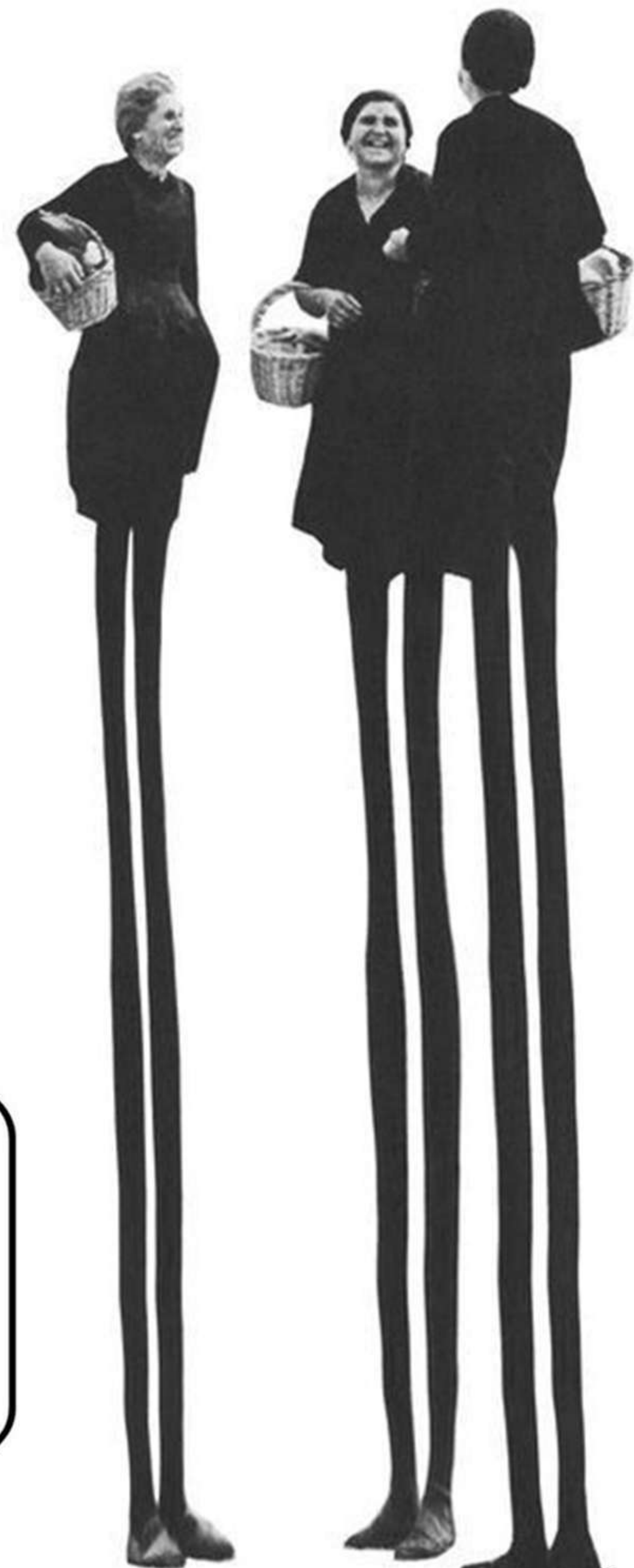
راه ارتباطی ما با شما به صورت ناشناس، می‌تونی روش کلیک هم کنی تا مستقیم وارد لینکش هم بشی. ما منتظر نظراتتون برای این شماره از نشریه توسکا هستیم.

طراحی نشریه‌تون خیلی خلاقانه و باحاله فقط کاش قسمتای بیشتری و اضافه کنین.

آره بابا این دختره هست طراحی‌مون اسمشم هی یادم می‌ره، کارش بد نیست فعلا راضی‌ایم ازش. شاید نگهش داشتیم! قطعاً ما از هر ایده جذابی برای نشریه استقبال می‌کنیم؛ پیام بده اگه ایده‌ای تو ذهنت داری که با هم راجع بهش صحبت کنیم.

ماگ سفیده ت یادته؟؟

داداش ما اینجا داریم زحمت می‌کشیم بعد تو خاطره ماگ سفیده که بعدش خوار و خفیف شدی و می‌گی!



سلام

کانون زمین تو جایگاه خودش بسیار فعال و پویاست و پراز ایده و خلاقیت برای جمع‌آوری و پاکسازی محیط زیست که به شدت استقبال شده و کمک بزرگی به زمین کرده.

ممنون از لطفی که داشتی. قطعاً سعی ما اینه که زمین و به جای بهتری برای خودمون و بقیه تبدیل کنیم و بتونیم بقیه رو هم با خودمون هم مسیر کنیم.

مجله خیلی خوب و جامعی هستش ، ولی کاش عکس‌های بیشتر و بخش مسابقه رو هم اضافه کنید.

اره حتما می‌تونیم قسمت آلبوم زمین و بیشتر کنیم و خیلی مایلم که شما هم برامون عکس بفرستین و از عکساتون استفاده کنیم. برای بخش مسابقه قصدشو داریم ولی دنبال یه ایده جالب می‌گردیم که برای مخاطبمون جذابیت داشته باشه، می‌گم خودت داوطلب نمی‌شی؟؟

موضوعات و تعداد صفحه هاتون کمه.

راستش در حال حاضر مطالب بیشتری در توانمون نیست چون نشریه و تازه شروع کردیم و با تیم کوچیکی که داریم زمان و وقت زیادی می‌بره و خب نمی‌خوایم هم کیفیت نشریه کم بشه. اما تو شماره‌های بعدی و با همکاری بیشتر بچه‌ها چرا که نه ؟ قطعاً بیشترش می‌تونیم کنیم.

چرا برای اون ویلچر فقط سر بطری رو جمع می‌کردن؟ چرا جمع‌آوری بدنه بطری و ندارن؟

ایجا مشخص می‌شه فقط عکس‌های نشریه و نگاه کردی! جنس درب بطری با بدنه‌ش فرق می‌کنه و اگه از هم جدا نباشن بازیافتشون سخت و هزینه‌بر می‌شه و در کل هم درب بطری جنس بهتری برای بازیافت داره.

ایول.

بابا اشک تو چشم جمع شد، چطوری اینقدر وقت گذاشتی برای نوشتن این نظر. خدایی شرمندمون کردی.





بازمین مهربان باشیم