



شما در ارتباط با چیزی که می خرید هوشیار هستید، شما سعی می کنید تا مصرف انرژی را در خانه کاهش دهید و طرفدار بازیافت زباله ها هستید. اما در ارتباط با محل کارتان چطور؟ خواه دارای شغل آزاد باشید و کسب و کار خودتان را اداره کنید یا یک کارمند در یکی از شرکت های دنیا با روزی 5 تا 9 ساعت کار باشید، ساعاتی را که صرفه زحمت کشیدن در محل کار می کنید می تواند عواقب منفی قابل توجهی بر محیط زیست داشته باشد. این موضوع بویژه در دفاتر کار بزرگی که برای روشن نگاه داشتن تعویبه مطبوع، چندین کامپیوتر و تجهیزات الکترونیکی که محل کار را کارآمد نگاه می دارد و از انرژی بسیار زیادی استفاده می کند، حقیقت دارد. با این وجود، برای به حداقل رساندن صدمات گام های ساده ای وجود دارند که شما و کارفرمایان می توانید اتخاذ کنید. اگر آن ها را بدرستی انجام بدهید، اقدام به پایداری در محل کار نه تنها اثرات محیط زیستی شما را

محدود خواهد کرد بلکه با کاهش مصرف انرژی، تجهیزات مورد نیاز اداری و کاهش تولید زباله، می تواند پول زیادی را برای شما و کارفرمایان پس انداز کند. با توجه به سه اصل کاهش، استفاده دوباره و بازیافت ، در اینجا تعدادی شیوه عملی برای آشنایی بیشتر با طبیعت را به شما معرفی می کنیم:

al produce  
bags



forever

USA GO GREEN

fix water  
leaks



forever

USA GO GREEN

share rides



forever

to walk



forever



USA GO GREEN

compost



forever

more



forever

USA GO GREEN

ride a bike



forever

USA GO GREEN

plant trees



forever

## کاهش

1. کاغذ را کنار بگذارید: شما برای مولد بودن در محل کار واقعا نیازی به کاغذ ندارید! با کار به شیوه الکترونیکی مقدار کاغذ مصرفی را کاهش بدهید. بجای نوشتن نامه و یادداشت، بوسیله تلفن، پست الکترونیک یا با نرم افزارهای پیام رسان فوری با کارکنان و همکارانتان تماس بگیرید. اگر نیاز به مرور اسناد دارید، از چاپ کردن آن ها یا از استفاده از دفترچه های یادداشت در جلسات خودداری کنید و در عوض، هر جا که ممکن بود از لپ تاپ خودتان استفاده کنید. متاسفانه کاغذ هنوز هم یکی از منابع بزرگ زباله های اداری است. بنابراین با کمی تلاش در جهت کاهش زباله های کاغذی می توان گام بلندی به سوی کاهش کلی در تولید زباله برداشت.
  2. بهبود بهره وری انرژی: ایجاد اصلاحات ساده و تغییرات رفتاری در محل کار می تواند به کسب و کار شما (یا کارفرمایان) کمک کند تا در حالیکه به نجات سیاره کمک می کنید مقداری پول پس انداز کنید. برخی از اصلاحات ساده در بهره وری انرژی می توانند شامل این موارد باشند:  
قرار دادن یادآوری هایی برای خاموش کردن لامپ ها در مواقعی که از اتاق استفاده نمی شود. نصب تایمر بر روی لوازم حرارتی تا کمی قبل از شروع روز کاری روشن شده و وقتی روز کاری پایان می یابد، خاموش بشوند و در پایان نصب پینک های سقفی در تمام ساختمان برای کمک به خنک نگهداشتن دفتر کار.
  3. دسته جمعی یا با دوچرخه به محل کار بروید: اگر شما به همراه تعدادی از همکارانتان در یک محله زندگی می کنید، سعی کنید و برنامه ای راه اندازی کنید که در آن شما و همکارانتان به نوبت یکدیگر را با ماشین به محل کار ببرید. این کار به کاهش مصرف سوخت و همچنین کاهش آلودگی هوا کمک می کند. بسته به جایگاه زندگی می کنید، با دوچرخه به محل کار رفتن نیز ممکن است یک جایگزین ارزان و سالم باشد. محبوبیت دوچرخه سواری شهری جهان و آمریکا شهرهای از برخی در سر به فلک کشیده است. علاوه بر این، گسترش خطوط دوچرخه سواری و برنامه های به اشتراک گذاری دوچرخه در چند شهر به های برنامه شهر چند در چرخه دو گذاری اشتراک دوچرخه سواری را به یک گزینه ایمن و راحت تبدیل کرده است.
  4. حمل و نقل عمومی: اگر شما در نزدیکی همکارانتان زندگی نمی کنید و نمی توانید دسته جمعی به سر کار بروید یا بسیار دورتر از محل کارتان زندگی می کنید و نمی توانید دوچرخه را به یک گزینه ماندگار تبدیل کنید. حمل نقل عمومی یک جایگزین عالی و دوستدار محیط زیست است. این گزینه مصرف سوخت و آلودگی هوا را کاهش می دهد و بدون نیاز به تمرکز بر خیابان به شما وقت آزاد برای خواندن یا کار کردن می دهد!
  5. احداث بام سبز: این گزینه کاشت یک باغ بر بالای پشت بام ساختمان را شامل می شود و این لایه اضافی از گیاهان و خاک به حفظ عایق حرارتی ساختمان کمک می کند و آن را در طول ماه های تابستان خنک تر و در طول زمستان گرم تر نگه می دارد که می تواند به طور چشم گیری انرژی مصرف شده برای تنظیم حرارتی ساختمان را کاهش بدهد. همچنین کاشت یک بام سبز به زیبایی ساختمان می افزاید و می تواند محلی دلپذیرتر و آرامش بخش تر را برای کارکنان فراهم آورد.
- استفاده مجدد
6. از یک لیوان برای قهوه یا چای استفاده کنید: بجای اینکه هر روز سر کار از یک لیوان کاغذی برای چای یا قهوه استفاده کنید و مقداری کاغذ به هدر بدهید، یک لیوان چای یا قهوه قابل استفاده مجدد تهیه کنید. این کار شیوه ای آسان برای کاهش تولید زباله در دفتر کار است و روشی مفرد برای نشان دادن شخصیتتان است. سایت های اینترنتی از قبیل [Cafepress.com](http://Cafepress.com) یا فروشگاه هایی وجود دارند که به شما اجازه می دهند تا لیوان قهوه یا چایتان را خودتان طراحی کنید و تصاویر یا متن شخصی خودتان را به آن اضافه کنید. همچنین به یاد داشته باشید که از استفاده از لیوان های پلاستیکی یکبار مصرف برای نوشیدن آب در محل کار اجتناب کنید و در عوض لیوان هایی از جنس استیل ضد زنگ با خود به همراه داشته باشید.
  7. استفاده مجدد از ضایعات کاغذ و تجهیزات اداری: اگر واقعا مجبور به استفاده از کاغذ هستید، از استفاده از کاغذ جدید برای نوشتن یادداشت ها، نامه ها یا لیست کارهای شخصی، خود داری کنید و در عوض از ضایعات کاغذ استفاده کنید. گیره های

کاغذی، گیره های کلاسور و نوارهای لاستیکی استغاد شده را در میز خود نگهداری کنید تا دوباره استفاده بشوند. این یک شیوه عالی برای کاهش مقدار موادی است که در فعالیت های روزانه به هدر می روند.

#### بازیافت

۸. یک برنامه بازیافت در محل کارتان راه بیندازید: اگر قبلا این برنامه را نداشتید، پیش قدم شوید و یک برنامه بازیافت را در دفتر کارتان ایجاد کنید یا کارفرمایتان را تشویق کنید تا این کار را انجام بدهد. اگر ممکن است، با دیگر کارکنان متحد شوید و گروهی را با هدف ایجاد یک برنامه بازیافت، تشکیل بدهید. سپس تعیین کنید که چه موادی را می خواهید بازیافت کنید. بزرگترین جز، زباله در دفتر کار کاغذ به دور انداخته شده خواهد بود، اما تعیین کنید که چه چیز دیگری را دفتر کار شما تولید می کند که می تواند بازیافت شود. آنگاه با مدیر اموال خود تماس بگیرید تا ترتیب برداشتن مواد قابل بازیافت را بدهد. اگر سرویس برداشت در دسترس نیست، سری به سایت های اینترنتی جمع آوری مواد بازیافتی در منطقه خود بزنید و فرم زمان بندی جمع آوری آن ها را بررسی کنید. اجازه بدهید تا همکارانتان از ابتکار عمل شما باخبر بشوند و اگر ممکن است کار خود را با یک مراسم آغازین شروع کنید تا همه با خبر بشوند.



۹. محصولاتی را که از مواد بازیافتی درست شده اند، بخرید: کارفرمایتان را به خرید کاغذهای اداری و دستمال و حوله های توالنت از جنس کاغذ بازیافتی برای حمایت از تلاش های بازیافتی تشویق کنید. هرگاه ممکن است، تجهیزات اداری را که با مواد بازیافتی ساخته شده خریداری کنید.

10. بیاموزید که کجا می توانید زباله های الکترونیکی را از بین برده یا بازیافت کنید: وقتی زباله های الکترونیکی به درستی از بین نروند، می توانند باعث مشکلات قابل توجهی برای محیط زیست شوند. در زباله های الکترونیکی از سرب برای لجیم کاری استفاده می شود که بوسیله نفوذ از محل دفن زباله می تواند باعث آلودگی خاک و آبهای زیرزمینی بشود. امکانات و سازمان های خاصی وجود دارند که زباله های الکترونیکی را کاهش می دهند و آن ها را بدرستی از بین می برند. در مقاله بعدی در مورد زباله های الکترونیکی و بازیافت آنها بیشتر خواهیم آموخت.



[/http://www.onegreenplanet.org/lifestyle/10-ways-to-go-green-in-the-workplace](http://www.onegreenplanet.org/lifestyle/10-ways-to-go-green-in-the-workplace)