



عده ای معتقدند که 21 روز طول می کشد تا هر عادتی شکل بگیرد. همه ما عاداتی روزانه ای داریم که به آرامی محیط زیست را از بین می برد. در این لیست ده عادت عنوان شده است که به راحتی می توانیم آنها را تغییر دهیم تا تأثیرات مخربمان بر محیط زیست را کاهش دهیم، راه حل هایی نیز برای جایگزین کردن آنها با عادات جدید و دوستدار محیط زیست ارائه شده

است.



1- رها کردن چراغ های روشن
احتمالاً این مطلب را قبلاً میلیون ها بار شنیده اید، اما خاموش کردن چراغ وقتی اتاق را ترک می کنید حتی اگر برای چند دقیقه باشد واقعاً تفاوت زیادی را در محیط زیست ایجاد می کند، چون موجب صرفه جویی در منابع محدود انرژی می شود که نمی توانند جایگزین گردند. اطلاعات بیشتر در مورد فایده های خاموش کردن چراغ در هنگام ترک اتاق (صرفه جویی های متفاوت بسته به منابع مختلف روشنایی) این در [لینک](#) دارد وجود

صرفه کننده یادآوری یادداشت نوشتن یا برچسب چسباندن احتمالاً، هستید فراموشکار تان خانواده اعضا، دیگر یا شما اگر شود واقع مفید تواند می برق چراغ کلید کنار آن چسباندن و اتاق کردن ترک وقت چراغ خاموش با جویی

2- جوشاندن آب در کتری

افراد زیادی وقتی می خواهند آب را در کتری بجوشانند، میزان آب مورد نیازشان را حدس می زنند و نهایتاً بیش از نیازشان آب به جوش می آورند. در واقع جوشاندن آب در کتری انرژی زیادی (معادل انرژی مورد نیاز روشن کردن کل خانه) مصرف می کند که به میزان زیادی مخارج خانوار را نیز بالا می برد.
کتری هایی با راندمان مناسب انرژی در بازار موجود است که می توانند مصرف انرژی را کاهش دهند و کتری هایی که آب مورد نیاز برای یک فنجان چای یا یک قوری چای را نیز اندازه گیری می کنند.
آسان ترین راه برای اینکه اطمینان یابیم این منبع پر ارزش انرژی را با جوشاندن هدر نمی دهید این است که مقدار آب مورد نیازتان را مثلاً با فنجان یا قوری که می خواهید با آن چای بنوشید اندازه بگیرید.

3- مصرف گوشت دام

شاید شما آماده تصمیم گیری برای گیاهخوار شدن یا وگان شدن (گیاهخوار مطلق) نباشید، اما اگر گوشت دام مصرف می کنید از صنایعی حمایت می کنید که به طرز فجیعی به محیط زیست آسیب می رسانند. هکتارهای زیادی از جنگل های بارانی برای کاشت سویا و غلات خوراک دام پاکسازی شده اند. چرای بی رویه دام یک دلیل عمده برای فرسایش جهانی خاک و منبع آلودگی آب و هوا است. ممکن است شما نیز گیاهخوار شدن یا وگان شدن را برای هفته های خاص، یا روزهای خاص مد نظر قرار دهید که در این صورت رد پای کربن شما به طرز قابل ملاحظه ای کاهش می یابد. این ایده در برنامه [دوشنبه های بدون گوشت](#) قرار گرفته قرار نظر مد

more
these
ESS meat



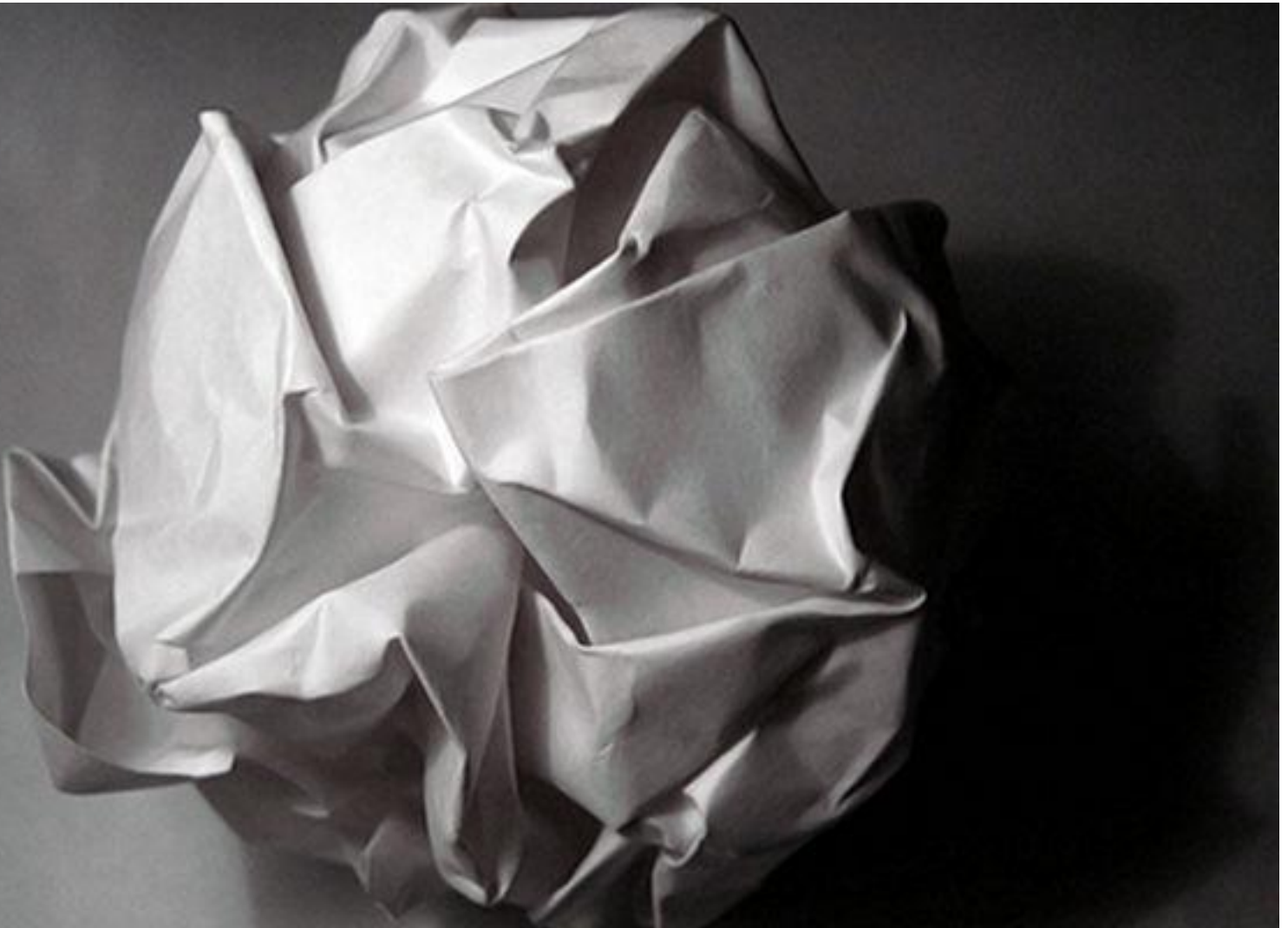
4- رفت و آمد روزانه

چه در حال پرواز در یک مأموریت کاری باشید یا روزانه به محل کارتان رفت و آمد کنید، وسیله مسافرتی مان یکی از

بزرگترین آلوده کنندگان محیط زیست در زندگی مان می باشد. شما ممکن است نتوانید از این عادت دست بردارید اما آغاز اقداماتی جهت کاهش آن می تواند بر محیط زیست، سطح آلودگی محلی و سلامتی تان تأثیر گذار باشد. تصمیم بگیرید یک یا دو روز در هفته از خودرو صرفه نظر کنید و به جای آن پیاده یا با دوچرخه به محل کارتان بروید و یا با همکارانتان متناوباً در یک خودرو مشترک به محل کار بروید. میزان مصرف سوخت در سرعت بیش از 60 مایل بر ساعت به سرعت افزایش می یابد بنابراین سرعتتان را در همان محدوده سرعت حفظ کنید و اطمینان یابید که باد لاستیک های ماشین تان مناسب است چون عملکرد تایرهايتان نیز می تواند به میزان زیادی در سوخت خودروتان صرفه جویی نماید.

5- مصرف بی رویه کاغذ

ما در یک جهان استفاده انبوه از کاغذ زندگی می کنیم، جایی که بازیافت می تواند به راحتی صورت گیرد به جایش وجدان گناهکار و اغوا شده حتی فداکار ترین دوباره مصرف کنندگان کاغذ را به تلف کردن آن سوق می دهد. ما احتمالاً از دور انداختن یک تکه کاغذ که حتی می تواند حداقل یک بار دیگر برای نوشتن یادداشت کوچک یا لیست انجام کارها مورد استفاده قرار گیرد احساس گناه می کنیم. اما اینکه بازیافت نیز انرژی مصرف می کند به راحتی فراموش می شود در حالیکه این مصرف انرژی می تواند کاهش یابد اگر تصمیم بگیرید که دوباره از کاغذ استفاده کنید. به دستورات زیر جهت کاهش ضایعات کاغذی در خانه و محل کار نگاهی بیندازید و ببینید که چه تغییرات کوچکی می توانید بدهید تا این عادت روزانه را تغییر دهید.



محل کار:

ابتدا می بایست سیستمی برای بازیافت در محل کارتان داشته باشید، سطحایی را برای جمع آوری کاغذ باطله در نظر بگیرید. روی یکی از آنها برچسب کاغذ باطله برای استفاده دوباره و روی دیگری برای بازیافت بچسبانید. آنها را در کنار سطل آشغال اصلی بگذارید تا افراد حق انتخاب داشته باشند. کاغذهایی که یک طرفشان مورد استفاده قرار گرفته به سطل برای استفاده دوباره ریخته شود تا مجدداً برای نوشتن یادداشت مورد استفاده قرار گیرند. این کار باعث صرفه جویی در محل کارتان می شود. واقعیتهایی از این دست را به ریاستان بگویید تا در هیأت مدیره مطرح نمایند. اگر در شرکت شما از کاغذهایی استفاده می شود که موضوعات حساس در آنها عنوان شده است، کاغذهای خرد شده در دستگاه خرد کن نیز می توانند مورد استفاده مجدد قرار گیرند. می توانید آنها را برای کمپوست و یا قفس حیوان خانگی تان مانند همستر استفاده کنید. آنها عاشق این خرده کاغذها هستند. تلاش نمایید تا مسئولین شرکتتان از کاغذهای بازیافت شده خریداری نمایند تا در هزینه های شرکت نیز صرفه جویی شود. از فاکس کردن کاغذها بپرهیزید و همکارانتان را تشویق کنید که فاکس نکنند. ارسال ایمیل نه تنها سریعتر و قابل اعتماد تر است بلکه اقدامی در جهت حفظ محیط زیست نیز می باشد.

در خانه:

برنامه جمع آوری بازیافت محله تان را بدانید. اگر مسئولین محلی برنامه ای برای بازیافت ندارند علتش را از آنها پرسید و برای قانع کردنشان با همکاری ساکنین محله تان تلاش کنید. تأسیسات بازیافت به ایجاد فرصتهای شغلی کمک می کنند و راه اندازی آنها اصلاً مشکل نمی باشد.

سطح های اضافی را در سراسر خانه تان قرار دهید و روی یکی از آنها برچسب کاغذ باطله برای استفاده دوباره و روی دیگری برای بازیافت بچسبانید. متوجه خواهید شد که با استفاده دوباره از کاغذ باطله چقدر در مصرف کاغذ صرفه جویی می کنید و چقدر حجم کیسه زباله های هفتگی تان کاهش می یابد. اگر نمی توانید کاغذهایتان را بازیافت کنید آنها را به مراکز آموزشی یا هنری محله تان اهدا کنید. شما کمک می کنید تا در مصرف کاغذ صرفه جویی نمایند و هزینه هایشان برای خرید کاغذ نیز کاهش می یابد. با انجام عملیات بانکی الکترونیکی و پرداخت قبوض بدون صادر کردن قبض کاغذ به میزان زیادی در مصرف کاغذ صرفه جویی می کنید.

به جای خرید روزنامه، آنها را به صورت آنلاین مطالعه کنید. برای داشتن پنجره های تمیز و براق بی جهت پولتان را صرفه خرید محصولات تمیز کننده نکنید. آنها را با روزنامه های باطله تان تمیز کنید. ابتدا با یک روزنامه خیس شیشه ها را تمیز کنید، سپس با یک روزنامه خشک رطوبت شیشه ها را بگیرید. به جای خرید کاغذ کادو که اغلب غیر قابل بازیافت هستند و چیزی جز به هدر دادن کاغذ نیستند، هدیه هایتان را در روزنامه هایی با تصاویر زیبا ببینید. می توانید روزنامه ها را تزئین کنید. کودکان بسیار دوست دارند که روی آنها نقاشی بکشند.

اگرچه حقایق درباره کاهش جنگل های بارانی و سایت های دفن زباله بسیار نگران کننده هستند ولی با کمی خلاقیت و سازماندهی در زباله هایمان می توانید در راه حل های مثبت مشارکت نماییم. صرفه جویی در کاغذ به معنای صرفه جویی در درختان، جنگل های انبوه و هوایی که تنفس می کنیم است.

لطفاً به اینفوگرافیک زیر در خصوص مصرف رو به افزایش لیوان های کاغذی توجه فرمائید، البته آمارها مربوط به کشور آمریکا میباشد، اما می تواند برای ما نیز هشدار جدی ای باشد:

تولید یک لیوان کاغذی به 43 گرم چوب، 4.1 گرم مواد نفتی، 1.8 گرم از دیگر مواد شیمیایی نیاز دارد و حدود 113 گرم دی اکسید کربن در اتمسفر منتشر می کند. از اینرو، عدم مصرف یک لیوان کاغذی در هر روز، روی هم رفته در طول سال سبب یک مزیت زیست محیطی عمده خواهد شد! گزینه های بسیار خوب بسیاری برای [لیوان های قهوه قابل استفاده مجدد بطری های آب و لیوان ها برای نوشیدنی های سرد در دسترس می باشد.](#)

چرا از یک لیوان استفاده مجدد کنید!

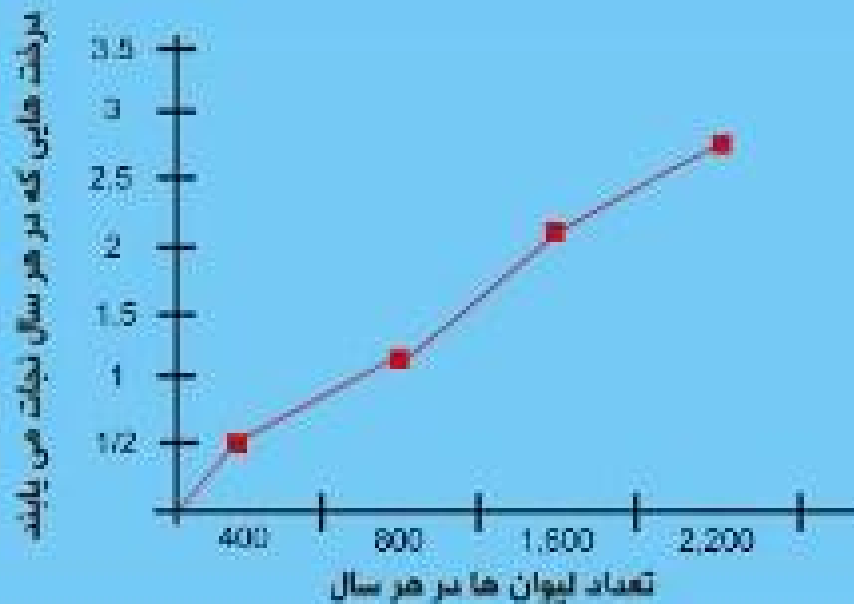
صرفه جویی کنید!

در حال حاضر بیشتر سالن های قهوه در قبال آوردن لیوان های قابل استفاده تخفیف می دهند. در طول یک سال این تخفیف برای جیب شما بلکه برای محیط زیست نیز منجر به یک صرفه جویی بزرگ شود.

سلام آقای دورانداز

در سال ۲۰۱۱، تنها در آمریکا ۲۵ میلیارد لیوان کاغذی به دور انداخته شد. هر بار که شما یک نوشیدنی خریداری می کنید یک لیوان کاغذی به دور انداخته می شود. و این کار شدیداً رو به افزایش است!

چه تعداد درخت را می توانید نجات دهید؟



بیش از ۵۰ درصد از مردم در رده سنی بالای ۱۸ قهوه می نوشند. این باعث عرضه روزانه

۱۵۰ میلیون نوشیدنی می

هر روز قهوه



شنبه ۱ شنبه ۲ شنبه ۳ شنبه ۴ شنبه ۵ جمعه

آمریکایی ها به طور متوسط مقدار حیرت انگیز ۲۵ میلیارد لیوان کاغذی را در هر سال به دور می اندازند



تولید هر ۴ لیوان کاغذی

یک فنجان در روز صرفه جویی به مدت ۴۰ سال و همچنان

6- بازگذاشتن شیر آب

چه در حال شستن ظروف یا مسواک زدن دندان هایتان باشید، باز گذاشتن شیر آب موجب می شود مقدار خیلی زیادی آب هدر رود. ممکن است بنظر برسد که مقدار کمی آب صرفه جویی می شود، اما خیساندن طرفها قبل از شستن آنها و بستن شیر آب زمانی که در حال مسواک زدن هستید واقعاً مصرف آب را کاهش می دهد. مجدداً چسباندن برچسب یا نوشتن یادداشت کنار شیر آب می تواند به شما یادآوری کند که هر زمان می توانید در مصرف آب صرفه جویی کنید.

7- فرستادن زیست تجزیه پذیر ها به محل دفن زباله ها

واقعاً آسان است که در [خانه کمپوست](#) در که در یک کوچه سطل یک نیست آن برای باغ داشتن به نیازی و کنید تهیه سطل به و برند می را شما کمپوست رایگان طور به کمپوست به علاقمندان از بعضی. کند می کفایت گیرد می قرار آشپزخانه شما. شوند زباله به تبدیل آنها خواهند نمی و دانند می را پذیر تجزیه مواد ارزش آنها چون، کنند می اضافه خودشان کمپوست از استفاده با یا، کنید تهیه (Freecycle) سایت مانند اینترنت طریق از رایگان صورت به را تان کمپوست سطل توانید می شده استفاده مواد ضایعات و [آموزش آنلاین](#) های تغاله و سبزیجات و میوه پوست ریختن دور شما که زمانی، بسازید را آن که شوید می متعجب، کنید می متوقفه آشغال سطل درون به آشپزخانه از را هستند استفاده قابل دوباره که مواد دیگر و چای مقدار و تان خانه زباله تولید، تان کربن ردپای شدت به زندگی شیوه در کوچک تغییرات این، بودید نکرده اقدام زودتر چرا در توانید می که شود می غنی کمپوستی تولید موجب همچنین، دهد می کاهش را فرستید می ها زباله دفن محل به که ای زباله کمپوست ندارند باغ که کمپوست خانگی کنندگان تولید از خیلی، کنید استفاده آن از دیگری شخص هر یا خودتان باغ خاک بی خانگی تولیدات این چون فروشند می را آنها یا کنند می معاوضه آنها با یا کنند می اهدا باغداران دیگر به یا را هایشان دارند مزیت آنها انبوه تولید به نسبت نهایت

8- استفاده از کیسه های پلاستیکی

خیلی سخت است که ارتباطی بین یک کیسه پلاستیکی که یک بار در هفته از خواربار فروشی می گیرید و تکه های عظیم زباله های اقیانوس برقرار کنید. بهر حال این احتمال قوی وجود دارد که کیسه های پلاستیکی که به خانه می آورید نهایتاً سر از اقیانوس یا حتی بدتر از آن در آورند. به جای آنها یک ساک کوچک خرید یا یک کیف پارچه ای بخرید و عادت کنید که آن را در جیب یا کیف تان نگهدارید. " [Onya](#) جاکلیدی که فروشد می مجدداً استفاده قابل و دوام با های کیسه است شرکت یک " دارید نکه را آنها توانید می و دارند هم

{flv} midway {/flv}

9- نادیده گرفتن پلاستیک های بسته بندی

برای بسیاری از علاقمندان محیط زیست بسته بندی مواد غذایی مانند روز روشن است ولی کسی علاقه ای به بحث در مورد آن ندارد. به این دلیل است که انتخاب ها در زندگی روزمره مان شامل خرید کالاهایی است که فقط در بسته بندی های پلاستیکی در دسترس هستند، یک اقدامی که می توانید برای مقابله با آن انجام دهید این است که با سازندگان محصول تماس بگیرید و مستقیماً از آنها بخواهید که ممکن است در مورد کاهش بسته بندی که استفاده می کنند تصمیمی بگیرند. احتمالش است اگر یک شرکت کوچک یا اخلاقی باشند فکر شما را در هیأت مدیره مطرح کنند. شما همچنین می توانید تعداد بازیافت محصولات

که در بسته بندی پلاستیکی خریداری می کنید را بررسی کنید که آیا می توانید آنها را بطور محلی بازیافت کنید و متعهد شوید که تنها در آینده از همان محصولات خریداری کنید.

10- سیفون دستشویی

این آسانترین عادت جهت تغییر دادن نیست، اگرچه استفاده از دستشویی های کمپوست در سراسر جهان در حال افزایش است. بهر حال ، یک یا دو بار استفاده کمتر از سیفون دستشویی در هفته تفاوت قابل توجهی در میزان آبی که یک خانوار استفاده می کند ایجاد می کند ([ادراک رقیق شده یک کود مایع بی خطر و عالی می باشد](#))، اضافه کردن یک اجر به مخزن سیفون دستشویی می تواند میزان آبی که در هر بار استفاده سیفون خارج می شود را کاهش دهد.

ممکن است همه اینها خیلی طاقت فرسا بنظر بیاید، اما بیاد داشته باشید برداشتن گامهای کوچک برای تغییر عادت های روزانه به طرز چشمگیری ردپای کربن تان را کاهش می دهد. سؤالی که باقی می ماند این است که شما در ابتدا با کدام عادت تان مقابله می کنید؟

<http://www.onegreenplanet.org/lifestyle/10-daily-habits-that-are-killing-the-environment/>

<http://www.onegreenplanet.org/lifestyle/the-ultimate-guide-to-cutting-your-paper-waste/>

<http://www.onegreenplanet.org/news/infographic-why-reuse-a-cup/>