



حال سدهای کشور خوب نیست. براساس آخرین آمار، ظرفیت کل مخازن سدها ۵۰.۵ میلیارد مترمکعب و درصد پرشدگی سدها در حال حاضر تنها ۳۹ درصد بوده و این آمار نشان دهنده حال وخیم سدها و منابع آبی کشور است.



تغییر اقلیم؛ زمین به سوی مرز خطرناکی حرکت می‌کند. علیرغم همه فواید و قرارها در زمینه مهار گرمایش، جهان همچنان به سوی مرز خطرناکی از نظر افزایش دما حرکت می‌کند.



بزرگترین درختان جهان در پارک ملی سکویا بالا به‌هایی از آلومینیوم پتو پیچ شده‌اند تا از آنها در برابر آتش محافظت شود؛ از جمله درخت ژنرال شرمین که بزرگترین جاندار در جهان است. پارک ملی سکویا در کالیفرنیا دو هزار درخت غول‌پیکر دارد از جمله درخت مشهور «ژنرال شرمین». درختان سکویا یا ماموت بزرگترین درختان جهان هستند که بیشتر در کالیفرنیا یافت می‌شوند. میانگین ارتفاع آنها بین ۵۰ تا ۸۵ متر است.



اروپا به زغال سنگ روی می‌آورد. با وجود اهداف انرژی سبز بلند پروازانه، اروپا اگر نتواند گاز طبیعی به میزان کافی ذخیره کند، ممکن است مجبور شود زمستان امسال زغال سنگ بیشتری بسوزاند.



آلمانی‌ها برای مقابله با تغییرات آب و هوایی به گاوها دستخوبی رفتن یاد دادند! محققان در آلمان به تجربه تازه‌ای دست زده‌اند. آنها به گوساله‌های یک گله یاد داده‌اند که برای توالد رفتن به محلی که برای این کار در نظر گرفته شده است مراجعه کنند؛ به این ترتیب محققان می‌توانند ادرار گاوها را جمع کنند و از وارد شدن آن به خاک جلوگیری نمایند. ادرار دام‌ها خاک را آلوده می‌کند و همینطور آب‌های زیرزمینی را و همین موجب تولید گازهای گلخانه‌ای و اسیدی شدن خاک می‌شود؛ چرا که میکروب‌های داخل خاک آمونیاک را به اکسید نیترژن تبدیل می‌کنند که سومین گاز آلاینده بعد از متان و دی‌اکسید کربن به حساب می‌آید. آنها این گاوها را با روش جایزه و تنبه آموزش داده‌اند. هنگامی که گوساله‌ها به محل اختصاص داده شده برای ادرار می‌روند به آنها نوعی نوشیدنی شیرین یا جو له شده جایزه می‌دهند. اما اگر جاهای دیگر خودشان را راحت کنند، آنها را با ریختن کمی آب از بالا بر سرشان غافلگیر می‌کنند. محققان امیدوارند این تجربه موفق در ابعاد بزرگتر مورد آزمایش قرار گیرد.

سبزه‌ها چگونه زندگی می‌کنند؟

مینیمالیسم؛ مصرف‌را مدیریت کن



یک اپلیکیشن فهرست خرید که قیمت‌ها را نیز کنترل می‌کند، برای کنترل میزان خرید استفاده کنید. **به تمام قسمت‌های قفسه‌ها نگاه کنید.** گران‌ترین محصولات، با بسته‌بندی‌های فانتزی و آلاینده، که لزوماً هم باکیفیت‌ترین یا مورد نیازترین نیستند، در معرض دید مستقیم قرار می‌گیرند. محصولات ارزان‌تر و کاربردی‌تر در قسمت‌های پایین یا بالای قفسه قرار می‌گیرند. **گرسنه وارد سوپرمارکت نشوید.** حتماً پیش از رفتن به خرید یک اسنک بخورید. بوهای مواد تازه یا پخته شده در سوپرمارکت، در حالی که گرسنه هستید، شما را ترغیب به خرید بسیار بیشتر از نیاز هفتگی تان می‌کند. **❖ در سوپرمارکت‌ها از کوچک‌ترین سبد استفاده کنید** سبدهای چرخ‌دار خرید را عمداً به بزرگ‌ترین اندازه ممکن درست می‌کنند. هنگامی که سبد شما نیمه پر باشد، مغزیه شما هشدار خواهد داد که «چیزی را

فهرست راهنمای خدمات محلی داشته باش. نزدیک‌ترین خیاطی به خانه شما کجاست؟ یا نزدیک‌ترین کفاشی؟ یا لوله‌کشی و دیگر خدمات منزل؟ یک فهرست درست کن از این‌گونه خدمات که دسترسی به آنها زندگی سبز را آسان‌تر می‌کند. **گفتیم که از جمله اصول سبزرگاری یکی هم این است که «به جای خرید خدمات آنها را اجاره می‌کنند.»** خریدن پیراهن یک جور خرید خدمات تولیدی است. تعمیر پیراهن راهی است برای اجتناب از خرید یک پیراهن جدید و به واقع اجاره خدماتی اندک به جای خرید خدماتی پرهزینه. از این جهت اهمیت دارد که نشانی نزدیک‌ترین خیاطی به خود را بدانید. از این‌گونه مشاغل و مراکز خدماتی که مشوق کاهش مصرف و استفاده مجدد از کالاها هستند باید حمایت کرد. این کار به خصوص حالا که درگیر گرانی هستیم، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. با کمی صرف وقت و حوصله می‌توان لباس‌ها و لوازم خانه یا محیط کار را تعمیر و از خرید دوباره آنها جلوگیری کرد. **از سوپرمارکت‌های بزرگ خرید نکن.** قدیم بقالی بود. می‌رفتی مقابل پیشخوان می‌ایستادی و چیزی را که قبلاً برای خرید آن فکر کرده و درباره قیمت آن به اندازه کافی سبک و سنگین کرده‌ای سفارش می‌دادی و همان را، دقیقاً همان را و نه کمتر و بیشتر می‌دادند به دست اما الان دوره سوپرمارکت‌ها و مغازه‌های خیلی بزرگ است. مغازه‌هایی که ترغیب می‌کنند به خرید بیشتر و بیشتر. حتی خرید چیزی که قبلاً به آن فکر نکرده‌ای و به واقع نیاز فوری هم به آن نداری. **چیدمان سوپرمارکت‌ها عمدتاً به گونه‌ای است که مشتریان بیش از آنچه که نیاز آنهاست خرید کنند.** توجه به نکات زیر می‌تواند سبزرگاریان را از افتادن در دام این حقه‌های تبلیغاتی مصون بدارد: موسیقی پخش شده در سوپرمارکت‌ها غالباً آرام بوده و افراد را دچار حالت نیمه هیپنوتیزم می‌کند. هنگام

آرام راه رفتن، مشتریان محصولات بیشتری را می‌بینند و خریدهای غیرضروری بیشتری می‌کنند. با هدفون به یک موسیقی با ریتم تند گوش کنید تا سرعت عبور شما از میان قفسه‌ها را بیشتر کند بنابراین با فکر خرید کنید. خرید کردن مانند هر کار انسان توسعه یافته امروزی باید با فکر و با توجه به احتیاجات فرد انجام شود. **تنها به میزان مورد نیاز خرید کنید.** صرفاً چون محصولی تخفیف ویژه خورده، آن را نخرید. معمولاً محصولات غیرضروری یا نزدیک به پایان تاریخ مصرف، تخفیف ویژه می‌خورند. بسیاری مواقع از محصولاتی که به دلیل تخفیف خریداری کرده‌اید، استفاده نخواهید کرد و تنها به حجم خرید و قفسه‌های خود اضافه می‌کنید و در نهایت هم پولی کمتر پرداخت نکرده‌اید. **حتماً پیش از رفتن به خرید، یک فهرست بنویسید و پیش از رفتن به صندوق، از ماشین حساب روی تلفن همراه یا**

فراموش کرده‌اید» و شما برای مقابله با این پیام چیزهای غیرضروری را وارد سبد خرید می‌کنید. از کوچک‌ترین سبد ممکن استفاده کنید.

❖ نامی تو نباید از خریدن غذاهای آماده و نیمه‌آماده پرهیز کنید. نوع بسته‌بندی و مواد نگهدارنده به کار رفته در آنها از بدترین آلاینده‌ها هستند. ضمن اینکه قیمت آنها در مواردی تا ۵ برابر بیشتر از مواد غذایی خام است. اگر یک بقالی کوچک در همسایگی تان هست حتی الامکان از همان خرید کنید. در جدال بین فروشنده و خریدار، شما در عرصه بقالی به خصوص به عنوان یک سبزرگاری بخت بیشتری برای موفقیت دارید.

به «فضای خالی» عادت کنید. یکی از دلایل خرید اضافی و نگهداری وسایل اضافی نشانگان فضای خالی است. هر گوشه و گنجه خالی را می‌خواهیم پر کنیم. این گوشه راهرو خالی است، یک کنسول بخریم برای آن. روی کنسول هم چیزی می‌خواهد. یک گلدان بگذاریم روی آن. گنجه بزرگ کمد تشویقمان می‌کند که آن را با لباس بیشتری پر کنیم. کابینت‌های متعدد آشپزخانه تشویقمان می‌کنند به خریدن سری‌های چندتایی کاسه و بشقاب و دیگ و قابلمه که به ندرت از همه آنها استفاده می‌کنیم. درمان این نشانگان رویکرد بهگزینی (مینیمالیسم) است.

هم عادت به فضاهای کوچک‌تر و هم عادت به فضای خالی. اصلاً لذت بردن از فضای خالی. چه کسی گفته لزوماً مثل یک سمساری هر گوشه و کنار خانه باید فضایی قرار داده باشی؟ فضای کوچک‌تر مشوق مصرف کمتر هم هست. مثلاً فرض کن یک گنجه کوچک داری فقط برای لباس‌ها. طبیعتاً می‌تواند دلیلی باشد برای اینکه کمتر لباس بخری.

چشم‌ت را عادت بده به هنرهای تجسمی مینیمالیستی. به خصوص تصاویر دکوراسیون داخلی خانه‌های مینیمالیست‌ها. عادت می‌کنی به لذت بردن از فضای خالی و برای سبزرگاری این عادت مهمی است. ■

پیشنهاد سبز

یکبار مصرف در مراسم‌ها؛ حسن سلیقه‌ر ابرای حفظ طبیعت به‌کار ببرید، نه تخریب آن

که در طبیعت تجزیه می‌شوند استفاده کرد. این کار ارزشمند نیازمند یک شعور و همکاری همگانی است، و گرنه با هیچ بخشنامه و کنترل از بالا نمی‌توان چنین نظمی در مراسم عزاداری ایجاد کرد. **قدم پنجم:** با کمی ابتکار و فکر، برای تزیین جشن‌های تولد و... می‌توان از مقواها یا کاغذهای کادوی مصرف‌شده استفاده کرد یا وسایل تزئینی را بعد از مراسم برای استفاده دوباره مرتب در جعبه‌ای نگهداری کرد. دلیلی ندارد که بعد از پایان جشن هر چه بوده را دور بریزیم. **قدم ششم:** یکی از مدهای جدید در این روزها استفاده از چند کاغذ کادو یا به قول معروف بگ و روبان و بادکنک و... برای هدیه‌هاست. این کار هر چند ممکن است حسن سلیقه و ابتکار به حساب بیاید اما بهتر است به جای استفاده از حسن سلیقه و ابتکاری که در نهایت به سطل زباله ریخته می‌شود و طبیعت را آلوده می‌کند، روش‌های سبز دوستدار طبیعت را به کار برد؛ تعداد کمتر کاغذ کادو و دیگر وسایل تزئینی و جایگزین کردن آنها با کمی پوشش گیاهی سبز یا کاغذهای قابل تجزیه در طبیعت. این چند کار ساده شاید در روزگاری که استفاده از ظروف یکبارمصرف به صورت رسم و عادت درآمده عجیب و دست و پاگیر باشند اما دامان باشد از مجموع تاریخ، انسان تنها نزدیک به ۳ دهه است که هر چیز را استفاده می‌کند، بعد از چند دقیقه دور می‌اندازد. ■

در مهمانی‌ها و گردش‌ها از به کار بردن ظروف یکبارمصرف حتی‌الامکان خودداری و سعی کنیم به سنت چندصد ساله بشر، از ظروفی استفاده کنیم که می‌شود آنها را شست و دوباره استفاده کرد

این روزها، ظروف یکبارمصرف ارزان نیستند، خوشبختانه! می‌شود هزینه‌ای را که صرف خرید ظروف یکبارمصرف می‌شود، به کسی داد تا آنها را بشوید. صاف و پاکیزه!

قدم سوم: اگر قرار است غذا از بیرون تهیه شود به جای قرار دادن غذا در ظرف‌های یکبارمصرف بزرگ و آلوده‌کننده محیط، ظرف را با خودمان از منزل ببریم و از مسوول رستوران خواهش کنیم به جای ظروف یکبارمصرف غذاها را در ظرف‌های ما بریزد. بردن غذای گرم در ظروف پلاستیکی از رستوران به خانه، نه تنها باعث آلودگی محیط می‌شود، بلکه باعث ایجاد عناصر مضر برای سلامت به دلیل گرم شدن ظروف پلاستیکی می‌شود.

قدم چهارم: در مراسم‌های بزرگ عزاداری مانند ایام محرم در مراسم ندی، می‌توان به جای لیوان‌ها و ظروف پلاستیکی از ظروف گیاهی

یکی از جاهایی که بیشترین میزان تولید زباله در آن اتفاق می‌افتد، در مهمانی‌ها، عروسی‌ها یا برخی مراسم خاص است که اغلب در روزهای تعطیل برگزار می‌شود. عمر یک لیوان یا ظرف پلاستیکی حداکثر ۳۰ دقیقه است اما تقریباً ۱۰۰۰ سال طول می‌کشد تا آن ظرف در طبیعت تجزیه شود بنابراین اگر بتوانیم عادت از سر تبلی مصرف و دور انداختن ظروف را ترک کنیم، کمک بزرگی به طبیعت کرده‌ایم.

اگر با کمی دقت به ریخت و پاش‌های مراسم‌های مختلف نگاه کنیم، می‌توانیم میزان تولید زباله را با مدیریت درست کنترل کنیم تا نه تنها از اسراف و مصرف بیش از اندازه جلوگیری کنیم، بلکه نوعی روش تازه را برای اداره مراسم را معرفی کنیم که به حفاظت از محیط‌زیستمان کمک می‌کند که ما باید برای نسل‌های بعدی پاکیزه نگه داریم.

قدم اول: برای جمع‌آوری پسماندها به جای کیسه‌های پلاستیکی از کیسه‌های قابل بازیافت استفاده کنیم. این کیسه‌ها به یمن فناوری‌های جدید الان در بازار یافت می‌شود و اگر به برچسب کیسه‌ها نگاه کنیم می‌توانید آنها را در مغازه‌ها پیدا کنید.

قدم دوم: در مهمانی‌ها و گردش‌ها از به کار بردن ظروف یکبارمصرف حتی‌الامکان خودداری و سعی کنیم به سنت چندصد ساله بشر، از ظروفی استفاده کنیم که می‌شود آنها را شست و دوباره استفاده کرد.

هشدار سبز

روزهای داغ سال دوبرابر شده‌اند



و گازوئیل و زغال سنگ است تا بتوان از افزایش دما و بلایای طبیعی جلوگیری کرد.

خطر فقط برای انسان‌ها نیست حیوانات هم از تغییر آب و هوای زمین آسیب زیادی دیده‌اند. هم شرایط زیست‌شان شامل آب و هوا به خطر افتاده و هم زیستگاه‌هایشان را یا انسان خراب کرده یا خشکسالی و سیل حاصل از تغییرات اقلیمی. پژوهشگران می‌گویند که پیکر حیوانات تحت تاثیر گرمایش زمین هر چه بیشتر در حال دگرگونی است. حیوانات گرم‌خون فیزیولوژی خود را تغییر می‌دهند تا با گرمای جدید کنار بیایند. این تغییرات شامل داشتن

به رقم بی‌سابقه ۴۹/۹ رسید و باعث مرگ بسیاری شد. دانشمندان هشدار دادند مصرف سوخت‌های فسیلی باید متوقف شود و گرنه وضع بدتر خواهد شد. یک نظرسنجی تازه جهانی نشان دهنده عمق اضطرابی است که بسیاری از جوانان درباره تغییر اقلیم احساس می‌کنند. تقریباً ۶۰ درصد جوانانی که در این بررسی مورد پرسش قرار گرفتند گفتند که از تغییرات اقلیمی خیلی یا شدیداً احساس نگرانی می‌کنند. بیش از ۴۵ درصد پرسش‌شوندگان گفتند احساسات آنها درباره اقلیم بر زندگی روزمره آنها اثر می‌گذارد و از هر ۱۰ نفر ۴ نفر گفته‌اند به دلیل تغییرات اقلیمی در بچه‌دار شدن تردید دارند.

کارشناسان عقیده دارند راه‌حل اصلی به دست دولت‌هاست که باید سیاست‌های زیست‌محیطی خود را اصلاح کنند. به نظر آنها مردم فقط از تغییرات اقلیمی نگران نیستند، آنها در واقع نگران آن هستند که در واقع هیچ کدام از تعهداتی بین‌المللی برای کاهش دمای زمین که دولت‌ها در کنفرانس‌های بین‌المللی مختلف قول آن را داده‌اند، هنوز عملی نشده‌اند. به نظر می‌رسد تنها راه‌حل یک اجماع جهانی برای کاهش مصرف سوخت‌های فسیلی مثل بنزین و نفت

در ایران خشکی طولانی زمین، سوختن جنگل‌ها و جاری شدن سیل، انباشت پلاستیک و آسیب به محیط‌زیست و موجودات زنده موضوعی هر روزه شده. در کشورهای دیگر هم وضع بهتر نیست و صدها نمونه از تغییرات آب و هوای کره زمین را می‌توان پیدا کرد که به محیط‌زیست آسیب زده‌اند. تحقیق تازه‌ای در بی‌بی‌سی نشان می‌دهد، نسبت به ۴۰ سال قبل، تعداد روزهایی که دمای هوا به بیش از ۵۰ درجه سانتی‌گراد می‌رسد، سالانه دو برابر شده. این دما به همه موجودات زنده آسیب می‌زند و شرایط ادامه حیات آنها را دشوار می‌کند. علاوه بر آن این دما می‌تواند به ساختمان‌ها و جاده‌ها و زیرساخت‌های شهری آسیب بزند. وقتی دمای هوا به ۴۱ درجه سانتی‌گراد می‌رسد، احتمال تورم مغز و کمبود اکسیژن بدن هم بیشتر می‌شود و به دنبال آن هم گرم‌زدگی اتفاق می‌افتد. در این حالت، ریه‌ها سخت‌تر کار می‌کنند و قلب سریع‌تر می‌زند و کم‌آبی بدن در نهایت می‌تواند به مشکلات کلیه منجر شود. در تابستان امسال، رکورد دمای گرما در ایتالیا با ۴۸/۸ درجه سانتی‌گراد شکسته شد. در کانادا هم دمای هوا

مقار، پاها، و گوش‌های بزرگ‌تری است که راحت‌تر می‌تواند دمای بدن را تنظیم کند. وقتی حیوانات گرم‌زده می‌شوند، پرندکان از مقارشان و پستانداران از گوش‌شان برای بیرون راندن و پخش کردن گرما استفاده می‌کنند. مقار، گوش، پا، دم اعضایی هستند که به شرط نداشتن پوشش پر یا مو، می‌توانند به خنک کردن بدن حیوانات کمک کنند. سارا اردینگ می‌گوید که تغییر شکل به معنای تطابق حیوانات با شرایط جدید و خوب شدن اوضاع نیست، بلکه به معنای آن است که حیوانات برای بقا دچار دگرزدی می‌شوند اما تبعات فیزیکی این دگرزدی هنوز مشخص نیست، مثلاً معلوم نیست آیا این تغییرات روی غذا خوردن، راه رفتن و سایر فعالیت‌های حیوانات تأثیری دارد یا نه. ■

کارشناسان عقیده دارند راه‌حل اصلی به دست دولت‌هاست که باید سیاست‌های زیست‌محیطی خود را اصلاح کنند. به نظر آنها مردم فقط از تغییرات اقلیمی نگران نیستند، آنها در واقع نگران آن هستند که در واقع هیچ کدام از تعهداتی بین‌المللی برای کاهش دمای زمین که دولت‌ها در کنفرانس‌های بین‌المللی مختلف قول آن را داده‌اند، هنوز عملی نشده‌اند