

بیمارستان امام خمینی (ره) آباده

چگونه مصرف پلاستیک را کاهش دهیم؟



آلودگی پلاستیکی جهانی به معنای واقعی کلمه یک فاجعه‌ای انسانی و محیط زیستی است. مصرف جهانی کیسه‌ی پلاستیکی در مقیاس جهانی ۵۰۰ میلیارد کیسه است. فکر کنید چه مقدار از این کیسه‌های پلاستیکی وارد آب‌ها می‌شوند و چه تأثیرات منفی و مخربی بر انسان و محیط زیست می‌گذارند. ه خودمان و دیگران یادآوری کنیم که هر اقدام ما علیه طبیعت و هر کیسه‌ی پلاستیکی که دور می‌اندازیم می‌تواند زندگی شخص دیگری را در گوشه‌ای از دنیا تحت تأثیر قرار دهد و یا حتی به نسل‌های بعدی آسیب برساند.

برای تغییر سبک زندگی و شروع زندگی بدون کیسه‌ی پلاستیکی باید جایگزین‌های سازگار با محیط زیست برای پلاستیک پیدا کنید. برای اینکه بتوانید به بهترین شکل این جایگزینی را انجام دهید لازم است ابتدا لیستی از موارد استفاده‌تان از کیسه‌ی پلاستیکی تهیه کنید. سپس با توجه به نوع کالای دریافتی، یک گزینه‌ی سازگار را جایگزین کنید. مثلاً در زمان خرید از سوپرمارکت و میوه فروشی از کیسه‌ی پلاستیکی استفاده می‌کنید، حالا می‌دانید که باید برای چه موقعیت‌هایی جایگزین پیدا کنید. معمولاً خریدهای سوپرمارکتی سنگین هستند پس نیاز به یک کیسه‌ی محکم دارند. برای این کار می‌توانید از چند کیسه‌ی پارچه‌ای استفاده کنید. میوه‌ها را می‌توانید در کیسه‌های توری بریزید که هم وزنی به میوه اضافه نمی‌کنند و هم می‌توانید آن‌ها را در اندازه‌های کوچک بدوزید. با این کار می‌توانید حتی چند دانه پیاز را هم در یک کیسه‌ی جداگانه بگذارید.

استفاده از کیسه‌های پارچه‌ای و توری

کیف‌های پارچه‌ای و کیسه‌های توری بهترین جایگزین برای کیسه‌های پلاستیکی هستند. تهیه‌ی این کیسه‌ها اصلاً سخت نیست و می‌توانید آن‌ها را به راحتی در خانه تهیه کنید. فقط باید چند متر پارچه‌ی کتان و توری پارچه‌ای بخرید. پارچه‌ی کتان را به شکل یک مستطیل بزرگ، به اندازه‌ای که دوست دارید کیسه‌ی پارچه‌ای شما باشد، برش بزنید. کناره‌های پارچه را به هم بدوزید تا شکل کیسه بگیرد. سپس با یک نوار پارچه‌ای یا بندهای کتان آماده، دسته‌های کیسه را بدوزید.

برای تهیه‌ی کیسه‌های توری هم باید کمی توری پارچه‌ای بخرید. این توری‌های ساده را می‌توانید از پارچه فروشی‌ها یا فروشگاه‌هایی که لوازم توری پنجره می‌فروشند تهیه



کنید. درست است، این‌ها همان توری‌های پارچه‌ای است که در تابستان به پنجره می‌چسبانیم تا حشرات وارد نشوند. توری را به اندازه‌ی کیسه‌ی فریزر یا کیسه‌ی پلاستیکی مخصوص میوه برش بزنید و کناره‌ها را بدوزید تا شکل یک کیسه‌ی واقعی را به خود بگیرد. به همین راحتی می‌شود مصرف پلاستیک در هنگام خرید را به صفر رساند.



مواد خوراکی را با بسته‌بندی شیشه‌ای بخرید

مزیتی که این انتخاب دارد این است که ماده‌ی غذایی بدون تأثیرات سمی پلاستیک را مصرف می‌کنید. مواد غذایی وقتی در مجاورت پلاستیک قرار دارند آلوده می‌شوند و پس از مصرف می‌توانند مواد سمی را به بدن ما وارد کنند. مزیت دوم به دست آوردن شیشه‌های مختلف است. شیشه‌های مربا و خیارشو می‌توانند تبدیل به محل نگهداری حبوبات و ادویه‌ها شوند، می‌توانید از آن‌ها

به‌عنوان لیوان نوشیدنی‌های رنگارنگ استفاده کنید یا به‌عنوان گلدان روی میز پذیرایی بگذارید. شیشه‌هایی مثل شیشه‌ی نوشابه هم می‌توانند گزینه‌ی مناسبی برای نگهداری گیاهانی مثل پتوس باشند. این گیاهان می‌توانند در آب هم رشد کنند و سالیان سال در همان شیشه بمانند. همچنین می‌توانید در شیشه‌های نوشابه آلبیمو، آبغوره و چاشنی‌های مختلف بریزید و در یخچال نگهداری کنید. از شیشه‌ها می‌توانید استفاده‌های مختلفی داشته باشید.

برای کاهش مصرف پلاستیک مواد غذایی را بصورت فله بخرید.

یک بسته لوبیا، یک بسته صابون، یک بسته چای و کمی کلم بروکلی تازه حداقل چهار پاکت پلاستیکی به زباله‌های ما اضافه می‌کند. اما اگر سراغ خرید فله و باز برویم می‌توانید بدون نیاز به پلاستیک، تمام مواد را تهیه کنیم. برای خرید لوبیا می‌توانیم یکی از شیشه‌های سس بزرگی که در خانه داریم همراه خود ببریم و لوبیاها را داخل آن بریزیم. از شیشه برای خرید چای هم می‌توانیم استفاده کنید. صابون را در یک کیسه‌ی توری کوچک می‌گذاریم و کلم بروکلی را هم در کیسه‌ی پارچه‌ای قرار می‌دهیم. در آخر همه‌ی خریدها را در یک کیسه‌ی پارچه‌ای بزرگ می‌گذاریم. می‌بینید، زندگی بدون کیسه‌ی پلاستیک آن‌قدرها هم سخت نیست.



تهیه کننده: ژاله دهقانی کارشناس پرستاری

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) آबाده 1403