

## نقش بانوان در مدیریت پسماندهای خانگی

حبیبه هراتی

Email: info@TabrizPasmand.ir

محمود رادفر

Email: info@TabrizPasmand.ir

### چکیده

خانواده سازمانی است که تولید و توزیع کالاهای مورد نیاز را فراهم می سازد و زن بدون مناقشه به عنوان یکی از دو رکن اساسی خانواده در این سازماندهی، نقش اساسی را ایفا می کند. جایگاه ویژه بانوان در جامعه، مدیریت هزینه ها و عمده منابع مصرف را به این قشر واگذار می کند و انتظار می رود که او بتواند با سازماندهی و مدیریت صحیح بین درآمد و مصرف، توازن برقرار کند و با برنامه ریزی و اجرای صحیح، نقش مؤثری را در مدیریت پسماندهای خانه ایفا نماید. از آنجا که نقش کلیدی در استفاده بهینه از منابع را دارند لذا مادران و بانوان با تشخیص درست و نادرست، سنتهای غلط را نادیده گرفته و با برخورداری از اطلاعات و دانش در رابطه با موضوعات زندگی می توانند روشهای نوین و بهینه را جایگزین باورهای غلط و غیراقتصادی خانواده نمایند که تحقق این مهم منجر به صرفه جویی هزینه، انرژی، زمان و منابع خواهد شد. خانواده مصرف کننده کالاها و خدمات تولید شده در جامعه است؛ روش استفاده صحیح از کالاها و خدمات، میزان بهره وری را بالا می برد و از هدر دادن امکانات و دستاوردها جلوگیری می کند و این مسأله نتایج بسیار با خیر و برکتی به همراه خواهد داشت. به عبارت دیگر رشد و توسعه کشور در قالب فرهنگ سازی خانواده ها آن هم از جانب رکن تربیتی آن؛ یعنی بانوان امکان پذیر است.

### کلمات کلیدی

بانوان، پسماندهای خانگی، بازیافت

## ۱. پسماند (زباله) چیست

به مواد جامد، مایع و گاز غیر از فاضلاب گفته می شود که به طور مستقیم یا غیرمستقیم حاصل از فعالیت انسان بوده و از نظر تولید کننده، زائد تلقی می شود که به پنج گروه زیر تقسیم می شود:

پسماندهای عادی

پسماندهای پزشکی (بیمارستانی)

پسماندهای ویژه

پسماندهای کشاورزی

پسماندهای صنعتی

## ۲. مدیریت زباله در منزل

زباله اصطلاحاً به فضولات جامد، نیمه جامد یا مایعی گفته می شود که ظاهراً به درد نخور بوده و دور ریخته می شود. زباله خانگی شاید مهمترین بخش زباله محسوب می شوند که در صورت تفکیک و مدیریت صحیح می توانند بخشی از سرمایه های ملی را باز گردانند. امروزه به دلیل افزایش جمعیت، زباله های شهرها نیز افزایش یافته است و از آن گذشته رواج فرهنگ مصرف سبب شده است در کلانشهرها هر فرد روزانه زباله بیشتری تولید کند.

زباله های خانگی عبارتند از: پس مانده های مواد خوراکی، کاغذ، شیشه، فلزات، پلاستیک، پارچه و غیره. بخش بزرگی از زباله های خانگی را پسماندهای گیاهی و حیوانی مثل پس مانده سبزی ها، پوست و ضایعات میوه و استخوان و ضایعات گوشت و مرغ و ماهی تشکیل می دهند که زباله تر به حساب می آید. کاغذ و مقوا اعم از روزنامه، کتاب و دفتر نیز بخش بزرگ دیگری از زباله را تشکیل می دهد. انواع پلاستیک، ظروف یکبار مصرف، اسباب بازی و قوطی های فلزی و شیشه ای نیز بخشی از زباله های منازل است. باید توجه داشت تمام موادی که از نظر ما به درد بخور نیستند، دور ریختنی نیستند. هر تن زباله حدود ۴۰۰ متر مکعب گاز گلخانه ای دی اکسید کربن متصاعد می کند و از هر تن زباله ۴۰۰ تا ۶۰۰ لیتر شیرابه خارج می شود که می تواند تاثیر خطرناکی روی آب و خاک داشته باشد و محل های دفن زباله هر روز گسترش بیشتری پیدا می کنند. اگر تولید زباله به همین ترتیب ادامه داشته باشد، مدت زیادی طول نخواهد کشید که تمام اراضی اطراف شهرها پر از زباله شده و محلی برای دفن زباله باقی نخواهد ماند.

بازگشت به طبیعت در مورد بسیاری از مواد موجود در زباله به طول می انجامد و این مواد سالها باعث آلودگی و آسیب به محیط زیست می شوند. شیشه و قوطی های فلزی و بویژه آلومینیومی صدها سال روی زمین باقی می ماند. کیسه ها و ظروف پلاستیکی که یک روز به دلیل سبکی و دوام آنها ساخته شدند، امروزه عامل بزرگترین مشکلات زیست محیطی هستند. پلاستیک غیر قابل تجزیه است و کیسه های نایلونی به طور متوسط ۵۰۰ سال در محیط باقی می ماند. کیسه های پلاستیکی همراه باد همه جا پخش می شوند و بیشتر آنها سر از دریا در آورده و با بلعیده شدن به وسیله جانداران سبب مرگ آنها می شوند. چنانچه پلاستیک و نایلون موجود در زباله سوزانده شود، اسید کلریدریک ایجاد می کند که باعث آلودگی هوا و آسیب رساندن به انسان و دیگر موجودات می شود.

از سوی دیگر، انباشته شدن زباله در محل و شهرها مکان خوبی برای رشد میکروبها و تولید و تکثیر حشرات و جانوران

موذی نظیر موش است؛ زیرا زباله ۳ عامل رشد و تکثیر این جانداران یعنی مواد غذایی، رطوبت و پناهگاه را با خود دارد. بعضی از زباله های خانگی مثل انواع لامپهای مهتابی و جیوه ای و لوازم الکترونیکی به علت داشتن سرب، جیوه و کادمیوم در ترکیب خود خطرناک هستند. همچنین تعویض خانگی روغن موتور ماشین و جاری کردن آن در فاضلاب شهری به دلیل وجود مواد سمی باعث آلودگی آنها می شود. یک لیتر روغن موتور می تواند تا یک میلیون لیتر آب سالم را آلوده کند. در حالی که این روغن موتور قابل بازیافت و استفاده مجدد است و می توان آن را به تعویض روغنی ها تحویل داد تا آن را برای تصفیه مجدد تحویل پالایشگاه دهند.

### ۳. چگونه مدیریت زباله های خانه را به عهده بگیریم

مصرف درست می تواند تا حد زیادی هزینه های خانواده و مصرف آب و انرژی را پایین بیاورد و از تولید بیش از اندازه زباله جلوگیری کند. برای مدیریت زباله های منزل در درجه اول مواد قابل تجزیه مثل پس مانده های آشپزخانه و مواد غذایی را از سایر مواد جدا کنید چراکه این مواد سرعت تجزیه شده به طبیعت باز می گردند. پس مانده های گیاهی را نیز میتوان به کود کمپوست تبدیل کرد که برای اصلاح خواص خاک و جبران مواد غذایی از دست رفته آن مفید است و با اجرای دقیق این طرح می توان روزانه ۵۳۰ هکتار خاک کشور را احیا کرد. روزنامه ها و کاغذهای باطله و دفترچه های تمام شده مشق نیز قابل بازیافت است که باید جداسازی شود. همچنین شیشه های به درد نخور منزل علاوه بر قابلیت مجدد تبدیل به شیشه در صورت بازیافت، فضای دفن زباله را نیز اشغال نمی کنند. بنابراین شیشه ها را نیز در محل دیگری نگهداری کنید و وقتی انباشته شد آن را به ماموران بازیافت تحویل دهید. ظروف و قوطی های فلزی آلومینیوم را دور نیندازید. بازیافت آلومینیوم می تواند ۹۰ درصد انرژی لازم برای ساخت آن را صرفه جویی کند و آلودگی مرحله تولید آن نیز ۹۵ درصد کمتر است. این قوطی ها در صورت بازیافت به ظرف جدید، فویل و ظروف یکبار مصرف آلومینیومی تبدیل می شود. کیسه های پلاستیکی، ضایعات پلاستیکی و لوازم پلاستیکی شکسته را جمع آوری کنید و به خریداران آن تحویل دهید. تا جایی که ممکن است از لباسها و پارچه ها استفاده کنید. از پارچه های پنبه ای برای گردگیری و استفاده در آشپزخانه می توان بهره گرفت. لوازم برقی از انواع باتری بهتر است تا حد ممکن از اسباب بازیها و لوازم باتری دار استفاده نکنید. باتری ها حاوی مواد سمی هستند و قرار گرفتن آن در دسترس بچه ها کار درستی نیست. از قرار دادن لامپهای سوخته در محلی که قابل شستن است، خودداری کنید. مواد موجود در آنها بشدت آلاینده است. ظروف غذا را ابتدا کاملا تخلیه کنید و سپس بشوید. این کار باعث می شود رطوبت کمتری وارد زباله ها شود. خرده نان و پس مانده سفره را نیز می توانید برای پرندگان بریزید. سعی کنید فقط مواد قابل تجزیه را در کیسه ریخته و تحویل رفتگر بدهید.

هنگام خرید از بسته بندیهای زیاد از سوی فروشنده جلوگیری کنید. خرید را به طور کلی انجام دهید. مثلا برنج را برای مصرف سالانه خریداری کنید. با این روش کیسه های کمتری برای بسته بندی استفاده می شود. برای خرید نیز می توانید از ساکهای پارچه ای که پارچه های موجود در خانه ساخته اید، استفاده کنید در صورت امکان شیرینی و آجیل را در پاکتهای کاغذی بخرید. از ظروف یک بار مصرف نیز کمتر استفاده کنید. اگر در حیاط خانه تان باغچه دارید، می توانید مقداری از زباله ها و پس مانده های آشپزخانه مثل پوست تخم مرغ، استخوان، ضایعات سبزی و میوه و ضایعات گوشتی و دیگر مواد قابل تجزیه را در گوشه باغچه تان به کمپوست تبدیل کنید.

#### ۴. پسماندهای خطرناک خانگی چیست

محتویات استفاده شده و یا بقایای دور ریز محصولاتی مانند رنگها، پاک کننده ها و جوهرها، باتریها، لامپها، روغن موتور، آفت کشها، حشره کشها، لوازم آرایشی، داروهای تاریخ گذشته و ... تحت عنوان پسماندهای خطرناک شناخته می شوند. بعضی اوقات پسماندهای خطرناک خانگی توسط افراد بطور نامناسب از طریق ریختن آنها در داخل جوی آب، روی زمین، شبکه های فاضلاب و بی قرار دادن آنها در کنار بقیه پسماندهای معمولی و بی خطر، دفع می شوند که اینکار موجب آلودگی محیط زیست شده و سلامت انسان و جامعه را تهدید می کند.

#### ۵. روشهای مدیریت پسماندهای خطرناک در منزل

برای مدیریت پسماندهای خطرناک و به حداقل رساندن خطرناک بودن آن از نظر سلامت فردی و جامعه، روشهای ذیل ارائه می گردد:

- ۱- چنانچه نیاز به موادی دارید که دارای ترکیبات خطرناک هستند به اندازه مورد نیاز تهیه نمایید و در صورت امکان از موارد فوق بصورت اشتراکی استفاده نمایید تا پسماند کمتری تولید شود.
- ۲- محصولات حاوی ترکیبات خطرناک را در ظروف مخصوص خود نگهداری نمایید.
- ۳- تا حد امکان از نگهداری محصولاتی که حاوی ترکیبات خطرناک هستند در منزل خودداری نمایید.
- ۴- مواد خطرناک را در درون ظروف غذا نگهداری ننمایید.
- ۵- برای جلوگیری از هرگونه حادثه در منزل، از مواد فوق با احتیاط و دقت استفاده و نگهداری نمایید.
- ۶- ظروف نگهداری مواد خطرناک را که پوسیده شده اند، مجدداً بسته بندی نموده و بطور خوانا برچسب گذاری نمایید.
- ۷- مازاد بر مصرف و باقیمانده مواد خطرناک را با پسماندهای معمولی مخلوط ننمایید.
- ۸- دستورالعملهای مندرج روی برچسب محصولات حاوی ترکیبات خطرناک برای دفع مناسب، تبعیت نمایید.

#### ۶. مدیریت نان در منزل

بیشترین ضایعات یک خانه در مصرف نان است که این امر فقط مختص قشر خاصی نبوده و تمام اقشار جامعه اعم از غنی و فقیر را در بر می گیرد. بخش مهمی از ضایعات نان در مراحل پخت، حمل و نقل، نگهداری و در موقع مصرف سر سفره و میز بوجود می آید بطوریکه حدوداً ۳۰ درصد نان به ضایعات تبدیل می شود و طبق آمار رسمی کشور از ۲۸۵۰ گرم نانی که هر خانواده ایرانی در روز تهیه می کنند ۹۸۵ گرم آن به نان خشک تبدیل می شود و سالانه مبلغ ۳۰۰ میلیون دلار نان ضایع میشود و در این میان بانوان در خانواده در جلوگیری از اسراف و هدررفت نان نقش مدیریتی مهمی دارند. ضایعات نان علاوه بر ضرر و زیانهای هنگفت اقتصادی باعث بخطر افتادن سلامت عمومی جامعه شده و تهدیدی جدی بر سلامت مردم بشمار می آید. عدم مدیریت صحیح در نگهداری نان خشک باعث کپک زدگی در آن شده و احتمال وجود میکوتوکسینها در نان بیشتر می شود. میکوتوکسین ها سموم قارچی هستند که در حیوانات و انسان خاصیت جهش زایی و سرطان زایی دارند. در بین میکوتوکسینها، ۱۴ نوع آنها سرطانزا بوده که آفلاتوکسین ها قویترین و خطرناک ترین آنهاست.

وجود آفلاتوکسینها در غذای دام علاوه بر اینکه برای خود دام بیماریزا بوده بلکه وارد شیر دام شده و از طریق مصرف شیر و دیگر فرآورده های لبنی وارد بدن انسان می شود.

آفلاتوکسین ها که جزو سموم خطرناک قارچی بشمار می آیند، وقتی که بطور غیرمستقیم از طریق شیر آلوده وارد بدن انسان شدند، تهدیدی جدی برای سلامت انسانها بشمار میروند چراکه آفلاتوکسینها با جوشاندن شیر از بین نرفته و باعث بیماریهای ذیل در انسان می گردد:

۱- ایجاد سرطان کبد و ضایعات حاد کبدی

۲- مشکلات و ناراحتی های گوارشی

۳- درگیری در اندامهایی چون قلب و کلیه

۴- تضعیف سیستم ایمنی

ضایعات نان که بعنوان بزرگترین اسراف ملی از آن یاد می شود و بدلائل مختلفی در مراحل تولید و مصرف حاصل می شوند مستلزم عزم ملی است.

ضایعات نان ایجاد شده در مرحله تولید و پخت نان به عواملی مختلف بستگی دارد که عبارتند از: پائین بودن کیفیت نان تولیدی، عدم یکنواختی در کیفیت آرد، عدم مهارت کارگران نانوائی در پخت نان، عدم استفاده از تکنولوژی صحیح برای تولید خمیر و پخت نان، عدم نظارت و کنترل جدی بر تولید نان، افزایش تقاضا در برخی از ساعات روز.

ضایعات نان در مرحله مصرف در مراحل مختلفی از جمله حمل نان به منزل، نگهداری نان و مصرف آن سر سفره و میز حاصل می شود که مستلزم مدیریت صحیح مصرف آن می باشد.

## ۷. الگوی صحیح مصرف نان

با توجه به اینکه نان پرمصرف ترین ماده غذایی در کشور ماست و هر فرد بطور متوسط روزانه حدود ۳۰۰ گرم نان مصرف می کند لذا لزوم توجه به این ماده با ارزش غذایی بر همگان روشن و امری اجتناب ناپذیر است و مدیریت صحیح مصرف نان و نگهداری نان خشک می تواند ما را در تضمین سلامت خود و جامعه و همچنین صرفه جویی اقتصادی یاری نماید لذا پیشنهادات ذیل در این راستا ارائه می شود :

۱- از چیدن نان های داغ بر روی هم خودداری نمائید چراکه اینکار کپک زدگی را تسریع و فساد پذیری نان را تسهیل و ضایعات نان را زیاده تر می کند.

۲- از مهمترین عوامل در کپک زدگی نان، عدم مدیریت صحیح در نگهداری ضایعات نان می باشد. بهتر است ضایعات نان را قبل از انبار، روی روزنامه خشک نموده و سپس نان خشک شده را در کارتنهای مقوایی یا گونی جمع آوری کنید. باید توجه نمود که نگهداری و جمع آوری ضایعات نان بصورت تر و در کیسه های پلاستیکی باعث کپک زدگی و فساد آن می شود.

۳- هنگام خرید نان، قبل از سرد شدن کامل نان آنرا دسته نکنید و نان سرد شده را در پلاستیک یا سفره در بسته نگهداری کنید. حرارت نان باعث کپک زدگی زودرس آن می گردد.

- ۴- از خرید نان مازاد و اضافی خودداری کنید چراکه خرید مازاد بر نیاز روزانه یکی از علل افزایش ضایعات نان است.
- ۵- هنگام خرید نان حتماً یک سفره پارچه ای یا پلاستیکی به همراه داشته باشید. نانی که پس از سرد شدن با سفره حمل و نگهداری می شود مطبوع تر و ماندگارتر خواهد بود.
- ۶- دادن نان کپک زده به دامها باعث آلوده شدن شیر گاو می گردد. پس نهایت دقت لازم را در خشک نمودن ضایعات نان و نحوه نگهداری آن بطور صحیح مبذول نمائید.
- ۷- آموزشهای لازم جهت پخت صحیح نان به نانویان در اولویت قرار گیرد.

## ۸. منابع و مراجع

- [۱] بی نام، روشهای صحیح نگهداری نان، وب سایت پارسی طب<sup>۱</sup>، ۱۳۸۷
- [۲] زارعی، م، شکر فروش، ش، استفاده بهینه از ضایعات نان، اولین همایش روشهای پیشگیری از اتلاف منابع ملی، ۱۳۸۳
- [۳] سلجوقی، خ، نقش زنان در تغییر الگوی مصرف، وب سایت تابناک<sup>۲</sup>، ۱۳۸۸
- [۴] عبدلی، م، بازیافت مواد جامد شهری، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۸۵
- [۵] عزیزی، م، راهکارهای کاهش ضایعات و بهبود کیفیت نان، اولین همایش روشهای پیشگیری از اتلاف منابع ملی، ۱۳۸۳
- [۶] علیپور، ص. شاه علی، ع، جزوه آموزشی مدیریت صحیح پسماندها، سازمان فرهنگی و هنری شهرداری تهران، ۱۳۸۰
- [۷] عیدی سرای، ر، نقش زن در مدیریت اقتصاد خانواده، وبلاگ مدیریت پیامبری<sup>۳</sup>، ۱۳۸۸
- [۸] محمدی، م، درباره بازیافت زباله بیشتر بدانیم، وب سایت آفتاب<sup>۴</sup>، ۱۳۸۸
- [۹] هراتی، ح، آموزش طرح تفکیک از مبدا پسماندها، سازمان مدیریت پسماندهای شهرداری تبریز، ۱۳۸۷
- [۱۰] یاراحمدی، ف، دانستنی های زیست محیطی برای زنان، انتشارات سازمان حفاظت محیط زیست، ۱۳۸۷

<sup>۱</sup> www.ParsiTeb.com

<sup>۲</sup> www.Tabnak.ir

<sup>۳</sup> www.Mp-manage.persianblog.ir

<sup>۴</sup> www.Aftab.ir