

آبگرمکن، یخچال، فریزر، اجاق گاز و اشیای بلند و بسیار سنگین باید با پست یا تسمه‌های مناسب به کف و دیوار منزل محکم شوند.

نکات زندگی

جملاتی که

هرگز نباید در محل کار به زبان آورد

آیا شما نیز با همکاران خود سر کار یا پروژه‌های کاری مشورت می‌کنید؟ آیا حرف‌های شما می‌تواند تأثیر ماندگاری روی بقیه بگذارد. آیا روشی که نگرش‌ها، ایده‌ها و عقاید خود را در محل کار با دیگران در میان می‌گذارید در موفقیت شما تأثیر می‌گذارد. این نکته مهم است بدانید که همکاران و مدیران شما به حرف‌هایتان و به هر کلمه‌ای که در محل کار خود به زبان می‌آورید، توجه می‌کنند؛ بنابراین همیشه پیش از حرف زدن فکر کنید. برای جلوگیری از هر گونه خطا در ارتباط برقرار کردن با همکاران و مدیر هیچ وقت نباید این ۱۰ جمله را به زبان آورید:

۱- من کارم را تمام کردم

الان چه کاری باید انجام دهم

وقتی شما پس از پایان کار خود این سوال را می‌پرسید، در واقع مسئولیت خود را بیشتر می‌کنید. شما خود باید بدانید که پس از انجام کارتان چه کار دیگری را باید انجام دهید. کارفرمایان کارمندی را که خودشان آغازگر هر کاری هستند و هنگام بیکاری کاری برای انجام دادن پیدا می‌کنند، بسیار دوست دارند.

۲- من خیلی خسته‌ام

«خسته‌ام»: جمله کلماتی است که باید هنگام کار کردن از گفتن آن اجتناب کنیم. وقتی شما خستگی خود را بیان می‌کنید، بدان معنی است که شما در صورت خستگی، در هر جایی خودتان را رها می‌کنید. اگر سر کار احساس خستگی کردید، به دنبال یک چالش جدید باشید. به مدیر خود توضیح دهید که برای انگیزه بیشتر در محل کار نیاز به پروژه‌های بیشتر و تجربیات جدیدتری دارید.

۳- برای اتمام این پروژه

دیشب تا دیروز وقت بیدار بودم

اگر فکر می‌کنید با گفتن این جمله رئیس خود را تحت تأثیر قرار می‌دهید، اشتباه می‌کنید. مدیران کارمندی را دوست دارند که می‌توانند بدون نیاز به زمان یا توان بیشتر کار خود را انجام دهند. اگر به دنبال این هستتید تا توجه رئیس‌تان را به سوی خود جلب کنید، به دنبال راه‌های جدیدتری برای تأثیر گذاری باشید.

۴- من برای این کار ساخته نشده‌ام

فقط به این دلیل که کاری که انجام می‌دهید شغل و تخصص اصلی شما نیست نمی‌توانید آن را رها کرده و انجام ندهید. اجازه دهید زمان دیگری که مدیر یا همکاران برای انجام یک پروژه از شما کمک خواهند دربار شما و نحوه عملکردتان، ذهن‌تان را تأثیر داشته باشند.

۵- «یوه» مسئول این پروژه بود: نه من

وقتی شما در محل کار مسئولیت کارهایتان را نمی‌پذیرید، در حقیقت باعث ایجاد مشکلات و سوء تفاهم‌هایی با همکاران و مدیرتان خواهید شد. کارفرمایان در حقیقت از کارمند خود انتظار دارند که برای انجام کارهایشان پاسخگو بوده و وقتی در محل کار اشتباهی مرتکب می‌شوند، درباره آن صادق باشند. در صورت تمام نشدن پروژه یا هر گونه اشتباهی که هرگز تقصیر را به گردن شخص دیگری نیندازید.

۶- من نمی‌توانم آن را انجام دهم

«من نمی‌توانم» کلمه‌ای است که هر کارمندی باید آن را از دایره لغات خود حذف کند. اگر نمی‌دانید کاری را چگونه انجام دهید، بهتر است از کسی کمک گرفته و آن را به عنوان یک مهارت جدید یاد بگیرید.

۷- من زمان کافی ندارم

در بیشتر مواقع این جمله اغلب یک دروغ در محل کار است. وقتی مدیر شما کار زیادی را به شما محول می‌کند و شما زمان کافی برای انجام آن ندارید، باید بدانید که این وظیفه و مسئولیت شماست که بتوانید به یک کارمند خلاق تبدیل شوید. اگر شما و قاع‌زمان کافی برای اتمام پروژه خود ندارید از مدیرتان بخواهید وظایف‌تان را اولویت‌بندی کند؛ این به شما کمک می‌کند تا سازمان یافته‌تر کارهای خود را انجام داده و تمرکزتان را روی مهمترین پروژه‌ها معطوف کنید.

۸- فکر می‌کنم هفته گذشته برای شما بیمیل کردم چه مدیر شما، همکار شما یا مشتری شما باشد، فرقی نمی‌کند، سعی کنید که همیشه نخستین فردی باشید که پیگیر کارها است. اگر چند روز از تماس‌تان با فردی گذشته، دوباره به او ایمیل یا تلفن بزنید و نتیجه را پیگیری کنید.

۹- آیا ایده خاصی دارید؟

به جای آنکه از همکار خود بپرسید آیا موضوعی را که توضیح داده‌اید، متوجه شده از آنها بخواهید نظر خود را درباره آن موضوع بیان کنند؛ به عنوان مثال از کارمند خود سوال کنید «آیا شما سوال ایده یا نظر خاصی دارید؟»

۱۰- شما باید...

اشاره کردن یا انگشت‌پاسر زدن کردن همکاران در محل کار روش منفی را تباط برقرار کردن است؛ برای مثال به جای اینکه بگویید: «فرانک وقتی داری میری ناها ر باید به من بگی»، بهتر است بگویید که «فرانک لطفاً پیش از اینکه ناها ر بری به من خبر بده».

یکی از بهترین‌ها

بهترین کشور جهان از نظر تفکیک و بازیافت زباله سوئیس است. در این کشور، مردم و دولت با همکاری همدیگر، بهترین سیستم بازیافت پسماندها را در جهان اجرا می‌کنند که زباند بسیاری از کشورهای جهان است. در این کشور، حتی روغن‌های مصرفی مردم هم بازیافت می‌شود و در همه فروشگاه‌های کوچک و بزرگ این کشور، سطل‌های زباله مجزایی برای پسماندهای خشک و تر وجود دارد. ریختن زباله در این کشور جرم محسوب می‌شود و هر فردی که در خیابان آشغال بریزد، جریمه خواهد شد؛ همچنین در این کشور، قیمت هر کیسه زباله به بیش از یک یورو می‌رسد که در نتیجه افراد ترغیب می‌شوند زباله‌های کمتری تولید کنند.

آیا کارهای کوچک داوطلبانه ما جهان را از شر پلاستیک‌ها نجات می‌دهد یا اجرای قوانین سخت دولتی؟

ارزانی کیسه‌های قاتل

در ایران که هر خانوار روزانه حدود ۳ تا ۴ کیلوگرم پسماند تولید می‌کند، قانونی برای مصرف پلاستیک و برنامه منسجمی برای فرهنگ‌سازی و قیمت‌گذاری وجود ندارد

شهروند | بگذارید این طور حساب کنیم: به فرض سه کیسه برای میوه و سبزی، یکی - دو تا برای لباس‌های نوبی‌غذاهای آماده، پنج تا کیسه بزرگ برای خرید از فروشگاه‌های زنجیره‌ای. اگر حتی این حساب هم از واقعیت دور باشد، نمی‌توانیم کتمان کنیم که کیسه‌های پلاستیکی چقدر به زندگی هر روز همان بند شده. ما هر روز در کنار تمام پلاستیک‌های یک‌بار مصرف دور ریختنی، کیسه‌هایی به قیمت ارزان می‌خریم و اضافه‌شان می‌کنیم به خیل زباله‌هایی که عمرمان قدر نمی‌دهد تجزیه‌شان را ببینیم، چون برگشتن‌شان به محیط زیست بیشتر از ۱۰۰ سال طول می‌کشد. وضع طوری شده که باوزیدن یک تندباد، آسمان پر می‌شود از آشغال‌ها و کیسه‌های پلاستیکی. این کیسه‌های ارزان جان ما و هر آن چه در زمین زنده است را تهدید می‌کنند. سال‌ها پیش شاید سختی می‌شده‌ولناکی این زباله‌ها را تصویر کرد اما اکنون مصداق هاملوس ترند،

جنگل‌های خشک با درختانی که کیسه‌های پلاستیکی به شاخه‌هایشان آویزان است، لاک‌پشت‌ها و دلفین‌هایی که کیسه‌های پلاستیکی را با عروس دریایی اشتباه می‌گیرند و می‌میرند، نهنگی که خرداد امسال در سواحل جنوبی تایلند جان داد و ۸۰ کیسه پلاستیکی در شکمش پیدا شد. باصلا این تأییدیه دانشمندان که می‌گویند اقیانوس‌ها از زباله پر شده، آبریزان این زباله‌ها را می‌خورند و میکروپلاستیک‌ها از اقیانوس به غذای انسان‌ها می‌رسد؛ ۹۳ درصد آب‌بطری‌ها و ۸۳ درصد آب شیر، حاوی میکروپلاستیک است. خب، پیداست که وضع خراب است اما کمتر کسی است که خوش داشته باشد توی سیل کیسه‌های پلاستیکی غرق شود یا بخواهد زمین را برای فرزندانش جهنم کند. برای همین است که خیلی‌ها دنبال چاره‌اند؛ بعضی مثل کشورهای توسعه‌یافته، با طرح قوانین سخت و بعضی شبیه‌ما، با کارهای خرد داوطلبانه.

انقلابی علیه نی‌های پلاستیکی بدون حضور ایران

و حالا اینها بعضی شهرهایی هستند که در حال حل مسأله پلاستیک هستند: نیویورک، هاوایی و کالیفرنیا، سیاتل و ادموندز در واشینگتن، ساحل مونوس در نیوجرسی. امسال هم‌زمان با روز جهانی بدون کیسه پلاستیکی، کافه‌های زنجیره‌ای استارباکس با هدف توقف استفاده از نی‌های پلاستیکی تا سال ۲۰۲۰ میلادی به این جنبش پیوستند. پیش از آن مک‌دونالد اعلام کرده بود که از سال ۲۰۲۵ میلادی برای لیوان‌های نوشیدنی بی‌سته‌بندی محصولات خود از موادی استفاده خواهد کرد که به محیط‌زیست آسیب نخواهند زد. کمپانی دیزنی هم اعلام کرد سیاست جدیدی را برای حمایت از محیط‌زیست در دیزنی‌لند در پیش می‌گیرد: «با ممنوعیت استفاده از وسایل پلاستیکی، سالانه بیش از ۱۷۵ میلیون نی و ۱۳ میلیون قاشق پلاستیکی از این مجموعه حذف خواهد شد.» بر اساس گزارشی منتشر شده در فست کمپانی فقط در آمریکا روزانه ۵۰۰ میلیون نی پلاستیکی استفاده می‌شود. نی‌های پلاستیکی حدود ۴ درصد از حجم زباله‌های پلاستیکی را تشکیل می‌دهند که تقریباً همه آنها سالانه وارد آب‌ها می‌شوند. با این همه اما نه تهران و نه هیچ شهر دیگری در ایران به این جنبش بین‌المللی نییوسته و تولید و مصرف ظروف پلاستیکی با قدرت ادامه دارد.

هراس از افزایش تولید و استفاده از مواد یک‌بار مصرف، جنبشی جهانی برای کاهش مصرف این مواد به وجود آورده است. پیوستن به این جنبش که از تیرماه با «ممنوعیت نی پلاستیکی» پررنگ شد، کمپانی‌های بزرگی مثل استارباکس را به ممنوعیت یا حذف این مواد از چرخه فعالیتشان واداشته است.

این حرکت ابتدا با یک ایرلین آغاز شد و کم‌کم کمپانی‌های تولید غذا به آن پیوستند و نهادهای خصوصی و دولتی دیگری مثل موسسه هنر شیکاگو، موز، گتی، کالج اوسا، دانشگاه واشینگتن و دانشگاه پر تلند.

این حرکت شهر به شهر در حال گسترش است: ونکوور ممنوع کرده، اسکاتلند برنامه‌ریزی کرده تا ۲۰۱۹ از شر نی‌ها خلاص شود، تایوان در حال ممنوع کردن پلاستیک‌های یک بار مصرفی چون نی، لیوان، کیسه پلاستیکی، بطری‌ها، تمام ایالت‌ها، کافه‌ها و کادوفروشی‌هاست کار به جایی رسید که حتی تراز می، نخست‌وزیر بریتانیا اعلام کرد که بریتانیا فروش نی‌های پلاستیکی مخلوط کن پلاستیکی و گوش‌پاک‌کن‌هایی که در آن از استفاده شده را ممنوع کرده است. او حتی از دیگر کشورهای مشترک‌المنافع هم خواست تا آنها هم به این رویه بپیوندند. پاریس هم، تیرماه امسال با ممنوعیت کامل نی پلاستیکی یک‌بار مصرف، به سیاتل، ونکوور، میامی، بیج، تایوان، کاستاریکا و بریتانیا پیوست

عمر ۱۲ دقیقه‌ای کیسه‌های پلاستیکی در ایران



نگاهی به خودمان بیندازیم، به ایرانی که با داشتن نفت، پلاستیک در آن فت و فراوان است و بسیار ارزان. نمی‌توانیم از پلاستیک فرار کنیم؛ از میوه و سبزی‌های پیچیده شده در ظرف‌های یک‌بار مصرف، قاشق‌ها و ظرف‌های فست‌فودها و ظروف یک‌بار مصرفی که برای نذری دادن استفاده می‌شود و همه مواد بسته‌بندی خوراکی و غیرخوراکی ما صاف می‌رود توی کیسه‌ها تا به مقصد برسند و به کوه زباله‌های جنگل و دریا اضافه شود. این‌طور که شکوفه بسیم، کارشناس پسماند دفتر آب و خاک سازمان حفاظت محیط‌زیست پیش از این به آن گفته عمر هر کیسه ناپلونی در ایران ۱۲ دقیقه است و نیمی از این کیسه‌ها فقط یک بار استفاده می‌شوند، این در حالی است که بسیاری از کشورهای برای تهیه و استفاده از کیسه‌های ناپلونی مالیات وضع کرده‌اند و حتی در برخی از کشورهای توسعه‌یافته مثل کوبا، استفاده از آن ممنوع است و تا ۴۰ هزار دلار جریمه نقدی و تا چهار سال مجازات زندان در پی دارد. حتی رواندا هم به این جنبش قانونی پیوسته و برای مصرف کیسه‌های پلاستیکی جریمه در نظر گرفته است. از میان توسعه‌یافته‌ها هم می‌توان از ایرلند نام برد که استفاده از پلاستیک در مغازه‌ها و فروشگاه‌ها را پولی کرد و در نتیجه مصرف کیسه در آن شدت کاهش یافت یا تریش که برنامه‌ای داوطلبانه برای کاهش مصرف پلاستیک در نظر گرفته است، حتی هند، بنگلادش، تایوان، اندونزی و بوتان هم ممنوعیت‌هایی برای استفاده از کیسه پلاستیکی وضع کرده‌اند. در کشور ما که هر خانوار روزانه حدود ۳ تا ۴ کیلوگرم پسماند تولید می‌کند، قانونی برای مصرف پلاستیک و برنامه منسجمی برای فرهنگ‌سازی و قیمت‌گذاری وجود ندارد، به طوری که حتی سازمان محیط‌زیست هم نتوانست موافقت همه‌ا را برای وضع قوانین محدود کننده مصرف پلاستیک جلب کند. اگر برنامه‌ای از سوی شهر داری‌ها هم بوده، ادامه پیدا نکرده؛ مثل توزیع کیسه‌های پارچه‌ای در تهران، رشت و شیراز. این میان اما گروه‌های داوطلب، سازمان‌های مردم‌نهاد و فعالان محیط‌زیست با راه‌اندازی کمپین‌هایی برای تبلیغ مصرف کیسه‌های پارچه‌ای و قابل بازیافت در حال فرهنگ‌سازی هستند.

چه باید کرد؟

در نبود قانون و ارزشی که کیسه‌های پلاستیکی اما می‌توان به راهکارهایی جنگ زد تا زیر حجم کیسه‌های پلاستیکی خفنه شویم.

- دریافت مالیات و هزینه‌های چندبرابری از مردم بابت استفاده از کیسه‌های پلاستیکی
- آموزش همگانی و هشدار به شهروندان نسبت به مصرف ظروف و کیسه‌های پلاستیکی
- آموزش و تشویق کودکان و انتشار کتاب‌هایی در این باره
- استفاده از کیسه‌های پارچه‌ای که مقاوم ترند، حمل آنها آسان‌تر است و قابلیت شست‌وشو دارند.
- استفاده از کیسه‌های پلاستیکی فقط به میزان نیاز و در موارد ضروری؛ به فروشنده‌ها بگوییم که کیسه پلاستیکی نمی‌خواهیم.
- نگهداری از کیسه‌های پلاستیکی سالم و استفاده دوباره از آنها
- در کنار این موارد می‌توانیم، به کاهش مواد پلاستیکی دیگر هم این‌طور کمک کنیم؛
- فلاسک یا قمقمه‌های کوچکی برای رفع تشنگی همراهمان داشته باشیم و تا حد امکان آب معدنی نخوریم.
- تا حد امکان ظروف یک بار مصرف مثل قاشق، چنگال یا ظروف پلاستیکی محکم غذاهای آماده را بنوشیم و دوباره استفاده کنیم.
- نوشیدنی خود را در لیوان بنوشیم، نه بانی‌های پلاستیکی؛ یعنی نی‌های پلاستیکی، نه بگویییم.
- مواد خوراکی بدون بسته‌بندی پلاستیکی بخوریم.