

20527 22
کتابخانه

۱۳۸۳/۱/۲۷
مجموعه

روش آسان برای زندگی سبز

راهنمای روزانه برای تغییر مسیر
به سمت سبک زندگی سبز

کریس پریتس
مترجم: نسترن الیزاد نوری

صرفه‌جویی هم‌زمان در پول و منابع طبیعی



Prelitz, Chris, 1952-

سرشناسه: پرلیتز، کریس، ۱۹۵۲ -

عنوان و نام پدیدآور: روش آسان برای زندگی سبز: راهنمای روزمره برای تغییر مسیر به سمت

سبک زندگی سبز / کریس پرلیتز؛ مترجم: نسترن بالونژاد نوری.

مشخصات نشر: تهران: نشر ثانی، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۴۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۰۰-۲۴-۰

یادداشت: عنوان اصلی:

Green made easy: the everyday guide for transitioning to a green lifestyle

موضوع: مسئولیت‌های زیست محیطی

Environmental responsibilities: موضوع

موضوع: زندگی پایدار

Sustainable living: موضوع

موضوع: سبک زندگی سبز

Green products: موضوع

شماره افزوده: بالونژاد نوری، نسترن، ۱۳۵۷ - مترجم

رده‌بندی شنگره: E 19

رده‌بندی دیویی: ۶۴۰

شماره کتابشناسی: ۵۷۲.۰۶۱



روش آسان برای زندگی سبز

نویسنده: کریس پرلیتز

مترجم: نسترن بالونژاد نوری

ناشر: نشر ثانی (nashresani@gmail.com)

ویراستار: زیبا اشراقی

طراح جلد: علیرضا کرمی

صفحه‌آرا: عسگر ابراهیمی و غزل محسن‌زاده

نمونه‌خوان: مریم مهاجر ایروانی

نوبت چاپ: اول، آذر ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۰۰-۲۴-۰

فهرست

۵		سین ناشر
۷		پیش‌گفتا جم
۹		پیش‌تار
۱۵		مقدمه: با سبز
۱۹		درباره کتاب
۲۱		بخش اول: زندگی خود را سبز کنید
۲۳		فصل اول: باورهای نادرست در زندگی سبز
۳۱		فصل دوم: کمد خود را با محیط سبز رنگارنگ کنید
۴۱		فصل سوم: از محصولات بهداشتی سبز استفاده کنید
۵۱		فصل چهارم: لوازم آرایش سبز
۵۹		فصل پنجم: خوراکی‌های خود را سبز کنید
۷۱		فصل ششم: قهوه و چای
۷۹		فصل هفتم: کودکان سبز
۹۳		فصل هشتم: حیوانات خانگی سبز
۱۰۱		بخش دوم: خانه خود را سبز کنید
۱۰۳		فصل نهم: اتاق خواب خود را سبز کنید
۱۰۹		فصل دهم: آب را سبز کنید
۱۲۱		فصل یازدهم: باغ سبز
۱۲۹		فصل دوازدهم: کودکان سبز
۱۳۷		فصل سیزدهم: بازیافتی‌های سبز

فصل چهاردهم: پاک‌کننده‌های سبز	۱۴۹
فصل پانزدهم: مبلمان، کف و دیوارهای سبز	۱۵۹
بخش سوم: سبزی بیشتر برای خانه، کار و تفریح	۱۶۹
فصل شانزدهم: محل کار خود را سبز کنید	۱۷۱
فصل هفدهم: لوازم کاغذی خود را سبز کنید	۱۷۹
فصل هجدهم: نورپردازی سبز	۱۸۷
فصل نوزدهم: انرژی الکتریکی، قطعات و لوازم الکترونیکی سبز	۱۹۷
فصل بیستم: وسایل نقلیه، مسافرت و تعطیلات سبز	۲۱۱
پایان سخن: آم‌های کوچک، تغییرات بزرگ	۲۲۹
پی‌نوشت	۲۳۳
درباره نویسنده	۲۳۷
پیوست	۲۳۹

سخن ناشر

«آبی که ما انسان‌ها امروز در اختیار داریم، همان آبی است که روزگاری دایناسورها داشتند!» این جمله در کرسی مدیریت آب و محیط زیست یونسکو با عنوان One Water در سال ۲۰۱۶ بیان شد. بله، ما فقط یک آب و یک کره زمین داریم و به همین دلیل، باید برای حفاظت و مراقبت از آن‌ها تلاش کنیم. زمانی در این تلاش موفق خواهیم شد که دانش و آگاهی خود را درباره محیط زیست افزایش دهیم و با احساس مسئولیت و قدرشناسی در برابر کره زمین، فرزندان شایسته‌ای برای این مادر مهربان باشیم.

روش آسان برای زندگی نیز کتابی است کاربردی که کریس پرلیتس به زبانی ساده برای توده مردم نوشته و درباره یک عمر زندگی دوستدار محیط زیست خود را سخاوتمندانه در اختیار دیگران قرار داده است. احترام گذاشتن به طبیعت، ساده‌زیستی، مصرف کمتر، انتخاب آبی آگاهانه و زندگی مسئولیت‌پذیر در قبال محیط زیست از پیام‌های ارزشمندی است که به خوانندگان این کتاب راهنما و مرجع ارائه می‌شود.

یکی از امتیازهای کتاب، معرفی تعداد قابل توجهی وبگاه سازمان‌ها و تشکلهایی است که فعالیت و محصولات آن‌ها با مباحث زیست سازگار است. امیدوارم سازمان‌های دوستدار محیط زیست در ایران نیز رعایای کمی و کیفی یابند و به زودی آن‌ها را در قالب کتابی به هموطنان عزیز معرفی کنیم. محیط زیست یکی از محورهای اولویت‌های نشر ثانی است. از گذشته‌های دور که در مطبوعات قلم زده‌ام و مقاله Sun in Box در مجله Ceres را در زمان دانشجویی برای مجله دانشمند تنظیم کردم و نمونه‌ای از اجاق خورشیدی FAO را روی پشت‌بام ساختمان دانشمند ساختم تا زمانی که کتاب باغبانی کید از سوی شورای کتاب کودک به عنوان کتاب مرجع معرفی شد و در جشنواره رشد نیز اثر

برگزیده شد، همواره محیط زیست دغدغه من بوده است. اکنون، خوشحالم که در جایگاه ناشر و عضو هیئت علمی دانشگاه، مجموعه‌ای را به دغدغه‌مندان محیط زیست تقدیم می‌کنم که روش آسان برای زندگی سبز اولین عنوان این مجموعه است.

ترجمه کتاب را خانم نسترن بالونزاد نوری انجام دادند که بسیار باانگیزه عمل کردند. ویرایش کتاب را خانم دکتر زیبا اشراقی تقبل کردند و بر من منت گذاشتند. در حین ویرایش و آماده‌سازی کتاب از افرادی کمک گرفتم که کیفیت متن مرهون راهنمایی آن‌هاست. برای یکایک این بزرگواران تندرستی و شادی آرزو مند: آقای حمدمهدی باقری، آقای سید حمید حیدری ثانی، آقای دکتر مهرداد محمدی، آقای دکتر محمد...

...کان، خانم دکتر شیوا مهران و آقای احمد عبداله‌زاده مهنه. فضا را برای طرح یک پیشنهاد سازنده و کاربردی به دست اندرکاران حوزه چاپ و نشر مغفم می‌دارم با کسب اجازه از محضر استادانم، پیشنهاد می‌کنم که بیاییم تجربه خود را برای هر کتابی که چاپ و منتشر می‌کنیم، در قالب کارگاه در اختیار دیگر اعضای این خانواده بزرگ و تکریم‌شمار قرار دهیم. اتحادیه ناشران و نهادهای فعال در زمینه نگارش، ترجمه و ویرایش خواهند متولی و یا میزبان چنین کارگاه‌هایی باشند. در پایان، از خوانندگان محترم و زبده سنج خواهشمندم هر انتقاد و پیشنهادی به نظرشان می‌رسد، یادداشت ارزشمند خود را مشفقانه به پست الکترونیکی nashresani@gmail.com ارسال کنند.

سخن خود را با این آرزو به پایان می‌برم که ایران، این سرزمین کهن و چهارفصل، همواره سرسبز باشد و هموطنانم در صلح و آشتی با طبیعت محیط زیست باشند.

مریم پورثانی

مدیر امور نشر ثانی

تهران، آبان ۱۳۹۸

❖ مستندات این یادداشت در پیوست انتهای کتاب آورده شده است.