

اجرای طرح بوم‌سازگان زاگرس در ۶۸۰۰ هکتار از عرصه‌های جنگلی کردستان

سپهرغرب، گروه زیست‌بوم: مدیر کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان کردستان گفت: طرح بوم‌سازگان زاگرس با هدف پایش، احیا و توسعه جنگل‌های زاگرس در ۶ هزار و ۸۳۵ هکتار از عرصه‌های جنگی استان کردستان درحال اجرا است.

سعدی نقشبندی اظهار کرد: به‌مناسبت آغاز هفته وحدت و میلاد پیامبر اسلام و در جهت اجرای سیاست‌های سازمان جنگل‌ها، مراتع و آبخیزداری کشور، از محل اعتبارات صندوق توسعه ملی و بوم‌سازگان زاگرس ۶۰۰ هکتار نهال کاری و ۶۰۰ هکتار بذرکاری گونه‌های جنگلی بومی در شهرستان‌های جنگلی استان انجام می‌شود.

وی یادآور شد: طرح بوم‌سازگان زاگرس در استان کردستان با مشارکت پیمانکاران، جوامع و تشکل‌های محلی و مردمی با هدف پایش، احیا و توسعه جنگل‌های زاگرس در پنج زیرحوزه آبخیز استان درحال اجرا است.

مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری استان کردستان گفت: این طرح در سطح ۶ هزار و ۸۳۵ هکتار از عرصه‌های جنگلی استان انجام می‌شود که شامل اجرای عملیات بیولوژیک در سطح مراتع، توسعه جنگل با بذر و نهال گونه‌های جنگلی بومی و مقاوم به تغییر شرایط اقلیمی، احیا و غنی‌سازی جنگل با بذر و نهال نگهداری ذخیره‌گاه‌های جنگلی، عملیات بهداشتی و پرورشی در سطح جنگل‌ها، تغییر الگوی مصرف سوخت ممیزی اراضی حدنگاری و کاداستر اراضی جنگلی و پیشگیری و اطفا‌ی حریق در سطح شهرستان‌های جنگلی استان است.

نقشبندی اضافه کرد: ۸۸۱ هکتار توسعه جنگل‌های استان با بذر، ۸۸۵ هکتار غنی‌سازی جنگل‌ها با نهال، چهار هزار و ۵۶۹ هکتار غنی‌سازی جنگل‌های استان با بذر، ۵۵۵ هکتار مراقبت و نگهداری از ذخیره‌گاه‌های استان، ۲۴۰ هزار هکتار گشت و مراقبت و کنترل اطفا‌ی حریق و چهار هزار و ۵۵۹ هکتار عملیات پرورشی و بهداشتی در سطح جنگل‌های استان اجرا می‌شود.

وی گفت: ۶ هزار و ۳۰۵ هکتار ذخیره نزولات آسمانی و عملیات مکانیکی آبخیزداری نیز در قالب طرح بوم‌سازگان درحال اجرا است.

این مقام مسئول تصریح کرد: این اقدامات در راستای اجرایی کردن برنامه بوم‌سازگان ناحیه رویشی زاگرس و لزوم اعمال اقدامات مدیریتی و حفاظتی ویژه برای کنترل پدیده خشکیدگی و عملیات احیایی، بازسازی و حفاظت از جنگل‌های استان از محل اعتبارات صندوق توسعه ملی و از طریق دبیرخانه استانی بوم‌سازگان انجام می‌شود.

مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری استان کردستان با بیان دلایل تغییر شرایط اقلیمی و بروز خشکیدگی در جنگل‌های زاگرس، گفت: براساس مطالعات انجام‌شده بیش از ۷۰ عامل در خشکیدگی جنگل‌های زاگرس مؤثر است که کاهش رطوبت خاک و افزایش دما مهم‌ترین آن‌ها است.

وی افزود: این دو عامل سبب طغیان آفات و امراض از جنگل‌ها می‌شود و با توجه به اهمیت این جنگل‌ها و نقش کلیدی آن‌ها در اکوسیستم منطقه، اجرای برنامه پنج‌ساله احیای جنگل‌های زاگرس (طرح بوم‌سازگان) سال گذشته تدوین و از ابتدای امسال اجرا شده است.

جذب نور و انرژی بیشتر با گل‌های آفتابگردان مصنوعی

سپهرغرب، گروه زیست‌بوم: پژوهشگران آمریکایی نوعی گل آفتابگردان مصنوعی ساخت‌های که می‌تواند به جذب بیشتر انرژی خورشیدی کمک کند.

پژوهشگران آمریکایی نوعی گل آفتابگردان مصنوعی ساخته‌اند که می‌تواند به جذب بیشتر انرژی خورشیدی کمک کند.

به گزارش سپهرغرب و به نقل از سایت خبری محیط‌زیست ایران، پژوهشگران قصد دارند پنل‌های خورشیدی را به شکل گل‌های آفتابگردان مصنوعی بسازند که به‌صورت خودکار در برابر نور خورشید خم می‌شوند.

ساقه این گل‌های آفتابگردان مصنوعی موسوم به «سان‌بوت» (SunBOT)، از ماده‌ای ساخته شده که نسبت به نور واکنش نشان می‌دهد؛ گلی که در قسمت بالای این پنل‌ها قرار دارد، از ماده استناداردی با قابلیت جذب نور ساخته شده که معمولاً در سلول‌های خورشیدی به‌کار می‌رود و به جذب انرژی کمک می‌کند، پنهانی هر سان‌بوت کمتر از یک میلی‌متر است.

هنگامی که بخشی از ساقه «سان‌بوت» در معرض نور قرار می‌گیرد، حرارت آن افزایش می‌یابد و کوچک‌تر می‌شود؛ درنتیجه ساقه می‌تواند گل مصنوعی را به سوی نور حرکت دهد و خم کند. هنگامی که سان‌بوت با نور هم‌تراز شود، ساقه خم شدن را متوقف می‌کند، زیرا خم شدن آن سیاه‌ای ایجاد می‌کند که خنک و کوچک شدن را پایان می‌دهد.

«زیمین ه» (Ximin He)، پژوهشگر دانشگاه کالیفرنیا، لس‌آنجلس (UCLA) و همکارانش، ساقه‌ها را با پنل‌های سان‌بوت آزمایش کردند. آن‌ها آزمایش‌های خود را یکبار با وجود موادکی که در برابر نور خم می‌شوند و یکبار بدون استفاده از آن‌ها انجام دادند و دریافتند که سان‌بوت با وجود این مواد، می‌تواند انرژی خورشیدی بیشتری را به‌دست بیاورد. «آلبرت شنینگ» (Albert Schenning)، پژوهشگر دانشگاه فناوری آیندهون (TU/e) هلند گفت: می‌توان گفت تقریباً هر کسی که به پژوهش در حوزه مواد واکنش‌پذیر یا هوشمند مشغول است، از طبیعت الهام می‌گیرد.

این پژوهش در مجله «Nature Nanotechnology» به چاپ رسید.

زیست‌بوم

sepehrgharb.news@gmail.com

آیا با قانون‌گذاری چیزی حل می‌شود؟

نفس کشیدن در عصر آلودگی هوا

مروّری بر کتاب «حقّقان‌گرفته» که می‌گوید آلودگی هوای جهانی مرگ‌بار اما بهبودپذیر است

تنظیم و یا محدود شود، اغلب به‌درستی پیش نمی‌رود.

گاردینر می‌گوید: «تامرنی بودن ویژگی عجیب این بحران است». یک فعال محیط‌زیست در لس‌آنجلس هم این‌طور برایش تعریف کرد: «می‌بینی که یک نفر در خیابان می‌دود و هرگز فراموشش نمی‌کنی، اما اینکه هزاران نفر در اثر هوای کثیف می‌میرند، هیچ‌وقت ناراحت هم نمی‌کند». فقط با استفاده دقیق از فن‌های آماری بوده که اثرات این هوای آلوده آشکار شده است. مطالعات مهمی مثل مطالعه سلامت کودکان در کالیفرنیا طی سال ۲۰۰۴ دریافت‌اند که کودکان که آلوده‌ترین هواها را نفس می‌کشند، نزدیک به پنج برابر بیشتر احتمال دارد که ۲۰ درصد عملکرد ضعیف‌تر ریه را تجربه کنند و برای هر ۱۰۰ کودکی که در بدترین آلودگی‌ها بزرگ می‌شوند، حداقل ۶ مرتبه محتمل‌تر است که دچار مشکلات سلامتی مادام‌العمر شوند.

از این کتاب راهنمایی بهتر برای غیر متخصصان و شهروندان دغدغه‌مند پیدا نمی‌شود؛ «حقّقان‌گرفته» مخصوصاً شرح جالبی از قانون‌های پاک آمریکا در سال ۱۹۷۰ می‌دهد و همچنین یکی از قوانین زیست‌محیطی مهمی است که در کل دنیا تصویب شده است. این قانون دلایلی کلیدی بوده که چرا خیلی از آمریکایی‌ها هوایی را تنفس می‌کنند که اگرچه اغلب کثیف و خطرناک است، اما نسبت به گذشته خیلی تصادفات رانندگی بیشتر است. بالغ‌بر ۴۰ درصد از آمریکایی‌ها و رقم حیرت‌آور ۹۵ درصد از مردم سرتاسر دنیا هرروز هوای آلوده را تنفس می‌کنند؛ مطالعه جدیدی می‌گوید انتظار می‌رود به همین خاطر از عمر کودکان در جنوب آسیا ۳۰ ماه و در جنوب صحرای آفریقا ۲۴ ماه کم شود. آلودگی هوا متوسط امید به زندگی را در بریتانیا یک‌ونیم سال و در آلمان بیشتر از دو سال کاهش می‌دهد. در سرتاسر اروپا آلودگی هوا بیش از ۱۵ برابر کشته‌های تصادفات رانندگی تلفات دارد. خیلی از کسانی که درنتیجه آلودگی هوا نمی‌میرند، با اثراتش بر قلب، ریه‌ها و مفرضان دست‌وپنجه نسرم می‌کنند؛ یافته‌های جدید این مسئله را با تجربیات جامعه‌سنستری در جوانان مرتبط می‌داند.

گاردینر که روزنامه‌نگاری آمریکایی است و به‌مسر بریتانیایی و دختر خردسالش در لندن زندگی می‌کند، متوجه شد چقدر از «گرمای» دود موتورهای دیزلی در شهر محل سکونتش ناراحت است و آماده شد تا بفهمد درآین‌باره چه کارهایی انجام شده است. او که گزارشگری باتجربه بود، تحقیقش را در سطح جهانی انجام داد. گاردینر به هند، چین، آمریکا، مالاوی، لهستان و آلمان سفر کرد و در محله خودش هم دست به تحقیق زد و با افرادی ملاقات کرد که از اثرات آلودگی هوا رنج می‌بردند. با محققان، قانون‌گذاران، پویشگران و بقیه کسانی صحبت کرد که طی سال‌ها و دهه‌ها تلاش کرده‌اند شرایط را بهبود ببخشند و گاهی موفق هم شده‌اند. همین‌طور سراغ کسانی رفت که معتقدند تلاش برای اینکه انتشار آلاینده‌ها

می‌گیرد و می‌نویسد: «دولت دیوید کامرون و بعد دولت ترزا می، به‌جای اینکه تلاش داشته باشند تا مشکل را حل کنند، انرژی خود را صرف مقاومت در برابر دادخواست‌هایی کردند که خواستار یک استراتژی جدی در برابر آلودگی‌ها بودند و به دنبال الحاقیه‌هایی برای دستورات کیفیت هوای اتحادیه اروپا رفتند. بوریس جانسون زمانی که شهردار بود، طرح‌های پاک‌سازی متروانه‌تر شهرداران پیش از خودش را به تأخیر انداخت و تضعیف کرد و حتی در نزدیکی مانیتورهایی که میزان آلودگی را نشان می‌دادند، بازدارنده‌های غبار اسپری می‌کرد تا ارقام به شکلی مصنوعی پایین بیایند.» با تمام این مسائل، دولت در ژانویه یک استراتژی هوای پاک جاه‌طلبانه را شروع کرد و صادق‌خان، شهردار فعلی بر معرفی منطقه انتشار فوق‌العاده پایین نظارت داشت.

اما گاردینر سوابق لندن را با برلین مقایسه می‌کند که در آنجا دسترسی‌پذیری فزاینده جاذگیزی‌های جذاب، قابل استطاعت و از قبل آماده برای ماشین‌های سواری، بهبود قابل توجهی در تکمیل شبکه حمل‌ونقل، کیفیت زندگی و سلامت ایجاد کرده است.

در گزارشی پُرشور از دهلی که شهری بسیار بزرگ است و احتمالاً آلوده‌ترین هوا را در جهان دارد، گاردینر نشان می‌دهد با اینکه در اوایل دهه نخست قرن بیست‌ویکم معرفی گاز طبیعی فشرده برای وسایل نقلیه موتوری با موفقیتی ابتدایی همراه شد، چطور بعد از آن مقامات هند مکرراً با آلودگی هوا گلاویز شدند و نتوانستند راه حلی برایش پیدا کنند تا امروز این مشکل به مرز بحران برسد. بعضی تدابیر بدون اینکه انتشار گازهای آلوده‌کننده را به شکل درخور توجهی کاهش بدهند، فقط در حق فقرا و آسیب‌پذیران ظلم کردند؛ هم‌زمان نیروگاه‌هایی که سوختشان زغال است، تقریباً همچنان درحال کار هستند، بدون اینکه نظارتی بر انتشار آلاینده‌هایشان باشد.

با وجود این، بزرگ‌ترین منبع شدت آلودگی هوا در بخش‌هایی از چین نسبت به سال‌های قبل کمتر شده است، اما روندهای جهانی

کنونی حکایت از آینده‌ای ناگوار دارند.

آلودگی هوای خطرناک در بخش روستایی هند و در بخش‌های بزرگی از آفریقا، آتش‌های خانگی ساده‌ای هستند که مردم به پا می‌کنند تا رویش غذا بپزند. این آتش‌ها با «زیست‌توده»هایی مثل چوب، پوته، غلف و پهن گاو می‌سوزند، مسبب چهار میلیون مرگ در سال هستند زنان و دختران که بیشتر مسئول آسپزی هستند، به شکل نامتناسبی تحت تأثیر آن قرار می‌گیرند. این چیزی است که گاردینر شخصاً شاهدش بوده است. در مالاوی سینه‌پهلو که اغلب ناشی از آتش پخت‌وپز است، بزرگ‌ترین قاتل کودکان زیر پنج سال به‌شمار می‌رود؛ خبر خوب این است که راهکارهای فنی مثل اجاق گازهای الکترومغناطیسی که با پنل‌های خورشیدی شارژ می‌شوند، ظاهراً بیش‌ازپیش قابل استطاعت هستند.

معجزه اقتصادی چین به قیمت نوعی

«آخرالزمان» محقق شده است و بسیاری از شهرهایش بیشتر سال در هاله‌ای از مه‌دود سمی پوشیده شده‌اند. گزارش گاردینر از تلاش‌ها برای رفع این چالش‌ها، دو مثال هشداردهنده و الهام‌بخش در خود دارد؛ یکی از این هشدارها مربوط به پرونده چای جینگ است، روزنامه‌نگاری از تلویزیون مرکزی چین که مستندی درباره این بحران ساخت. طی روزهای انتشار آنلاین این مستند به‌نام «زیر گنبد» (۱) در سال ۲۰۱۵، بیش از ۲۰۰ میلیون نفر آن را تماشا کردند که این تعداد بیننده حتی برای چین هم بسیار زیاد است. هیچ شکی نیست که دولت چین اهمیت مسائل مطرح‌شده در فیلم (که در یوتیوب با زیرنویس پیدا می‌شود) را تشخیص می‌داد، اما ظاهراً چای مرکب اشتباهی نابخشودنی شد که این مستند را بدون تأیید رسمی ساخت. گاردینر تلاش می‌کند رد زنی را بگیرد که در هر کشوری مشهور بوده، اما حالا بدون هیچ ردی پدیدش شده است. مثال الهام‌بخش این است که با لطف بعضی از فعالان محیط‌زیست مثل «ما جون»، داده‌ها درباره میزان آلودگی هوا و آب در مکان‌های مهمی در چین، آزادانه به شکل آنلاین و بلادرنگ در دسترس هر فردی قرار دارد.

شدت آلودگی هوادر بخش‌هایی از چین نسبت به سال‌های قبل کمتر شده است، اما روندهای جهانی کنونی حکایت از آینده‌ای ناگوار دارند. به قول دیوید والاس و در کتاب اخیرش، «زمین غیر قابل سکونت» (۲) تغییر اقلیم در این قرن ممکن است تعداد مرگ‌های نابهنگام ناشی از آلودگی هوا را به‌تنهایی بیشتر از ۱۵ برابر افزایش بدهد. با این حال گاردینر محتاطانه خوش‌بین باقی می‌ماند؛ با سابقه قانون‌گذاری ارزش‌محور مثل قانون هوای پاک و بسیج برای نیو دیل سبز در آمریکا، تغییر جهت از این سوخته‌های فسیلی که بدن‌هایمان را مسموم و سیاره زمین را ویران می‌کنند، امکان‌پذیر است. گاردینر نتیجه می‌گیرد: «اگرچه شاید تصورش دشوار باشد» دنیایی بهتر از این دنیایی که می‌شناسیم، «در دسترسان است.»

پی‌نوشت‌ها:

– این مطلب را کاسپار هندرسون نوشته و در تاریخ ۳ آوریل ۲۰۱۹ با عنوان «Choked by Beth Gardiner review – the toxic air we breathe about the truth» در وبسایت منتشر شده است. وبسایت ترجمان آن را در تاریخ ۲۱ آبان ۱۳۹۸ با عنوان «نفس کشیدن در عصر آلودگی هوا» و ترجمه میترا دانشور منتشر کرده است.

– کاسپار هندرسون (Caspar Henderson) نویسنده و روزنامه‌نگاری بریتانیایی است که عمداً درباره محیط‌زیست می‌نویسد. کتاب موجودات نچندان خیالی: یک گونه‌شناسی قرن بیست‌ویکمی (Barely Bestiary) از آثار او بوده که برنده جوایز متعددی در روزنامه‌نگاری علم شده است. (۱) Under the Dome (۲) The Uninhabitable Earth

آیندگان به‌خوبی پاسداری کنند.

هم‌سایه

تالاب آفکل یکی از زیستگاه‌های مهم پرندگان وحشی و کوچ‌کننده مانند فلامینگو، قو، غاز خاکستری، تنجه، اردک مرمری، اردک سرسبز، مرغ سقا، لک‌لک و حواصیل به حساب می‌آید.

عکس: فاطمه کاظمینی

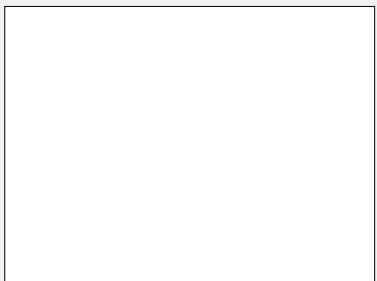


- چهارشنبه ۲۲ آبان ماه ۱۳۹۸ -
- سال یازدهم - شماره ۱۶۰۸ -

www.sepehrpress.com

خبر

جنگ تن به تن با دشمن طبیعت!



سپهرغرب، گروه زیست‌بوم: وقتی از خرید برمی‌گردید و وسایل را جابه‌جا می‌کنید، توجه شما به چیز خاصی جلب نشده؟ همه‌چیز عادی است؟

به نظر شما با این حجم از پلاستیک حاصل از خریدهای روزانه، چه می‌توان کرد؟ با یک‌سری کارهای ساده می‌شود درصد زیادی از مصرف پلاستیک را کاهش داد و هزینه این جنس پُراستفاده مخرب را برای طبیعت کم کرد. چرخ خیاطی خود را به راه کنید، پارچه‌های اضافه که کنار کمد روی هم چیده‌اید را بیرون بیاورید و نقش مدیریتی خودتان را در خانه با اجرای چند کار ساده مانند دوختن یک ساک و برنامه‌ریزی برای پلاستیک‌های موجود در خانه، به‌خوبی اجرا کنید.

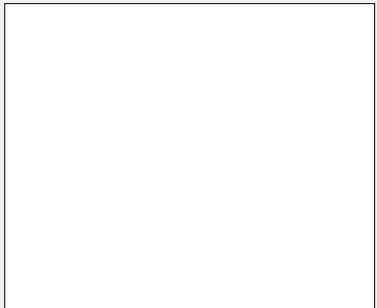
فکر تان را به‌کار ببندازید

ظاهراً در خریدهای روزمره ما ناگزیر به استفاده از پلاستیک هستیم، چراکه باید این وسایل را به شکلی به خانه منتقل کنیم. اما با کمی دوراندیشی می‌توانیم مصرف پلاستیک‌های دسته‌دار و غیره را به حداقل برسانیم؛ برای این کار می‌توانید چند ساک پارچه‌ای با سایزهای متفاوت بدوزید و آن‌ها را همیشه در چرخ خرید یا ماشین‌تان قرار دهید و حالا می‌توانید از فروشنده بخوانید میوه‌ها و خوراکی‌های شما را داخل این کیسه‌ها بریزد. از تنوع پارچه‌هایتان استفاده کنید و کیسه‌هایی را برای خریدهای خانه بدوزید؛ برای این کار سه طرف دو تکه پارچه را بدوزید و دو عدد دسته برای ساک سبک خوش‌نقش جدیدتان کوک بزنید. این یکی را در کیف دستی خود قرار دهید و همیشه همراه داشته باشید، زمان‌هایی که برای خرید کتاب و یا لباس می‌روید، این وسایل را داخل ساک دست‌دوز خودتان بگذارید. برای هر کدام از اعضای خانواده هم از این ساک‌های بهاری بدوزید و به آن‌ها هدیه بدهید، دوخشتان وقتی از شما نمی‌گیرد، می‌توانید آن‌ها را با عشق تهیه کنید و به دیگران نیز این طبیعت‌دوستی را پیشنهاد بدهید.

پلاستیک‌ها را دور نریزد

برای بعضی خریدها مجبورید از پلاستیک استفاده کنید؛ پس بعد از رسیدن به خانه آن‌ها را دور نریزد. مرتب تا کنید و با روشی مانند پیچیدن سمبوسه، آن‌ها را جمع کنید و داخل یک پلاستیک بزرگ‌تر قرار دهید، حالا هم جملشان کمتر و هم مرتب شده‌اند، می‌توانید از این پلاستیک‌ها یکی دو بار دیگر استفاده کنید.

جعبه پلاستیک‌ها



اگر فرصت تا کردن پلاستیک‌ها را به روش قبلی ندارید، آن‌ها را درون یک جعبه دستمال کاغذی که به‌تازگی خالی شده است، قرار دهید؛ ابتدا یکی از آن‌ها را درون جعبه ببرید، سپس قسمتی از پلاستیک بعدی را درون دسته‌های اولی جا بدهید و همین‌طور ادامه بدهید تا جعبه دستمال کاغذی پر شود. با این روش حجم پلاستیک‌ها کم می‌شود و جای مخصوص خودشان را پیدا می‌کنند، بیرون آوردنشان هم کار ساده‌ای می‌شود.

کیسه زباله نخرد

از همین پلاستیک‌هایی که به داخل خانه می‌آورید، می‌توانید به‌عنوان کیسه زباله استفاده کنید؛ یعنی لازم نیست پلاستیک جدیدی که فقط کاربردش قرار دادن زباله‌ها درون آن است، تهیه کنید. شاید بگویید حجم آن‌ها کم بوده، خب این بهتر است و شما می‌توانید زباله‌ها را سریع‌تر از خانه خارج کنید و منتظر این نمانید تا تمام کیسه زباله به آن بزرگی پر شود. عده دیگری هم احتمالاً می‌گویند این پلاستیک‌ها بعضی وقت‌ها نازک هستند و یا سوراخ که شیرابه پس می‌دهند؛ جواب این مسئله هم راحت است، از دو و یا سه پلاستیک کوچک درون هم استفاده کنید!

به تغذیه روزانه بچه‌ها هم فکر کنید

برای تغذیه همراه بچه‌ها فکری کرده‌اید؟ بهتر است ظرف مخصوص جاشست برای آن‌ها تهیه کنید تا با استفاده از آن، ساندویچ‌های دست‌پخت شما، میوه و تنقلات خانگی دیگر را همراه خود به مدرسه ببرند. با این روش هرروز پلاستیک‌های جدیدی برای این کار استفاده نمی‌شود؛ همین روش را می‌توانید برای ناهار همراه همسران در محل کار، انجام دهید. اگر بنا به هر دلیلی نتوانستید ظرف‌های غذا را در کیف بچه‌ها و مرد خانه خود جا بدهید، می‌توانید از زیپ‌کیپ‌ها استفاده کنید. این نوع از پلاستیک‌ها مقاوم‌تر هستند، زیپ بالای محفظه پلاستیکی اجازه ورود هوا به داخل آن را نمی‌دهد و شما می‌توانید از این پلاستیک چندین روز استفاده کنید و حتی آن‌ها را با آب سرد بشویید تا برای استفاده مجدد به کارتان بیاید.

درون فریزر را مدیریت کنید

موادی که قرار است داخل فریزر قرار بگیرند را در ظرف‌های دردار قرار دهید؛ ظرف‌هایی که تقسیم‌بندی دارند و در هر خانه آن می‌توانید مواد غذایی خاصی را بریزید و راهی فریزر کنید. این کار مانع استفاده زیاد از پلاستیک‌های نازک می‌شود و فضای درونی فریزر شما نیز مرتب‌تر به نظر می‌رسد.

© مریم حدادی