naqaae

دليل مجاني

الدليل المصغّر للعيش بلا بلاستيك

المطبخ والتخزين والحمّام والعناية والتنظيف: نستبدل قطعةً بعد قطعة.



نقاء · بيت بلا بلاستيك، بتصميم مغربي

صورة مولَّدة بالحاسوب (تصميم ثلاثي الأبعاد)، للتوضيح فقط.

قبل أن تبدأ

العيش بقدر أقل من البلاستيك لا يعني أن ترمي كل شيء أو تشتري كل شيء من جديد، بل أن تتخذ خيارات بسيطة، قطعةً بعد قطعة، بادئًا بما هو أهم.

1

احتفظ بما تملكه

استعمل أغراضك الحالية حتى آخرها. استبدلها حين تبلى أو تنكسر أو حين تضطر إلى شراء غيرها.

2

ابدأ بما يتعرض للحرارة

تزيد الحرارة والبلى من تحرّر الجسيمات والمواد من البلاستيك. لذلك نبدأ بكل ما يسخن.

3

اختر ما يدوم

قطع قليلة متينة يمكنك العناية بها وإصلاحها خير من أغراض كثيرة تُرمى بعد استعمال قصير.

من أين نبدأ؟

- ما يلامس الحرارة: ملاعق ومجارف الطبخ، علب إعادة التسخين، الغلايات والأباريق للسوائل الساخنة.
- ما يلامس الطعام كل يوم: علب الحفظ، ألواح التقطيع، القوارير.
- ما يحتكّ ويبلى: الإسفنج والفُرَش والممسحات.
- ما يلامس الجلد: فُرَش الاستحمام، حاملات الصابون، فرشاة الأسنان.

الأبحاث حول الجسيمات البلاستيكية الدقيقة والنانوية تتطور بسرعة، ولم تتضح بعد كل آثارها على الصحة. تقليل التعرّض الذي يمكن تجنّبه إجراء احترازي وليس ضمانًا.



أشجار الزيتون والجوز: المادة الأولى للمجموعة. توضيح ثلاثى الأبعاد.

المطبخ والتخزين

المطبخ

- ملاعق ومجارف ومغارف من الخشب (الزيتون أو الجوز أو الزان) لكل ما يدخل القدر أو المقلاة.
- لوح تقطيع من الخشب يُعتنى به باليد (انظر بطاقة العناية في الصفحة التالية).
- في الميكروويف أعد التسخين في الزجاج أو الخزف، دون أغطية خشبية أو معادن، ولا تستعمل علبة بلاستيكية حتى لو كُتب عليها «صالحة للميكروويف». أما على النار فالفولاذ المقاوم للصدأ مناسب.
- تجنّب صبّ السوائل المغلية في أوعية بلاستيكية.

التخزين

- برطمانات زجاجية للحبوب والبقوليات والفواكه المجففة وبقايا الطعام والتحضيرات المنزلية.
- سلال من الألياف الطبيعية (الحلفاء أو النخيل) للخبز والفواكه والمواد الجافة والغسيل.
- وعاء مغطى بصحن أو بغطاء يغني عن الغلاف البلاستيكي الشفاف.
- اكتب الملصقات بخط اليد: يكفي قلم عادي وشريط ورقي.

عادة بسيطة

اترك الطعام يبرد قبل حفظه ثم أغلق البرطمان. الزجاج يحتفظ بروائح وبقع أقل من البلاستيك.



برطمانات من الزجاج والجوز



سلة من الحلفاء



ملاعق من خشب الزيتون

لمحة عن المجموعة قيد التحضير. تصاميم ثلاثية الأبعاد للتوضيح فقط.

بطاقة العناية بالخشب

لوح أو ملعقة من الخشب، إذا اعتنيت بهما جيدًا، يدومان سنوات ويزدادان جمالًا.

افعل

- اغسله باليد بماء فاتر وصابون لطيف.
- اشطفه وجفّفه، ثم اتركه ينشف واقفًا في الهواء الطلق.
- زيّته حين يبدو جافًا أو باهتًا: مرة في الشهر تقريبًا مع الاستعمال اليومي.
- افرك البقعة أو الرائحة بنصف ليمونة وملح خشن، ثم اشطف وجفّف.
- بعد اللحم أو السمك النيئ: ماء ساخن وصابون، ثم شطف وتجفيف تام. خصّص لوحًا للأطعمة النيئة.

تجنّب

- غسالة الصحون والميكروويف والنقع الطويل.
- زيوت الطبخ النباتية (الزيتون وعباد الشمس) فقد تتزنّخ.
- التجفيف قرب مصدر حرارة مباشر (مدفأة أو فرن).
- الألواح كثيرة التشقق: استبدلها.

بعد كل استعمال

اغسله باليد، اشطفه وجفّفه، ثم اتركه ينشف واقفًا.

كل شهر

زيّت اللوح أو الملعقة إن بدا الخشب جافًا أو باهتًا.

كل سنة

افرك اللوح الخشن بخفّة بورق صنفرة ناعم، ثم زيّته.

أي زيت؟

زيت معدني صالح للاستعمال الغذائي (يُباع في الصيدليات ومحلات الأدوات) أو زيت جوز الهند المجزَّأ أو معجون من شمع العسل. ضع طبقة رقيقة، واتركها تتشرّب بضع ساعات، ثم امسح الزائد.

الخشب مادة حيّة: فروق بسيطة في العروق واللون أمر طبيعي.

الحمّام والعناية والتنظيف

الحمّام والعناية

- قطعة صابون على حاملة صابون مشقوقة، لتجفّ بين الاستعمالين.
- فرشاة استحمام من الخشب والألياف النباتية؛ اتركها تجفّ في الهواء الطلق بعد كل استعمال.
- المسواك عود تقليدي (من شجرة الأراك، Salvadora persica) يُستعمل منذ قرون للعناية بالفم والأسنان. وهو لا يغني عن استشارة طبيب الأسنان.

التنظيف

- ليفة طبيعية وإسفنج سليلوز وممسحات قطنية (تُغسل على 60 درجة) وفُرَش خشبية بشعيرات نباتية.
- اترك الإسفنج والفُرَش تجفّ بين الاستعمالين؛ واستبدلها حين تبلى أو تظهر منها رائحة.
- كثيرًا ما تكفي منتجات بسيطة: الصابون الأسود أو صابون مرسيليا، وبيكربونات الصوديوم، والخل الأبيض المخفّف.
- الإسفنجة أو الممسحة الطبيعية 100% (دون ألياف صناعية) يمكن أن تذهب إلى السماد العضوي.

السلامة

لا تخلط ماء جافيل (المبيّض) مع الخل أو الأمونيا أو أي منتج آخر. هوِّ المكان دائمًا. تجنّب الخل على الحجر الطبيعي (الرخام).



فرشاة استحمام



مسواك طبيعي



ليفة طبيعية



ممسحة قطنية

لمحة عن المجموعة قيد التحضير. تصاميم ثلاثية الأبعاد للتوضيح فقط.

خطتك في 4 أسابيع

هدف واحد كل أسبوع. ضع علامة عند كل إنجاز.

الأسبوع 1 · الحرارة

- [ ] استبدل أدوات الطبخ البلاستيكية بأدوات خشبية
- [ ] أعد تسخين الطعام في الزجاج أو الخزف (الميكروويف) أو الفولاذ المقاوم للصدأ (على النار)

الأسبوع 2 · التخزين

- [ ] انقل ثلاثة أنواع من المواد الجافة إلى برطمانات زجاجية
- [ ] اقتنِ سلة للخبز أو الفواكه
- [ ] استغنِ عن الغلاف البلاستيكي الشفاف في استعمال واحد

الأسبوع 3 · التنظيف

- [ ] استبدل الإسفنجة البلاستيكية بليفة طبيعية أو إسفنجة سليلوز
- [ ] انتقل إلى الممسحات القطنية
- [ ] جرّب فرشاة أطباق خشبية

الأسبوع 4 · الحمّام والعناية

- [ ] قطعة صابون وحاملتها
- [ ] فرشاة استحمام خشبية
- [ ] إن شئت، جرّب المسواك

كلمة أخيرة

لا توجد مادة مثالية: الخشب يحتاج عناية، والزجاج قد ينكسر. وأكثر الأغراض دوامًا هو ما تملكه فعلًا. هذا الدليل للإرشاد فقط ولا يغني عن استشارة مختص في الصحة.

نُحضّر «نقاء» مجموعة أولى من أدوات بلا بلاستيك ولا ورنيش، بتصميم مغربي.

انضم إلى قائمة الانتظار: naqaae.art