

## از کاغذ استفاده نکنید

در سراسر جهان، صنعت خمیر کاغذ به عنوان پنجمین صنعت مصرف کننده انرژی شناخته میشود. مقداری که چهار درصد از کل انرژی مصرفی جهان را تشکیل می دهد.

در ۴۰ سال گذشته مصرف کاغذ در سراسر جهان ۴۰۰ درصد افزایش یافته است که برای این منظور ۳۵ درصد از درختان قطع شده مورد استفاده قرار میگیرند. استفاده از جنگل های زراعی برای چوب و خمیر کاغذ، روزانه در حال افزایش است و نگرانی های زیادی در این باره وجود دارد.

## راهکارها

- ۱- قبل از پرینت کردن از خود پرسید که آیا واقعاً نیاز به چاپ این کار دارید؟
- ۲- از هر دو طرف کاغذ استفاده کنید.
- ۳- از چاپ و پرینت صفحاتی که در آنها تنها یک یا دو خط نوشته شده خودداری کنید.
- ۴- از فناوری استفاده کنید. پست الکترونیکی، اینترنت و اسکن اسناد می توانند استفاده کاغذ را به میزان چشمگیری کاهش دهند و در ضمن باعث صرفه جویی در وقت و هزینه شوند.
- ۵- کاغذ را بازیافت کنید.



## کمی به آمارها نگاه کنیم

هر سال ۹ میلیون تن زباله پلاستیکی در دریا رها میشود. ۳ میلیون و پانصد هزار نفر سالانه جان خود را به دلیل بیماری های ناشی از آب آلوده از دست میدهند. این در حالی است که دو میلیون نفر از این جمعیت کودک هستند.

در کنار این آمارهای تکان دهنده، گرمایش زمین باعث آب شدن بخش عظیمی از یخچال های طبیعی شده است و این موضوع زیستگاه های جانوری را در معرض نابودی قرار داده است.

قرار است چه کاری درباره این اخبار و اعداد وحشتناک انجام دهیم؟ آنها را از رسانه ها دنبال کنیم و لحظه ای افسوس بخوریم و دوباره به زندگی عادی مشغول شویم؟

زمان آن است که به سراغ تغییر و عمل کردن برویم. این نکات مهم را بخوانید و شیوه جدیدی در برخورد با طبیعت پیش بگیرید.



## ۴ روش

## برای مراقبت از زمین

## ۲۲ اردیبهشت روز جهانی زمین پاک



تهیه و تنظیم: سیده باهره حسینی

مراقب سلامت ناحیه ۴ کرج

اردیبهشت ۱۴۰۱



## به پاکیزه شدن هوا کمک کنید

آلودگی هوا هنگامی اتفاق می افتد که مقادیر مضر یا بیش از حد گازها و ذرات معلق، وارد جو زمین شوند. این معضل میتواند باعث بیماری، حساسیت و مرگ شود. آلودگی هوا همچنین به سایر موجودات زنده و محصولات غذایی آسیب میرساند و میتواند بافت طبیعی و انسانی یک منطقه را نابود کند. فعالیتهای انسان و فرآیندهای طبیعی از عوامل آلودگی هوا هستند.

### راهکارها

- ۱- از وسایل نقلیه خود کمتر استفاده کنید.
- ۲- با مسئولیت رانندگی کنید. به محدودیت های سرعت احترام بگذارید. سعی کنید در مصرف بنزین صرفه جویی کنید و ماشین خود را با وزن کم برانید.
- ۳- معاینه فنی را فراموش نکنید.
- ۴- تنظیم باد لاستیک های اتومبیل را به طور منظم انجام دهید.
- ۵- اگر میتوانید از "وسایل نقلیه سبز" استفاده کنید. خودروهایی که از سوختهای جایگزین استفاده میکنند و آسیب کمتری به محیط زیست میزنند.



## استفاده از پلاستیک را کنار بگذارید

آلودگی ناشی از پلاستیک می تواند زمین، اقیانوس ها، دریاچه ها و رودخانه ها را تحت تأثیر قرار دهد. تخمین زده می شود که سالانه ۹ میلیون تن زباله پلاستیکی از شهرهای ساحلی وارد اقیانوس می شود که ۹۰٪ آنها از طریق رودخانه ها به اقیانوس میریزند. موجودات زنده به ویژه حیوانات دریایی می توانند به دلیل گرفتار شدن در اشیاء پلاستیکی، مشکلات مربوط به مصرف ضایعات پلاستیکی و یا از طریق قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی درون پلاستیک آسیب ببینند. این تاثیر بر روی ما انسان ها هم از طریق تغییر و تخریب عوامل هورمونی نشان داده میشود.

### راهکارها

- ۱- غذای خود را به جای قرار دادن در پلاستیک در ظروف شیشه ای بسته بندی کنید.
- ۲- از خرید تنقلات و مواد غذایی با بسته بندی اضافی خودداری کنید.
- ۳- استفاده از وسایل پلاستیکی را متوقف کنید.
- ۴- از جعبه های مقوایی و کاغذی به جای پلاستیک استفاده کنید.
- ۴- از خریدن مسواک های پلاستیکی خودداری کنید.



## دور ریز مواد غذایی را کاهش دهید

دلایل دور ریز مواد غذایی متعدد است و در مراحل مختلف تولید، فرآوری، خرده فروشی و مصرف اتفاق میافتند. محیط زیست یکی از بزرگترین آسیب دیدگان ضایعات مواد غذایی است چون در فرایند انتقال این مواد به طبیعت باید از کود و سموم دفع آفات استفاده کرد. علاوه بر این، استفاده از بنزین برای حمل و نقل این مواد باعث تولید متان و دی اکسید کربن بیشتر میشود. دو ماده مضر که روی تغییرات آب و هوایی اثر میگذارند.

### راهکارها

- ۱- در خرید زیاده روی نکنید.
- ۲- هنگام خرید، تاریخ مصرف را بررسی کنید.
- ۳- با کارکنان سوپر مارکتهای محله تان آشنا شوید. آنها در مورد نحوه استفاده از مواد باقیمانده اطلاعات خوبی دارند.
- ۴- اگر فرصت آشپزی ندارید، از فریزر استفاده کنید.

