

محیط زیست و منابع طبیعی ، سرمایه و پس انداز همه ی نسل هاست، آن را برای آیندگان حفظ کنیم.

سعدی می گوید : " هر که چیزی دوست دارد جان و دل بروی گمارد " ما که محیط زیستمان را دوست داریم باجان و دل در حفاظت از آن همت گماریم .

اکنون که هنگام سفر است و طبیعت برای میزبانی ما دامن گشوده، در عبور از جاده ها، جنگل ها، دشت ها و رودخانه ها، زباله های خود را در طبیعت رها نکنیم.

چشم انداز سفرهایمان چقدر زیباتر است اگر همه جا پاکیزه باشد.

آیا تا کنون فکر کرده ایم که سهم ما در آلودگی آب، هوا و زمین چقدر است!؟

به نظر شما چگونه می توان محیط زیست سالم تری داشت!؟

آیا اصل پنجاهم قانون اساسی (اصل حفاظت از محیط زیست) را خوانده اید!؟

اصل پنجاهم قانون اساسی: در جمهوری اسلامی، حفاظت از محیط زیست که نسل امروز و نسلهای بعد باید در آن حیات اجتماعی روبه رشدی داشته باشند ، وظیفه ی عمومی تلقی می گردد . از این رو فعالیت های اقتصادی و غیر آن که با آلودگی محیط زیست یا تخریب غیر قابل جبران آن ملازمه پیدا کند ممنوع است .

امروزه همه می دانیم که آنچه در دوران کودکی بیاموزیم هرگز فراموش نمی کنیم، پس عشق به طبیعت و اهمیت محیط زیست را از کودکی به فرزندانمان بیاموزیم.

وضعیت محیط زیست کشور آنقدر بحرانی است که نمی توانیم منتظر اقدامات و تصمیمات دولت ها و مجلس ها بمانیم و باید از اصلاح رفتارهای کوچک و ساده ی خودمان آغاز کنیم.

همه چیز مصرف کنیم اما به اندازه!

مصرف گرایی که بیش از نیازمان باشد، ما را بسرعت به پایان اندوخته های طبیعی جهان و نابودی محیط زیست نزدیک می کند!

ما با آلوده کردن محیط زیست در واقع آگاهانه، زیرساخت های ضروری زندگی خودمان مانند آب، هوا و خاک را، با دست های خودمان نابود می کنیم!

از مواد شوینده ی شیمیایی، بیش از اندازه استفاده نکنیم چرا که این کار آب های زیرزمینی را آلوده می کند و این آب ها در نهایت به رودخانه ها، دریاها و اقیانوس ها که محل سکونت حیات وحش، محل زاد و ولد آبزیان و ماهی ها و سایر موجوداتی که انسان در چرخه ی حیات، به آن ها نیازمند است، می رسد.

داشتن رفتار های مسوولانه نسبت به محیط زیست از سوی ما، آنقدرها هم دشوار نیست!

خانه های ما ضمن این که محل آسایش، آرامش و استراحت ماست، محل اصلی مصرف آب ، انرژی و تولید زباله هم هست. پس با اصلاح سبک و شیوه های زندگی (لایف استایل) می توانیم شهروندی دوستدار محیط زیست باشیم. به نظر شما چگونه؟!

۱ - در صورت امکان وسایل خانگی قدیمی و پر مصرف خود مانند یخچال، تلویزیون ،لباسشویی، پنکه، کولر، اتو و... را با وسایل جدید که دارای برچسب انرژی هستند، جایگزین کنیم. با این کار از یک سو مصرف انرژی به میزان قابل ملاحظه کاهش پیدا می کند و از سوی دیگر با کاهش هزینه های مصرف انرژی، در کوتاه مدت مبالغ پرداخت شده برای خرید وسایل نو، به جیب ما برمی گردد.

۲ - عایق بندی مناسب یا نصب پنجره ها و درهای جدید در منازل، پوشاندن تمام درزها و شکاف های موجود، تنظیم دریچه ی هوای بخاری و شوومینه و بستن هواکش های اضافی.

۳ - نصب آفتاب گیرها و پرده های مناسب برای جلوگیری از ورود گرما در تابستان و خروج آن در زمستان.

۴ - تنظیم ترموستات آبگرمکن بین ۵۰ تا ۵۵ درجه در تابستان.

۵ - استفاده از نور طبیعی در طول روز و ایجاد سایه در بخش هایی داخل یا خارج ساختمان که امکان پذیر باشد.

۶ - تعویض لامپ های جبابی و پرمصرف با لامپ های فلورسنت و کم مصرف و خاموش کردن وسایل برقی در زمان هایی که از آن ها استفاده نمی کنیم از طریق کلید اصلی که از حالت استندبای خارج شود.

هر لامپ فلورسنت یا کم مصرف موجب جلوگیری از ورود نیم تن دی اکسید کربن به هوای کره ی زمین می شود.

وسایل برقی در حالت استندبای (stand by)، در طول سال انرژی زیادی مصرف می کنند، پس بهتر است آن ها را از کلید اصلی خاموش کنیم به ویژه در هنگام سفر.

۷ - آب مصرف شده از دوش حمام، بیش از ۳۰ درصد آب مصرفی منازل را تشکیل می دهد، با نصب فشارکن روی دوش، در سال می توان هزاران لیتر در مصرف آب صرفه جویی کرد.

۸ - ۴۰ درصد آب مصرفی منازل از طریق فلاش تانک توالی به فاضلاب فرستاده می شود، نصب فلاش تانک کم مصرف از این میزان اتلاف آب جلوگیری می کند.

۹ - در باغچه، باغ و یا محل های مناسب در محیط زندگی مان، گیاهان یا درختانی بکاریم که با محیط زیست منطقه ی ما همخوانی داشته باشد و به اصطلاح بومی آن منطقه باشد چون مصرف آب برای آبیاری آن ها، نصف مقدار مصرف آب برای گیاهان غیربومی است.

ما می توانیم روزانه بین ۴۰ تا ۸۰ لیتر در مصرف آب صرفه جویی کنیم! مقدار زیادی است! این طور نیست؟! ولی چگونه؟!!

۱ - بهترین راه شستشوی ظرف ها، استفاده از ماشین ظرفشویی است، در غیر این صورت، به جای باز گذاشتن شیرآب هنگام شستشو، ابتدا آن ها را داخل سینک پراز آب شسته و برای آبکشی، شیرآب را باز کنیم.

۲ - از ماشین لباسشویی که در آن از جلو باز می شود آن هم با ظرفیت کامل، استفاده کنیم چون میزان مصرف آب کمتر می شود.

۳ - مدت زمان حمام کردن و دوش گرفتن را کاهش دهیم.

در باغ ها و مزارع از علف کش ها و آفت کش ها به میزان کمتر استفاده کنیم چون هم در محصولات غذایی نفوذ کرده و آن ها را آلوده می کند و هم آب های زیرزمینی را.

درختان محلی و درختچه ها را در حاشیه ی جوی ها بکاریم چون سبب حفظ کیفیت آب و بهبود زیستگاه حیات وحش می شود.

محل کار نیز با اختصاص ۸ الی ۱۰ ساعت از فرصت روزانه ی خود به آن، مکان مهمی است که لازم است در آن، بسیاری از الگوهای رفتاری و مصرفی خود را تغییر داده و یا اصلاح کنیم! ولی چگونه؟!!

چشمانمان را بسته و تصور کنیم اگر در مصرف انرژی، آب و کاغذ در ادارات دولتی و سایر محیط های کار دقت و حساسیت بیشتری از خود نشان دهیم، چقدر می تواند در کاهش مصرف و در نتیجه حفظ منابع طبیعی و سرمایه های ملی موثر باشد!

۱ - خرید لوازم اداری، با کیفیت و بهره وری خوب و دارای برچسب انرژی.

۲ - استفاده از سطل های تفکیک زباله برای کاغذ باطله و ظروف یک بار مصرف و آلومینیومی و سایر زباله ها و مهم تر از آن، تحویل آن ها به مراکز بازیافت.

۳ - خرید محصولات سازگار با محیط زیست مانند کاغذ یا مواد پلاستیکی و فلزی که بخش مهمی از آن ها، از مواد بازیافتی باشد.

۴ - استفاده از اتوماسیون اداری و پرهیز از تهیه ی نسخه کاغذی از نامه ها و مدارک، استفاده از دو روی کاغذ و استفاده ی مجدد از کاغذهای چک پرینت برای یادداشت یا تهیه ی نسخه های کاغذی موقت.

۵- استفاده از ظروف دائمی برای مراسم و مهمانی ها و جلسات اداری و کاری به جای ظروف یک بار مصرف.

۶- بیشترین مصرف انرژی در محیط های کاری، مربوط به تامین روشنایی است، خاموش کردن چراغ ها و وسایل برقی و الکترونیکی در پایان ساعت کاری و یا زمانی که به آنها نیاز نداریم.

ما انسان ها موجودات اجتماعی هستیم که از یک سو بر اجتماع خود اثر می گذاریم و از سوی دیگر از آن اثر می پذیریم. تصور کنیم اگر نقش خود را در اجتماع از منظر رفتارها و هنجارهای محیط زیستی، به درستی ایفا کنیم، چقدر می توانیم به بهبود وضعیت محیط زیست جامعه ی خود کمک کنیم! ولی چطور؟!

۱- با نمایندگان منتخب خود در سطح ملی، استانی و یا محلی تماس بگیریم و در مورد مسایل و مشکلات محیط زیستی شهر، روستا و محل، صحبت کرده و مطالبات خود را از آن ها بخواهیم تا آن ها بدانند ما شهروندان آگاه و مسوولی هستیم و بر کار و فعالیت آنها نظارت داریم.

۲- آلوده کنندگان محیط زیست و متخلفان از قوانین مانند کارخانجات و صناعی که از ورود مواد زاید و آلاینده ها به آب، هوا و خاک جلوگیری نمی کنند را به مقامات مسوول معرفی کنیم.

۳- بصورت داوطلبانه به گروه های محیط زیستی بپیوندیم و در پاکسازی محله و شهر، فعالیت های درختکاری، جلوگیری از آلودگی هوا از طریق استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی و مهم تر از این ها، آگاه شدن درباره ی محیط زیست و آگاهی رساندن به همدیگر، تلاش کنیم.

۴- هوشمندانه سفر کنیم، یعنی از خودروهای شخصی خود، کمتر استفاده کرده و سایر وسایل نقلیه را برای سفر انتخاب کنیم.

۵- برای کمک به سلامت بیشتر خود و فرزندانمان به کمپین سه شنبه های بدون خودرو بپیوندیم و هفته ای یک روز به جای استفاده از خودروی شخصی، با دوچرخه یا وسایل نقلیه ی عمومی در شهر تردد کنیم.

۶- بخشی از کارهای بانکی، اداری و خریدهای خود را با استفاده از امکانات الکترونیکی و از طریق اینترنت انجام دهیم تا از سفرهای شهری غیرضروری خودداری کنیم.

۷- در صورت امکان با همکارانی که در یک مسیر تردد می کنیم با هم و از یک خودرو استفاده کنیم.