



## روز زمین پاک ۲۰۲۴



### شعار هفته زمین پاک ۱۴۰۳ با عنوان «مشارکت مردم، ایران در برابر پلاستیک، نجات زمین»

۱. یک عدد دستمال کاغذی در روز کمتر مصرف کنید. اگر هر فرد فقط در روز یک عدد دستمال کاغذی کمتر مصرف کند، تولید دستمال کاغذی سالانه میلیون ها تن کاهش پیدا می کند و درختان و زمین های بیشتری حفظ می شوند.
۲. شب ها تلویزیون و کامپیوتر و لپ تاپ را از برق بکشید. با خاموش کردن وسایل برقی در شب می توانید ۴۰ وات ساعت هر روز انرژی ذخیره کنید.
۳. زمان دوش خود را کاهش دهید. هر دو دقیقه ای که از زمان دوش خود کم کنید، ۱۰ لیتر آب صرفه جویی می شود. اگر هر کس فقط یک لیتر آب در زمان دوش صرفه جویی کند، میزان آبی که در طول یک سال در کشور صرفه جویی می شود، می تواند مشکل کم آبی کشور را رفع کند.
۴. قبل از استفاده از ماشین ظرفشویی، از شست و شوی ظروف با آب خودداری و ۲۰ لیتر آب صرفه جویی کنید. به علاوه در زمان و انرژی ای که برای گرم کردن آب استفاده می شود نیز صرفه جویی می شود.
۵. لباس های خیس را پهن کنید. برای خشک کردن لباس ها از خشک کن ماشین لباسشویی استفاده نکنید و بگذارید لباس ها با جریان هوا خشک شوند. در این صورت لباس ها عمر بیشتری می کنند و رنگ و اندازه آنها نیز حفظ می شود.
۶. استفاده از هر دو سوی کاغذ. حجم کاغذی که روزانه در ادارات و مراکز دور ریخته می شود، بسیار بالاست. به طور مثال در آمریکا در دفاتر بازرگانی سالانه ۱۱ میلیون تن کاغذ دور ریخته می شود. ساده ترین و سریع ترین راه برای جلوگیری از تولید این حجم زباله، استفاده از دو سوی کاغذ است. دستگاه پرینتر خود را به حالت پرینت دو طرفه تنظیم کنید و پس از پایان کار نیز کاغذها را در سطل زباله های بازیافتی بریزید.
۷. یک بار در هفته گیاهخوار شوید. یک وعده کمتر غذای گوشتی در هفته هم به زمین و هم به رژیم شما کمک می کند. برای تولید گوشت منابع زیادی روی زمین لازم است. بسیاری از مراتع، گیاهان علفی، درختان، آب و... برای تولید و تامین گوشت مورد نیاز انسان ها، هر روز از بین می روند.
۸. شیر آب را هنگام مسواک زدن ببندید. این نکته را قبلا بسیار شنیده اید ولی ممکن است همچنان آن را انجام دهید. با استفاده از یک لیوان آب هنگام مسواک زدن، نزدیک به پنج لیتر آب صرفه جویی می شود.
۹. از وسایل نقلیه بخوبی نگهداری کنید. با نگهداری صحیح از وسایل نقلیه خود، نه تنها عمر وسیله خود را افزایش می دهید، بلکه در مصرف بنزین نیز صرفه جویی می کنید و از تولید آلودگی بیشتر نیز جلوگیری می شود.

۱۰. پوشک بچه را بموقع کنار بگذارید. تا قبل از این که کودک درباره دستشویی رفتن آموزش ببیند، والدین به طور متوسط بین ۴۰۰۰ تا ۶۰۰۰ پوشک برای هر کودک تا زمان رشد کافی او استفاده می کنند. فقط کافی است اندکی به مکان دفن این حجم زباله نیز فکر کنید! ولی اگر از پارچه ها، لباس ها یا مواد دوستدار زمین (البته پاکیزه و تائید شده) استفاده کنید، در واقع تصمیمی گرفتید که تاثیر عمیق تری روی زمین خواهد گذاشت؛ هر چند در دنیای امروز کمتر کسی به این راهکار تن می دهد.
۱۱. استفاده از ظروف چندبار مصرف در پیک نیک. هنگامی که با دوستان خود به طبیعت می روید، فقط با داشتن یک ماژیک می توانید لیوان، بشقاب و قاشق و چنگال خود را مشخص کنید تا جلوی استفاده بیش از حد از ظروف یکبار مصرف گرفته شود.
۱۲. قبل از استفاده از فر گاز، آن را از پیش روشن نکنید. فقط هنگامی که قصد دارید ظرف را در فر بگذارید آن را روشن کنید مگر این که قصد پخت کیک یا نان را داشته باشید. وقتی می خواهید غذای خود را چک کنید، از طریق شیشه گاز نگاه کنید و در فر را باز نکنید.
۱۳. از محل زندگی خود خرید کنید. مقدار آلودگی ای که برای تولید غذا توسط کارخانه ها ایجاد می شود، بسیار زیاد است. برای کاهش میزان آلودگی و گازهای گلخانه ای در صورت امکان از باغ ها و زمین های محلی خرید و از رشد اقتصادی افراد محلی حمایت کنید.
۱۴. بطری های پلاستیکی آب کوچک را با نمونه بزرگ آن جایگزین کنید. بسیاری از بطری های آب بازیافت نمی شوند و هزاران سال در طبیعت می مانند. به جای بطری های آب کوچک در منازل، از تانکرهای آب خانگی که قابل پر شدن هستند، استفاده کنید.
۱۵. شستن خودرو را به کارواش بسپارید. به جای این که در خانه و با مصرف زیاد آب، خودروی خود را بشویید، به کارواش های حرفه ای یا کارواش های سبز مراجعه کنید تا با مصرف حداقل آب خودرویتان را بشویند.
۱۶. به هر بهانه درخت بکارید. کاشتن درخت برای آب و هوا، زمین، زیبایی و... بسیار مفید است. کاشتن درخت برای عزیزان خود می تواند بهترین و مفیدترین هدیه باشد که سود آن تا سال های بعد به همه شهروندان خواهد رسید.
۱۷. چراغ ها را خاموش کنید. هنگامی که از اتاق خارج می شوید چراغ ها را حتما خاموش کنید.
۱۸. به جای کیف و ساک پلاستیکی، از کیف پارچه ای استفاده کنید. کیسه های پلاستیک دشمن طبیعت اند. برای خرید، ساک های پارچه ای که حجم بسیار کمی در کیف می گیرند، قابلیت شست و شو و قیمت ارزان دارند و در دسترس نیز هستند، می توانند بهترین جایگزین برای کیسه های پلاستیکی باشند.
۱۹. به آسانی دور نریزید. قبل از این که وسایل خود را دور بریزید، به این فکر کنید که شاید شخص دیگری به آن احتیاج داشته باشد. آن وسیله را به دست خیریه ها یا شهرداری برسانید.
۲۰. قبض های خود را اینترنتی پرداخت کنید. به جای مراجعه به بانک برای واریز وجه خود یا پرکردن قبض های مختلف، برای خود حساب اینترنتی باز کنید و بدون مصرف هیچ کاغذی فعالیت های مربوط به بانک خود را انجام دهید. در این صورت برای رسیدن به بانک هیچ بنزینی مصرف نمی شود، درختان کمتری قطع می شود و در نتیجه گازهای گلخانه ای و دی اکسیدکربن و همین طور حجم زباله کاهش پیدا می کند.

**بهترین راه برای کمک به داشتن زمینی سبزتر. انتشار این راهکارهاست. اگر هر فرد از بین راهکارهای بالا فقط یک قدم کوچک را انتخاب و آن را رعایت کند می توانیم زمینی بهتر و آینده روشن تری داشته باشیم. همه ما می توانیم در یک تلاش جمعی نقش داشته باشیم. حضور هر یک نفر در این تلاش اهمیت دارد.**