

وضعیت پیرامون ما اثر مهمی در کیفیت زندگی ما دارد و هر چه طبیعت و محیط زیست انسانی پاکیزه تری داشته باشیم، زندگی سالمتر نیز خواهیم داشت و همه این‌ها تنها با مشارکت فرد در حفظ سلامت سیاره سبز محقق می‌شود. هر چه اطراف را پاکیزه تر نگه داریم بیماری‌ها از ما دورتر خواهند بود.

امروزه شاهد وجود ماکروپلاستیک‌ها به صورت گسترده در آب شرب و تمام غذاهایی هستیم که در طول روز می‌خوریم. این مشکلی است که به صورت جدی سلامت انسان و محیط زیست را تهدید می‌کند. حجم بسیاری از این ماکروپلاستیک‌ها که از مصرف بی‌رویه مواد پلاستیکی منشأ می‌گیرند، از طریق جریان‌های اقیانوسی به مناطق بسیار دورتر از دسترس انسان مانند قطب‌های شمال و جنوب رسیده‌اند که این امر نشان‌دهنده عمق این فاجعه زیست محیطی است.

سلامت انسان به طور مستقیم به سلامت محیط پیرامون وی مرتبط است. حذف آلاینده‌های پلاستیکی امری است که حتی به صورت فردی و در زندگی شخصی نیز باید مورد توجه قرار بگیرد. بهتر است در انتخاب مواد غذایی و ظروف مصرفی موادی را برگزینیم که بسته‌بندی محدودتری دارند. گاه در فروشگاه‌ها یا ظروف مواد غذایی، بسته‌بندی‌هایی به چشم می‌خورد که برخلاف حجم و اندازه بزرگ خود، حجم کمی از مواد غذایی را در خود جای داده‌اند.

هر چه مصرف انرژی توسط انسان کمتر باشد، آلودگی ناشی از تولید این انرژی نیز کمتر می‌شود. گاهی انرژی الکتریسیته که به ظاهر آلودگی ندارد، حاصل نیروگاه‌هایی با سوخت ترکیبی یا سوخت مازوت است و در واقع ما با مصرف انرژی الکتریسیته بیش از حد نیاز به محیط زیست آسیب وارد می‌کنیم. در این شرایط، بهتر است تا حد ممکن استفاده از انرژی را به میزان نیاز واقعی محدود کنیم. استفاده از ماشین شخصی در مسیرهای کوتاه ضرورتی ندارد و جز آلوده کردن هوا نتیجه‌ای در پی ندارد.

جنگل‌هایی مانند اسفنج‌هایی در زمین هستند که علاوه بر تولید اکسیژن و تصفیه هوا، با جذب آب بارندگی‌ها و تخلیه آن به آب‌های زیرزمینی مانع از تخریب سطح پیرامون خود و فرسایش می‌شود. اگر جنگل‌ها را از دست بدهیم، شاهد سیلاب‌ها و از بین رفتن منابع آب زیرزمینی، زمین‌لغزه‌ها و رانش زمین خواهیم بود.

روند تخریب و آسیب به جنگل‌ها و مراتع توسط انسان بسیار شدت گرفته است و باید این نکته را در نظر داشت که اگر پوشش گیاهی از بین برود، بسیاری از مناطق خالی از سکنه خواهد شد. مسئولین باید با مدیریت صحیح مانع از بین رفتن جنگل‌ها شوند. تبدیل مناطق جنگلی به زمین‌های کشاورزی و مسکونی، قطع بی‌رویه درختان برای بهره‌مندی از چوب آن‌ها، برداشت گیاهان دارویی از جنگل‌ها در فصل بازدهی و گل دهی گیاهان، از مواردی است که می‌توانند آسیب جبران‌ناپذیر به محیط زیست وارد کنند.

Jambeck, J.R.; Geyer, R.; Wilcox, C.; Siegler, T.R.; Perryman, M.; Andrady, A.; Narayan, R.; Law, K.L. Plastic waste inputs from land into the ocean. *Science* 2015, 347, 768–771.

Prata JC, Silva ALP, da Costa JP, et al. Solutions and Integrated Strategies for the Control and Mitigation of Plastic and Microplastic Pollution. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(13):2411. Published 2019 Jul 7.  
doi:10.3390/ijerph16132411

<https://www.bbvaopenmind.com/en/science/environment/5-alternatives-for-a-planet-without-plastic/>