آئیں! عمل کریں! اس سے پہلے کہ بہت دیر ہو جائے

ماحولیاتی آلودگی جدید دور کا سب سے بڑا مسئلہ ہے۔ یہ فطرت کے لیے بہت بڑا خطرہ بن چکی ہے۔ یہ کہنا جھوٹ نہیں ہوگا کہ دُنیا تباہی کے دھانے پر کھڑی ہے۔

- 2014 میں عالمی ادارہ صحت کے ایک جائزے کے مطابق پاکستان دنیا میں سب سے زیادہ آلودگی والے شہری علاقوں کی فہرست میں پہلے نمبر پر ہے۔
- پاکستان میں ہر سال 5 ملین لوگ آلودگی کی وجہ سے پیدا ہونے والی بیماریوں سے مر جاتے ہیں۔ آلودگی کی وجہ سے بہت سی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں مثلاً سر درد، تھکن، جلد کی بیماریاں، دمہ اور بہت سی اقسام کا کینسر وغیرہ۔

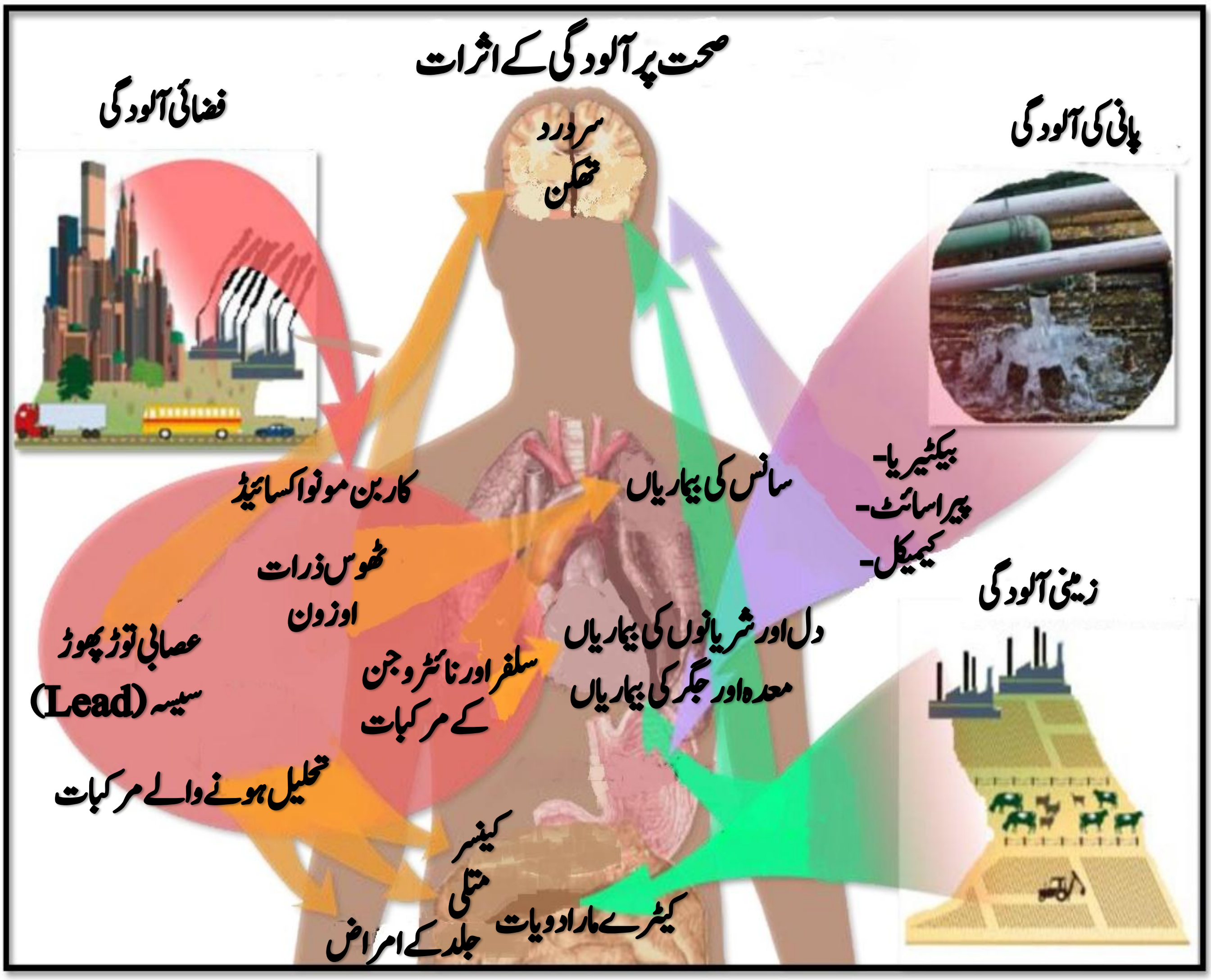

Figure 1-Overview of main health effects on humans from some common types of pollution.
https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=655558

پلاسٹک کو دوبارہ قابل استعمال بنانے کے بارے میں ایسی حقیقت جس سے بہت کم لوگ آگاہ ہیں

- صرف چند اقسام کا پلاسٹک دوبارہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- پلاسٹک جو دوبارہ استعمال ہو سکتا ہے وہ بھی عام طور پر صرف ایک بار ہی استعمال کے قابل ہوتا ہے۔
- پلاسٹک کے تھیلے جانوروں، پرندوں اور آبی مخلوق کے اندر جمع ہو کر آہستہ آہستہ شدید کرب ناک موت کا باعث بنتے ہیں۔
- پلاسٹک کھا جانے والے جانوروں کے گوشت اور دُودھ سے انسان بھی متاثر ہوتے ہیں۔ پلاسٹک کے اجزاء لاتعداد بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔
- پلاسٹک کے تھیلوں میں کئی نقصان دہ کیمیائی ذرات ہوتے ہیں جو زمین میں جذب ہو کر مٹی اور زیر زمین پانی کو زہر آلود کر دیتے ہیں۔
- پلاسٹک کو مکمل طور پر تلف ہونے کے لئے 450 سے 1000 سال تک کا عرصہ درکار ہے۔

لمحہ فکریہ! ایک نیا خطرہ!! (مائیکروپلاسٹک)

- ہمارے ماحول کا تقریباً 85 فیصد پلاسٹک مائیکروپلاسٹک ہے۔ جب پلاسٹک کے بڑے ٹکڑے ٹوٹ کر 5 ملی میٹر سے بھی چھوٹے ٹکڑوں میں تقسیم ہو جاتے ہیں تو انھیں ہم مائیکروپلاسٹک کہتے ہیں۔
- فلیس سے بنا کپڑا اور کمبل وغیرہ دھلنے سے مائیکروپلاسٹک کثیر مقدار میں پانی میں شامل ہوتا ہے۔
- مائیکروپلاسٹک مچھلیوں، پرندوں اور دیگر آبی مخلوق سے ہوتے ہوئے انسانوں تک پہنچتے ہیں۔ یہ ایک انتہائی خطرناک بات ہے کیونکہ مائیکروپلاسٹک آہستہ آہستہ خوراک میں شامل ہونا شروع ہو گیا ہے۔ محققین کے مطابق مائیکروپلاسٹک پانی، نمک، بیئر اور شہد والی بوتلوں کے ذریعے ان میں بھی شامل ہو جاتا ہے۔

اسٹائروفوم کی تباہی:

- اسٹائروفوم میں انتہائی خطرناک قسم کے کیمیکل پائے جاتے ہیں جو ہمارے غذا میں شامل کر ہمارے اعصابی نظام اور پھیپھڑوں کو متاثر کرتے ہیں۔

درختوں کے کٹاؤ سے ماحول پر اثرات:

- تین ہزار اوراق کی قیمت ایک مکمل درخت ہے۔
- زمین کا کٹاؤ اور موسم کی تبدیلیاں۔

- غیر محسوس طریقے سے پانی ضائع ہونا۔ کاغذ کی تیاری میں پانی کی بڑی مقدار استعمال ہوتی ہے مثلاً ایک اے فور(A4) کاغذ کے ٹکڑے کی تیاری میں کم از کم پانچ (5) لیٹر پانی کی ضرورت ہوتی ہے

ہم کیا کر سکتے ہیں؟

۱ پلاسٹک کے استعمال کو ہر ممکن حد تک کم کیا جائے، خاص طور پر چیزوں کو پیک کرنے کے لیے۔

۲ شیشے اور دھات کی مصنوعات کا استعمال پلاسٹک کی نسبت زیادہ محفوظ ہے کیونکہ شیشہ، فولاد اور ایلومینیم بار بار استعمال سے نقصان نہیں دیتے۔

۳ کاغذ سے بنی ہوئی اشیاء یعنی ٹشو پیپرز کا اور کاغذ کے بنے ہوئے لفافوں کی بجائے کپڑے سے بنے ہوئے تھیلے وغیرہ استعمال کرنا زیادہ مفید ہے۔

۴ کاغذ اور پلاسٹک کی چیزیں جیسا کہ پانی کی بوتلیں، سٹرا، برتن اور ڈبوں کے استعمال کو کم کیا جائے۔ یہ عمل نہ صرف واضح طور پر کچرے کی مقدار کو کم کرے گا بلکہ وسائل کو محفوظ کرنے میں بھی مددگار ثابت ہوگا۔

۵ ان اشیاء کے استعمال کو کم کیا جائے جو ماحول میں مائیکرو پلاسٹک شامل کرنے کی وجہ بنتے ہیں مثلاً فلیس اور وہ تمام اشیاء جن میں پلاسٹک کے باریک ذرات پائے جاتے ہیں۔

ہمیں ماحولیاتی آلودگی اور مائیکرو پلاسٹک کے خطرات سے مقابلہ کرنے کے لیے آپ کے تعاون اور مدد کی ضرورت ہے۔ آئیں ہم اپنے بچوں اور آنے والی نسلوں کے لیے اس زمین کو بچانے کے لیے اپنا اپنا حصہ ڈالیں۔ ہم مل کر تبدیلی لا سکتے ہیں۔

نوٹ: درج ذیل میں ہماری طرف سے تجویز کردہ ماحول دوست اشیاء کی فہرست جنہیں پلاسٹک کے متبادل استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اگرچہ یہ فہرست جامع نہیں ہے۔

تجویز کردہ ماحول دشمن اشیاء کی بجائے ماحول دوست اشیا کی فہرست جو عام طور پر استعمال کی جا سکتی ہیں۔

- ہمارا اصل مقصد یہ ہے کہ کم سے کم کچرا پیدا ہو۔
- ڈسپوزایبل اشیاء استعمال کرنے سے مکمل پرہیز کریں۔
- پلاسٹک اور اس طرح کی دوسری مصنوعات یہاں تک کہ کاغذ کا استعمال بھی کم کریں۔
- پلاسٹک کی اشیاء کے بدلے میں لکڑی، دھات اور شیشے کی بنی ماحول دوست اشیاء استعمال کریں۔

اشیاء کی اقسام	مجوزہ اشیاء/مواد	غیر مجوزہ اشیاء/مواد
سودا سُلف (کریانہ)	✓ شیشے کی بوتلیں یا کیچپ، میئونیز اور اچار وغیرہ کے لئے دھات کے ڈبے	✗ کیچپ کے لئے پلاسٹک پاؤچ یا بوتلیں، میئونیز اور اچار وغیرہ.
گھریلو اشیاء	✓ اسٹیل/شیشے کے جگ	✗ پانی کی بوتلیں/پلاسٹک کے جگ
	✓ پانی کے لیے سٹیل، شیشے یا تام چینی کی بوتلیں	✗ ڈسپوزایبل/پلاسٹک کی پانی کی بوتلیں
	✓ کھانا پکانے کے لیے اسٹیل اور مٹی کے برتن	✗ پلاسٹک کے ڈبے
	✓ اسٹیل، تام چینی اور شیشے کے ڈبے	✗ پلاسٹک کے ڈبے
	✓ اسٹیل کے چمچ/چھری کانٹے	✗ پلاسٹک کے چمچ/چھری کانٹے
	✓ دوبارہ قابل استعمال بانس کے چمچ	✗ پلاسٹک کے چمچ
	✓ شیشہ یا بانس کے کٹنگ بورڈ	✗ پلاسٹک کے کٹنگ بورڈ
	✓ اسٹیل اور بانس کے چمچے	✗ پلاسٹک کے چمچے
	✓ بانس کی پلیٹیں	✗ پلاسٹک کی پلیٹیں
	✓ اسٹیل یا کاغذ کے سٹرا	✗ پلاسٹک کے سٹرا
	✓ برف جمانے کی ٹرے	✗ پلاسٹک کی برف جمانے والی ٹرے
	✓ کپڑے کے رومال	✗ ٹشو پیپر
	✓ ماچس/دھات کے بنے لائٹر	✗ پلاسٹک کے لائٹر
	✓ اسٹیل کی کھونٹیاں	✗ پلاسٹک کی کھونٹیاں
	✓ بوری یا کپڑے کی ٹوکریاں	✗ پلاسٹک لانڈری ٹوکری
	✓ خریداری کے لئے دوبارہ استعمال قابل کپڑا/کینوس بیگ	✗ پلاسٹک یا کاغذ شاپنگ بیگ
	✓ کاٹن کی چادریں	✗ نائلون کی بستر شیٹ
	✓ جھاڑو/دھاتی وائپر	✗ پلاسٹک/مصنوعی جھاڑو/پلاسٹک وائپر
بچوں کی اشیاء/اسٹیشنری	✓ کچی پنسل	✗ بال پوائنٹ
	✓ سیاہی والا قلم	✗ بال پوائنٹ/مارکر/ہائی لائٹر/گلیٹر پن
	✓ میٹل کا ڈبہ	✗ پلاسٹک جیومیٹری
	✓ اسٹیل کے پیمانے/فٹے	✗ پلاسٹک کے فٹے
	✓ اسٹیل کی قینچی	✗ پلاسٹک کی قینچی
	✓ اسٹیل کے پنسل تراش	✗ پلاسٹک کے پنسل تراش

اشیاء کی اقسام	مجوزہ اشیاء/مواد	غیر مجوزہ اشیاء/مواد
	✓ گتے کی فائلیں	✗ پلاسٹک کی فائلیں
	✓ کھانے کے سٹیل/تام چینی کے ڈبے	✗ کھانے کے لیے پلاسٹک کے ڈبے
	✓ اسٹیل کی پانی کی بوتلیں	✗ پلاسٹک کی پانی کی بوتلیں
حفظان صحت کی مصنوعات	✓ اسٹیل کے سیفٹی ریزرز	✗ ڈسپوزایبل پلاسٹک کے ریزرز
	✓ دوبارہ قابل استعمال لنگوٹ	✗ ڈائپر اور پیمپر
	✓ مسواک	✗ پلاسٹک کا دانتوں کا برش
	✓ ناریل کا تیل	✗ میک اپ صاف کرنے والے کیمیکلز
	✓ صابن کی ٹکیا	✗ پلاسٹک کی بوتلوں میں مائع صابن
	✓ لوفہ/کوچی	✗ روایتی پلاسٹک کی کوچی/اسپنج
	✓ بانس یا دھاتی کنگھی	✗ پلاسٹک کی کنگھی
	✓ آتش فشانی پتھر/جھاواں	✗ پیڈی کیور کٹ
تحائف اور کھلونوں کی خریداری	✓ دھات، لکڑی ، سوتی کپڑے ، شیشے کی بنی سجاوٹی چیزیں اور کھلونے	✗ مصنوئی کپڑے اور پلاسٹک کی چیزیں
	✓ کاغذ سے بنے ریپنگ پیپر	✗ پلاسٹک سے بنے ریپنگ پیپر
گوشت سبزیوں اور دودھ دہی کی خریداری	✓ کاغذ سے بنے ریپنگ پیپر	✗ پلاسٹک سے بنے ریپنگ پیپر
	✓ سبزیاں اور سودا سُلف خریدنے کے لیے کپڑے کے تھیلے یا ڈبے لے کر آئیں	✗ پلاسٹک کے تھیلے

آئیں ! ہم پاکستان اور دُنیا کو اپنی آنے والی نسلوں کے رہنے کے بہترین جگہ بنانے کے لئے متحد ہو کر کام کریں۔ہم مل کر یہ سب کر سکتے ہیں۔