

دیدن آسمان آبی با ابرهای سفید این روزها برای اکثر مردم ، به خصوص کسانی که در ابرشهرها زندگی میکنند، بی شک به یک آرزو شبیه است.

آلودگی هوا یعنی حضور یک ، چند و یا مخلوطی از آلوده کننده های مختلف در هوای آزاد ، به اندازه ای است که برای انسان مضر بوده و یا موجب زیان رساندن به حیوانات ، گیاهان و اموال شود.

اما پدیده آلودگی هوا در مناطق شهری ، یکی از ره آوردهای انقلاب صنعتی است که از سیصد سال قبل شروع و با توسعه صنعتی و زیاد شدن شهرها بر میزان و شدت آن روز به روز افزوده می شود . تکیه اساسی بر منابع انرژی فسیلی از قبیل زغال، نفت ، گاز و در نهایت آزاد شدن مواد ناشی از احتراق این مواد ، فرآورده های مضر و زیانبخشی را به همراه می آورد که حیات موجودات زنده به ویژه انسانها را تهدید می نماید .

خداوند، آفرینش انسان را به گونه ای قرار داده که برای زیستن، به تمامی آفریده های او نیاز دارد. از جمله این آفریده ها، هوای پاک و نیاز انسان به آن است تا بدین وسیله به حیات خود ادامه دهد. خداوند با حکمت و تدبیر خود، شرایط محیط زیست انسان را به گونه ای آفریده که تمامی مواهب دست به دست هم دهند و شرایط زیست سالم را برای او به وجود آورند. حرارت خورشید و تابش آن بر دریاها، بخار شدن آب دریاها، وزش بادهای، ریزش باران، و وجود گیاهان و جنگل ها در زمین، همه برای این است که انسان از آنها به خوبی استفاده کند و به پرستش خدای تعالی بپردازد. البته زیاده خواهی های انسان همیشه برای او دردسرساز بوده و سبب شده تا نه تنها از این نعمت ها استفاده درستی نکند، بلکه با دست خود به آلوده کردن محیط زیست و از بین بردن این منابع طبیعی بپردازد.

راهکارهایی که می توانند از آلودگی هوا در روزهای بحرانی بکاهد می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ۱- اجتناب از سفرهای غیرضروری در طول روزها و ساعات پر ترافیک
- ۲- انتخاب مسیرهای با حداقل سطح ترافیک به طوری که حرکت در مسیر مورد نظر روان باشد
- ۳- انتخاب مسیرهایی که از میان پارکها و باغهای عمومی عبور می کند و رسیدن به مقصد به صورت پیاده و یا سوار بر دوچرخه
- ۴- اجتناب از فعالیتهای ورزشی (برای مثال دویدن) در مناطق با ترافیک سنگین
- ۵- اجتناب از بردن کودکان کم سن، به ویژه پیاده یا با کالسکه در خیابانهایی که ترافیک سنگین است.
- ۶- خاموش کردن موتور خودرو و بالاکشیدن شیشه پنجره ها در زمانی که خیابان در اثر ترافیک سنگین مسدود شده است.

رژیم غذایی مناسب برای کاهش عوارض ناشی از آلودگی هوا:

- ۱- در روزهایی که سطح آلودگی هوا به مرحله بحرانی می رسد خوردن میوه و سبزیجات تازه که محتوی ویتامینهای مختلف هستند توصیه می شود.
- ۲- محدود کردن مصرف نمک
- ۳- عادت دادن کودکان به خوردن سیر، پیاز و تره فرنگی. هرچند ممکن است بوی این مواد آزاردهنده باشد اما این سبزیجات محتوی میزان زیادی گوگرد هستند و بنابراین می توانند از مخاط دستگاه تنفسی محافظت کنند.
- ۴- نوشیدن زیاد آب که به کلیه ها کمک می کند املاح اضافی از بدن خارج شوند.

آیا می دانید چه عادات نادرست غذایی می توانند اثرات مخرب آلودگی هوا را در بدن ما بیشتر کنند؟

مصرف تنقلات کم ارزش مثل چیپس و پفک و نوشابه های گازدار ، به دلیل ایجاد اختلال در جذب عناصر مفید در بدن، می توانند اثرات سوء آلودگی هوا را دو برابر کنند.

موادی مثل سوسیس و کالباس به دلیل داشتن مواد افزودنی و نگهدارنده، علاوه بر این که به خودی خود مضر و سرطانزا هستند، مصرف آنها برای افرادی که در معرض آلودگی هوای شهرها قرار دارند، به هیچ وجه توصیه نمی شوند.

