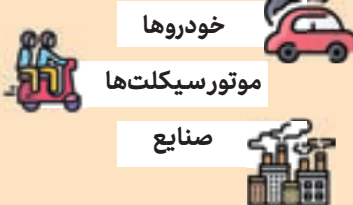


# وقتی آسمان هم نفس کم می آورد

راهکارهایی که آلودگی هوا را کمتر می کند

ملیحه ابراهیمی | این روزها تابلوی سنجش آلودگی هوا دور میدان استقلال هم باری شده است روی شانه دیگر روزمرگی هایم. تماشای فلشی که روی شاخص کیفیت «ناسالم» قرار گرفته به مراتب ترسناک تر از یک کابوس شبانه است. ترس از نفس های به خس خس افتاده آدم هایی که در ساعت های شبانه روز در این شهر صبح را به شب می رسانند باعث شده است تا نگرانی ام برای به خطر افتادن سلامت شهر بیش از پیش شود.

## مهم ترین آلاینده ها در شهر ها



طبق تحقیقات جدید دانشمندان، تقریباً ۹۹ درصد از جمعیت جهان هوایی را تنفس می کنند که از استانداردهای توصیه شده پایین تر است. بیش از ۹۰ درصد از جمعیت جهان در معرض آلودگی هوا هستند

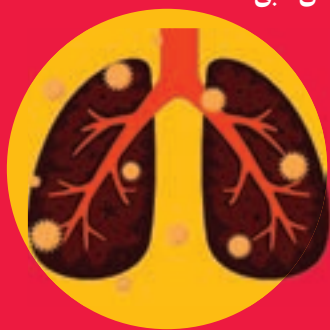
۹۰٪



آلودگی هوا چهارمین علت مهم مرگ زودرس در دنیا شناخته می شود

## بیماری های ناشی از آلودگی هوا

- ابتلا به انواع سرطان
- افزایش احتمال بروز بیماری های عروق کرونر قلب
- افزایش سگته های مغزی
- بروز اختلال های کروموزومی و بیماری ها و معلولیت های مادرزادی
- افزایش خطر تولد نوزادان معلول و عقب مانده ذهنی
- بیماری های مزمن انسداد ریه و عفونت های حاد تنفسی
- افزایش احتمال بروز سگته های قلبی
- اختلال در ریتم ضربان قلب
- ایجاد مقاومت به انسولین
- در کودکان و نوجوانان و احتمال ابتلا به دیابت در بزرگ سالی
- ناباروری در مردان با کاهش شدید درصد اسپرم و بروز تغییر در ساختار آن
- جهش های ژنتیکی و حتی اختلال در توازن جنسیتی



## ماده قانونی ضد آلودگی

برابر ماده ۸ قانون هوای پاک، تمامی اشخاص حقیقی و حقوقی مالک و وسایل نقلیه موتوری اعم از سبک، نیمه سنگین، سنگین، موتور سیکلت مکلف اند وسایل نقلیه خود را پس از رسیدن به سن فرسودگی از رده خارج کنند. موضوعی که در کشور ما زیاد به آن اهمیت داده نمی شود.

| نوع وسیله نقلیه، سوخت و مشخصات فنی                    | سن فرسودگی (سال) |
|-------------------------------------------------------|------------------|
| خودرو شخصی شامل سواری، استیشن (ون)، سواری کار         | ۲۰               |
| خودروی عمومی شامل سواری تاکسی، استیشن (ون)، سواری کار | ۱۰               |
| وانت                                                  | ۱۲               |
| اتوبوس درون شهری                                      | ۱۵               |
| مینی بوس و میدباس درون و برون شهری                    | ۱۴               |
| اتوبوس برون شهری                                      | ۱۰               |
| کشنده، کامیون و کامیونت                               | ۱۲               |
| موتور سیکلت                                           | ۲۰               |
| سواری دولتی                                           | ۱۵               |

## با چکاپ از خودمان شروع کنیم



ارتباط تنگاتنگی بین چکاپ خودرو با کاهش آلودگی ها وجود دارد. به همین منظور توصیه می شود:

- تمیز کردن انژکتورها از آلودگی و بررسی سیستم پاشش سوخت
- بررسی وضعیت شمع ها و وایر شمع ها
- بررسی سالم بودن سنسور اکسیژن
- دیاگ زدن
- بازرسی استپر
- بررسی سنسور گاز و اکزوز خودرو

### نکته

حواستان به شکستگی اکزوز باشد. زیاد بودن میزان ۰۲ در خروجی اکزوز، دلیلی بر شکستگی یا وجود روزه در اکزوز خودروست.

- استفاده از روغن موتور مرغوب
- تعویض به موقع فیلتر هوا
- تنظیم باد لاستیک ها
- کمتر استفاده کردن از کولر

### فوری فوتی!

- در زمان های پر رفت و آمد، که مجبور به توقف های مکرر هستید از حضور در معابر پر رهیز و وسایل حمل و نقل عمومی را جایگزین کنید.
- در ترافیک یا زمانی که پشت چراغ قرمز هستید از گاز دادن خودداری کنید.
- حواستان به تاریخ انقضای معاینه فنی خود روتان باشد.
- برای تردد داخل شهر از خودروهای کوچک تر و کم مصرف



استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی بیش از ۷۰ درصد از آلودگی های هوا را کاهش می دهد

سهم خودروهای شخصی از منابع تأثیرگذار در آلودگی هوای شهرمان

### نکته

روشن نگه داشتن A/C باعث می شود که دور موتور ماشین بالا برود و در نتیجه مصرف سوخت و آلایندگی بیشتری داشته باشد.

۴۰٪

سهم مرگ های ناشی از بیماری های مزمن انسداد ریوی متناسب به رویارویی طولانی مدت با آلودگی هوای آزاد



- استفاده کنید.
- در زمان بروز تصادف غیر جرحی موجب راه بندان نشوید.
- هر ۱۰ کیلوگرم وزن اضافی خودرو معادل افزایش شش درصدی مصرف سوخت است. باربند ها را باز کنید. همچنین نگاهی به صندوق عقب بیندازید، بی فایده نخواهد بود.
- از سرعت غیرمجاز که تأثیر بسزایی در کاهش مصرف سوخت و آلایندگی محیط دارد پرهیز کنید.

## هرگز فراموش نشود

- هر روز دوش بگیرید.
- لباس های تن را پس از ورود به خانه عوض کنید.
- از رفت و آمد غیر ضروری در شهر پرهیزید. در صورت نیاز صبح اول وقت یا پس از غروب خورشید از خانه خارج شوید.
- بخشی از کارهای تن را مجازی انجام دهید.
- در هوای آزاد ورزش نکنید.
- از بیرون آوردن کودکان، سالمندان و افرادی که بیماری زمینه ای دارند از خانه خودداری کنید.
- در هنگام خروج از خانه از ماسک استفاده کنید. نوع P۱ و P۲ از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنید.

## پاک سازی را از خودمان شروع کنید



با استفاده از برخی راهکارها می توان هم ظرفیت ریه ها را بالا برد و هم آن ها را پاک سازی کرد که در روزهای آلوده یک ضرورت هم محسوب می شود. به ویژه برای گروه های پرخطر.

- کنترل و کاهش سرفه
- پاک سازی ریه از خلط
- استفاده منظم از بخور و ورزش در خانه

نگهداری از گیاهان آپارتمانی که حکم تصفیه کننده آلاینده های هوا را دارند مثل:

- اکلوئما، از بهترین گل ها برای تصفیه هواست.
- آلوئه ورا، گازهای سمی موجود در خانه را جذب می کند.
- زنبق، ترکیب های خطرناکی مانند تری کلرواتیلن، فرمالدهید و بنزن را جذب می کند.
- بامبو، بنزن، متوکسیدکربن و کلروفرم را جذب می کند.
- بگونیا، بنزن موجود در هوا و برخی مواد سمی دیگر را جذب می کند.
- داوودی، آلودگی های هوا مانند بنزن و بوی نامطلوب ناشی از رنگ و مواد شوینده را جذب می کند.

## خوراکی هایی برای روزهای آلوده

- گاهی ناچاریم برای پیشگیری از بیماری هایی که ممکن است به خاطر آلودگی هوا به سراغمان می آید به یک تغذیه سالم روی بیاوریم. برای بهبود وضعیت جسمانی در این روزهای آلوده این خوراکی ها را بیشتر مصرف کنید.
- غذاهای حاوی ویتامین D، C، E، کرفس، اسفناج، نارنگی، جوجه گندم، روغن های گیاهی، گردو، بادام، جگر و سبزیجات برگ سبز و شیر کره و زرده تخم مرغ)
- غذاهای حاوی آنتی اکسیدان های سلنیوم و ویتا کاروتن (طالبی، کدو تنبل، فلفل اسفناج، زردآلو، غذاهای دریایی، نان آجیل و غلات سبوس دار)
- غذاهای حاوی اسیدهای چرب (امگا ۳ مانند انواع ماهی های روغنی)
- نوشیدن زیاد آب
- خوراکی های حاوی گوگرد (سیر، پیاز و تره فرنگی).
- غذاهای حاوی فسفر، منیزیم و کلسیم (لبنیات و غذاهای حاوی پکتین مانند سیب و پرتقال)
- مصرف دمنوش لیمو، زنجبیل و نعنا. دمنوش زردچوبه و زنجبیل، دمنوش ریشه شیرین بیان، چای سبز و شربت عسل و آب گرم.

