

افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نېاشد تن من مېباد بدین بوم و بر زنده یک تن مېباد
همه سر به سر تن به کشتن دهیم از آن به که کشور به دشمن دهیم

www.afgazad.com

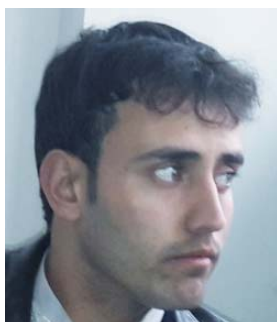
afgazad@gmail.com

Scientific

علمی

محمد شریف منصور

۰۷ اگست ۲۰۲۱



شریف منصور

برای کاهش آلودگی هوا چه کار کنیم ؟

در مقاله قبلی (آلودگی هوا و زیان های آن) به خوانندگان گرامی در مورد زیان های آلودگی هوا هشدار دادم در این مقاله به صورت فشرده به شیوه های مقابله با آلودگی هوا اشاره می کنم :

- استفاده از وسایل نقلیه عمومی که هم از نگاه اقتصادی سبب صرفه جویی می شود و هم به کاهش آلودگی هوا کمک می کند
- وسایل نقلیه فرسوده باید از رده خارج شوند.
- افزایش مالیات بر دخانیات
- استفاده از انرژی های آبی و بادی به جای سوخت فسیلی
- صرفه جویی در مصرف برق.
- استفاده کمتر از یخچال و کولرها و وسایل گرم کننده
- استفاده کمتر از مواد اسپری ها
- استفاده نکردن از دخانیات
- احیای جنگل ها

□ گرفتن درزهای پنجره ها و در خانه ها در فصل سردی هوا

□ استفاده از شیشه دوجداره

□ پوشیدن ماسک در خارج از منزل

□ استفاده از گیاهان آپارتمانی

برای حفظ سلامت بدن در مقابل آلودگی هوا باید موارد زیر را در رژیم غذایی مان بگنجانیم:

□ خوردن غذای کامل و نوشیدن آب فراوان

□ خوردن سیر و پیاز

□ خوردن لبنیات و پرهیز از غذاهای سرخ کردنی

□ خوردن میوه هائی مانند مالته ، سیب و توت زمینی

، لیمو شیرین

□ خوردن سبزیجات و میوه های خشک ، بادنجان رومی

(گوجه فرنگی) ، کاهو ، چهارمغز (گردو)