



## یک نهال ، یک نفس

بباید با غرس یک نهال درکابل و سایر شهر های پر جمعیت کشور در مبارزه با امراض کشنده تنفسی سهیم شویم .

نویسنده: دکتر شهپر نثاری

فرارسیدن فصل بهار را به بهانه گرفته با طبیعت آشتی کنیم !

بباید با غرس یک نهال درکابل و سایر شهر های پر جمعیت کشور در مبارزه با امراض کشنده تنفسی سهیم شویم .

ما میتوانیم هریک با غرس یک نهال به زیبایی و صفایی محیط زندگی خود افزوده و در تضمین سلامتی خود و دیگران نقش ارزنده ی داشته باشیم.

درختان نبض زمین هستند و موجب طراوت ، آبادانی و سرسبزی میشوند.

موجودیت درختان در محیط زندگی ، به زیبایی و خرمی طبیعت افزوده ، با تعادل دما و تلطیف هوا باعث تضمین سلامتی انسان های شده و موجب کاهش امراض کشنده تنفسی در کودکان و کهن سالان میشود.

### تشدید آلودگی هوا ، و افزایش مرگ میر کودکان و کهن سالان

مردم کشور ما در پهلوی هزاران مصیبت و مشکلات جدی که در پیش دارند، با تاسف به مشکل جدی آلودگی هوا نیز دچاراند.

مطابق گزارش های سازمان های صحتی ، سالانه هزاران هموطن ما بر اثر آلودگی هوا جان های شانرا از دست میدهند. آلودگی هوا با توجه به پیامد های زیانبار صحتی اش به یکی از پرچالش ترین معضلات زیست محیطی شهر های بزرگ کشور بویژه شهر کابل تبدیل شده است.

با تشدید آلودگی هوا در فصل های مختلف سال ، شمار بیماران تنفسی و قلبی همه ساله بگونه چشمگیری افزایش می یابد. که مشکلات مذکور در عدم موجودیت و دسترسی به امکانات معیاری صحتی و مراقبت های جدی ، اکثراً به مرگبیماران ازین دست می انجامد.

### عوامل آلودگی هوا:

هوا جزء از نیازمندی های حیاتی انسان بوده که بدون آن زندگی ناممکن است. هوای آلوده باعث امراض جلدی ، گوش و گلو، چشم ، دماغ و سیستم تنفسی و قلبی میگردد ، که البته درین میان امراض تنفسی و قلبی خطرناکتر محسوب میشود.

تمامی اعضای بدن انسان جهت ادامه حیات و فعالیت به آکسیژن ضرورت دارند. و این خون است که بشکل متداوم و دورانی داخل شش ها شده و آکسیژن مورد نیاز را توسط سیستم دورانی به تمامی اعضای بدن میرساند.

انسان با هر نفس کشیدن به مقدار ضرورت و با ظرفیت خاص ، هوا را از محیط گرفته به شش ها میرساند.

که در صورت عدم موجودیت فضا سبز و پاک ، مواد آلوده در هوا داخل شش ها و دوران خون می شوند.

بگونه مثال ، بعضی از عناصر و موادیکه باعث آلودگی هوا میشوند :

**اوکساید های نایتروجن و کاربن مونواکساید:** توسط احتراق سوخت در وسایل حمل و نقل تولید میشوند.

**ذرات معلق در هوا :** این ذرات از اثر سوزاندن چوب ، کاغذ ، پلاستیک و سایر سوخت های فسیلی و توسط وسایل حمل و نقل تولید میشوند.

**سرب:** توسط سوخت ذغال سنگ و وسایل حمل و نقل تولید شده ، باعث کندی فعالیت ذهنی و امراض دماغی در اطفال میشود.

**مواد سمی :** در پلاستیک ها وجود دارند . این مواد بسیار سمی هستند.

**دی اکساید گوگرد:** از اثر سوخت مواد نفتی و ذغال سنگ بوجود میآید که باعث بیماری های سیستم تنفسی میگردد.

### احیا و گسترش فضا سبز ، یکی از راه های عمده مبارزه با آلودگی هوا

احیا و گسترش فضا سبز در شهر های بزرگ کشور ، یکی از راه های عمده مبارزه با آلودگی هوا ست.

فضاهای سبز و موجودیت درختان از یک سو موجب بهبود وضعیت زیست محیطی شده و از سوی دیگر به سبب پراگندگی شاخ و برگ خود ، باعث جذب گرد و غبار شده در کاهش آلودگی هوا بسیار موثر اند.

این در حالیست که گسترش دامنه فضا سبز در افزایش تولید آکسیژن و بهبود کیفیت آبهای زیر زمین نقش بارزی داشته و در کاهش دمای هوا نیز تاثیر چشمگیری دارد.

از سوی دیگر محققان میگویند که موجودیت فضا سبز در یک شهر در پهلوی کاهش مشکلات تنفسی تاثیر زیادی بالای فشار خون ، ضربان قلب و وضعیت روانی شهروندان دارد.

آنها معتقدند که گشت و گذار در فضای سبز ، در کاهش استرس و تشوشات روانی نیز نقش بارزی را ایفا میکند.

پس بیایید همه با هم فرصت را غنیمت شمرده، هر یک با غرس یک نهال و با شعار "**یک نهال ، یک نفس**" فرهنگ سبز اندیشی را در جامعه خود ترویج نماییم. تا باشد که در کاهش میزان مرگ و میر کودکان و کهن سالان هموطن خود سهم ارزنده ای گرفته باشیم.