



این فصل‌ها نفس زمین بیشتر می‌گیرد.



سعی می‌کنم خطرات آلودگی هوا را با غذاهای آبدار بیشتری که به صورت تازه و روزانه برای خودمان درست می‌کنم، مانند سوپ و آش‌های پرسبزی، کم‌کنم و از میوه‌ها و سبزیجات زرد و نارنجی رنگ استفاده کنم. مانند پرتقال، هویج و کدو حلوايي.

سعی می‌کنم در این روزهای خاص، توجه خاصی به نظافت داخل خانه داشته باشم. خانه را با جاروبرقی تمیز کنم تا گرد و غبار بلند نشود و حتماً با دستمال مرطوب گردگیری سطحی داشته باشم.

اگر حواسمان در این روزها به پوست و موی سرمان نباشد خیلی آسیب می‌بیند. مادر این روزها صورت و مورا روزانه می‌شویم و از محصولاتی که به پاکسازی مو و صورت کمک می‌کند هم استفاده می‌کنیم.

متخصص پوست هم به ما توصیه کرده که بهتر است شب‌ها از ماسک طبیعی مثل ماسک میوه استفاده کنیم. گفته‌اند بهتر هم هست که برای

بچه‌ها شله‌زرد با شیربه انگور بپزم. توصیه دیگری که داشتم این بود که دوش آب گرم روزانه در این روزها داشته باشم چون سموم از طریق پوست جذب می‌شوند و در روزهای آلوده که خون غلیظ می‌شود، از غذاهایی که موجب افزایش غلظت خون می‌شود استفاده نکنم. یعنی غذاهایی که غلیظ هستند و موجب می‌شود که معده ما سنگین شود، مانند لازانیا، پاستا و سالاد الویه. یا حتماً همراه این غذاها برای هضم بهتر از پودر آوبیشن یا زیره استفاده کنیم. دمنوش‌ها هم برای روزهای آلوده توصیه می‌شود، دمنوش آوبیشن و عناب، گل‌گاوزبان و... خودم که از این دمنوش‌ها حس آرامش هم می‌گیرم. امیدوارم همه نجات پیدا کنند.

سعی می‌کنیم روزهایی که بچه‌ها به خاطر آلودگی تعطیل هستند، تا می‌توانیم در خانه بمانیم. اما حتی اگر یک ثانیه هم برای کاری از خانه بیرون برویم و در شهر تردد داشته باشیم، متوجه هوا آلوده می‌شویم. چشم‌ها کاملاً می‌سوزد و سردرد می‌گیریم. برای همین سعی می‌کنم در این روزها شیشه‌خوردر را همیشه بالا نگه دارم و دکمه تهویه اتاق ماشین را بزنم تا از ورود دود و آلودگی‌ها جلوگیری کند.

الان دو سالی هم می‌شود که در گلدانی کنار پنجره آشپزخانه‌ام، پونه کاشته‌ام و خودم گاهی از برگ‌های پونه همراه با دارچین و زنجبیل، دمنوش ترکیبی درست می‌کنم. حتی مدرسه دخترم هم توصیه کرده و مربی بهداشت‌شان گفته که دمنوش پونه و عسل برای کاهش اثرات منفی و مخرب آلودگی هوا مؤثر است. بگذریم که داشتن گل و گیاه در داخل خانه و محیط کار برای تصفیه هوا خیلی مناسب است. برخی گونه‌های گیاهان خاصیت تصفیه‌کنندگی دارند و حتی سموم و ذرات آلاینده را به خود جذب می‌کنند.

تنفسی هم داشته باشم. ماسک ان ۹۵ یا ماسک‌های محافظتی هم معمولاً در محیط بیرون استفاده می‌کنیم.

● به نظرم باید درباره اینکه آلودگی هوا چگونه بر ما تأثیر منفی می‌گذارد آگاه باشیم و اینکه چگونه می‌توانیم در شغل، مدرسه و خانواده برای بهتر نفس کشیدن خود و دیگران مؤثر باشیم به یکدیگر کمک کنیم. مثلاً پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها نباید مصرف زیادی در روشن کردن اسفند و شمع و عود در خانه داشته باشند. و روزهایی که میهمان ما می‌شوند هم سعی می‌کنیم هر نوع دودی را حذف کنیم. در عادت همیشگی زندگی‌شان استفاده از سرم شست‌وشو یا آب نمک کم‌شور و لرم برای حلق و بینی هم قرار دارد. سعی می‌کنند با این روش‌ها سلامتی خودشان را حفظ کنند یا در این روزها برای قدم زدن و ورزش اصلاً به محیط‌های باز نروند. یا از حمل و نقل عمومی استفاده نکنند و همیشه داروهایشان همراهشان باشد. البته همه ما سعی می‌کنیم تا حد ممکن از آلوده کردن بیشتر هوا بپرهیزیم و تا جایی که می‌توانیم از حمل و نقل عمومی استفاده کنیم اما برای مسن‌ترها این کار مضر است. معمولاً سعی می‌کنیم کارهای مربوط به کار و بیرون از خانه را صبح‌های زود و عصرها انجام دهیم، چون آلودگی هوا زیر تابش اشعه خورشید در بالاترین مقدار خودش است. از دستگاه‌های تهویه مطبوع و تصفیه هوا در خانه و اتاق بچه‌ها هم استفاده می‌کنیم. اما همسرم راننده تاکسی است، سعی می‌کنم با تهیه یک سری مواد غذایی

و ماسک حفاظتی، اثرات آلودگی را برایش کم کنم. تا جایی که می‌دانم ماسک‌های پارچه‌ای یا ماسک‌های جراحی در برابر قطرات بزرگ و عفونی ناشی از عطسه و سرفه مؤثر هستند و تأثیر کمی در برابر آلودگی هوا دارند. چون ذرات معلق در هوا کوچک بوده و به راحتی می‌توانند از این ماسک‌ها عبور کنند. علاوه بر این، این ماسک‌ها خوبی در اطراف صورت قرار نمی‌گیرند، یعنی هر بار که نفس می‌کشیم، ذرات موجود در هوا از شکاف‌های روی پل بینی و کناره‌های صورت عبور می‌کنند و وارد دستگاه تنفس می‌شوند.

آلودگی هوا بر کودکان و سالمندان تأثیر بیشتری دارد.



دو سالی می‌شود که در گلدانی کنار پنجره آشپزخانه‌ام، پونه کاشته‌ام و خودم گاهی از برگ‌های پونه همراه با دارچین و زنجبیل، دمنوش ترکیبی درست می‌کنم



ماسک‌های پارچه‌ای یا ماسک‌های جراحی در برابر قطرات بزرگ و عفونی ناشی از عطسه و سرفه مؤثر هستند و تأثیر کمی در برابر آلودگی هوا دارند