

۲۹ دی روز جهانی هوای پاک گرامی باد



آلودگی هوا چیست؟

حضور یک، چند و یا مخلوطی از آلاینده های مختلف در هوای آزاد به اندازه ای که برای انسان، حیوانات و گیاهان مضر باشد.

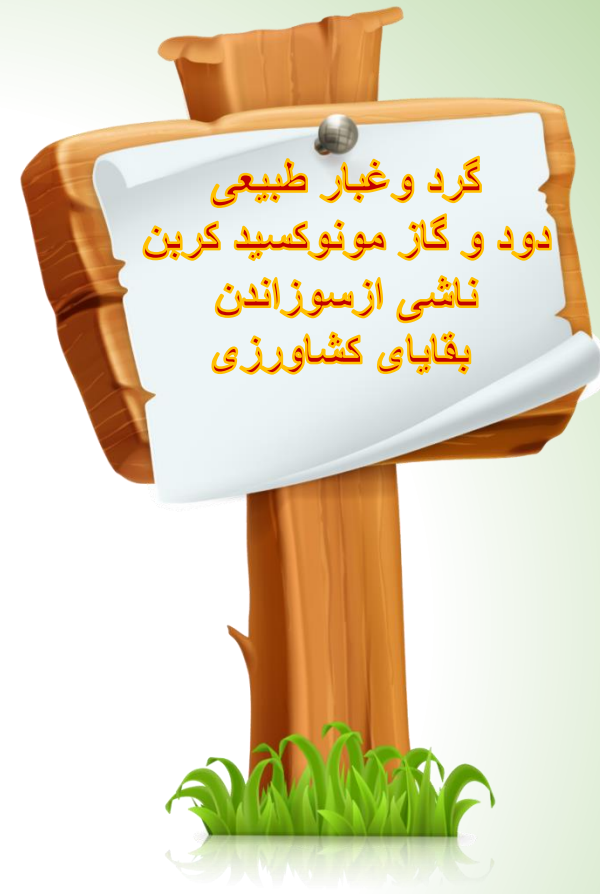
منابع آلودگی هوا



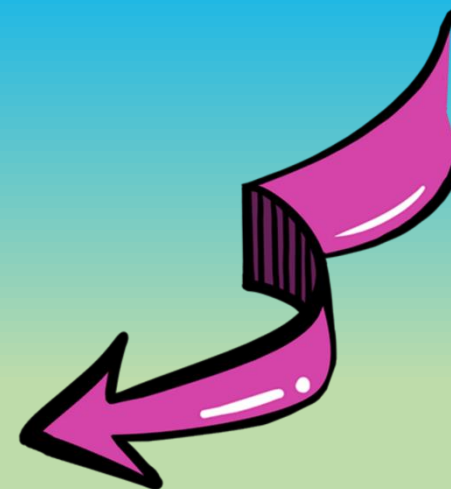


فعالیت آتشفشانها
و آتش سوزی جنگلها





گرد و غبار طبیعی
دود و گاز مونوکسید کربن
ناشی از سوزاندن
بقایای کشاورزی



دود ناشی از وسایل نقلیه موتوری
که گاز دی اکسید نیترورژن دارد

آلودگی هوا و اثر آن بر گیاهان:

گاز دی اکسید گوگرد در بخار آب حل می شود
و اسید سولفوریک تولید می کند این اسید سبب
افزایش اسیدیته باران می شود. و مسمومیت
موضعی گیاهان را ایجاد نموده و مانع فتوسنتز می شود.





اثرات آلودگی
هوا بر انسان



خواب آلودگی



سر درد

ناتوانی در تمرکز فکری



منابع غذایی مناسب زمان آلودگی هوا

آجیل، لبنیات

جوانه گندم، ماهی

میوه و خصوصا سبزیجات



**دلیل اهمیت این منابع غذایی
در زمان آلودگی هوا چیست؟**

حاوی آنتی اکسیدان بالا بوده
مانع از تولید رادیکالهای آزاد و
تخریب سلولها می شوند

مثلا ماهی چون حاوی امگا ۳، سلنیوم
ید و روی و آهن و منیزیم است.
و آجیل چون سرشار از آهن، ید، روی، منیزیم
و سلنیوم می باشد اجازه فعالیت به فلزات سنگین نمیدهد.

آلودگی هوا

راههای کاهش





استفاده از خودروی عمومی جای شخصی



انتقال کارخانجات به خارج از شهر



کاشتن نهال



**جلوگیری از قطع بی رویه درختان
و حفظ جنگل**



ایجاد فضای سبز در شهرها



صرفه جویی در مصرف کاغذ



دفع و نابودی درست زباله

بیایید هوای پاک و آسمان آبی را
به کودکانمان هدیه کنیم

