

چگونه با آلودگی محیط زیست مبارزه کنیم؟
چند عامل مهم از عوامل آلودگی و راه مبارزه با آن

برای این مبارزه چه باید کرد؟

جواب بسیار ساده است . از آلودگی محیط خواه هوا، خواه آب و زمین و خوراک باید جلوگیری کرد . باید از نواحی آلوده دوری جست . ولی این مطالبی است که گفتنش آسان است اما عمل آن بسیار مشکل است چه اولاً آلودگی هوا دست فرد فرد ما نیست بلکه یک برنامه دقیق و پرهزینه خواهد که دولت‌ها باید آن را اجرا نمایند. و از طرف دیگر بشر وظیفه دارد برای سعادت خود و برای سعادت افراد بشر و برای انجام رسالت خلقت خود کار بکند .

امروز نه می‌شود و نه کاردرستی است که انسان در یک گوشهء دنج بلمد و فقط هوای سالم استنشاق کند و آب چشمه بخورد . پس باید آنچه در توان فرد فرد ماست بکوشیم که بنوبهء خود از آلوده کردن محیط زیست بپرهیزیم . اساساً چه مانعی دارد ما بشر متمدن وقتی که دیدیم اتومبیل ما دودزا شده است در اصلاح آن بکوشیم و چه مانعی دارد از کارهای نظیر

آلودگی محیط زیست



دکتر منصور اشرفی

معدنی سلاحهای قوی هستند که بدن را در مقابل آلودگی محیط تا حدودی حفظ می‌کنند. تمام ویتامین‌ها مفید هستند ولی عده‌ای از آنها اثر بخصوصی در این مورد دارند.

ویتامین ث

نیتريتها و نيتراتها که امروزه در اروپا و آمریکا و کم‌کم در ایران برای نرم و ترد کردن گوشت و نگاهداری بعضی از گوشت‌های کنسرو شده بکار می‌روند و در معده با آمین‌ها ترکیب شده و ایجاد نیتروز آمین‌ها را می‌نمایند که یک ترکیب سرطان‌زا است در صورتیکه همراه با این غذاها ویتامین ث میل شود از ترکیب این ماده خطرناک جلوگیری خواهد شد.

بنابراین اگر در غذا نیتريت و نيترات پاشیده شده باشد باید اقلاً یک قرص ویتامین ث خورده شود.

مسمومیت با سرب

سرب ماده‌ای است بسیار سمی در بدن افراد نواحی پر جمعیت و آلوده نامیزان خطرناک از این ماده یافت می‌شود. منبع اصلی این ماده در درجه اول دود اتومبیل است بنابر نظریه " (اداره ملی کنترسرل

سوزانیدن لاستیک اتومبیل و امثال آن در بیابان بهره‌زیم. نظایر این قبیل کارها حداقل کاری است که ما میتوانیم بکنیم.

از طرف دیگر برای مبارزه با اثرات ناشی از این آلودگی باید بدن خود را قوی سازیم و مادامی که راه حل قطعی برای مبارزه با این خطر ناخوانده وجود ندارد باید به بهداشت شخصی توجه بیشتری مبذول داریم. در هر فرصت مناسب ولو بمدت کم باید به نقاط بیلاقی و کوه و جنگل و کنار دریا و خلاصه به دامن طبیعت پناه ببریم.

یکی از بدترین نوع مواد آلوده کننده محیط شخصی، دود توتون است که با تراکم بمراتب زیادتر و خطرناکتر وارد ششها و جریان خون می‌گردد و ناراحتیهای بس خطرناک در اورگانسیم ایجاد می‌کند و بدبختانه این نوع آلودگی محیط مانند شبحی انسان را دنبال می‌کند و حتی در کوه‌پایه و جنگل نیز که هوای سالم دارد به مسموم کردن انسان ادامه می‌دهد چه آدم سیگاری در دامن طبیعت نیز هوای صاف را بدست خود آلوده کرده و وارد بدن خود می‌کند.

خلاصه هرکس باید با تقویت بدن و نیروی دفاعی خود و با ورزش و با خوردن غذاهای متعادل خود را قوی سازد تا هرچه بیشتر در مقابل آلودگی محیط زیست مقاومت کند، ویتامین‌ها و مواد

به جیره غذائی آنها، بمقدار زیاد از سربى که قبلا در بدن موشها بود میکاهد. اگر استخوانهای گاویا گوسفند را بجوشانیم تا ضد عفونی شود و سپس آن را در هاون بکوبیم و روزی یک قاشق چائى خورى بخوریم نه تنها استخوان بندى را قموى می کند و دندانها را محکم بلکه مسمومیت با سرب را نیز خنثى می سازد زیرا استخوان حاوى مقدار زیادى کلسیم و فسفر است.

جيوه

این ماده نیز یکی از فلزات سنگین است که بالقوه برای انسان خطرناک است در زاین مرگ و میر و علیل شدن در اثر خوردن حیوانات دریائی آلوده به جیوه زیاد دیده می شود. در مورد این قبیل مسمومیتها نیز بعضی ویتامینها برای رفع خطرات مسمومیت از جیوه نقش مهمی دارد. چند تن از دانشمندان فرانسوی آزمایش دقیقی در این مورد انجام داده اند بدین طریق که ابتدا مقدار کشته شده کلرور جیوه را در خو کچه هندی تعیین کردند و سپس بیک عده از خو کچهها مدت ۶ روز هر روز ۲۵۰ میلی گرم ویتامین ث دادند و در روز ششم مقدار کشته شده جیوه را به آنها خوراندند و ملاحظه کردند که این خو کچهها ماهها پس از مسمومیت باز زنده و سر حال بودند در صورتیکه اگر ویتامین نمیدادند همان روزهای اول باید میمردند. این

آلودگی هوا در آمریکا) همه ساله اتومبیلها در حدود پانصد میلیون پوند یعنی تقریباً در حدود ۲۵۰ میلیون کیلوگرم سرب در هوای جو پخش می کنند. ۳ واضح است که تراکم مقدار سرب در شهرهای پرتراکم و پرترا فیک خیلی بالاتراز جاهای دیگر است. امروزه پالایشگاههای نفت جهان سعی دارند که از میزان سرب بنزین بکاهند. مقداری از غذاها نیز که در بازار فروخته می شود مانند غذاهای کنسرو شده دارای مقداری سرب می باشند. در لوله بعضی از خمیر دندانها و بعضی ظروف لعابی نیز از این ماده وجود دارد. سرب در بدن جمع می شود و هر چه مقدار این ماده در بدن افزایش یابد بدن کمتر قادر به دفع آن خواهد بود. اگر میزان سرب در بدن خیلی بالا رود منجر به تحریک پذیری، خستگی بیخوابی، بیوست، گیجی، ناراحتی کلیوی، تشنج، فلجی، عقیمی، وبالاخره مرگ خواهد شد.

ویتامین ث پادزهر خوبی برای مسمومیت با سرب است آزمایش هایی که در یوگسلاوی، آمریکا و زاین انجام گرفته است بخوبی اثر ویتامین ث را در این مسمومیت آشکار می سازد " دکتر کوستیل" ۴ و همکاران وی در انستیتوی تحقیقات پزشکی آکادمی علم و صنعت یوگسلاوی در تحقیقاتشان باین نتیجه رسیده اند که در موشهای جوان افزودن کلسیم و فسفر

آفتاب نیز اگر شدید و طولانی باشد در بدن عریان اثرات زیان بخشی خواهد داشت.

اثر ویتامین آ در جلوگیری از آثار زیان بخش آلودگی هوا

این ویتامین، مخاط بینی و سایر قسمت‌های دستگاه تنفسی را تقویت نموده و تا حدودی از آزردهای این عضو در مقابل آلودگی هوا محافظت می‌کند.

پس بطور خلاصه تقویت بدن و غذای مرتب توام با ویتامین‌های مختلف از آ گرفته تا ای و مواد معدنی مثل کلسیم و فسفر در کاهش اثرات آلودگی محیط زیست موثر است.



- ۱- Amines
- ۲- Nitrose-Amines
- ۳- نقل آرمجله Prevention
- ۴- K. Kostial

آزمایش نشان می‌دهد که ویتامین ث ضد سم جیوه است و در عین حال اگر قبل از مسمومیت وارد بدن شده باشد این سم بهتر خنثی خواهد شد و ویتامین ث در جلوگیری از مسمومیت "کادمیوم" که یک فلز سنگین دیگری است و در آب و هوای آلوده وجود دارد موثر است.

اثرات دیگر آلودگی هوا

آلودگی هوا با مواد سمی اگرچه این مواد با بدن انسان تماس نداشته باشند و وارد بدن انسان نگردند باز هم خطرات و زیان‌های زیادی دارد من جمله گرد و خاک و دود و گازهای سمی که در هوا پخش می‌شوند بمقدار زیاد جلونورخورشید را می‌گیرند و در نتیجه از تولید ویتامین "د" در بدن می‌کاهند. اگر این عمل در مناطق شمالی کره زمین و مناطق کُسم آفتاب و بمدت طولانی اتفاق بیفتد بتدریج استخوان‌ها نرم و شکننده خواهند شد بطوریکه در سنین بالا و پیری استخوانها مانند یک ظرف چینی براحتمی خواهند شکست بنابراین کسانی که در چنین مناطقی زندگی می‌کنند باید در هر فرصت از تابش جان بخش آفتاب استفاده کرده و صبح و عصر مقداری از بدن خود را عریان در معرض تابش آفتاب قرار دهند. البته صبح و عصر، نه گرمای ظهر چه نور