

## د انسان په روان د هوا د ککړتیا اغېزې:

ککړه هوا په ښاري ژوند کې د نن سبا تر ټولو لویه او وژونکې پدیده ده. د جامدو او مایعو موادو سون، د ډبرو سکاره، زاړه موټر او نورو زهري وړانگو د انسانانو او څارویو روغتیا او ژوند له ستر گواښ سره مخ کړي دي.

د افغانستان په گډون د سیمې او نړۍ په ټولو هېوادونو کې د ښارونو زیاتېدل د تخنیکي عصر یوه نه اټکل کېدونکې پایله بلل کېږي. په اوسني وخت کې ښاري پراختیا په ځانگړې توگه په وروسته پاتې او د مخ پر ودې هېوادونو کې خورا زیان رسوونکې بلل کېږي. دې کار د ښاري پراختیا او ښکلا منفي اغېزې زیاتې کړي دي. د هوا د ککړتیا له امله د ځمکې د اتموسفیر ځینې برخې هم د انسان روغتیا ته زیان اړوي.

د روغتیا د نړیوال سازمان د موندنو له مخې ککړه هوا زموږ د هېواد په گډون په نړیواله کچه ۵،۵ ملیونونه انسانان وژني. زموږ هېواد په ځانگړې توگه پلازمېنه کابل هم د دې ستري او وژونکې وبا په کتار کې تر ټولو ښارونو مخکښ دی. د حکومت او په ځانگړې توگه د چاپېریال ساتنې ادارې یو لوی مسؤلیت د ککړې هوا مخنیوی او ښاریانو ته د خپل ایماني او وجداني مسؤلیت له مخې د پاکې او رنې هوا لپاره کار کول دي، څو هېوادوال پرته له اندېښنې خپل ژوند ته دوام ورکړي.

د چاپېریال پاکول یوازې د اړوندو ادارو کار هم نه دی، بلکې په دې برخه کې د عامو ښاریانو مرسته هم یو له مهمو فکتورونو څخه ده، چې باید د خپلې گډې همکارۍ له مخې د ښار هوا پاکه او د ککړې هوا قرباني را قابو کړي. دغه راز څو چې د ښارگوټو، هوټلونو، د خښتو د بټیو، حمامونو او نورو دود تولیدوونکو بټیو مالکان د چاپېریال ساتنې ادارې له دریځ سره مرسته ونکړي، د ښاري ککړتیا مهارول به خورا ستونزمن وي.

### د چاپېریال ساتنې اداره په کابل او نورو گڼ مېشتو ښارونو کې د هوا ککړتیا لاملونه داسې څرگندوي:

- د چاپېریال ساتنې قانون په عملي کېدو او پلي کېدو کې د ښاریانو او دود تولیدوونکو بټیو د مالکانو ټگي او همکارۍ نه کول.
- د تیت کیفیت لرونکي (غیر معیاري) د سون توکي، نفتي مواد، ډبرو سکرو او نورو غازونو سوځول.
- د سرکونو خام والی، تنگ والی او ځینې سرکونه بیا د مختلفو دلایلو له مخې تړل کېدل.
- د ښارونو شاوخوا غرونو کې د شنو ځایونو او سرسبزۍ نشتوالی او د کورونو غیر معیاري جوړول.
- د ککړې هوا په مخنیوي کې د خلکو نه پاملرنه او نه همکارۍ کول.
- بېوزلي
- د منظم ډله ییز ترانسپورت نه شتون او د شخصي موټرو ډېر کارول. همدارنگه د موټرو لپاره د منظمو تم ځایونو نشتوالی.
- د چاپېریالي انجیو او ټولنو نشتوالی
- دوامداره وچکالي او د واورو کم وربښت

● په لویو او وړو بنارونو کې د نفوسو بې سارې زیاتېدل

د هوا ککړتیا په اوږد مهال کې د انسان د تنفسي، عصبي او د زړه د ناروغیو لامل کېږي. له بده مرغه ډېری خلک په خپل ځان باندې د ککړې هوا له منفي اغېزو نا خبره دي. له رواني اړخه هم نا پاکه هوا د انسان په روان باندې منفي اغېز کوي، اضطراب، فشار، د زغم کمښت او شیزوفرينا هغه حالتونه دي چې د ککړې هوا له امله د انسان پر روان واردېږي.

### پر اضطراب باندې د ککړې هوا اغېزې:

په یوه څېړنه کې چې په ۲۰۱۸ کال کې خپره شوه، د بکن پلټونکي مرکز څېړونکو د ۲،۵ مکرون په اندازه خورا واره زرات وموندل چې د انسان په مغز او بدن کې د هوا د اندازه کولو لپاره د ککړې هوا لرونکو بنارونو د وګړو اضطراب پرې مالوم کړي، هغه ښيي چې په لوګی لرونکو بنارونو کې د هوا تنفس کول د کروټیزول هورمون د زیادښت لامل کېږي. کروټیزول هورمون د انسان په وجود کې د اضطراب په نوم پېژندل کېږي او زیادښت یې د انسان په روان باندې د اضطراب ډېروالی ښيي.

### ژور خپګان:

کله چې د کروټیزول ګراف لوړ خېژي، معمولاً د ژور خپګان احساس په انسان کې پیاوړی کېږي. ککړه هوا د انسان د ستړیا، بې حسې او دغه راز د شرم احساس زیاتوي. دا ډول احساس په هغو کسانو ژوره اغېزه شیندي چې د خپګان په لومو کې را ګیر وي. همدارنګه ناپاکه هوا د روحي فشار لامل کېږي. دوی تل نړۍ ګردجنه او بدرنګه ویني.

### د زغم کمول:

د هوا ککړتیا د انسانانو د زغم ګراف ښکته بیايي او د صبر کاسه یې ډکوي. دوی د غوسې د کنټرول وړتیا له لاسه ورکوي او کله چې هوا نا پاکه وي، دوی د اکسیجن د کموالي له امله ژر ستړي کېږي. د روغتیا د نړیوال سازمان په وینا کله چې مور په ککړه هوا کې یو، په ځانګړې توګه کله چې تودوخه له ۲۵ مایکرون څخه لوړه وي، له خپګان نه شکایت، د بې هوښۍ احساس او له ژوند کولو نه د خلکو رضایت خورا کمېږي.

### د ماشومانو/زده کوونکو پر زده کړو د خرابې هوا اغېزې:

ماشومان او زده کوونکي هغه ډلې دي چې ناپاکه هوا یې په رواني حالت ژور اغېز شیندي. څومره چې د هوا ککړتیا زیاتېږي، په هماغه کچه د زده کوونکو او ماشومانو د تمرکز ګراف ټیټېږي. دا ستونزه د دوی په زده کړه بیز بهیر کې لویې ننگونې را ولاروي او له زده کړو سره یې واټن زیاتوي.

## په حامله بنځو باندې د ککړې هوا اغېزې:

امیندواره بنځې د خپل حساس حالت لپاره خورا زیاتې پاملرنې ته اړتیا لري. د هوا ککړتیا په مور او جنین دواړو بډه اغېزه لري. د هوا ککړتیا په میندو کې له وخت وړاندې د زېږون لامل کېږي، کوم چې ډېر خطرناک دی. له هوا څخه جوړې شوې زړې د ماشومانو په مغز کې وده کوي، چې بیا وروسته د زړه د ناروغۍ او یا هم د زېږون د نیمگړتیاوو وېره زیاتوي.

## په لویانو باندې د ناپاکې هوا اغېزې:

د څېړنو موندنې ښيي چې الزایمر، دیمنشیا او پارکنسن خطر په بالغانو، عمر خورلیو او په ځانگړې توگه د منځني عمر لرونکو انسانانو د ډېرې چټلې هوا له امله را پیدا کېږي. د موندنې د څېړونکو په وینا یادي شوي ستونزې له نا پاک چاپېریال سره نېغ په نېغه اړیکه لري.

## د ککړې هوا د مخنیوي ستراتیژي:

په کابل کې د هوا د ککړتیا کمولو کې د چارو اوسنی حالت څنگه دی؟

د چاپېریال ساتنې ریاست د ککړې هوا د مخنیوي او د دغه حالت د را کابو کولو لپاره له ۱۳۹۸ څخه تر ۱۴۰۳ ل کال پورې تگلاره جوړه کړې ده. چې لاندې موارد په کې شامل دي:

- د افغانستان د چاپېریال ساتنې قانون
- د ککړې هوا د مخنیوي او را کابو کولو لپاره تگلاره
- د افغانستان د چاپېریال ساتنې ستراتیژیک ملي پلان
- د افغانستان د چاپېریال ساتنې عملي پلان
- د افغانستان د چاپېریال ساتنې اقتصادي پلان
- د دریمې کټگورۍ نسل د بشري حقونو پلان
- د دوامدار پرمختگ موخي

## وړاندیزونه:

د همدې برمرغیو د له منځه وړلو لپاره دولت ته په کار ده چې د ښوونځیو په درسي نصاب کې کلتوري، اقتصادي او د چاپېریال ساتنې اړوند تگلارې او پلانونه شامل کړي. همدارنگه په مصرفي انرژۍ هم کار وکړي. د تفریحي ځایونو کمښت او د شنو ځایونو کموالی بله هغه ستونزه ده چې دولت یې باید په خپلو لنډ مهاله، منځمهاله او اوږد مهاله عملي پلانونو کې شامل کړي خو وکولی شو د یوه پاک چاپېریال خاوندان شو. د کښت لپاره د خلکو هڅول، د ښاري فرهنگ دودول او لوړول یو له هغو ستراتیژیو څخه دی چې د چاپېریال په پاکۍ کې رغنده رول لري. د هوا ککړتیا یوه لویه ننگونه ده چې په نړیواله کچه زموږ فزیکي او رواني روغتیا گواښي. لومړنی گام تل د دولتونو لخوا اخیستل کېږي او د هوا د ښه کولو لپاره هر ډول شوني هڅې کوي. د کابل ښاریان باید دغه اصل ته په کتو د موټرونو له زیاتې کارونې، د نورو هغو

غازونو او فابریکو/ماشینونو له کارولو چې هوا زهرجنه کوي، د ملي احساس او د خپل/نورو د ژوند ژغورنې په نیت ورڅخه ډډه وکړي.

## د زهرجنې هوا وقایه:

- په خرابه هوا کې د تازه مېوو او سبزیجاتو خوړل زموږ له بدن سره مرسته کوي.
- د مایعاتو خوړل د زهرجنو توکو څخه د خلاصون غوره لار ده او د هغه کورټیسول مقدار چې تاسو یې کاروئ، تنظیم کړئ.
- د لبنیاتو خوړل. په ځانګړې توګه د هغو لبنیاتو چې زیات غوړ نه لري. د لبنیاتو کارول د تنفسي سیستم لپاره اغېزمن دي او په سره هوا کې تر ډېره همدا تنفسي سیستم تر فشار لاندې وي.
- د نورو غوړیو په پرتله د زیتونو استعمال هم په زهرجنه هوا کې ګټور دی. د زیتون غوړیو انټي اکسیډېنټ کولی شي په دې ورځو کې د زړه او تنفسي سیستم غوره مرستال کېدای شي.
- د لوړ کیفیت نه کارول. په ځانګړې توګه د شپې لخوا په کلکه ډډه ورڅخه وکړئ.
- بڼه خوب کول. که څه هم هر وخت زیات خوب کول ګټور نه دي. په دې ورځو کې د خوب کول روغتیا ته ګټه لري، ځکه په دغه حالت کې د معافیت سیستم بڼه وده کولی شي او د هارمون کورټیسول په را کمولو کې مرسته کوي.
- د کور د ننه د ګلدانیو ساتل. ځینې روغتیا پالان په دې باور دي چې په کور کې د ګلدانیو درلودل کولی شي د کور هوا په بڼه کولو کې مرسته وکړي.
- دې وخت کې په کور د ننه د فلم، ډرامو او سپورټي خپرونو لیدل ټول ستاسو له تنفسي سیستم سره مرسته کولی شي او د معافیت سیستم مو وده کوي.

## ماخذ :

۱: انجمن روان پزاشکی امریکا ، ترجمه فرزین رضایی :تهران :کتاب ارجمند ، ۱۳۹۳

۲: د چا پیریال ساتنی ملی اداره .قانون

۳: میدانی پلټنه ، محصلین

۳: Google.com