



● مرتضی شمس آبادی ● تصویرگر: میثم موسوی

هوا

۱ اگرچه هوا را نمی بینیم؛ اما هنگام وزش باد یا نسیم می توانیم آن را احساس کنیم.



ب گرمایی را که از خورشید می آید نگه می دارد تا کره ی زمین منجمد نشود.



۲ تیم هوا دو بازیکن ثابت (نیتروژن و اکسیژن) دارد. بقیه ی بازیکن ها روی نیمکت ذخیره نشسته اند و با توجه به شرایط وارد زمین بازی می شوند. این بازیکن ها مدام در حال رفت و آمدند.



ج به انسان ها و جانواران اکسیژن و به گیاهان کربن دی اکسید می دهد و زندگی می بخشد.

۴ آلودگی هوا مشکلات زیادی را برای ما ایجاد می کند:



بینایی را ضعیف می کند.



دل درد و سردرد می آورد.



باعث خستگی می شود.



بیماری های پوستی ایجاد می کند.



بیماری های تنفسی ایجاد می کند. جانواران و گیاهان را بیمار می کند.



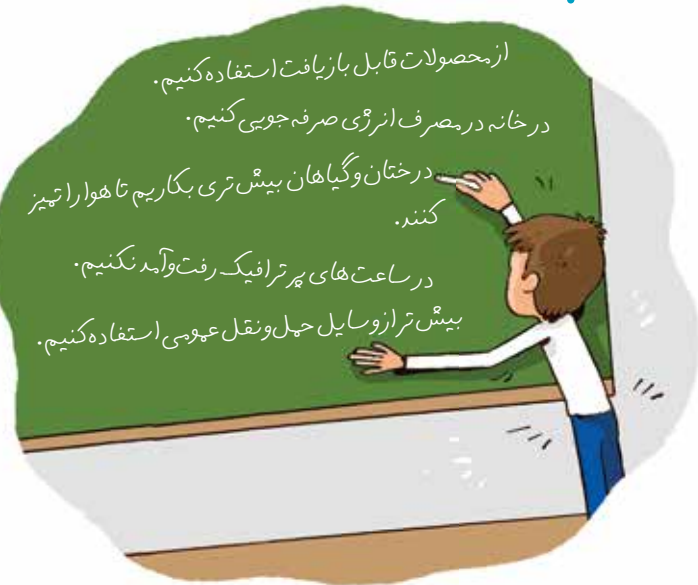
۳ هوا سه کار مهم انجام می دهد:



الف از زمین در مقابل اشعه های زیان آور خورشید محافظت می کند.

۵ چه کنیم تا از آلودگی هوا جلوگیری کنیم؟

از محصولات قابل بازیافت استفاده کنیم.
در خانه در مصرف انرژی صرف جویی کنیم.
درختان و گیاهان بیشتری بکاریم تا هوا را تمیز کنند.
در ساعت‌های پرتراфик رفت و آمد نکنیم.
بیشتر از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنیم.



۶ اما چه چیزهایی هوا را آلوده می‌کنند:



گازهای گل‌خانه‌ای



گرم کردن بیش از حد ساختمان‌ها



دفن زباله‌ها در زمین



نیروگاه‌های سوخت فسیلی



فعالیت‌های صنعتی دودزا



دود خودروها



سوزاندن زباله‌ها

۷ برای حفظ سلامتی در برابر آلودگی هوا بهتر است از این مواد غذایی استفاده کنیم:



میوه‌ها



انواع لبنیات



روغن‌های گیاهی



غلات سبوس‌دار



سبزیجات



چای سبز و آب

و البته بعضی چیزها را هم مصرف نکنیم:



سویس



کالباس



پفک



نوشابه‌های گازدار



چیپس



این مطلب هم خواندنی است.