آلودگی سے پاک گھریلو ماحول

اس وقت زندگی کی گاڑی کا پہیہ بڑی تیزی سے گردش کر رہا ہے۔ ماہ و سال پر لگا کر اڑ رہے ہیں۔ ہر کوئی نفسا نفسی کے عالم میں ہے۔ زندگی کی بھاگ دوڑ میں ہر کوئی ایسا کھویا ہوا ہے کہ ایک دوسرے تک کی خبر نہیں۔ کرہ ارض پر بڑھتی ہوئی آلودگی جہاں صحت اور زندگی کے مسائل پیدا کر رہی ہے، وہیں شور و غل انسانی صحت کیلئے مسائل پیدا کرنے کا ایک بہت بڑا ذریعہ بھی بن رہے ہیں اور پھر شہروں میں تو کئی قسم کا شور ہے جس میں انسان بالکل الجھ کر رہ گیا ہے لیکن انسان اس میں اپنی زندگی کا سفر طے کر رہا ہے۔ بے ہنگم ٹریفک، موٹر سائیکل، ریل گاڑیوں، گاڑیوں، فیکٹریوں، کارخانوں، مشینوں اور ہوائی جہازوں وغیرہ سے پیدا ہونے والا شور اور دھواں غیر محسوس طور پر انسانی صحت کے ساتھ حیوانات کی زندگیوں پر بھی بتدریج اثر انداز ہو رہا ہے۔ انسانی صحت کے ساتھ ذہنی صحت بھی داؤ پر لگی ہوئی ہے۔

صحت مند فضا میں سانس لینے کے آسان طریقوں کی مدد سے دس میں سے نو افراد مختلف بیماریوں سے بچ سکتے ہیں جن میں فالج، پھیپھڑوں کا کینسر اور سانس کی بیماریاں شامل ہیں۔ آلودگی کے خوردبینی ذرّات ہمارے اطراف ہمیشہ رہتے ہیں اور ہمیں نقصان پہنچاتے رہتے ہیں خاص کر اگر آپ گھر کے اندر ہوں۔

ایک تحقیق کے مطابق گھر کے اندر کی فضا میں اتنی ہی آلودگی ہوتی ہے جتنی کے باہر لیکن اس کے ساتھ گھر کے اندر دیگر آلودہ عناصر بھی شامل ہو جاتے ہیں جس میں مکان کی تعمیر میں استعمال ہونے والا مواد، کھانا پکانا اور صفائی کے لیے استعمال ہونے والی اشیا شامل ہیں۔

ایسے میں چند اہم چند باتوں کا خیال رکھ کے گھر کے اندر کی فضا کو صحت مند بنا سکتے ہیں۔

۱۔ ہوا کی نکاسی کے راستے

گھر میں تازہ ہوا کے داخلے کے لیے نامناسب راستوں کے نتیجے میں آلودہ ہوا گھر کے اندر ہی ٹک جاتی ہے۔ گھر میں تازہ ہوا کے لیے دن میں ایک بار تقریباً کھڑکیوں اور دروازوں کو دو سے تین بار کھولیں۔ اگر آپ کو کسی قسم کی الرجی نہیں اور باہر موسم زیادہ شدید نہیں ہے تو اس صورتحال میں گھر کے اندر ہوا کی نکاسی کے نظام کو استعمال کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ اگر آپ کھانا پکا رہے ہیں یا نہا رہے ہیں تو اس صورت میں ہوا باہر نکالنے والے فین کا استعمال کریں تا کہ مضر صحت ذرّات اور ضرورت سے زیادہ نم ہوا کو باہر نکالا جا سکے۔

۲۔ گھر کے اندر پودے رکھیں

اگر آپ ہوا صاف کرنے والے مہنگے فلٹرز کا خرچہ برداشت نہیں کر سکتے تو اس صورت میں آپ گھر کے اندر پودوں کو رکھ سکتے ہیں۔

بعض پودے ہوا کے مضر صحت اجزا کو صاف کر سکتے ہیں اور یہ گھر کے اندر کی فضا میں آلودگی کے لیے ایک موثر ذریعہ ثابت ہوتے ہیں۔

اگرچہ بعض ماہرین کا کہنا ہے کہ اس نظریے کے کوئی تحقیقاتی شواہد نہیں ہیں تو چلیں کم از کم یہ آپ کے لیے خوشگوار احساس کا باعث تو بنتے ہیں۔

منی پلانٹ: اس پودے کو اگانا اور دیکھ بھال کرنا آسان ہوتا ہے اور یہ قالین اور روغن سے نکلنے والے مضرِ صحت کیمیکلز کو فضا سے ختم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

ڈریگن ٹری: یہ درخت مشرقی افریقہ میں پایا جاتا ہے اور اسے گھروں اور دفاتر میں آرائش کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ درخت بھی مضرِ صحت کیمیکلز کو فضا سے ختم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

سنیک پلانٹ: اس پودے کو زیادہ پانی دینے کی ضرورت خاص کر سردیوں کے موسم میں۔ یہ پودہ رات کے وقت کاربن ڈائی آکسائڈ جذب کرتا ہے۔ آپ جو کوئی بھی پودا گھر میں رکھیں اس میں سب اہم بات ذہن میں رکھنے والی یہ ہے کہ یہ پودے قدرتی طور پر فضا کو صاف کرتے ہیں اور اس کے لیے ضروری ہے کہ انہیں صحت مند رکھا جائے کیونکہ دوسری صورت میں ہوا میں بائیولوجیکل آلودگی پھیلانا شروع کردیں گے۔

۳۔صفائی ستھرائی کے لیے استعمال ہونے والے کیمیکل فضا کو آلودہ کرتے ہیں۔

فرش، کھرکی کھڑکیوں، دروازوں اور کپڑوں کی دھلائی کے لیے ایسی مصنوعات کا استعمال کریں جن میں خوشبو نہیں ہوتی ہے اور اس کے ساتھ پریشر سے نکلنے والے سپرے کا استعمال ترک کردیں جس میں قالین کو صاف کرنے اور ہوا سے بو ختم کرنے کے لیے استعمال ہونے والے سپرے بھی شامل ہیں۔

پولن اور مٹی کے ذرّے کے نتیجے میں بیمار ہونے کا خدشہ ہوتا ہے اور خاص کر اگر آپ کو سانس کی بیماری، پولن الرجی اور دیگر اقسام کی الرجی ہیں۔ ہوا میں نمی کے تناسب سے یہ ہوا میں یہ تیزی سے پھیلتی ہیں اور ان لوگوں کو متاثر کرسکتی ہیں جن کو پھیپھڑوں کی بیماری لاحق ہوسکتی ہے۔ اپنے قالین کو صاف کریں اور اس میں کوشش کریں کہ ماحول دوست ویکیوم کا استعمال کریں۔ اپنے کپڑوں کو دھوپ میں خشک کریں۔ داخلی دروازے پر میٹ ڈالیں تاکہ باہر سے آلودگی اندر نہ آئے اور ہوا سے اضافی نمی صاف کرنے والے آلے کا استعمال کریں۔

۴۔ماحول دوست طریقے سے بو کا خاتمہ

تعمیراتی سامان میں استعمال ہونے والے مواد کے بارے میں جانتے ہیں اور مصنوعی خوشبو سے جب بھی اس کو ختم کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو اس کے نتیجے میں مزید کیمیلز کا اخراج ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر گھروں میں صفائی کے لیے استعمال ہونے والا ایسا سامان یا آلات جو ماحول دوست نہیں ہوتے اور ان کے استعمال سے فارمل ڈی ہائیڈ کیمیکل کا اخراج کرسکتے ہیں جس کا تعلق کینسر جیسے مرض سے ہوتا ہے۔