

۱۰
کدام
ماسکها
مناسب
است؟

در وضعیت آلودگی هوا باید از ماسک‌های N95 استفاده شود؛ چون بهترین ماسکی است که می‌تواند در کنترل آلودگی هوا کمک کننده باشد. این ماسک‌ها به ویژه برای افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، افراد مسن و کودکان هم مناسب است. اینکه تصور کنید با ماسک‌های معمولی و کاغذی می‌توانید مانع از ورود ذرات آلاینده به بدنتان شوید، اشتباه است.



۱۱
نشست
بینی با آب
نمک

اسپری‌های نمکی بینی می‌توانند مجاری را بشویند و باعث از بین رفتن آلاینده‌ها و کاهش تحریک شوند. شست‌وشو با محلول نمکی خطری ندارد، اما نباید برای مدت طولانی انجام شود. بهتر است به جای درست کردن آب نمک در خانه، از محلول سرم شست‌وشوی آماده که در داروخانه‌ها می‌فروشند استفاده کنید؛ چون هم استریل است و هم مقدار نمکش مجاز و استاندارد.



هلمشهری تندروستی

ویژه‌نامه تندروستی + ۲ دی ۱۴۰۳ + شماره ۲۸ + دوره جدید

خورشید علیه آلودگی

پنل‌های خورشیدی می‌توانند هم به کاهش آلودگی هوا و هم استقلال انرژی خانه‌ها کمک کنند

مزایای پنل خورشیدی برای خانه

- ۱ کاهش هزینه‌های برق: با تولید برق خود، می‌توانید تا حد زیادی از وابستگی به شبکه برق سراسری بکاهید و در هزینه‌های خود صرفه‌جویی کنید.
- ۲ استقلال و امنیت انرژی: در زمان قطعی برق، پنل‌های خورشیدی می‌توانند برق مورد نیاز شما را تامین کنند و به شما استقلال و امنیت خاطر بیشتری بدهند.
- ۳ کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای: استفاده از انرژی خورشیدی، به جای سوخت‌های فسیلی به حفظ محیط‌زیست و کاهش آلودگی هوا کمک می‌کند.

البته نصب این پنل‌ها معایب هم دارد که در مقایسه با مزایای آن شاید بتواند کمتر مورد توجه قرار بگیرد، اما بهتر است آنها را هم بدانید.

- هزینه اولیه بالا
- اشغال فضای سقف
- راندمان وابسته به نور خورشید
- نیاز به باتری برای ذخیره برق (اختیاری)
- تجهیزات کاملی که برای تولید برق نیاز است

هزینه راه‌اندازی

هزینه راه‌اندازی پنل‌های خورشیدی برای خانه به عوامل مختلفی از جمله نوع و تعداد پنل‌ها، کیفیت تجهیزات، دستمزد نصاب و محل نصب بستگی دارد. به‌طور کلی می‌توان گفت که هزینه راه‌اندازی یک سیستم پنل خورشیدی خانگی برای یک خانه متوسط بین ۵۰ تا ۱۰۰ میلیون تومان است. طیف وسیعی از برندهای موجود خارجی و ایرانی هم در بازار ایران وجود دارند. اگر می‌خواهید محصول خارجی بخرید، تولید کشورهای چین، کانادا و کره جنوبی در اختیار شماست و در ایران هم چندین شرکت صنعتی وجود دارند که اقدام به تولید و عرضه طیف وسیعی از پنل‌های خورشیدی کرده‌اند.

موانع نصب پنل‌ها

تامین سرمایه‌گذاری اولیه برای خرید و نصب پنل‌های خورشیدی با وجود یارانه‌های دولتی که در نظر گرفته شده، همچنان بالاست و این مسئله می‌تواند مانعی در توسعه این طرح باشد. از سوی دیگر تحریم‌های بین‌المللی هم دسترسی به فناوری‌های پیشرفته خورشیدی و تأمین مالی پروژه‌های تجدیدپذیر را تحت تأثیر قرار و رشد این بخش را کاهش داده است.

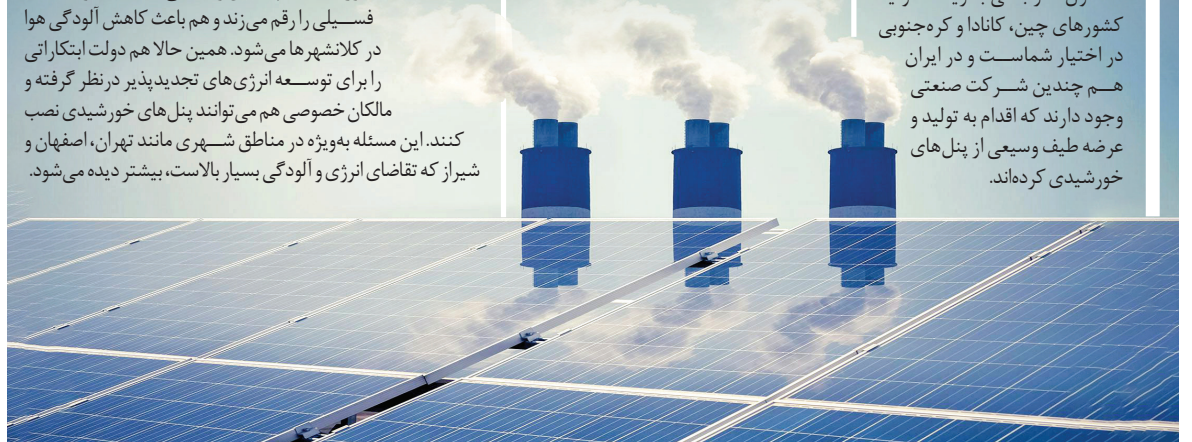
پنل‌های خورشیدی مدت‌هاست به‌عنوان یکی از راهکارهای کاهش آلودگی هوا مطرح شده‌اند و در صورت ادغام در سیستم‌های انرژی می‌توانند در کاهش آلودگی‌ها مؤثر باشند. این پنل‌ها از نور خورشید، برق تولید می‌کنند و نیاز به سوزاندن سوخت‌های فسیلی مانند زغال سنگ، نفت یا گاز طبیعی ندارند؛ سوخت‌های فسیلی که آلاینده‌هایی مانند ذرات معلق (PM2.5)، اکسیدهای نیتروژن (NOX) و دی‌اکسید گوگرد (SO2) را آزاد می‌کنند و منجر به کاهش کیفیت شاخص هوا و همچنین تشکیل مه و دود می‌شوند. شاید بسیاری از مردم مطلع نباشند که این پنل‌های خورشیدی حتی در خانه‌ها هم قابل نصب هستند و حتی استفاده از آنها مزایای متعددی از جمله در آلودگی برای مالکان را رقم می‌زند؛ آگاهی‌ای که می‌تواند یک گام روبه‌جلو برای کاهش استفاده از سوخت‌های فسیلی و کمک به کاهش آلودگی هوا از سوی مردم در کنار دولت‌ها باشد. مجلس هم امسال با اختصاص منابعی از بودجه ۱۴۰۴ برای اجرای سامانه‌های تولید برق خورشیدی موافقت کرده و دولت هم یارانه‌هایی را برای نصب این پنل‌های خانگی در نظر می‌گیرد؛ به همین دلیل به نظر می‌رسد که اجرای سامانه‌های تولید برق خورشیدی از سال آینده جدی‌تر دنبال شود. اما برای اینکه بدانید این سامانه چیست و چه مزایایی دارد، ادامه این مطلب را بخوانید، شاید شما مشتری بعدی خرید این پنل‌ها باشید که نه تنها آلودگی هوا را کاهش می‌دهند، بلکه منبع انرژی پایدار را برای آینده فراهم می‌کنند.

درآمدزایی برای مالکان

مهدی گلشن‌آرا، کارشناس بهره‌برداری و مدیریت برق، نصب پنل‌های خورشیدی در منازل مسکونی را عامل درآمدزایی برای مالکان هم می‌داند و می‌گوید: «شرکت‌های توزیع برق علاقه‌مندند مصرف خانگی به سمت استفاده از پنل‌های خورشیدی برود. خانواده‌ها می‌توانند با استفاده از وام‌های ارائه شده توسط این شرکت‌ها، پنل‌های خورشیدی را خریداری کنند و با نصب این پنل‌ها، علاوه بر تأمین برق مصرفی خود، امکان فروش انرژی تولیدی اضافی به شبکه وجود دارد. این سیستم‌ها نیاز به تعمیر و نگهداری خاصی ندارند و می‌توانند هزینه‌های خود را پوشش دهند.»

ظرفیت خوب در ایران

ایران در کمربند خورشیدی قرار گرفته و با سطوح بالای تابش خورشیدی و میانگین ۲۸۰ روز آفتابی در سال، کشوری ایده‌آل برای پروژه‌های انرژی خورشیدی است. اجرای سامانه‌های تولید برق خورشیدی هم کاهش وابستگی شدید به سوخت‌های فسیلی را رقم می‌زند و هم باعث کاهش آلودگی هوا در کلانشهرها می‌شود. همین حالا هم دولت ابتکاراتی را برای توسعه انرژی‌های تجدیدپذیر در نظر گرفته و مالکان خصوصی هم می‌توانند پنل‌های خورشیدی نصب کنند. این مسئله به‌ویژه در مناطق شهری مانند تهران، اصفهان و شیراز که تقاضای انرژی و آلودگی بسیار بالاست، بیشتر دیده می‌شود.



نکته

روش‌های علمی برای کاهش آلودگی هوا

مقابله با آلودگی هوا همواره جزو وظایف مهم دولت‌ها بوده، اما مردم عادی هم می‌توانند به کاهش آلودگی هوا کمک کنند. در این باره راهکارهایی وجود دارد که برخی از آنها در ادامه آمده است:

۱ حمل‌ونقل عمومی

استفاده از حمل‌ونقل عمومی باعث کاهش مصرف سوخت‌های فسیلی شده و در نتیجه گاز و انرژی کمتری منتشر می‌شود.

۲ روشن کردن چراغ‌ها تنها در زمان استفاده

مصرف کمتر برق می‌تواند در مصرف انرژی صرفه‌جویی کند. از چراغ‌های فلورسنت کم‌مصرف برای کمک به محیط‌زیست استفاده کنید.

۳ کاهش آتش‌سوزی و استعمال دخانیات

جمع‌آوری زباله و آتش‌گرفتن آن در فصول خشک یا آتش‌گرفتن برگ‌های خشک عامل بزرگی برای ایجاد آلودگی هواست. علاوه بر آن سیگار هم باعث آلودگی هوا و بدتر شدن کیفیت هوا و آسیب آشکار به سلامتی فرد می‌شود.

۴ استفاده از فن به جای کولر گازی

برای تولید برق متناوب یا همان AC، انرژی زیادی در نیروگاه‌ها مصرف می‌شود و گرمای زیادی نیز منتشر می‌کند که برای محیط‌زیست مضر است. فن‌ها با استفاده از برق مستقیم DC در مقایسه با کولرها، انرژی کمتری برای کار کردن مصرف می‌کنند.

۵ استفاده از فیلتر

گازهای متصاعد شده از وسایل گرمایشی، مثل بخاری‌ها و شویمینه در منازل و کارخانجات برای آلودگی هوا به‌شدت خطرناک هستند و به‌شدت به کیفیت هوا آسیب می‌زنند. استفاده از فیلترها همراه با کاهش مصرف به کاهش اثر گازهای مضر جذب شده در هوا کمک می‌کند.

۶ غذاهایی با زمان پخت کمتر

برخی غذاها باعث مصرف انرژی بسیاری می‌شود که یکی از عوامل تولید گازهای گلخانه‌ای و افزایش حرارت است. با استفاده از شیوه‌های جدید پخت، می‌توان به کاهش مصرف انرژی و کاهش انتشار آلاینده‌ها کمک کرد.

۷ اجرای جنگل‌کاری

یکی از مهم‌ترین راه‌های کمک به بهبود کیفیت هوا، کاشت و رشد هر چه بیشتر درختان و گیاهان است. کاشت گیاهان فواید زیادی برای محیط‌زیست دارد و به آزادسازی اکسیژن، جذب دی‌اکسید کربن و حفظ محیط‌زیست کمک فراوانی می‌کند.