سبک سرگرمی

طرح: محمود محمدنبرزی/جوان

همه ما در قبال افراد جامعه و محیط‌زیست خود مسئول هستیم. ما باید از خود برای داشتن هوای سالم شروع کنیم. وقتی همه نالان از نداشتن هوای پاک و سالم هستیم وقتی آسمان آبی را در نیمی از سال نمی‌بینیم اینها همه باید برای ما تلنگری باشند تا به خود بیاییم و حرکت‌های مثبتی در این زمینه انجام بدهیم

سهم هریک از ما در کاهش آلودگی هوا

سبک زندگی‌مان را به آلودگی هوا گره زده‌ایم

■ مریم ترابی

سال‌های متمادی است با شروع نیمه دوم سال موضوع آلودگی هوا، وارونگی هوا، تعطیلی مدارس، تنگی نفس و مرگ و میر ناشی از آلودگی هوا تیتر اول روزنامه‌ها و خبرگزاری‌ها می‌شود. هر سال با شروع وضعیت بحران در پایتخت همه به تکاپو می‌افتند که چه کنیم و چه نکنیم.

انواع و اقسام توصیه‌های پزشکی به مردم ارائه می‌شود و مرتب از مردم خواسته می‌شود کمتر از منازل خود خارج شده و از خودروی شخصی خود استفاده نکنند. در تمام جلسات اضطراری که به این دلیل در دولت‌های پیشین و فعلی تشکیل شده است و می‌شود، هیچ راه‌حل درست و درمانی هم برای این معضل بزرگ پیدا نشده است. معمولاً بیشترین عامل این آلودگی‌ها مربوط می‌شود به بنزین، سوخت و نقص فنی خودروها و همچنین ریزگردهایی که چند سالی است مهمان ناخوانده شهرهای جنوبی و مرکزی کشور شده‌اند.

قرار نیست پای مسئولان را در این مبحث به میان کشید و از آنها باز خواست کنیم که چرا هیچ فکری به حال سلامتی مردم نمی‌کنید؟ چرا مردم شهرهای آلوده نباید هوای پاک و سالم داشته باشند؟ چرا کودکان ما از دیدن آسمان آبی شهر خود محروم هستند؟ طرح اینگونه سؤال‌ها فقط تکرار مکررات است و بس. گویا هیچکدام از مسئولان مربوطه هیچ جواب و راه‌حل قانع کننده‌ای ندارند. پس بهتر است خودمان فکری به حال هوای شهرمان بکنیم.

■ **آلودگی هوا و جسم و روانی پریشان**

با پیشرفت تکنولوژی و زندگی ماشینی گویا زمان نیز سوار بر سرعت شده و این شتاب و سرعت، زندگی همراه با هیجان و استرس را برای همگان ایجاد کرده است. عجله و شتاب و استرس از ترس عقب ماندن، افراد را عصبی و زودرنج و بعضاً افسرده کرده است. در خیابان‌های شهر که تردد می‌کنیم به افرادی برمی‌خوریم که حالت‌های عصبی و کلافگی آنها زودتر از هرچیزی خود را نشان می‌دهد. افرادی که با کوچک‌ترین و بی‌اهمیت‌ترین موضوع از کوره در رفته و عصبانی می‌شوند. راننده‌های خسته‌ای که ترافیک و آلودگی آنها را خسته و عصبی کرده است و مسافرانی که خسته‌تر و زودرنج‌تر از همیشه در این آلودگی در رفت‌وآمد هستند. جالب است بدانید بروز بسیاری از این رفتارها ناشی از کمبود اکسیژن است. وقتی اکسیژن در هوا کم باشد خواب‌آلودگی را در افراد بیشتر کرده و احساس خستگی و کم‌تحملی را افزایش می‌دهد. بنابراین افراد زودتر از کوره در رفته و در نتیجه پرخاشگری می‌کنند. شاید این دسته از افراد دچار مشکلات رفتاری و عصبی باشند ولی آلودگی هوا این مشکلات را شدت داده و افراد را بیمارتر می‌کند.

پزشکان و متخصصین معتقدند که: «آلودگی هوا به ویژه سربی که به دلیل سوخت نامناسب خودروها در هوا پخش می‌شود، می‌تواند احتمال تولد کودکان مبتلا به نقص عضو و همچنین اوتیسم و بیش‌فعالی را دو تا سه برابر افزایش دهد. همچنین هر چه عوارض مسمومیت ناشی از سرب بیشتر شود اختلالات ذهنی افزایش می‌یابد که به مرور باعث فراموشی‌های دائم، بیماری‌های لرزشی و علائمی شبیه جنون خواهد شد.»

وقتی از کوچه‌ها و خیابان‌های مختلف شهر عبور می‌کنیم خانه‌هایی را می‌بینیم که عزادار عزیزان از دست رفته خود هستند. عزیزانی که خیلی ناگهانی و نابهورانه فوت کرده‌اند. همه ما قطعاً به کرات شنیده‌ایم که: «فلانی هیچیش نبوده و یک دفعه فوت کرده است یا شب خوابیده دیگر بیدار نشده است». چه باور بکنیم و چه باور نکنیم سونامی سکته‌های قلبی و بیماری‌های سرطان در کشور ما به راه افتاده است. افرادی که سالم و سرحال بودند بدون هیچگونه عارضه مشخصی در یک لحظه از درد قفسه سینه ناله کرده و در دم جان باخته‌اند. آلودگی هوا و سرب موجود در آن بیشترین عامل بیماری‌های قلبی، عروقی، سرطان و سقط جنین در کشور شناخته شده است.

هوای آلوده باعث ایجاد آلرژی و تشدید آن در مبتلایان می‌شود. چگونه؟ در زمان آلودگی هوا ساختار گرده گیاهان معلق در هوا که در شرایط عادی آلرژی‌زا نیستند، ممکن است، تغییر یابد و آلرژی‌زا شود؛ در این شرایط افرادی که آلرژی نداشته‌اند نیز ممکن است به دلیل تغییر ساختار گرده‌ها نسبت به آنها آلرژی پیدا کنند. بر اساس نتایج تحقیق انجمن آسم و آلرژی ایران، ۳۵ درصد کودکان در کلانشهر تهران دارای علائم بیماری آسم هستند. به این دلیل که ساکنان شهر، بیشترین عمر روزانه خود را در محیط‌های سرپوشیده می‌گذرانند و ازسوی دیگر غلظت آلودگی هوا در محیط‌های سرپوشیده در شرایط آلودگی هوا نسبت به محیط‌های باز به دلیل عدم جریان هوا و تهویه مناسب، بیشتر است، علائم مشکلات تنفسی این افراد دائم در حال افزایش است.

■ **خودروهای تک‌سرنشین**

از قدیم داشتن یک اتومبیل برای هر خانواده‌ای یک امتیاز محسوب می‌شد و نشانه زندگی راحت و پولداری و به نوعی فخرفروشی بود. هنوز هم همینطور است، با گذشت سال‌ها از حضور اتومبیل در کشور هنوز صاحب یک خودرو بودن برای هر فردی یک امتیاز محسوب می‌شود. با پیشرفت تکنولوژی و امکانات زندگی مدرن و راحت و همچنین تغییر سبک زندگی مردم و به‌خاطر امروزی بودن و زندگی راحت و آسان داشتن، دیگر خانواده‌ها تنها به داشتن یک خودرو اکتفا نکرده و تقریباً اکثر اعضای خانواده که در سن قانونی برای رانندگی هستند یک ماشین اختصاصی برای خود دارند. به همین ترتیب است که تهران و کلانشهرهای دیگر، تبدیل به پارکینگ خودرو شده‌اند و دیگر هوایی برای نفس کشیدن وجود ندارد. ماشین اختصاصی برای تردد راحت‌تر داشتن خیلی خوب است و در تمام دنیا هم همینگونه است ولی در شرایطی که هوا آلوده است و مرتب مسئولان از طریق رسانه‌ها هشدار می‌دهند که خودروهای تک‌سرنشین در سطح شهر تردد نکنند آیا صحیح است که باز هم با خودروهای خود از خانه خارج شویم؟ وقتی همه به اثرات مخرب این آلودگی‌ها بر جسم و روان خود واقف هستیم آیا این رفتار خودخواهی نیست؟ همه ما در قبال افراد جامعه و محیط‌زیست خود مسئول هستیم. ما باید از خود برای داشتن هوای سالم شروع کنیم.

■ **تأثیر روش‌زندگی در کاهش آلودگی**

وقتی همه نالان از نداشتن هوای پاک و سالم هستیم وقتی آسمان آبی را در نیمی از سال نمی‌بینیم اینها همه باید برای ما تلنگری باشند تا به خود بیاییم و حرکت‌های مثبتی در این زمینه انجام بدهیم.

اولین کاری که ما باید انجام دهیم این است که مراقب سیستم فنی اتومبیل خود باشیم. مراقبت خوب تنها ملاک خوب بودن یک خودرو نیست؛ فرسودگی و آلایندگی بیشتر آن، موضوع مهم‌تری است. وقتی موتور خودرو شما تنظیم نباشد آلایندگی آن بیشتر است. با مراجعه به‌موقع و بررسی مشکلات فنی هم ماشین سرحال و خوب است هم هوا کمتر آلوده می‌شود. مراکز معاینه فنی یکی از راه‌های اطمینان از سلامت خودرو است. قبل از اینکه پلیس راهنمایی و رانندگی مهلت ضرب‌الاجل برای گرفتن کارت معاینه فنی برایمان بگذارد خودمان به فکر باشیم. به کودکانمان فرهنگ استفاده از خودروهای سالم و کم‌مصرف را آموزش دهیم.

استفاده از وسایل نقلیه عمومی روشی است که به ذهن همه خطور می‌کند. اما همیشه ازدحام جمعیت، کمبود تعداد وسایل نقلیه عمومی و زمان حرکت آنها که معمولاً با تأخیر است همگی به نقاط ضعف این وسایل تبدیل شده و مردم ترجیح می‌دهند که از خودروی شخصی خود به جای اتوبوس و مترو استفاده کنند. درست است که با خودروی شخصی طبق برنامه‌ریزی زمانی دلخواه خود حرکت می‌کنیم، راحت و در آرامش بدون ازدحام جمعیت و فشار و خفگی مسیر خود را طی می‌کنیم ولی استفاده از وسایل نقلیه به ویژه اتوبوس و مترو به میزان قابل توجهی به کاهش آلودگی هوا کمک می‌کند. فرهنگ استفاده از وسایل نقلیه عمومی را از خود شروع کرده و به کودکانمان آموزش دهیم.

روش بعدی که می‌تواند جایگزین خوبی برای خودروی شخصی باشد دوچرخه است. در اکثر کشورهای دنیا فرهنگ استفاده از دوچرخه و پیاده‌روی وجود دارد. قرار نیست ما از در منزل پیاده یا با دوچرخه به سمت مقصد خود حرکت کنیم. می‌توانیم با خودروی خود تا یک مسافتی را برویم، خودروی خود را پارک کنیم و از آنجا به بعد را با دوچرخه یا پیاده طی کنیم. این کار دو مزیت دارد: هم باعث کاهش آلودگی هوا می‌شود و هم به عنوان ورزش برای سلامتی افراد مفید است. شهرداری تهران و بعضی از شهرهای بزرگ دیگر با توجه به خیابان و پیاده‌روهای برخی از مناطق دست به حرکت جالبی زدند و مسیرهایی را با عنوان مسیر سبز اختصاص دادند که مخصوص دوچرخه‌سواری است و در ابتدا و انتهای این مسیر سبز دوچرخه‌هایی را نیز برای کرایه در اختیار مردم قرار داده‌اند. ایجاد این فرهنگ کار آسانی نیست؛ به این دلیل که خیابان‌ها یا پیاده‌روها در برخی از شهرها آمادگی لازم برای اجرای این کار را ندارند اما باید به تدریج این کار را شروع کرده و آن را جایگزین خودروها کنیم. ترویج فرهنگ دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی را با کودکانمان تمرین کنیم.

این راه‌حل‌ها و راه‌حل‌های دیگری که در این جا ذکر نشده است همگی منوط به تغییر نگرش و تفکر ما نسبت به استفاده از اتومبیل است و اینکه ما چه انتظاری از اتومبیل خود داریم. قدیم‌ترها بسیاری از مردم معتقد بودند که خودرو وسیله‌ای لوکس، هیجان‌انگیز و ناپایدار است بنابراین تمام مسیرهای خود را پیاده یا با اسب و درشکه و قطار طی می‌کردند. تنها با کمی تغییرات در نگرش و شیوه زندگی خود می‌توانیم قدم‌های مثبت و تأثیرگذاری را در ایجاد هوای سالم و پاک برداریم. از جمله: استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی، استفاده از خودروهایی با مصرف سوخت کمتر و کوچک‌تر، تغییر شیوه زندگی، تغییر محل زندگی به نزدیکی محل کار، قرار گرفتن افراد بیشتر در یک خودروی کوچک و انتخاب مکان‌هایی نزدیک برای مسافرت.

نگاه

تأثیر هوای سالم بر رفتار و روحیه ما

رؤیای شهر پاک

■ هلیا شیرجعفری

هوای سالم و تمیزی که روزگاری در شش‌هایمان در جریان بود، آسمان آبی که روزانه با دیدن آن لبخند بر لبانمان می‌نشاند و حس پرواز را برایمان تداعی می‌کرد، درختان سر به فلک کشیده پرابهت و گیاهانی که به فضای شهری روح زندگی و طراوت می‌بخشیدند، همگی تبدیل به رؤیا، خیال و وهم شده‌اند و دور از ذهن نیست اگر این رؤیا به طور کلی، خصوصاً در نسل‌های بعدی کاملاً پاک شود. دلیل چیست؟ پاسخ کاملاً واضح و درست مقابل چشمانمان است. روزانه شاهد قطع شدن تعداد کثیری از درختان و از بین رفتن گیاهان و پوشش‌های گیاهی چه در سطح شهر و چه در مناطق غیر شهری هستیم؛ محیط اطرافمان به طور کلی و به سرعت در حال تبدیل شدن به یک سطل زباله بسیار غول‌پیکر است؛ و آسمان آبی به همان میزان رؤیایی و دور از واقعیت شده که برای پیدا کردنش باید نگاهی به جعبه مداد رنگی بیندازیم تا به یاد آوریم که روزگاری آسمان چه رنگی بود؟

کاملاً صحیح است که هوایی که نفس می‌کشیم صد درصد از اکسیژن تشکیل نشده اما میزان آلاینده‌ها و مواد اضافی، هم اکنون آنقدر زیاد است که آزمایش و پژوهش روی آن می‌تواند عنوان مناسبی برای یک پروژه تحقیقاتی بسیار عظیم باشد. تصور کنید این میزان آلاینده وارد شش‌ها و سیستم تنفسی ما شود، سپس وارد جریان خون می‌شود و بعد از آن همراه با خون در تمام بدن ما می‌چرخد و به عضوهای حیاتی بدن ما می‌رسد. این دقیقاً اتفاقیست که هنگامی که از خانه‌تان خارج می‌شوید، برایتان می‌افتد. بوی دود و آلاینده‌ها و مواد مضری که وارد بدنتان شده، حس بد و ناراحت‌کننده‌ای را در شما به وجود می‌آورد و حتی شاید باعث سر درد هم بشود؛ در نتیجه از همان اول صبح، روز شما به راحتی می‌تواند خراب شود. از صبح، با سر درد به محل کار یا دانشگاه می‌روید، شاید پس از چند ساعت سرگیجه و حالت تهوع هم اضافه شود؛ تمام اینها مانع تمرکز شما روی کارتان می‌شود و زندگی‌تان را دچار اختلال می‌کند. وقتی احساس خوبی ندارید، به طور قطع نمی‌توانید در برقراری ارتباط با اطرافیان، همکاران، دوستان و خانواده نیز عملکرد مناسبی داشته باشید. تصور کنید از خانه خارج می‌شوید و در راه با زباله‌ها یا ته سیگارهایی که همینطور کف پیاده‌روها یا خیابان‌ها رها شده‌اند مواجه می‌شوید؛ دیدن این تصاویر ناخوشایند در ساعات اولیه روز قطعاً تأثیر مثبتی روی ما نخواهد گذاشت. آسمان را خاکستری می‌بینیم، رنگی که شاید به اصطلاح مرده به نظر برسد؛ در نتیجه حتی نگاه کردن به آسمان نیز نمی‌تواند در به‌وجود آمدن روحیه‌ای مثبت مؤثر باشد و ته دلمان را اندکی شاد کند.

حال، تمام شرایط ناخوشایندی که به تعداد کمی از آنها اشاره کردم را کنار بگذارید و تصورتان را به طور کامل تغییر دهید؛ به این صورت که هنگامی که از خانه خارج می‌شوید، نفسی عمیق می‌کشید و هوایی پاکیزه و خالص را وارد بدنتان می‌کنید، این، دقیقاً می‌تواند یکی از عوامل اصلی باشد که لبخند به لبانتان بنشاند. آسمان آبی است و بر زمین زباله یا ته‌سیگار دیده نمی‌شود؛ کنار خیابان، درختان، بوته‌ها و گل‌های فصلی به چشم می‌خورند و به فضای شهری پر سر و صدا و پر اتومبیل روح تازه‌ای بخشیده‌اند. تعداد ماشین‌ها کمتر شده و اکثر مردم از وسایل نقلیه عمومی استفاده می‌کنند؛ اتومبیل‌ها همگی معاینه فنی شده‌اند و کاملاً صحیح و سالم هستند؛ کارخانه‌ها و کارگاه‌ها به خارج از شهر منتقل شده‌اند و به طور کلی همه چیز در بهترین موقعیت قرار دارد؛ شما سرزنده و شاد خواهید بود و روزتان را با خوشحالی آغاز خواهید کرد. دچار سر درد یا کسالت فیزیکی نخواهید شد و از لحاظ ذهنی آمادگی کامل برای مواجهه با مسائل پیش رو و کارهای روزانه را خواهید داشت؛ در برقراری ارتباط با دیگران موفق‌تر خواهید بود. هنگامی که از لحاظ فیزیکی در سلامت باشید، می‌توانید ذهنتان را مستقیماً روی مسئله مورد نظرتان متمرکز کنید، بدون اینکه به عنوان مثال تمام روز درگیر سر درد و راه‌حلی برای آرام کردن آن باشید؛ تمام انرژی‌تان که حاصل از تأثیر مثبت هوا و محیط زیست سالم است، در کارهای روزانه‌تان تجلی پیدا می‌کند.

سبک سلامت

چگونه در هوای ناسالم ورزش کنیم؟

یک، دو، سه در هوای آلوده!

■ مجید فراهانی

ورزش کردن یکی از مؤلفه‌های زندگی سالم است. به عبارتی در سبک درست زندگی حتماً باید جایی برای ورزش در نظر گرفت. مگر می‌شود شما صحبت از تغذیه سالم، رفتارهای اجتماعی عقلانی و روابط خانوادگی درست بکنید ولی برای ورزش که لازمه و عنصر زیربنایی زندگی سالم است در این مسیر وقتی اختصاص ندهید.

مسلماً نادیده گرفتن ورزش آثار منفی زیادی می‌تواند به اقتصاد و سلامت خانواده وارد کند. یک حساب سرانگشتی نشان می‌دهد یک سرماخوردگی ساده تقریباً ۵۰ هزار تومان هزینه به اقتصاد خانواده وارد می‌کند در صورتی که انجام چند حرکت ساده ورزشی هیچ هزینه‌ای در بر نخواهد داشت.

اما خود ورزش کردن نیازمند یک عنصر خاص و ویژه است. عنصری که باعث می‌شود ما از ورزش کردن لذت ببریم و آن تغییر روحیه در ما ایجاد شود. امکان ندارد شما در یک هوای آلوده که ذرات معلق در آن به‌راحتی دیده می‌شوند و تراکم آن به حدی بالاست که نمی‌توان تنفس ساده را انجام داد ورزشی برای سلامتی انجام دهید.

این اصل زندگی سالم است که ما برای انجام امور ساده زندگی یک هوای سالم داشته باشیم، اما حالا در چنین هوایی که سالم نیست ورزش بکنیم یا نه؟

■ **ورزش و خانواده سالم**

شکی نیست که ورزش ضامن خانواده سالم است. اما این حرف در چه شرایط آب و هوایی اتفاق می‌افتد؟ در سال‌های اخیر تقریباً تمام کلانشهرهای کشور به نحوی با مشکل آلودگی هوا مواجه هستند. آلودگی هوا نه تنها موجب به خطر افتادن سلامتی و افزایش مرگ و میر بیماران شده بلکه بر کارکرد ورزشی ورزشکاران و افراد سالم جامعه هم نیز تأثیر سوء دارد. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که اثرات سوء آلاینده‌های هوا بر انسان با افزایش فعالیت فیزیکی افزایش یافته و مواجهه با آلاینده‌های هوا در حین ورزش

انجام فعالیت‌های هوازی مثل پیاده‌روی یکی از کلیدهای اصلی برای داشتن زندگی سالم است. با این حال، ممکن است اگر به طور مرتب در مناطقی با هوای آلوده ورزش کنید، اثراتی منفی نیز بر سلامت شما داشته باشد. به خصوص اگر از آسم یا سایر بیماری‌های مزمن ریوی رنج می‌برید

را در برنامه‌های روزانه خود قرار داده‌اند می‌دانند که در چنین شرایطی نیز باید چه راهکاری را برای خود تعریف کنند.

اگر منصف باشیم و نخواهیم خودمان را با انواع و اقسام بهانه‌تراشی‌ها سر کار بگذاریم، باید توجه داشته باشیم که هوای اکثر شهرهای ما در نیمه دوم سال حالت عادی ندارند و در شرایط ناسالم قرار دارند. بنابراین در چنین شرایطی نمی‌توان ورزش را رها کنیم زیرا معتقد هستیم که عقل سالم در بدن سالم است. بهترین راه‌حل در چنین شرایطی انجام ورزش در منزل است البته به شرطی که حرکات مادر این خانه‌های چوب کبریتی مزاحمت‌هایی را برای همسایه‌ها ایجاد نکند.

■ **ورزشی برای هوای ناسالم**

قصد ندارم در مورد هوای سالم و فواید آن مطلب بنویسم. به آلودگی هوا هم کاری نداریم. اصلاً به ما چه، کسی نمی‌خواهد ما را از هوای آلوده نجات بدهد و فکری برای این شرایط خفه‌کننده بکند. ولی اینجای موضوع به ما کاملاً ربط دارد که برای ورزش هوای سالم می‌خواهیم.

ولی هر کدام از ما در ایجاد این شرایط به نوبه خود مقصر هستیم. یعنی هوا را آلوده کردیم بعد می‌گوییم نمی‌توانیم ورزش کنیم، البته این موضوع هم در این بخش مد نظر ما نیست. آنچه مهم و قابل بحث می‌باشد این است که ورزش‌هایی را در شرایط نامناسب انجام دهیم و شرایط محیطی

زمان ورزش کردن را با توجه به آلودگی هوا انتخاب کنید. مواقعی که آلودگی هوا در بیشترین حد است، از انجام فعالیت‌های ورزشی در فضای باز خودداری کنید. خیابان‌ها و مکان‌های شلوغ و پرترافیک را برای ورزش انتخاب نکنید. میزان آلودگی هوا در فاصله ۱۵ متری خیابان‌ها و جاده‌های شلوغ به بالاترین حد خود می‌رسد. پس بهتر است در اطراف این مکان‌ها ورزش نکنید

بر کارکرد ریوی و کارایی ورزشکاران تأثیر منفی دارد. باید توجه داشت که با افزایش آلودگی هوا و به تبع آن کاهش اکسیژن، فعالیت قلب افزایش پیدا می‌کند و به دنبال آن ذرات بسیار ریز معلق در هوا که برای بخش‌های حیاتی بدن مانند کلیه‌ها، ریه و قلب مضر هستند وارد بدن شده و سبب تنگی نفس و ناراحتی‌های قلبی و عروقی خطرناک می‌شوند. در چنین شرایطی انجام حرکات ورزشی مسلماً عواقب ناگواری را به همراه خواهد داشت. مخصوصاً برای افرادی که سابقه بیماری‌های قلبی و تنفسی دارند این عمل می‌تواند خطرات جبران‌ناپذیری داشته باشد. با این که انجام فعالیت‌های هوازی برای داشتن سبک زندگی سالم ضروری است، آلودگی هوا و ورزش می‌تواند ترکیب ناسالمی را ایجاد کند. این مسئله به خصوص در صورتی که آسم، دیابت، مشکلات قلبی، ریوی یا تنفسی داشته باشید نیز تشدید می‌شود. اما این دلیل نمی‌شود که از ورزش فرار کنیم و به بهانه آلودگی هوا ورزش را فراموش کنیم بلکه باید راه‌حل مناسبی را جایگزین این شرایط نمود. افرادی که به‌صورت حرفه‌ای ورزش را به گونه‌ای فراهم کنیم که انجام حرکات ورزشی برای ما در دسر ساز نشوند و فایده‌ای هم برای ما داشته باشد.

زمانی که در مورد کیفیت هوا هشدار داده می‌شود از فعالیت بدنی در فضای باز اجتناب کنید یا شدت و مدت فعالیت را کاهش دهید. همچنین در زمان‌هایی از روز که آلودگی هوا بالاتر است (اغلب ظهرها و بعد از ظهرها) از فعالیت بدنی در فضای باز خودداری کنیم. ورزش کردن در فضای باز در ساعات اوج شلوغی نیز می‌تواند ما را در معرض آلودگی بیشتری قرار دهد و خطراتی برای فراهم آورد. انجام فعالیت‌های هوازی مثل پیاده‌روی یکی از کلیدهای اصلی برای داشتن زندگی سالم است. با این حال، ممکن است اگر به طور مرتب در مناطقی با هوای آلوده ورزش کنید، اثراتی منفی نیز بر سلامت شما داشته باشد. به خصوص اگر از آسم یا سایر بیماری‌های مزمن ریوی رنج می‌برید، یا به بیماری‌های قلبی و دیابت مبتلا هستید. برای کاهش اثرات آلودگی هوا هنگام ورزش بهتر است موارد زیر را رعایت کنید:

زمان ورزش کردن را با توجه به آلودگی هوا انتخاب کنید. مواقعی که آلودگی هوا در بیشترین حد است، از انجام فعالیت‌های ورزشی در فضای باز خودداری کنید. خیابان‌ها و مکان‌های شلوغ و پرترافیک را برای ورزش انتخاب نکنید. میزان آلودگی هوا در فاصله ۱۵ متری خیابان‌ها و جاده‌های شلوغ به بالاترین حد خود می‌رسد. پس بهتر است در اطراف این مکان‌ها ورزش نکنید. در نهایت اگر نمی‌توانید شرایط مناسبی را فراهم سازید در فضای بسته ورزش کنید. می‌توانید روال عادی فعالیت‌های خود را تغییر داده و فعالیت‌هایی در داخل محیط بسته انجام دهید. به کلاس‌های ورزشی بروید و از سالن‌های ورزشی یا از باشگاه محلی استفاده کنید.

به یاد داشته باشید اگر بیماری و شرایط خاصی دارید، قبل از ورزش و فعالیت بدنی در فضای باز، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.