

گھر کی فضا کو کیسے صحت مند رکھا جائے

تحقیق سے یہ سچ منظر عام پر آیا ہے کہ گھر کے اندر کی فضا میں بھی اتنی آلودگی ہوتی ہے جتنی کہ 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 وغیرہ شامل ہیں۔ خوش قسمتی سے چند ایسی باتیں ہیں کہ جن کو اپنا کر آپ اپنے گھر کے اندر کی فضا کو صحت مند بنا سکتے ہیں۔

سب سے اہم بات تو یہ کہ گھر میں تازہ ہوا کے لیے دن میں کم از کم ایک بار ساری کھڑکیوں اور دروازوں کو کھول دینا ایک اچھی حکمت عملی ہے۔ اگر آپ کو کسی قسم کی الرجی نہیں اور باہر زیادہ شدید موسم نہیں ہے تو اس صورتحال میں گھر کے اندر کی ہوا کی نکاسی کے نظام کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔ جس میں فلٹر لگے ایئر کنڈیشننگ سسٹم شامل ہیں۔ اس کے علاوہ اگر آپ کھانا پکا رہے ہیں یا نہا رہے ہیں تو اس صورت میں ہوا باہر نکالنے والے ایگزاسٹ فین کا استعمال کریں تاکہ مضر صحت ذرات اور ضرورت سے زیادہ نم ہوا کو باہر نکالا جاسکے۔

آپ پودوں کو گھر کے اندر رکھ سکتے ہیں کیونکہ بعض پودے ہوا کے مضر صحت اجزاء کو صاف کر سکتے ہیں اور یہ گھر کے اندر کی فضا میں آلودگی کی روک تھام کے لیے ایک موثر ذریعہ ثابت ہوتے ہیں۔ اگر آپ گھر کے اندر پودے رکھنا چاہتے ہیں تو چند پودوں سے آپ یہ کام شروع کر سکتے ہیں۔

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

۲۔ 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 مضر صحت کیمیکلز کو فضا سے ختم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

۳۔ اسنیک پلانٹ: یہ پودارات کے وقت کاربن ڈائی آکسائیڈ جذب کرتا ہے۔

ماہرین کے مطابق آپ جو کوئی بھی پودا گھر میں رکھیں۔ اس حوالے سے سب سے اہم بات یہ ہے کہ یہ پودے قدرتی طور پر فضا کو صاف کرتے ہیں۔ تاہم، اس کے لیے ضروری ہے کہ انہیں صحت مند رکھا جائے کیونکہ دوسری صورت میں یہ پودے ہوا میں بائیولوجیکل آلودگی پھیلانا شروع کر دیں گے۔

پولن اور مٹی کے ذرات کے نتیجے میں بیمار ہونے کا خدشہ ہوتا ہے، خاص کر اگر آپ کو سانس کی بیماری، پولن الرجی اور دیگر اقسام کی الرجی ہیں۔ ہوا میں نمی کے تناسب سے یہ فضا میں تیزی سے پھیلتے ہیں اور ان لوگوں کو متاثر کر سکتے ہیں جن کو پھیپھڑوں کی بیماری لاحق ہو۔ اگر گھر میں قالین ہیں تو انہیں خدا حافظ کہہ دیں کیونکہ ان کی باقاعدگی سے صفائی نہ کیا جائے تو الرجی کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔