



Ô nhiễm không khí và lời mời “thở chậm lại”

ISSN: 2734-9195

09:50 11/12/2025

Không cần đổ lỗi, không cần tranh cãi, không cần tố cáo, chỉ cần mỗi người một ý thức nhỏ, một bước đi nhẹ nhàng: sống đủ, sống có trách nhiệm, sống có ý thức với bầu không khí chung.

Sáng 9/12/2025, khi nhiều người Hà Nội khởi đầu ngày mới, bầu trời nhuộm sương khói. Tại trạm quan trắc của Cục Môi trường (đặt tại cổng Trường Đại học Bách khoa Hà Nội, đường Giải Phóng), chỉ số AQI (Air Quality Index - Chỉ số chất lượng không khí) là thước đo mức độ ô nhiễm không khí hàng ngày, giúp đánh giá không khí sạch hay bẩn và mức độ ảnh hưởng đến sức khỏe tại một khu vực, được tính dựa trên các chất ô nhiễm phổ biến như PM2.5, PM10, O3, CO, SO2, NO2) ghi nhận ở mức 204, được xếp vào “rất xấu”. Cùng thời điểm, tại phường Thái Bình, tỉnh Hưng Yên, chỉ số AQI thậm chí đạt 246.

Không khí mờ đục, sương khói dày và trong từng hơi thở, nhiều người tự hỏi: “Chúng ta đang thực sự thở?”. Nhưng có lẽ, khói bụi hôm nay là lời nhắc: giữa bộn bề đô thị, có thể ta cần chậm lại, nhìn lại cách sống, cách tiêu dùng, cách chúng ta lựa chọn để bảo vệ không chỉ phổi mình, mà cả bầu trời chung.



Nhiều khu vực ở Hà Nội bị bao phủ bởi lớp sương mờ đục kết hợp với ô nhiễm không khí (ảnh chụp lúc 6h sáng 8-12) - Ảnh: Q.THẾ/Báo Tuổi

Trẻ

Không khí Hà Nội, Hưng Yên không ô nhiễm bởi một nguyên nhân đơn lẻ. Những con số AQI cao thường xuất hiện khi giao thông, xây dựng, sản xuất, tiêu dùng đều đồng loạt tăng. Khi nhu cầu “tiện nghi”, “hiện đại”, “thoải mái” liên tục được kích thích, thành phố phát triển, dân cư đông, nhà cao tầng mọc lên, phương tiện cá nhân gia tăng, công nghiệp, xây dựng bùng nổ, thì khói bụi, khí thải, bụi mịn PM2.5, PM10 cũng theo đó tràn lan.

Kiểu sống ấy, nhiều, nhanh, vội, tiện, khiến không gian sống bị tổn thương. Khi ta xem tiện nghi là điều tất yếu, ít ai ngờ mỗi túi nilông, mỗi chuyến xe, mỗi đồ dùng “một lần”, mỗi dự án xây dựng... đều góp phần dày thêm một lớp bụi vô hình.

Từ góc nhìn xã hội, không cần đổ lỗi cho ai cụ thể, điều rõ ràng là: ô nhiễm không phải là lỗi của một người, một tổ chức, mà là biểu hiện của mô hình sống và tiêu dùng chung. Khi tiêu chí sống gắn với tốc độ, mật độ, lợi ích trước mắt, môi trường và cộng đồng thường là người phải trả giá. Khi bầu trời ngoài phố mờ đi, bầu trời nội tâm cũng cần được làm sạch.

Trong nhịp sống hối hả, chúng ta dễ quên rằng mỗi người không chỉ hít thở, mà còn tạo ra không khí chung. Người ta đeo khẩu trang khi ra đường; nhưng hiếm ai nghĩ rằng nếu mọi người thay đổi một chút thì khẩu trang có thể rời khỏi mặt.

Giáo lý từ truyền thống Phật giáo dạy rằng: cuộc sống không cần quá dư thừa, mà cần tỉnh thức, hiểu rõ những gì ta đang làm, và chịu trách nhiệm về hậu quả (với mình, với người, với môi trường).

Lời dạy ấy không mang tính hô hào, không áp đặt, mà mời gọi mỗi người nhìn lại cách mình sống: tiêu dùng có điều độ, chọn đồ bền, hạn chế vật dụng dùng một lần, suy nghĩ kỹ trước khi mua, trước khi đốt, trước khi xả thải, vì mọi hành động nhỏ đều có tác động lâu dài, lan rộng.

Trong Tạng Luật Phật giáo, người xuất gia bị ràng buộc bởi nhiều quy định nhằm hạn chế tối đa việc làm hại thiên nhiên: không chặt cây, không nhổ cỏ, không đào đất hay phá hoại bất kỳ dạng sống thực vật nào.

Những giới điều tưởng như nhỏ bé ấy phản ánh rõ tinh thần từ bi và thái độ sống hòa hợp với môi trường từ thời đức Phật.

Đối với tăng sĩ, rừng cây không chỉ là nơi trú ngụ, mà còn là không gian thiền định và là môi trường sống của vô số sinh linh.

Dù các quy định này ra đời trong bối cảnh văn hóa – tôn giáo cổ xưa, thông điệp mà chúng gửi gắm vẫn còn nguyên giá trị với hiện tại: bảo vệ môi trường chính là bảo vệ nguồn sống chung của con người. Khi biến đổi khí hậu và suy thoái sinh thái đang trở thành vấn đề toàn cầu, việc soi lại tinh thần “không làm tổn hại” của Phật giáo có thể trở thành gợi ý đạo đức cho lối sống bền vững ngày nay.

Khi nhiều người lựa chọn sống chậm, sống có ý thức, rộng lượng với thiên nhiên, thì cộng đồng có cơ hội thay đổi: từ nếp sống cá nhân đến thói quen chung, từ lựa chọn di chuyển, tiêu dùng đến bảo vệ môi trường.

Không khí mờ, bụi mịn gia tăng, các cơ quan y tế và môi trường đã liên tục khuyến cáo người dân (nhất là người già, trẻ nhỏ, người có bệnh hô hấp) hạn chế ra ngoài, đeo khẩu trang, sử dụng máy lọc không khí khi ở trong nhà, theo dõi dữ liệu AQI và điều chỉnh hoạt động phù hợp.

Bên cạnh đó, cộng đồng, từ mỗi người dân, hộ gia đình, đến cư dân khu chung cư và doanh nghiệp, có thể:

Ưu tiên phương tiện công cộng xanh, xe đạp, đi bộ khi có thể, giảm số lượng xe cá nhân lưu thông.

Hạn chế tiêu dùng đồ dùng một lần, đồ nhựa, đồ nhanh hỏng; chọn đồ bền, tái sử dụng.

Trồng cây, duy trì không gian xanh trong đô thị và quanh nhà, cây xanh giúp lọc không khí, cải thiện môi trường sống.

Chăm sóc sức khỏe cá nhân bằng ý thức “hơi thở chính niệm”, biết trân trọng mỗi hơi thở, nhận thức rõ mình đang sống trong một cộng đồng, một môi trường chung.

Ủng hộ các sáng kiến, chính sách “xanh” chung, từ tái chế rác thải, tiết kiệm năng lượng, kiểm soát khí thải, tổ chức vận chuyển công cộng hiệu quả...

Những việc này không cần cầu kỳ, không cần đầu tư lớn, nhưng nếu nhiều người tham gia, sẽ tạo hiệu ứng lan tỏa.

Không khí Hà Nội, Hưng Yên và một số tỉnh khác những ngày qua mờ xám. Bụi khói mù ngoài trời có thể là lời mời, mời ta “hít – thở chậm lại”, nhìn lại cách sống, cách tiêu dùng, cách chúng ta đối xử với môi trường và cộng đồng.

Không cần đổ lỗi, không cần tranh cãi, không cần tố cáo, chỉ cần mỗi người một ý thức nhỏ, một bước đi nhẹ nhàng: sống đủ, sống có trách nhiệm, sống có ý

thức với bầu không khí chung.

Nếu nhiều người cùng đồng hành, từng hơi thở sẽ không còn là nợ nần với thiên nhiên. Bầu trời ngoài kia và bầu trời nội tâm mỗi chúng ta, có thể phần nào thanh thản hơn, trong sáng hơn.

Bởi đôi khi, giải pháp lớn bắt đầu từ một hơi thở rất nhỏ.

Tác giả: **Nghiêm Ngọc Anh** - *Khoái Châu, Hưng Yên*