**Rugsėjo 26 diena yra Pasaulinė aplinkos sveikatos diena**

Šiais metais ji skirta atkreipti dėmesį į naujus rizikos veiksnius, darančius įtaką aplinkai ir sveikatai, bei į tai, kaip su jais kovoti, kad būtų išsaugota aplinka ir sveikata ateities kartoms.

Aplinka, kurioje gyvename, turi neabejotiną įtaką sveikatai. Aplinka veikia žmogų, o žmogus savo veikla keičia aplinką, tirdamas ją ir pritaikydamas savo reikmėms. Ilgainiui susikuria komfortą, tampa vartotoju, o vėliau pastebi, kad pakeitimai pridarė nenumatytų nemalonumų, ir netgi kenkia aplinkos darnai. Saugią bei sveiką aplinką žmonės privalo susikurti patys, niekas už juos to nepadarys. Į sveikos aplinkos kūrimą turėtų įsitraukti ne tik pavieniai asmenys, bet ir visa bendruomenė. Juk švari, sveika aplinka, sveikas ir saugus maistas turi būti visos visuomenės rūpestis, rašoma centro pranešime.

Aplinkos veiksnių, darančių įtaką žmogaus sveikatai – tūkstančiai, juos galima sugrupuoti į tam tikras kategorijas. Tai ‒ fizikiniai veiksniai (triukšmas, elektromagnetiniai laukai), cheminiai (pramoninė oro tarša ir žemės ūkio tarša cheminėmis medžiagomis), biologiniai (žiedadulkės, mikroorganizmai), socialiniai (nedarbas) ir kiti. Aplinka, kurioje gyvename, turi neabejotiną įtaką gyventojų sveikatai: net 20 proc. aplinkos veiksnių daro įtaką mūsų sveikatai.

Žmogus savo veikla gali keisti aplinką. Esant neįprastiems fizikiniams, cheminiams ar socialiniams dirgikliams, sutrinka tam tikrų organizmo funkcijų reguliavimo mechanizmai. Tai sumažina jo prisitaikymo prie aplinkos galimybes, atsparumą nepalankiems veiksniams.

Gyvenamąją aplinką sudaro keletas svarbiausių komponentų. Pirmiausia – natūrali gamtinė aplinka: oras, vanduo, klimatas, geografinė aplinka, natūralūs maisto produktai ir kt.

Prie šių veiksnių žmogaus organizmas yra visiškai prisitaikęs ir turi tinkamus kompensavimo mechanizmus. Todėl žalingai jie veikti gali tik ypatingomis aplinkybėmis. Tačiau dėl žmogaus ūkinės veiklos šių natūralių gamtinės aplinkos veiksnių gyvenamojoje aplinkoje vis mažėja, jie keičiami dirbtiniais.

Per pastaruosius keletą dešimtmečių visame pasaulyje labai padidėjo oro užterštumas. Jį, kaip žinoma, lėmė technikos vystymasis ir įvairūs kiti faktoriai, tokie kaip gamyklų naudojami chemikalai, įvairios neekologiškos elektrinės, automobilių skaičiaus augimas ir t. t. Oro tarša žemei jau padarė daug žalos: atsirado ozono skylės Antarktidoje, „šiltnamio efektas“, dėl kurio visos žemės temperatūra pakilo vienu laipsniu, kas lėmė kai kurių augalų išnykimą, pablogėjo žmonių sveikata, išnyko kai kurios retos gyvūnų rūšys. Dėl to visame pasaulyje jau yra įsteigta daug organizacijų, besirūpinančių žemės ekologija, Lietuvoje taip pat.

Lietuvos aplinkos apsaugos problemos – tai paviršinių ir požeminių vandenų, oro bei dirvožemio tarša, pavojingų atliekų susidarymas. Taip pat kraštovaizdžio bei biologinės įvairovės mažėjimas, neracionalus gamtinių išteklių naudojimas. Kai kurios iš šių problemų yra sunkiau sprendžiamos, kitos – lengviau. Dabartinės Lietuvos aplinkos apsaugos pagrindinis tikslas – užtikrinti subalansuotą šalies vystymąsi, išlaikant sveiką gamtinę aplinką, išsaugant kraštovaizdžio ir biologinę įvairovę optimizuojant gamtonaudą. Šioje aplinkos apsaugos strategijoje prioritetas suteiktas vandens ir oro problemoms spręsti, reikiamą dėmesį skiriant visiems vandens ir oro apsaugos tikslams bei prioritetiniams tikslams kitose aplinkosaugos srityse.

Taip pat didelę įtaką sveikatai turi atliekos ‒ tiek buitinės (maišeliai, buteliai, vienkartiniai indai ir kt.), tiek pramoninės. Šiuo metu pavojingiausia aplinkos taršos forma - tarša atliekomis. Šią taršą galima pavadinti ateities tarša, kurios neutralizavimo kaštai guls ant būsimų kartų pečių. Aplinkai ir sveikatai saugus gyvenimo būdas priklauso ir nuo teisingo atliekų tvarkymo. Didėjant vartojimui, didėja ir vartojimo keliamas neigiamas poveikis aplinkai, taip pat ir sveikatai, tad aplinkos apsauga ir taršos mažinimas labai priklauso nuo visuomenės sąmoningumo. Aplinkos apsauga turėtų pasiekti visus gyventojus, pradedant nuo mūsų mažųjų piliečių. Būtina aiškinti jiems apie teigiamus ir neigiamus žmogaus poveikio aplinkai aspektus, mokyti mažinti vartojimą, tinkamo atliekų rūšiavimo. Kiekvienas gyventojas turi puikias sąlygas tausoti ir keisti pasaulį, mus supančią aplinką, bei keistis pats ir keisti savo gyvenimo būdą. Atliekų tvarkymo poveikis aplinkai ir visuomenės sveikatai priklauso nuo atliekų tvarkymo būdų. Jau dabar Lietuvoje uždaromi ir rekultivuojami seni, ES reikalavimų neatitinkantys sąvartynai, o moderniuose šalinami vis mažesni atliekų kiekiai.

Sąvartynai yra vienas iš tradicinių ir daugelyje šalių labiausiai naudojamų atliekų šalinimo metodų. Praeityje sąvartynai dažnai būdavo įrengiami nebenaudojamose kasyklose, pvz., karjeruose. Gerai įrengtas ir prižiūrimas sąvartynas yra palyginti nebrangus ir higieniškas būdas pašalinti atliekas. Senesni, netinkamai įrengti ar prižiūrimi sąvartynai turi nepageidaujamos įtakos aplinkai: vėjas nešioja šiukšles, veisiasi kenkėjai (pelės, žiurkės) ir parazitai, nuteka kenksmingos cheminės medžiagos, susimaišiusios su lietaus vandeniu, galinčios užteršti požeminį bei paviršiaus vandenis. Taip pat anaerobiniams mikroorganizmams skaidant organines atliekas, susidaro sąvartyno dujos (daugiausiai metanas bei anglies dvideginis), kurios gali sukelti nemalonų kvapą, pakenkti augalijai ir taip pat yra šiltnamio dujos.

Lietuvoje tik dabar sąvartynai pradėti rengti tinkamai, sugriežtinti eksploataciniai reikalavimai, stebimas neigiamas poveikis aplinkai. Sąvartyno neigiamas poveikis aplinkai (ypač požeminiams vandenims, dirvožemiui) pradeda jaustis po 10‒20 metų ir tęsiasi dar 80‒100 metų. Patekusios į sąvartyną atliekos yra (organinės biodegraduoja), tačiau įvairių atliekų suirimo laikas labai skirtingas: popierius, kartonas, patekę į sąvartyną, sudūla per kelerius metus, metalinė konservų dėžutė suyra (sukoroduoja) per 100 metų, polietileno pakuotės – per kelis šimtus metų, o stiklo butelis suirs tik per 1000 metų.

Ką gali nuveikti, prisidėdamas prie aplinkos ir sveikatos išsaugojimo? Rūšiuojant popierių jį galima perdirbti ir naudoti perdirbtą popierių, taip sumažinant miškų kirtimą. Stenkitės naudoti produktus, pagamintus iš perdirbtų medžiagų, paskatinkite savo šeimos narius rinktis prekes pažymėtas „ekologine etikete“, tokias kaip skalbimo milteliai be fosforo rūgšties. Ieškokite prekių su ploniausia pakuote, prekybos centruose pirkite ne supakuotas, o sveriamas daržoves ir vaisius. Naudokite produktus, paženklintus etikete „ozonui nedarantis žalos“. Skatinkite savo šeimos narius, draugus ir kaimynus perdirbti buitinę techniką ir taip apsaugoti aplinką, o ne mesti ją į sąvartynus.

Į darbą, mokyklą arba aplankyti savo draugų važiuokite dviračiu, kiek įmanoma dažniau naudokitės viešuoju transportu.

Prieš išeidami iš kambario išjunkite šviesas, televizorių ir kompiuterį.

Pasodinkite medelį! Jis sugeria ore esantį anglies dioksidą, t. y. šiltnamio efektą sukeliančias dujas.

Transporto priemonės išmeta didžiąją dalį teršalų, į tai įeina ir krovinių pervežimas. Pirkite prekes, kurios gaminamos netoli. Ar pomidorai būtinai turi būti atvežti iš užsienio, ar jie gali būti išauginti vietoje? Ar mes tikrai būsime laimingesni, pirkdami braškes žiemą?