

„Ki mondta, hogy nem tudod megváltoztatni a világot?”

Ez az egyik jelmondata annak a mozgalomnak, amit a Föld védelmében egy amerikai egyetemista, Denis Hayes indított 1970-ben, és amely azóta is, sőt, egyre inkább aktuális. A klímaváltozás kapcsán az elmúlt években többször is előtérbe került, hogy nem csak a tömegtermelő gyárak tehetők felelőssé a megnövekedett környezeti terhelésért, hanem mindannyian felelősek vagyunk abban, hogy milyen döntéseket hozunk a mindennapokban. Ezért nem éri meg azal háritani a problémát, hogy egymagunk nem tehetünk semmit. Ha ugyanis kicsiben, apró lépésekkel elkezdünk változtatni életkörülményeinken, hozzáállásunkon, az egy idő után hatással lehet a környezetiünkre is.

Pöfkelő kipufogók, eldobott műanyag palackok, fast fashion termékek – csak néhány példa olyan környezetkárosító tényezőkre, amelyek azáltal, hogy a túltermelés, túlfogyasztás, valamint légszennyezettség következtében súlyosan terhelik a bolygónkat, az ökológiai lábnyomunk növekedéséhez is hozzájárul. Pedig ma már számos olyan konkrét praktika ismert, amellyel napról napra, hétről hétre akár mi magunk is tehetünk azért, hogy picit levegyünk a Föld vállán cipelte teherből.

Rengeteg kézzelfogható gyakorlati példa van az ökológiai lábnyom csökkentésére. Repülő helyett válasszuk a vonatot, száműzzük az életünkből a műanyag palackokat, a nylon zacskókat, autó helyett inkább a tömegközlekedést válasszuk, de leginkább közlekedjünk biciklivel vagy gyalog. Emellett ültethetünk fát, természetünk haszonnövényt, avar- és hulladékégetés helyett komposztálhatunk is, a lényeg, hogy nézzünk körül saját környezetünkben, majd találjuk meg a módját, hogy miként tudunk változtatni mindennapi szokásainkon úgy, hogy azzal kevésbé károsítjuk a környezetünket. Ha autót készülünk venni, gondolkozzunk el azon, hogy mi lenne,

ha hibrid- vagy elektromos autót választanánk, házvásárláskor vegyük figyelembe a fűtéstechnika jellegét, ruhatárunk frissítésekor látogassunk el használtruha üzletekbe, ételek elkészítésekor pedig kerüljük a grillézést. Ha tájékozódunk, akkor a rendelkezésre álló információk alapján minden ilyen tevékenységünket fel tudjuk váltani egy alacsonyabb ártalommal járó alternatívával, és ezzel



már is csökkenthetjük az ökológiai lábnyomunkat. Ahogyan a hibrid-, illetve elektromos autók vagy a tömegközlekedés használatával csökkenthető a füst mennyisége, és ezáltal a károsanyag-kibocsátás, ugyanúgy a dohányzás során is elkerülhető az égés során felszabaduló füst belelegzése a füstmentes technológiák használatával.

A tudomány jelenlegi állása szerint ugyanis az égés és az égés során keletkező füstben lévő káros anyagok tehetők elsősorban felelőssé a dohányzással kapcsolatos megbetegedésekért. A Földön jelenleg több mint 1 milliárdan, hazánkban pedig több mint 2 millióan dohányoznak, ezért ez nem csak egyéni, de társadalmi probléma is. A cigaretta égése során keletkező füstben több ezer vegyi anyag van, amelyek

közül az Amerikai Egyesült Államok Élelmiszer- és Gyógyszerengedélyeztetési Hivatala (FDA) 93-ról megállapította, hogy káros vagy potenciálisan káros az egészségre. A cigarettafüst ráadásul nem csak a dohányosokra, hanem közvetlen környezetükre is káros, tehát szinte mindenki ki van téve a cigarettafüst okozta ártalmaknak. Épp ezért a legjobb, ha eleve el sem kezdjük a

technológia kategóriájába tartozik például az e-cigaretta, a dohányhevítes technológia, vagy a dohányt nem tartalmazó nikotinpárna. Előbbi dohány helyett nikotintartalmú folyadék felhasználásával állít elő nikotinpárát, míg a dohányhevítes technológia olyan hőmérsékletre hevíti a dohánnyt, amely már elég ahhoz, hogy a dohány- és nikotinpára felszabaduljon, de még ne történjen égés, és így füst se képződjön. Ugyanakkor ezen technológiák sem kockázatmentesek, hiszen ezek is tartalmaznak nikotint, ami függőséget okoz, illetve egyéb káros hatása mellett megemeli a szívfrekvenciát, valamint a vérnyomást, és egyelőre ezen alternatívák használatának hosszú távú hatása sem ismert, mint ahogy az elektromos vagy hibrid autók környezetre gyakorolt hatása sem.

Egy dolog biztos: a dohányzás okozta ártalmakat úgy csökkenthetjük a leghatékonyabban, ha tartózkodunk a dohány- és nikotintartalmú termékek fogyasztásától. A Földet pedig úgy tudjuk a legjobban kímélni és csökkenteni az ökológiai lábnyomot, ha környezettudatosan élünk – legyen szó közlekedésről, étkezésről, ruházatról, vagy egy fa elültetéséről – nemcsak a fenti szlogenrel jelzett Föld világnapján, hanem az év minden napján. Ezek olyan apró változtatások, amelyek sokszor nem igényelnek extra anyagi ráfordítást vagy különösebb lemondást, csupán nyitottságot a tájékozódás és az alternatívák irányába. Az erőfeszítéseinket viszont nemcsak az egészségünk, de a környezetünk és a Föld is meg fogja hálálni.

A cikk társadalmi felvilágosítás céljából létrejött, reklám-célokat nem szolgáló tájékoztatás, amely a Philip Morris Magyarország Kft. hozzájárulásával készült.