

# FELLÉLEGZIK A FÖLD – ÉS VELE EGYÜTT MI IS

**A home office és a gyári leállások következményeképpen a légszennyezés mértéke mérhetően csökkent, azonban még most is jelentős problémát jelent az egész világ számára. Szerencsére egyéni szinten is rengeteget tudunk tenni a helyzet további javításáért!**



A törvényi szabályozások és innovatív technológiák egyre javítják a levegő minőségét, az alábbi faktorok figyelembevételével magánemberként is hozzájárulhatunk a sikerhez.

## A LEGKÁRTÉKONYABB TEVÉKENYSÉGEK

A Levegő Munkacsoport szerint a fővárosunkban és néhány vidéki nagyvárosban a közlekedés okozta ártalmak a legkártékonyabbak. Európai példák szerint a dízelautók számának csökkentésével, a tömegközlekedés és a bicikliutak fejlesztésével hatékonyan javítható a helyzet. A koronavírus okozta új élethelyzet talán egyetlen pozitív hozadéka, hogy a levegő nitrogén-dioxid- és a szálló por koncentrációja szignifikánsan csökkent: a pandémia megszűnésével ezen állapot fenntartása lényegesen javíthatna a városi ember életminőségén.

Vidéken az avarégetés az egyik legártalmasabb légszennyező tevékenység. Hiába a törvényi szabályzás, sokan – főként a szegényebb régiókban, fűtési alternatívaként – elégetik még a műanyagfajtákat is: ez a faégetéshez

képest akár ezerszer több mérgező anyagot is a levegőbe juttathat, helyette mindenképpen érdemes a szelektív hulladékgyűjtést választani, vagy alapból környezetbarát csomagolású termékeket vásárolni.

## MÁSRA IS ÉRDEMES FIGYELNI!

A cigaretta égése során felszabaduló füstben több mint hétezer vegyi anyag keletkezik, ráadásul cigarettázáskor a dohányosok nemcsak önmagukat, de környezetüket is veszélynek teszik ki, mivel a füst őket is éri, így közös érdekünk, hogy a dohányzás ártalomcsökkentésére nagyobb hangsúlyt fektessen a társadalom. Általános tévhit, hogy a cigarettázásban a nikotin a legártalmasabb – igaz, hogy erős függőséget okozó anyag, illetve egyéb káros hatásai mellett megemeli a szívfrekvenciát, valamint a vérnyomást –, de az elsődleges veszély az égés, és az égés során keletkező füstben lévő káros anyagokban van.

Persze a legjobb, ha nem járunk dízelautóval, nem égetünk szemetet, és el sem kezdünk dohányozni – ha viszont már végezzük valamelyik káros tevékenységet, akkor igyekezzünk minél hamarabb felhagyni vele önmagunk, a környezetünk és a bolygó védelmében. Illetve tájékozódjunk a lehetőségekről és a potenciálisan kevésbé káros alternatívákról, például az elektromos autókról, a szelektív hulladékgyűjtésről és a dohányzás füstmentes alternatíváiról.

Füstmentes 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 dohányt, 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 például nikotint, és egyelőre ezen alternatívák használatának hosszú távú hatása sem ismert, mint ahogy az elektromos vagy hibrid autók környezetre gyakorolt hosszú távú hatása sem. Egy dolog biztos: a dohányzás okozta ártalmakat úgy csökkenthetjük a leghatékonyabban, ha egyáltalán nem fogyasztunk dohány- és nikotintartalmú termékeket.



*A cikk társadalmi felvilágosítás céljából létrejött, reklámcélokat nem szolgáló tájékoztatás, amely a Philip Morris Magyarország Kft. hozzájárulásával készült.*

# AZ ENERGIA, AMI SOSEM FOGY EL

**Az energiaforradalom dühörög – egyéni szinten a megújuló energiaforrásokra való váltással mi is tehetünk a környezetért!**

A megújuló energiaforrások, mint például a napsugárzás, a szél, a víz-energia, a biomassa, a geotermikus energia stb. legnagyobb előnye, hogy emberi léptékben nézve sosem fogyanak el, és alapvetően káros anyagok kibocsátása nélkül tehető energiává. Számos hátrányának – például egyenlőtlen termelés és nehéz tárolhatóság – ellenére is fontos elemei a klímaválság kezelésének: olyannyira, hogy a *Science Alert* szerint 2020 első felében a nap- és szélenergia biztosította a Föld energiaellátásának 10%-át, a szénerőművek pedig kevesebb mint fele kihasználtságon üzemeltek.

## A JÖVŐ A ZÖLD ENERGIÁÉ

Magyarország adottságai ideálisak a legtöbb zöldenergia fejlesztésére, hiszen magas a napos órák száma, bővelkedünk termálvízben, és a széljárás sem extrém alacsony. Szakértők szerint a pandémia lehet, hogy jót fog tenni a megújuló energiaforrások alkalmazásának, mert a világ rájött, mennyire sebezhetőek a globális rendszerek, és hogy erre a zöld energiaforrásokban rejlő lehetőségek jobb kihasználása adhatna választ hosszú távon.

## MIT TEHETEK ÉN?

Akár magánemberként is úgy dönthetünk, hogy a rengeteg károsanyag-kibocsátással járó, hatalmas energiát igénylő berendezéseinket, például a fűtésrendszert, a vízrendszert vagy az áramellátást zöldítjük. Ha azonban jelenleg nem engedhetjük



meg magunknak ezt a befektetést, jelentősen csökkenthetjük az energiaszükségletünket nyílászárócserével, hárszigeteléssel vagy esetleg kisebb, napfényesebb otthonba költözéssel is. A témában való információgyűjtés megkerülhetetlen, tájékozódjunk a lokális és hazai lehetőségekről, kövessünk számunkra hiteles környezetvédelmi szakembereket, szervezeteket!

Mindemellett a kisebb környezetvédelmi súllyal bíró döntések is fontosak – a kulcs ezen esetben is a tájékozódás. Például nemzetközi felmérések szerint a Földön jelenleg több mint egymilliárd, hazánkban több mint kétmillió ember dohányzik: az elsődleges cél, hogy egyre

többen szokjanak le a dohányzásról, habár a legjobb az, ha el sem kezdünk dohányozni. Ha valaki viszont valamilyen okból kifolyólag mégsem szokik le, akkor fontos, hogy tájékozódjon a cigarettánál alacsonyabb károsanyag-kitettséggel járó, égés- és füstmentes alternatíváról, mert az elsődleges veszélyforrást nem a nikotin, hanem az égés során keletkező füstben lévő vegyi anyagok jelentik. Habár ezek a technológiák sem kockázatmentesek, mivel tartalmaznak például nikotint, ami erős függőséget okozó anyag, illetve egyéb káros hatásai mellett megemeli a szívfrekvenciát, valamint a vérnyomást. Használatukkal azonban a felnőtt dohányosok, akik valamilyen okból nem szoknak le, tehetnek egy lépést saját és környezetük érdekében, bár egyértelmű, hogy a legjobb az, ha nem fogyasztunk dohány- és niktotintartalmú termékeket, az energiafelhasználás tekintetében pedig az, ha „zöldebb” megoldást keresünk.

*A cikk társadalmi felvilágosítás céljából létrejött, reklámcélokat nem szolgáló tájékoztatás, amely a Philip Morris Magyarország Kft. hozzájárulásával készült.*

# MŰANYAGMENTES JÖVŐT!

**A zöld mozgalmak egyik legnagyobb ellensége a műanyag. Nem véletlenül, ugyanis az egykor praktikus tulajdonságai miatt kifejlesztett anyag lebomlási ideje több ezer év is lehet, de tudatossággal csökkenthetjük a környezeti terheket!**



A műanyag szinte mindenhol ott van: ebben kapjuk az elviteles ételleinket, ebből készült játékkal játszanak a gyerekeink, sőt, még a cigaretta szűrőjében is megtaláljuk. A legjobb természetesen az, ha egyáltalán nem is vásárolunk olyan terméket, amely műanyagból készül vagy abba csomagolták, hiszen a vásárlásunkkal szavazunk és alakíthatjuk a piaci trendeket is. Remek alternatívák lehetnek a csomagolásmentes boltban, piacon beszerezhető kozmetikumok vagy élelmiszerek, a betétüveges, -dobozos vagy az egyszerű papírcsomagolásos termékek, illetve a vásárláskor magunkkal vitt vászonzsákok, -szatyrok és dobozok.

## SZELEKTÍVEN GYŰJTSÜNK!

Ha mégis szükségünk van egy műanyagból készült vagy műanyagba csomagolt áru, akkor érdemes megnézni, hogy szelektíven gyűjthető műanyagból ké-

szült-e. Egyes műanyagfajták, például a polietilének és a polipropilének a használatuk után a műanyag szemétesbe dobhatók, azonban a kevert műanyagok és a polisztirol kevésbé szerencsés anyagok, mivel jelenleg nem lehetséges az újrahasznosításuk. És az sem mindegy, hogy alpból újrahasznosított műanyagból van-e a vásárolt áru: az ökolábnyom jelentősen kisebb, ha meg lehet spórolni az alapanyag-kitermelést.

## APRÓ, DE NAGY GONDOT OKOZHAT

Világszerte minden évben több mint 350 millió tonna műanyag hulladék keletkezik, amelyhez a dohányzás is nagyban hozzájárul a csikkek révén. Ha egy felnőtt dohányos valamilyen indokból – az ismert egészségügyi kockázatok ellenére – mégsem

szokik le a dohányzásról, akkor érdemes tájékozódnia a cigarettánál alacsonyabb károsanyag kitétséggel járó füstmentes technológiákról. Ezeknél ugyanis nem történik égés, így füst sem keletkezik, ezáltal az ökolábnyoma is kisebb lehet. Illetve arra kell buzdítani a dohányzó lakosságot, hogy a cigarettacsikkeket megfelelően helyezték el, mert a megfelelően kezelt cigicikk-hulladék sokkal kisebb problémát okoz a bolygónak. A zseb-tartókban, köztéri tartókban elhelyezett cigicikk nem kerül bele a földre és azon keresztül az ivóvízünkbe, ehelyett megfelelő feldolgozó üzemekbe kerül, ahol tisztítás után újrahasznosítják őket. Környezetünk és saját érdekünkben persze a legjobb az, ha tartózkodunk a dohány- és nikotintartalmú termékek fogyasztásától.



*“A cikk társadalmi felvilágosítás céljából létrejött, reklámcélokat nem szolgáló tájékoztatás, amely a Philip Morris Magyarország Kft. hozzájárulásával készült.”*

# VILÁG ZÖLD SZEMÜVEGEN KERESZTÜL

**Számos mozgalom és szellemi irányzat van, ami segíthet minket a „zöld úton” és mélyítheti a környezettudatossággal való kapcsolatunkat az élet minden területén.**



Akkor igazán fenntartható a zöld életmód, ha személyes ügyé válik és többé már nem kényszerként tekintenek rá. Az ökotudatosság szoros kapcsolatban áll a minimalizmussal, a minőségi termékekre váltással, illetve a környezettudatosságra törekvő cégek támogatásával is.

## A KULCS A TÖREKVÉS

Bea Johnson, a *zero waste*, azaz a hulladékmentes életmód koronázatlan királynőjének éves szemete elfér egy befőttes üvegben. Bea élete teljes mértékben a hulladékmentesség körül forog, és saját belátása szerint is szinte lehetetlen a 21. század kapitalista rendszerében a hulladékmentességet tökéletesen csinálni. Ezért a *zero waste* mozgalmakból kivált a low waste mozgalom: ez a szemlélet megengedőbb, esetekben nem a csomagolás-

mentességet, hanem egy-egy termék össz karbonlábnyomát meghatározva mérlegel. Tehát mivel a műanyagdobozos marhahús ökolábnyoma mindig sokkal nagyobb marad, mint a műanyagdobozos tofué, utóbbit választja.

## TUDATOS VÁSÁRLÓ

A környezettudatos életmód másik alapelve a mennyiség helyett a minőségre törekvés. Ez nem feltétlenül radikális minimalizmust jelent, de azt mindenképpen, hogy a vásárló tisztában legyen a termék gyártási körülményeivel, a cég filozófiájával, a termék anyagával és ökolábnyomával is. Ez a folyamat pedig a cégre és cégcsoportokra is visszahathat, ösztönözheti őket a minél fenntarthatóbb működésre, így akár idővel az egyéni öko-célok-

ból globális eredmény is lehet. Az egyik legizgalmasabb példa erre a cégek körforgásos gazdaságban való részvétele, amely során újrahasznosító központok létrehozásával javíthatnak az általuk létrehozott termékek ökolábnyomán – sőt, már a termékfejlesztési folyamat kezdetétől a figyelem középpontjába kerül a fenntarthatóság és újrahasznosíthatóság. A dohányiparban például a füstmentes technológiák – amelyek használatakor nem történik égés, így füst sem keletkezik, tehát potenciálisan kevésbé káros alternatívái lehetnek a cigarettának – esetében is megfigyelhetjük az ökotudatos terméktervezési elveket. Ezek a technológiák nem csak az egyénre kevésbé károsak, de füst hiányában a levegőszennyezettséget is kevésbé növelhetik, illetve egyes típusok használata után nem keletkezik hulladék, bizonyos eszközök pedig az élettartam végén újrahasznosíthatók. A legjobb természetesen az lenne, ha senki sem kezdene el dohányozni, vagy ha már dohányzik, minél előbb leszokna, mivel a leszokással egyértelműen csökken a dohányzáshoz köthető megbetegedések kockázata. Az ökológiai válság kezelésében minden apró környezettudatos lépés számít, amit mi, civilként saját magunk, illetve a jövőre gondolva gyermekeink, unokáink élhető jövőjéért, egészségéért teszünk. Mint a vízbe dobott kavics, az egyéni odafigyelés hullámokat verve nagyon messzire is eljuthat, akár globális folyamatokat is befolyásolni képes!

*“A cikk társadalmi felvilágosítás céljából létrejött, reklámcélokat nem szolgáló tájékoztatás, amely a Philip Morris Magyarország Kft. hozzájárulásával készült.”*