



Pasaulinė aplinkos ir sveikatos diena

Aplinka, kurioje mes gyvename - turi didelę įtaką mūsų sveikatai t.y. aplinka veikia žmogų, o žmogus savo veikla veikia aplinką.

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,

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.

Aplinkos veiksnių, darančių įtaką žmogaus sveikatai – tūkstančiai, juos galima sugrupuoti į tam tikras kategorijas:

- **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.

Kaip prisidėti 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“;
- Skatinkite savo šeimos narius, draugus ir kaimynus perdirbti buitinę techniką ir taip apsaugoti aplinką, o ne mesti ją į sąvartynus;
- Į darbą, mokyklą, pas draugus kiek įmanoma dažniau važiuokite su dviračiais;
- Išeidami iš kambario išjunkite šviesas, kompiuterius;
- Sodinkite įvairius augalus, medelius – jie sugeria ore esantį anglies dioksidą, ir taip Jus apsaugos nuo „šiltnamio“ efekto sukeliančių dujų.

