

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Нехорошая квартира

По данным ВОЗ, воздух в наших квартирах в 4–6 раз грязнее уличного. Что нужно для того, чтобы наш дом стал экологически чистым?

Больше 80% своего времени человек проводит в помещении, где его поджидают опасности даже более серьезные чем на улице. Угрозу таят в себе стены, мебель бытовая техника, электроника, чистящие средства, обои, полы и даже детские игрушки.

Внешние опасности

Выбирая место для жилья, мы первым делом стараемся выяснить удаленность новой квартиры от работы и центра города, узнаем информацию о ближайшем транспорте и, к сожалению, не всегда интересуемся экологией района, в котором собираемся жить и воспитывать детей. А ведь городские «прелести» в виде промышленных предприятий, стройки, автомашин, мусорных свалок и радиоактивного грунта могут негативно сказаться на здоровье всей семьи.

Внутри ещё хуже, чем снаружи

Как бы ни портили окружающее пространство машины и промышленные предприятия, больший вред своим квартирам наносим мы сами, наполняя дом опасной техникой и мебелью, используя токсичные отделочные материалы и чистящие средства. Именно поэтому атмосфера внутри помещений всегда хуже, чем снаружи.

Проверьте стены и потолок

Все свежие лаки, краски, клеи и отделочные материалы несут в себе отравляющие вещества, поэтому на время ремонта постарайтесь уехать вместе с детьми к знакомым или родственникам. Через неделю токсичные пары выветрятся и вы сможете спокойно вернуться домой. Это при условии, что для ремонта использовались качественные материалы.

Для пола лучше всего выбрать дубовый паркет — долговечно и эффективно. Впрочем, качественный современный ламинат ни в чем ему не уступает ни по красоте, ни по экологичности. Если хотите сделать ковровое покрытие на полу, остановите свой выбор на шерстяном, джутовом или хлопковом. Как говорят специалисты, синтетический ковролин уже через пару месяцев после приклеивания начинает разлагаться и выделяет в воздух токсины.

Для отделки стен идеально подходят бумажные обои и водоземляная краска. Качественные виниловые и флизелиновые обои тоже бояться не стоит — в отличие от своих первых экземпляров, которые продавались у нас десять лет назад, они больше не выделяют формальдегид. Потолок лучше всего сделать по старинке — побелить или покрасить белой водоземляной краской. Новомодные натяжные и подвесные потолки считаются менее экологичными, но использование качественных материалов не несет в себе серьезной опасности. Особую бдительность стоит проявить лишь при покупке линолеума (большинство из них выделяет токсичные вещества) и кафельной плитки (она может стать источником

радиации в квартире). Поэтому, приобретая любой материал для ремонта своего дома, не гонитесь за дешевой и требуйте у продавца гигиенический сертификат на товар.

Ищите «дышащие» окна

Если ваша задача — создать экологически чистый дом, окна в нем должны быть с традиционными деревянными рамами — они обеспечивают естественную вентиляцию квартиры. Стеклопакеты спасают от шума, но при этом полностью препятствуют движению воздуха. Правда, в последнее время в продаже появились пластиковые окна с так называемыми воздушными клапанами, которые обеспечивают постоянную его циркуляцию и при этом сохраняют показатели защиты от уличного шума.

Берегитесь ДСП

Самой лучшей по праву считается деревянная мебель. Шкафы и кровати из массива дуба или березы выглядят красиво на протяжении долгих лет и при этом не несут в себе опасности. То же самое можно сказать о плетеной мебели. Правда, сегодня лидером продаж являются столы и тумбочки, сделанные из древесно-стружечных плит. Приобретая предметы интерьера из ДСП, внимательно осмотрите все части покупки — дверцы и полочки должны быть со всех сторон покрыты шпоном и лаком, чтобы нигде не просвечивала клееная стружка. Очень часто производители оставляют необработанными торцы плит, которые «смотрят» в стену. Красота изделия эта экономия ничуть не портит, зато она может стать причиной серьезной опасности. Через открытые части ДСП выходят такие токсичные газы, как фенол и формальдегид. Пока мебель окончательно очистится, пройдет около десяти лет, и особенно сильно она будет «фонить» первые полтора года. Газы ухудшают работу головного мозга, снижают иммунитет, вызывают аллергию, отравляют дыхательную систему и другие органы.



Наиболее мощное излучение идет от телевизоров и компьютеров.

Откажитесь от теплого пола

Врачи и ученые — электрики выступают категорически против такого удобства в наших квартирах, и особенно в детских комнатах. Их доводы вполне обоснованы: малыши ползают по поверхности, которая излучает опасное магнитное поле. Мало того, далеко не все строительные компании и тем более сами жильцы соблюдают технологию укладки проводов, часто напрочь забывая о заземлении. В итоге помимо магнитного в квартире появляются еще и электрическое поле. Врачи — иммунологи тоже не жалуются на появление в квартире лишней раз встать со стула, чем в течение нескольких часов находится под воздействием магнитного поля. И особенно будьте внимательны к тому, как работает плита (то же самое касается стиральной машины), — как только почувствуете даже легкие «уколы», сразу обращайтесь к электрику. Это признак того, что у приборов неправильно сделано заземление и кроме магнитного поля они излучают и электрическое.

Замените газ на электричество

Из всех жилых помещений квартиры самой загрязненной является кухня. Кроме того что там идет насыщение воздуха гарью от приготовления пищи, в этой зоне сосредоточено большое количество бытовой техники. Холодильник, посудомойка, электроплита, стиральная машина, кофеварка, соковыжималка, тостер, электрочайник, вытяжка, телевизор, микроволновка — все эти предметы являются источником магнитных полей, чрезмерное воздействие которых

должна быть меньше 15 квадратных метров. Но нашим женщинам часто приходится располагаться на 5–6, максимум 8–9 м². Если у вас нет возможности расширить кухонное пространство, разведите по времени работу электроприборов — их поля могут наслаиваться друг на друга, и тогда излучение станет еще большим. Не включайте сразу плиту, телевизор, микроволновку, чайник и миксер. Посудомойку и стиральную машину вообще переведите на ночной режим. У многих домохозяек есть привычка смотреть телевизор или читать книжку в непосредственной близости от электроплиты, чтобы было удобно помешивать супчик в кастрюльке. Этого делать нельзя. Лучше лишний раз встать со стула, чем в течение нескольких часов находится под воздействием магнитного поля. И особенно будьте внимательны к тому, как работает плита (то же самое касается стиральной машины), — как только почувствуете даже легкие «уколы», сразу обращайтесь к электрику. Это признак того, что у приборов неправильно сделано заземление и кроме магнитного поля они излучают и электрическое.

Несмотря на то что электроплита несет в себе опасности, с точки зрения экологичности она все равно лучше газовой, которая снабжает кухню продуктами сгорания бытового газа — сильнейшими канцерогенами. Чтобы обезопасить свою семью, не жгите без дела конфорки, пользуйтесь вытяжкой и чаще проветривайте кухню.

Выбросьте старье

В квартире может находиться масса предметов, которыми вы пользуетесь и при этом даже не догадываетесь, какую угрозу они в себе таят. Вспомните, нет ли в вашем доме часов, будильника, компьютерных игрушек, термометра, медицинских и других измерительных приборов со светящимися в темноте элементами, которые были изготовлены до 60–х годов прошлого века. В прежние времена, когда влияние малых доз радиации на человека еще не было достаточно изучено, на бытовые предметы наносили светомассу постоянного действия на основе солей радия. Обогащенные таким составом радиоактивные и при тесном контакте представляют опасность.

Поставьте аквариум у монитора

В жилых комнатах наиболее мощное излучение идет от телевизора и компьютера. Чтобы минимизировать вред, не садитесь перед телевизором ближе чем на полтора метра и не проводите за просмотром передач полдня. Сидя за компьютером, для профилактики болезни позвоночника ноги надо обязательно держать на подставке. Через каждые полчаса отвлекайтесь и делайте гимнастику для глаз. Некоторые люди для своей защиты рядом с



Регулярное общение с пылесосом заметно улучшает обстановку.

Факт

По данным ученых, человек является источником почти ста видов различных загрязнений. В этот список входят результаты жизнедеятельности организма (потовые выделения, последствия метеоризма, выпавшие волосы, перхоть и др.) и побочные явления человеческих действий — разбрызгивание освежителя воздуха, приготовление пищи, чистка обуви, покупка мебели из ДСП.

монитором ставит кактус, который якобы забирает излучение на себя. На самом деле любой цветок

немного повышает влажность воздуха, что снимает электростатику. Для большей эффективности лучше поставить рядом с компьютером аквариум с рыбками или просто тарелку с водой. И вообще, в наличии электротехники дома спасателями могут стать увлажнитель воздуха и большое количество живых цветов.

Берегитесь радиотелефона

Самое вредное по электромагнитному воздействию на человека домашнее устройство — радиотелефон. Мощность излучения достаточно 1200–1500 Вт. Лучшее внимание на другой параметр, который указывают далеко не все производители, — это мощность всасывания (идеально — 300–400 Вт).

Защищайтесь от химии

Если раньше наши бабушки пользовались только мылом и содой, то сегодня хозяйка не может обходиться без бальзама для мытья посуды, освежителя воздуха, смесей для чистки раковины, ванны, кафеля, плиты, туалета, зеркал и стекла. Все без исключения чистящие средства в разной степени отравляют нашу жизнь. Поз-

этом ворохе отходов отлично живут и плодятся жуткого вида мелкие твари — клещи-сапрофиты. Эти особи способны вызвать тяжелую аллергию и спровоцировать бронхиальную астму. Мало того, в комнатной пыли прекрасно чувствуют себя многие патогенные микроорганизмы: стрептококки, стафилококки, туберкулезная и дифтерийная палочки.

Не ставьте себе задачу полностью избавиться от пыли — это невозможно. Но максимально сократить ее количество в ваших силах. Методы борьбы всем хорошо известны — влажная уборка, проветривание, вытряхивание на улице подушек и одеял, химчистка шуб и пуховиков, регулярное общение с пылесосом. Не стоит думать, что чем мощнее агрегат, тем он лучше всасывает пыль. Мощность — это количество энергии, которую съедает пылесос, а не гарантия качества его работы. Для нормальной функционирования достаточно 1200–1500 Вт. Лучшее внимание на другой параметр, который указывают далеко не все производители, — это мощность всасывания (идеально — 300–400 Вт).

Боритесь с плесенью

Если в вашей квартире слабое отопление, часто случаются протечки воды и плохая вентиляция, есть риск появления в доме плесени. Это особые виды грибов, которые селятся на бетоне, штукатурке, дереве, краске, пластике, кафеле и обоях. Чаще всего они возникают на стенах, соседствующих с подъездом, во влажных углах и рядом с окном. Для человека споры плесневых грибов опасны тем, что могут вызвать аллергические реакции, заболевания кожи и дыхательных путей. Особенно чутко реагируют на них дети и пожилые люди. Если вы обнаружили в своем доме плесень, незамедлительно начинайте с ней бороться.

Защитите себя от химии

Если раньше наши бабушки пользовались только мылом и содой, то сегодня хозяйка не может обходиться без бальзама для мытья посуды, освежителя воздуха, смесей для чистки раковины, ванны, кафеля, плиты, туалета, зеркал и стекла. Все без исключения чистящие средства в разной степени отравляют нашу жизнь. Поз-

Татьяна БОГДАНОВА.



Кстати

Мобильный телефон ученые называют мини-микроволновкой, приставленной к голове. Если включить два мобильных, поставить их друг против друга и между ними положить куриное яйцо, через несколько часов оно сварится. Вывод — чем меньше вы будете болтать по телефону и чем дальше будете держать от своего тела, тем лучше. Недавно в Америке ввели новый параметр, который характеризует безопасность сотового аппарата, — SAR, или, по-русски, УПН (удельная поглощенная мощность). Эта величина представляет собой излучение, которое поглощает биологическая ткань (например, головной мозг человека). Чем она меньше, тем лучше. Поэтому при покупке мобильного выбирайте модель, у которой SAR будет равна 0,37–0,4 Вт на кг (бывают и по 2 Вт/кг).

ведет к ослаблению иммунитета и даже может стать причиной онкозаболеваний. По расчетам шведских ученых, радиобезопасности домохозяйки кухни не

Поставьте аквариум у монитора

В жилых комнатах наиболее мощное излучение идет от телевизора и компьютера. Чтобы минимизировать вред, не садитесь перед телевизором ближе чем на полтора метра и не проводите за просмотром передач полдня. Сидя за компьютером, для профилактики болезни позвоночника ноги надо обязательно держать на подставке. Через каждые полчаса отвлекайтесь и делайте гимнастику для глаз. Некоторые люди для своей защиты рядом с

Рига, ул. Гертрудес, 44а, 2-й этаж (вход со двора)
Тел.: 67844049, 67844050,
моб. 29498146, 29458574
poppins@inbox.lv
www.marypoppins.lv

АГЕНТСТВО
MERIJA POPINSA un K

КУРСЫ (лицензия)
ДОМАШНИХ НЯнь
ДОМРАБОТНИЦ
Работа в семьях
в Латвии и за границей

УСЛУГИ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
НЯнь
ГУВЕРНАНТОК
ДОМРАБОТНИЦ
ПОВАРОВ, СИДЕЛОК
Уборка помещений
после ремонта

КУРСЫ
МАССАЖА
(классический, лечебный,
детский)
СТУДИЯ
ГАРМОНИЧНОГО
РАЗВИТИЯ
для малышей от 1 года до 3 лет

СТУДИЯ ХОРЕОГРАФИИ И РИТМИКИ
(с 2 до 4 лет)

ПРОВЕДЕНИЕ ДЕТСКИХ ПРАЗДНИКОВ
эстрадно-циркового представления, кукольное представление