



Домашние хлопоты

Экология
Вашей квартиры

Экология вашей квартиры

«Мельников И.В.»

2012

Экология вашей квартиры / «Мельников И.В.», 2012 — (Домашние хлопоты)

ISBN 978-5-457-19862-3

Здоровье людей, их настроение во многом зависят от условий, в которых они живут. К жилью человека предъявляются определенные экологические требования. В квартире должно быть светло, сухо, тепло, просторно, уютно и, конечно, чисто. Об экологии и микроклимате вашей квартиры расскажет эта книга. Она подробно описывает, какой должна быть мебель, техника, вода, воздух, освещение, отопление, уровень шума и многое другое в доме. Не всегда можно добиться идеального соответствия всем показателям, но можно их знать и стараться к ним стремиться.

ISBN 978-5-457-19862-3

, 2012
© Мельников И.В., 2012

Содержание

Экология и микроклимат квартиры	5
Домашняя мебель	7
Водопроводная вода	8
Воздух в квартире	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Экология вашей квартиры

Экология и микроклимат квартиры

Здоровье людей, их настроение во многом зависят от условий, в которых они живут. К жилью человека предъявляются определенные экологические требования. В квартире должно быть светло, сухо, тепло, просторно, уютно и, конечно, чисто. От этого во многом зависит здоровье и трудоспособность членов семьи, нормальное физическое развитие детей. Только в таком доме может хорошо отдохнуть и восстановить силы усталый человек. Комфортность проживания можно повысить, используя предлагаемые советы.

Главное, что понадобится для выполнения рекомендаций – это желание сделать квартиру индивидуальной, неповторимой, отражающей характер, вкусы семьи и стиль хозяйки. Интерьер, т.е. оформление квартиры, зависит от многих факторов: количества людей, проживающих в доме, характера их работы, возрастных особенностей, уклада жизни, вида и размеров мебели, условий освещенности, звуко- и теплоизоляции комнат. Каждый человек по-своему воспринимает цвет, меняет отношение к нему с возрастом, имеет свои понятия о вкусе и красоте.

Однако существуют некоторые общие понятия об уюте и комфортности квартиры. Они связаны с ее планировкой, оформлением, уходом за оборудованием, ремонтом, уборкой, экологическими вопросами, уходом за мебелью, ковровыми и кожаными изделиями, уходом за птицами, рыбками, декоративными растениями, ремонтом и чисткой одежды, обуви; они связаны с кухонными заботами – оборудованием кухни, приготовлением пищи, сервировкой стола, хранением продуктов и т.п. Каждая хозяйка дома ежедневно решает эти вопросы, требующих незаурядного домашнего мастерства, опыта и соответствующих знаний. Надеемся, что приведенные советы принесут пользу и помогут ей сделать дом красивым, чистым и уютным на радость всем в нем живущим.

Дом, квартира – психологическое убежище человека в наше время, когда ускоряется темп жизни с ее стрессовыми ситуациями. Здесь можно отключиться от шума, повседневной суеты, сосредоточиться и отдохнуть. Однако некоторые люди стали замечать, что придя в свою любовно обставленную комфортабельную квартиру у них начинается головная боль, насморк, першение в горле, неприятные ощущения в глазах, усталость и головокружение. По дороге на службу все как рукой снимает, на работе человек чувствует себя нормально. Но дома опять начинается: ломота в суставах, одышка, бессонница. С чего бы это? Квартира хорошая, мебель новая, отношения с домашними нормальные.

Такие странности могут продолжаться довольно долго. И ни один врач не докопается до причины. Единственная отговорка – нервы.

Но вот недавно введен в употребление новый диагноз: "синдром больных зданий". Оказалось, что такими болезнями страдают люди, которые живут или работают в экологически грязных домах, которых, к сожалению, довольно много.

Кроме того, под видом комфортабельных и уютных предметов быта и новых синтетических материалов в дома проникают экологически вредные вещества и излучения. В стенах и потолках современных квартир содержится более ста пятидесяти различных неорганических соединений, каждое из которых представляет прямую угрозу здоровью и самочувствию человека. За последнее время широко вошли в наш быт современные отделочные материалы: прессованные плиты на синтетических смолах, искусственные ковровые покрытия, пластики.

Небезобидны многие строительные материалы, современная мебель, одежда, обувь. О некоторых материалах пока сложно что-то определенное сказать, потому что прошло слишком мало времени с тех пор, как они появились в нашем обиходе.

Информация о том, что стены из бетона, шлакоблоков и полимербетона могут являться источником радиации оказалась неприятным открытием. Кроме того, бетонные стены активно поглощают влагу из комнатного воздуха. Сухость воздуха вызывает много неприятных ощущений: першение в горле, частые заболевания верхних дыхательных путей, ломкость волос, шелушение кожи, нервующие заряды статического электричества.

Домашняя мебель

Серьезной угрозой домашней экологии является современная клееная и мягкая мебель. Такая мебель находится едва ли не в каждой квартире. Клееная мебель приносит запахи синтетических клеев, полиэфирных и нитроцеллюлозных лаков, а поролоновая или пенополиуретановая набивка в мягкой мебели, разрушаясь со временем, из каждого грамма выделяет до 60 миллиграммов вредных веществ. Чем старше эта мебель, тем опаснее.

Как предотвратить или хотя бы свести до минимума вредные воздействия подобного рода?

Способы борьбы довольно просты. Во-первых, частое и регулярное проветривание снизит в квартире содержание радона. Через легкие человека за сутки проходит около 15 – 17 кубических метров воздуха, и этот воздух должен быть чистым и свежим. Вот почему нужно чаще проветривать комнаты; зимой открывать форточку, лучше утром, когда все встали, и вечером, перед сном. Летом, если есть такая возможность, хорошо открывать окна на целый день. Во-вторых, периодические замеры уровня радиоактивности. Допустимым является уровень радиации, не превышающий 45 – 50 микрорентген в час. В-третьих, применение специальных строительных материалов, а также бумажных и иных обоев высокой степени плотности.

С проблемой сухости воздуха поможет справиться эффективный и приятный способ. Вспомните о детях, и установите дома аквариум солидных размеров. В комнатах улучшится экологическая ситуация, и детям радость. Современная медицина утверждает, что дети, живущие в комнате с большим аквариумом, менее подвержены респираторным заболеваниям. Хорошо помогают и электрические увлажнители воздуха в виде водяных фонтанчиков или испарителей. Самый простой способ – вешать на батареи увлажнители – продолговатые сосуды с водой. Иногда такие увлажнители бывают в продаже. Конечно, можно поставить под батарею и плоскую чашу с водой, в которую ежедневно нужно доливать воду взамен испарившейся.

Водопроводная вода

Еще одна домашняя забота – водопроводная вода. Вода является важнейшим компонентом, необходимым для выживания человека, и всех животных. По своему значению она занимает второе место после кислорода. Человек может прожить без еды не более 90 дней, без кислорода – несколько минут, без воды – не более 72 часов. Однако именно вода во многих случаях является причиной многих болезней и старения человека. Она не только вызывает преждевременное ослабление организма, но и причиняет человеку много страданий из-за насыщенности карбонатами магния, кальция и другими неорганическими веществами. Не забывайте проверять ее состав с помощью центров санитарии и эпидемиологии, особенно если ваш дом расположен неподалеку от предприятия, производящего электронику, близ аэропорта или свалки.

По данным научных отчетов 25 – 30 процентов воды порой содержат промышленные химикаты, бензин и соли металлов. Канцерогенными пестицидами загрязнено более 10 процентов водопроводной воды.

На свойства воды оказывает и биологическая пленка-слизь, образующаяся на стенках труб. Она и является той самой активной средой для размножения стойких бактерий и вирусов. При повышении температуры подаваемой воды возникают оптимальные условия для размножения микробов. Никто из горожан не гарантирован от того, что в кружку, кувшин или кастрюлю не попадет из водопровода залповый выброс "пробки" из химических соединений и вирусов. С наступлением весны и теплой погоды людям могут грозить дизентерия, вирусный гепатит, чума, холера, и это далеко не полный перечень заболеваний.

Многие считают, что для обеззараживания воды достаточно ее прокипятить. Определенный положительный эффект в этом, несомненно, есть, но при кипячении растворимые соли различных веществ образуют нерастворимые соединения, мутный осадок – взвесь. А это тоже очень опасно для здоровья, тем более, что кипяченая – это мертвая вода, и при кипячении гибнет прежде всего полезная для организма микрофлора.

Многие для приготовления еды пользуются горячей водопроводной водой. Этого нужно избегать. Почему? Во-первых, она активнее, чем холодная, вымывает соли свинца и других металлов из труб, а во-вторых, в нее, как правило добавляют антинакипин. Он защищает котлы и трубу водопроводной системы, но не людские желудки. Ситуация неутешительная. Что же делать? Не пить воду вообще? Это невозможно. Покупать импортную "чистую воду"? Дороговато, не всегда под рукой, да и неизвестно, что там на самом деле. Как же уберечься от плохой воды? Во-первых, если возможно, поставьте водопроводный фильтр. Во-вторых, для питья и приготовления еды используйте только холодную воду, спустив ее из крана в течение одной-двух минут, чтобы избавиться от накопившихся за ночь солей металлов из старых труб. В-третьих, очистить грязную воду можно при помощи специально подобранных углей, минералов, одним из которых является кремний.

Кремневая вода активизирует иммунную систему человека, регулирует минеральный обмен, снижает уровень сахара и холестерина в крови, особенно при ожирении. Таким образом, активированная кремневая вода служить для профилактики атеросклероза.

Полезно умываться кремневой водой, применять ее для бритья, для предотвращения появления морщин и заживления ран. Мытье головы этой водой укрепляет волосы, а также содействует их быстрому росту.

Полоскание рта, особенно после чистки зубов, уменьшает воспалительные процессы десен.

Кремневая вода препятствует развитию аденомы и импотенции у мужчин, а также предупреждает бесплодие у женщин. Кроме того, есть достаточно веские причины считать

кремний эффективным средством в борьбе с онкологическими заболеваниями. Являясь бактерицидной, активированная кремневая вода убивает вирус гриппа, лечит ангину, насморк, успокаивает зубную боль. Кремневая вода применяется при заболеваниях желудка, кишечника, мочеполовой системы, желчно– и мочекаменной системы и других. Кремневая вода обладает живительной силой. Не нужно кипятить воду вместе с кремнем, не стоит также варить еду на этой воде, так как активность ее изменяется в отрицательную сторону.

Воздух в квартире

Через легкие человека за сутки проходит около 15 – 17 тысяч литров воздуха. Этот воздух должен быть чистым и свежим. Вот почему нужно чаще проветривать комнаты, особенно, если в доме есть дети. Зимой лучше открывать форточку утром и вечером перед сном на час, и на 30 минут во время уборки, а также после обеда. Приток свежего воздуха благотворно влияет на сон. Вообще полезно приучать себя ко сну при открытом окне или форточке. Это одно из действенных средств от бессонницы.

Хорошо, если и ребенок будет спать в комнате, где на всю ночь открыта форточка. Приучать к этому нужно постепенно, вначале открывая форточку во время дневного сна малыша и тщательно следя, чтобы он был хорошо укрыт, а струя холодного воздуха из форточки была не слишком сильной и не попадала непосредственно на кровать.

Во многих новых домах форточки заменены более целесообразным устройством фрамугами. Они больше по размеру и обеспечивают быстрый воздухообмен, а холодный воздух, проникающий с улицы в верхнюю часть комнаты, успевает согреться, пока дойдет до пола. Летом, если есть такая возможность, хорошо открывать окна на целый день. А чтобы не залетали мухи, окно можно затянуть марлей.

Воздух в квартире сильно загрязняется от горения газа, чада, копоти, пара, которые выделяются при варке пищи, кипячении воды, стирке белья.

Необходимо следить за исправностью вытяжных каналов и вентиляционных устройств над плитой, за работой всех обогревательных приборов. При приготовлении пищи нужно стараться не допускать пригорания и перекипания, не кипятить белье или воду в открытых сосудах. Необходимо также следить за исправностью горелок.

Форточка на кухне должна быть постоянно открытой, а дверь в жилую комнату закрытой, потому что запахи из кухни, попадая в комнату, впитываются в одежду. Особенно стойко удерживается запах жареной рыбы.

Очень ухудшается воздух в квартире от табачного дыма, который в равной степени вреден и курильщику, и тому, кто находится с ним в одной комнате.

Воздух в квартире всегда находится в движении и поднимает с пола пыль. Многим хорошо знаком сухой кашель, насморк и раздражение глаз, которые никак не связаны с плохой погодой и простудой. Это аллергические реакции, которые могут длиться месяцами, то затухая, то обостряясь. От этой напасти не застрахован никто. В последние годы аллергией болеют все больше людей разного возраста – плохая экология. Аллергенами чаще всего бывают пылевые частицы. Из чего состоит домашняя пыль? В ее составе и пыльца от цветущих растений, которая может вызывать очень острые аллергические реакции, но, к счастью, с окончанием сезона цветения они бесследно проходят. Хуже постоянные компоненты – частицы копоти в выхлопных газах транспорта и промышленных выбросах, резиновая пыль от истирающихся о дорогу автомобильных шин, частицы минералов и почвы.

Воздух в квартире может быть более пыльным, чем на улице. Активным источником пыли является и человек. Примерно на 20 процентов домашняя пыль состоит из постоянно отшелушивающихся микроскопических чешуек кожи – до 50 миллионов в день. Чуть меньше составляют текстильные и бумажные волокна от одежды, белья, книг. Но едва ли не одна из самых больших опасностей, подстерегающих при вдыхании домашней пыли – это пылевой клещ. Он чрезвычайно мал и его абсолютно невозможно разглядеть без специальных приспособлений. Питается он почти исключительно кожными чешуйками, живая кожа его не интересует. Раньше считалось, что клещи безвредны, но опасными оказались выделения пылевых клещей в виде мельчайших частиц, постоянно наносящих вред чистоте воздуха в квартире. Эти частицы являются сильнейшими аллергенами, особенно для людей,

страдающих заболеваниями легких и бронхов. Они нередко провоцируют приступы астмы. Особенно чувствительны маленькие дети.

Как попадает пылевой клещ в квартиру? Он проникает с потоками воздуха, заносится на одежде, обуви, попадает с мебелью, коврами, матрацами и подушками. Живут пылевые клещи в мягких игрушках, в волокнах шерсти и перьев домашних животных.

Как с ним бороться? Борьба с пылевым клещом – дело сложное, но при желании, возможное. От применения отечественных пылесосов толку мало, потому что отработанный воздух поднимает вместе с пылью гораздо больше клещей, чем всасывается в пылесборник, и они только активнее распространяются. Да и попавшие в пылесос клещи тут же расселяются из пылесборника обратно по квартире. В этих случаях предлагают ошпаривать содержимое пылесборника кипятком. В зарубежных пылесосах предлагается не только сильный всасывающий эффект, но нагревающее действие. Высокая температура уничтожает пылевые клещи.

Если такого пылесоса нет, нужно обратиться к старым проверенным средствам: почаще проветривать квартиру, делать частые влажные уборки, применяя безопасные дезинфицирующие средства. Помогает прогревание или, наоборот, промораживание постельных принадлежностей, прокаливание их на жарком солнце.

Для тех, кто болеет аллергией на этот компонент пыли, следует заменить подушки, одеяла и матрацы на новые. Желательно, чтобы они не были перовыми или пуховыми, поскольку пылевые клещи также питаются и этой органикой. Не позволяйте домашним животным переступать порог вашей спальни. Стирайте белье в горячей воде не реже раза в неделю. Горячая вода клещей убивает. Почаще чистите пылесосом мягкую мебель, мягкие детские игрушки. Игрушки нужно стирать в горячей воде. При сильной аллергии лучше убрать ковры из спальни и других мест, где члены семьи проводят много времени.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.