



Центральная городская библиотека
им. Ю. Н. Либединского

Серия «Экология и здоровье»

Всегда ли дом - крепость ?



Дайджест

Миасс
2003

Всегда ли дом – крепость?: дайджест [Текст]/ Составители О.Б.Шакирова, Т.П.Рожкова; ответственный за выпуск Л.А.Скрябина. – Миасс: МКУ «ЦБС», 2003. – 20 с. – (Серия «Экология и здоровье». Выпуск №1).

Экология и здоровье

Сохранение жизни и здоровья человека в современной глобальной ситуации – одна из острейших задач, стоящих перед мировой цивилизацией. Какая может быть речь о культурной жизни, если не будет человеческой жизни как таковой.

Окружающая среда способна оказывать на здоровье человека различное влияние – она может содействовать как сохранению здоровья, так и его разрушению. Это было замечено еще в глубокой древности. Но лишь в XX столетии человечество в полной мере осознало, что многие болезни непосредственно связаны с загрязнением атмосферы, плохим водоснабжением, недоброкачественными продуктами. По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье населения на 50% зависит от образа жизни, на 20% - от качества окружающей среды, еще на 20% - от наследственных особенностей организма и на 10% - от развития здравоохранения.

Всегда ли дом – крепость?

«Мой дом – моя крепость» - гласит старинная английская поговорка. Наш дом – место, где мы проводим значительную часть своей жизни, куда мы несем все свои проблемы и радости, где можем отдохнуть и укрыться от жизненных невзгод. Но всегда ли наш дом – крепость? Экологическое состояние современного мира подвергает эту истину серьезному испытанию.

Каждому школьнику известно, что воздух чище в лесопарковой зоне, ближе к центру города загрязнение растет. Но знаете ли вы, что воздух в квартире (даже в «спальных» районах) в 1,5-5 раз грязнее, чем за окном? Даже в районах с интенсивным движением автотранспорта сравнение не в пользу квартиры. Спрятавшись от неблагоприятных факторов внешней

среды за стенами домов, отделывая их современными синтетическими материалами и активно применяя достижения бытовой химии, мы даже не задумываемся, какому риску при этом подвергаем себя. Знаменитый жизненный принцип «мой дом – моя крепость» зачастую превращается в приговор « мой дом – моя газовая камера».

Какие же опасности подстерегают нас в собственной квартире?

Воздух

Данные специалистов ошеломляют: вдыхая воздух в жилых помещениях, дошкольники получают 57% химической нагрузки на организм, в общественных (поликлиника, детский сад) – 32%, на прогулке – всего 11% (взрослые – 58,35 и 4 % соответственно, еще 3% у взрослых приходится на транспорт). Таким образом, получается, что воздух в квартире в 4-6 раз грязнее наружного и в 8-10 раз токсичнее.

Что же отравляет воздух в квартирах?

1. Свинцовые белила, линолеум, ковры из синтетических волокон, поролоновая обивка кресел, диванов, стиральные порошки и т.д. Однако львиную долю (70-80%) вредных веществ в воздух квартир приносит современная мебель. В древесностружечных плитах, из которых обычно делается мебель, содержится много синтетического клеящего вещества. Кроме того, полимеры, краски, лаки этой мебели тоже отравляют воздух токсичными химическими соединениями. Особенно ядовит воздух в закрытых платяных шкафах, ящиках столов и кухонных шкафчиках. Известны случаи отравления детей, которые во время игры прятались в шкафу.
2. Кроме того, в домах с центральным отоплением в отопительный период резко снижается влажность воздуха. При этом появляется ощущение сухости, першения в горле, могут возникнуть носовые кровотечения.

3. Нельзя не учитывать газы и испарения, выделяемые человеком, животными и растениями в процессе их жизнедеятельности. При большом скоплении людей в помещении воздух становится тяжелым и спертым, особенно в те периоды, когда в доме еще и курят.

Что делать:

- Возьмите себе за правило регулярное сильное проветривание комнаты и квартиры;
- Разводите комнатные растения:

Традесканция обладает антисептическим действием.

В листьях пеларгонии (герань) содержатся вещества, поглощающие канцерогены. Полезно держать герань для профилактики рака.

Фигус, монстера, акуба создают особый микроклимат в доме, нормализуют влажность помещения.

Розмарин снимает головную боль, тонизирует. Его эфирные масла очищают воздух.

В изголовье кровати лучше поставить горшок с миртом. Он очищает воздух от вирусов и бактерий.

*На кухне поместите **филодендрон** и **сциндапус** (вьющиеся растения). Они очищают воздух от формальдегидов и бытовых ядов (например, от никотина).*

Плющ обыкновенный нейтрализует испарения от бытовой химии, снимает аллергическую реакцию, облегчает дыхание.

- Надо научиться дышать носом (слизистая оболочка носовой полости с множеством ресничек, будто влажная щетка, собирает большую часть вредной пыли, микробов, не пропускает их в легкие).

- Для повышения относительной влажности воздуха квартиры используются сосульды-испарители, которые устанавливаются рядом с батареями, плюс влажная уборка помещений.
- Горожанам, живущим на первых этажах, против окон которых стоят вереницы автомобилей, не стоит открывать форточки по утрам и вечерам, особенно в безветренную погоду. Именно утром и вечером автомобилисты прогревают мотор, и вместо свежего воздуха квартиры заполняются выхлопными газами, содержащими много вредных веществ.
- Если сделанные из ДСП шкаф, кровать и стол расположены близко друг к другу, лучше сделать перестановку и поставить их в разных комнатах, тогда воздух в квартире будет иметь допустимую концентрацию выделенных веществ. Если какие-то части мебели не обработаны, их желательно покрыть клеем ПВА или мебельным лаком. Это не только защитит, но и повысит прочность деталей.

Госпорьян М. Курильщик в доме // *Здоровье*. - 1997.-№12.Сс.12-13. - (прилож. «Наш дом»)

Госпорьян М. Ядовитая мебель // *Здоровье*. - 1998. -№4. - С.4-5.(прилож. «Наш дом»)

Михельсон Л.И. Источник опасности – в квартире // 01 – *Служба спасения*. - 2003. - №1.

Токарева Н. Оптимистическая трагедия // *Экология и жизнь*. - 2002. - №1. - С.66-75.

Экология вашего жилища // *Полная энциклопедия домовладельца*. – Ростов н / Дону, 1999. - С.480-490.

Пыль

К настоящему времени в квартирах найдено около 150 видов клещей, среди которых есть возбудители аллергических заболеваний (астма, ринит, нейродермит). В 70% квартир аллергиков они встречаются втрое чаще и их вдвое больше нормы. Аллергию вызывают лишь собственно пылевые – пироглифидные, а также некоторые из амбарных клещей, которые обитают там, где хранятся продукты: зерно, крупа, мука, овощи. В начале 90-х экономический кризис превратил наши квартиры в продуктовые склады. Сейчас это в прошлом, но в продажу бесконтрольно поступает много сомнительных продуктов, так что победное шествие амбарных клещей по городским квартирам, увы, продолжается.

Пылевые клещи – очень маленькие существа, весом менее 0,0002 г. Они накапливаются в домашней пыли и вместе с ней легко поднимаются в воздух при уборке, причем не оседают по 10-20 минут. Проникая в организм человека, они запускают механизм аллергической реакции, а затем следует и клиническая стадия – дерматит или бронхиальная астма.

А в квартире любимое место клещей – постель хозяина. «Пылевички» питаются слущенными чешуйками кожи и обитающей на них микрофлорой – бактериями и грибами. С одного человека слущивается до 1г омертвевших частиц кожи в неделю – хватит, чтобы прокормить тысячную популяцию клещей. К тому же тело человека в постели работает почти как кондиционер, создавая условия, благоприятные для их развития: температуру воздуха около 25 градусов и относительную влажность примерно 70%.

Что делать:

- Почаще проветривать помещение и избавляться от пыли в мягкой мебели.

- Летом просушивать и проветривать на солнце матрасы и подушки.
- Регулярно менять и просушивать постельные принадлежности. Можно приобрести электрическую грелку-это, безусловно, снизит влажность постели.

Желтикова Т. Враг прячется под одеялом // Здоровье. - 1997. - №9. - С.6-7.- (Прилож. «Наш дом»)

Вода

Вода – второй жизненно важный источник существования человека. Суточная норма, например, городского жителя в воде 150 литров, в том числе 2-3 литра идет для пищевых целей. И кто станет доказывать, что для человека нет разницы, какую воду он потребляет. Вода должна быть чистой.

Эта задача решается в разных странах по-разному. У нас для ее обеззараживания проводят обычное хлорирование. Хлор убивает микроорганизмы, но, растворяясь в воде, изменяет ее химический состав и придает ей особый привкус. Этого можно избежать путем отстаивания (вода теряет часть растворенного хлора) или кипячения (полностью освобождается от хлора, правда, с образованием некоторых вредных хлорпроизводных соединений).

Как ни грустно, но следует отметить – около 70% предприятий коммунального водоснабжения потребителям, т.е. нам, подают питьевую воду по качеству не отвечающую требованиям государственных стандартов. Более того, даже самый неисправимый оптимист не может дать обнадеживающий прогноз – специалисты понимают, что экономика России в ближайшие годы не позволит значительно улучшить положение.

В домашних условиях для очистки питьевой воды пользуются специальными фильтрами. Наиболее ценными являются те, в конструкции которых предусмотрены три

степени очистки – от органических примесей, соединений тяжелых металлов и бактериального загрязнения.

Если же вы пользуетесь водой, полученной из местного колодца или скважины, обязательно проведите анализ воды (для чего следует обратиться в местную санэпидстанцию).

Что делать:

- Проблема, безусловно, серьезная, но далеко не безнадежная для тех, кто всерьез озабочен своим здоровьем. Многие специалисты считают, что частичное, а иногда и полное обеспечение россиян питьевыми водами высокого качества может быть достигнуто за счет добычи, промышленного разлива подземных вод и реализации в торговой сети. Эта практика широко распространена во многих зарубежных странах.
- Применяйте очищающие воду фильтры.
- Используйте талую воду. Для этого кипяченую воду нужно заморозить, а затем употреблять для питья уже талую, полученную из кусочков льда.
- Не забывайте о серебре. Этот металл очищает воду и убивает микроорганизмы. Хорошо очищают воду: активированный уголь, цеолит, вермикулит, кварцевый песок и другие природные реагенты.

Клим Е., Литвинов М. Не пей из крана – козленочком станешь // Здоровье.-1997.- №10. - С.4-5. - (Прилож. «Наш дом»).

Токарева Н. На свободе и в бутылке // Экология и жизнь. - 2000. - №2. - С.66-67

Экология вашего жилища // Полная энциклопедия домовладельца. - Ростов н / Дону, 1999. - С.480-490.

Яковлев С. Лекарь – природа // Свет. Природа и человек. - 2001. - №5. - С.54.

Радон

Еще одна проблема – наличие в нашем доме радона – радиоактивного газа без вкуса и запаха. Радон является продуктом радиоактивных превращений урана и тория. Он выделяется из земной коры повсеместно. Человек всегда подвергался и подвергается воздействию излучения радона, большую часть которого он получает внутри помещений.

При дыхании в легкие за одну минуту попадают миллионы радиоактивных атомов радона, они избирательно накапливаются в некоторых органах и тканях, концентрируются также в сердце, печени и других жизненно важных органах. Растворяясь в крови и лимфе, радон и продукты его распада быстро разносятся по всему телу и приводят к внутреннему массированному облучению.

Как правило, в жилой дом радон поступает в основном из грунта подпола через неплотности пола. Это особенно существенно для жителей малоэтажных домов и тех, кто проживает на нижних этажах многоэтажных зданий.

Источником радона могут быть стройматериалы: в дереве и кирпиче количество радона незначительно, гранит и пемза обладают значительной удельной радиоактивностью, стройматериалы, сделанные на основе промышленных отходов и шлаков могут быть еще более вредными. Может быть радиоактивной и штукатурка, если она сделана из радиоактивного песка. В этом случае радиоактивность можно снизить слоями краски или обоев.

В воде концентрация радона обычно мала, однако вода из некоторых источников, особенно из глубоких колодцев или артезианских скважин, иногда насыщена радоном.

Значительную опасность может представлять попадание паров воды с высоким содержанием радона в легкие вместе с вдыхаемым воздухом. Чаще всего это происходит в ванной комнате или бане.

Что делать:

- Проветривание помещений является обязательным, самым простым и эффективным способом борьбы с радоновым облучением.
- При пользовании горячей водой для мытья или стирки необходимо следить, чтобы воздух в квартире не был постоянно перенасыщен парами воды.
- При топке каминов, печей держать открытой форточку или окно, чтобы не допустить понижения давления воздуха в помещении. В противном случае понижение давления ведет к втягиванию в помещение радиоактивного воздуха из почвы.

Корунова Л. Эта коварная радиация // Здоровье. -1998. - №3. - (Прилож. «Наш дом»).

Михельсон Л.И. Источник опасности – в квартире // 01 – служба спасения. - 2003. - №1. - С.8.

Экология жилища // Полная энциклопедия домовладельца. - Ростов н / Дону,1999. - С.480-490.

Электромагнитные поля в доме

Человека окружает бесчисленное множество электромагнитных полей и излучений естественного и искусственного происхождения. Природные поля и излучения, проникающие в наши квартиры и дома, представлены атмосферным электричеством, электромагнитным излучением,

потоком медленных (тепловых) нейтронов, идущих из земли и космического пространства. А если к этому еще добавить и такие искусственные излучатели, как телевизоры и видеомагнитофоны, кухонные печи СВЧ, радиоприемники и видеоприборы... Все это при работе подвергает человека сильному электромагнитному воздействию, которое может привести к серьезным заболеваниям.

Существенное влияние на человека оказывают и электрические статические поля. На поверхности таких материалов, как линолеум, пластиковые плитки, ковры, паласы, занавесы, шторы, обои, лакированные и полированные покрытия, накапливаются электрические заряды. Источником статического электричества может быть нижнее или верхнее белье из искусственных тканей костюмы, обувь на каучуковой подошве и другие легко электризуемые за счет трения материала.

Действие электростатических полей очень ощутимо – у человека появляются постоянная нервозность и раздражительность, повышенная утомляемость и головные боли, иногда зуд и аллергические реакции.

Как же обнаружить электромагнитное поле повышенного уровня в своей квартире? Надо лишь включить телевизор. Периодическое появление ряби или «снега» на экране, а также внезапное возникновение красного цвета – явные признаки опасности.

Что делать:

- Не размещайте на прикроватной тумбочке корпус беспроводного бытового телефона, а рядом с кроватью – «перегруженную» множеством штепселей розетку.
- Не располагайте свою кровать ближе, чем на 1,5 метра к любому электроприбору, особенно к «долгодействующему»: холодильнику, телевизору и т.п.

Учтите, что для электромагнитных полей стены – не преграда.

- Если кухня перегружена электроприборами, постарайтесь разместить их по разным углам.
- Носите белье и одежду из натуральных тканей (хлопок, лен).
- Чаще проводите влажную уборку помещений, чтобы избавиться от наэлектризованных частиц пыли.

Корунова Л. Магнитное поле под контролем // Здоровье. - 1998. - №2 - С.4-6. - (Прилож. «Наш дом»)
Экология жилища // Полная энциклопедия домовладельца. - Ростов н / Дону, 1999. - С.480-490.

Шум

Одним из факторов, отрицательно воздействующих на человека, является увеличение уровня шума сверх естественного фона. Большинство звуков природного происхождения не вызывает у людей неприятных ощущений, а шум леса, журчание ручья, пение птиц действуют успокаивающе на нервную систему. Производственный, или техногенный, шум, напротив, воспринимается негативно, раздражает.

Врачи-гигиенисты и экологи называют шум медленным убийцей. При частом его воздействии на человека ухудшается слуховая чувствительность вплоть до тугоухости и глухоты, возникает шумовая болезнь, основные симптомы которой – бессонница, раздражительность, головная боль, нервное напряжение. По некоторым данным около половины неврозов человека – следствие длительного шумового воздействия. Вывод: шумы надо уменьшать везде, и в первую очередь в квартире.

Из бытовых источников шума наибольший прессинг на человека оказывают радиоэлектронные шумы. Телевизоры, музыкальные центры и т.п. воздействуют на нас ежедневно, особенно в выходные дни, когда люди «расслабляются». Громкость звучания современной аудиотехники не слабая: даже заурядная радиоточка генерирует звуки силой от 60 до 85 децибел. Акустические системы гремят на 100 – 120 дБ. Такой уровень шума «выдает на гора» двигатель реактивного самолета. Ясно, что звукам такой мощности не место в квартире.

Верхняя планка шумов не должна превышать 80 дБ – предельного уровня шума на производстве. Знаете ли вы, что разговор средней громкости «тянет» на 60-70 дБ, средней силы звук телевизора – 70-80 дБ, а пылесоса 75-80. Шум такой силы, особенно кратковременный, не вредит человеку.

Очень сильный шум (свыше 110 дБ) может стать причиной так называемого шумового опьянения – агрессивного, возбужденного состояния, а впоследствии привести к потере слуха.

Что делать:

- Делайте перерывы в звучании громкой музыки или «разбавляйте» ее спокойными, медленными мотивами.
- Не рекомендуется подолгу слушать поп-музыку, построенную на афро-американских ритмах. Привычная для африканцев, у белых людей она вызывает болезнь, которой американские нейрохирурги дали название «ритмический токсикоз».
- Необходимо ограничивать громкость и продолжительность звучания компакт-дисков, при записи которых использовались верхние частоты для поднятия первоначально низкого качества фонограммы. Спектральный состав звуков при этом изменяется в сторону вредных для человеческого уха звуков высокой частоты.

Жарких А. Шумовой ад // Здоровье. - 1998. - №9. - с.2-3.- (прилож. «Наш дом»).

Как видите, в экологии есть проблемы, решить которые под силу любому грамотному человеку, надо лишь распознать их причины. Однако разговор о безопасном и комфортном для человека доме не может быть завершен, если не упомянуть о

Фэн – шуй

Всего три года назад это китайское словосочетание почти ничего не говорило русскому уху. Но в самом конце века бум, которым охвачены Америка и Европа, отозвался и у нас. Фэн-шуй – древнее китайское искусство расположения объектов в пространстве. С его помощью можно сделать отношения между людьми гармоничными, атмосферу в доме – теплой и дружелюбной, а работу и учебу – производительной. Знаток фэн-шуй точно скажет, где искать благоприятное место для жилья и для офиса, каким боком повернуть здание к водоему или к рядом стоящему дому, как спланировать сад или дорогу и как обставить комнату или квартиру, чтобы человек чувствовал себя хорошо.

В переводе с китайского «фэн» означает «ветер», а «шуй» - «вода». Ветер – это активная, динамическая энергия, а вода – пассивная, принимающая. Эти и другие энергии соединяются в энергию «ци», которая проникает в каждое существо. Это всепроникающее движение и положено в основу искусства фэн-шуй. Надо сказать, что многие толстые книги о фэн-шуй начинаются словами: «Предлагаем вам познакомиться с некоторыми простейшими принципами», так что было бы смешно пытаться объяснить в двух словах таинственные механизмы чудесных превращений. И все-таки некоторые общие правила есть:

- Встаньте спиной к входной двери и осмотритесь. Если вам загроживает обзор какой-то большой объект или вы заметили нечто, именуемое в фэн-шуй «отравленными стрелами», направленными прямо в вашу сторону (соседская телевизионная тарелка, подъемный кран, линия электро-передачи и т.д.), обязательно повесьте с внешней стороны зеркало в форме восьмигранника. Точно также проверьте окна и остальные входные двери (если они есть). Оградить себя от «отравленных стрел» или просто от нехорошего вида за окном (автостоянка, оживленная улица, помойка) можно, повесив шторы или поставив ширму.
- Осмотрите площадку перед входом в дом, квартиру и прихожую. Чистота – обязательное условие, так что приведите все в порядок – ничто не должно мешать свободному протеканию благотворной энергии.
- Выберите приоритетные жизненные направления и активизируйте их. Согласно фэн-шуй, каждая часть дома или квартиры отвечает за определенную сферу жизнедеятельности. Например, если вы больше всего мечтаете о материальном благополучии, то в юго-восточной части дома надо поместить что-нибудь металлическое, поскольку металл символизирует деньги. Аквариум здесь тоже будет к месту, поскольку вода в фэн-шуй является символом денег, а рыбки символизируют успех. Но помните, что эффективнее гоняться за зайцами по очереди: всего в жизни разом достигнуть не удастся.
- Загляните на кухню. Если во время готовки вы оказываетесь спиной к входной двери, то постарайтесь переставить мебель наоборот: дверь лучше видеть.

Конфликт огня и воды опасен, так что плита напротив мойки и холодильника – не лучшая идея.

- Повесьте зеркала в столовой так, чтобы они отражали накрытый обеденный стол – это удваивает благополучие в доме.
- Осмотрите спальню. Тут все должно внушать уверенность и спокойствие – никаких открытых балок и перекрытий, массивных полок и шкафов над кроватью, агрессивных картин на стенах. Кровать должна смотреть головой именно в сторону направления, отвечающего за здоровье. Муж с женой могут вдвоем решить, в чью сторону ставить изголовье, но в спальне преимущество выбора на стороне женщины.
- Проверьте, все ли у вас в порядке с туалетом и ванной комнатой. Это место постоянной утечки доброй энергии и способности зарабатывать деньги, которые убегают вместе с водой. Поэтому лучше всего, если они не будут располагаться в важном для вас секторе дома. Если это все-таки случилось, полностью завесьте дверь в «мокрую» комнату зеркалом, тогда помещение как бы исчезнет. И в любом случае не забывайте держать эту дверь закрытой и закрывать крышку унитаза.
- При всех преобразованиях обязательно помни основное условие: чего бы вы ни хотели достигнуть, цель не должна быть корыстной или приносящей вред другому, иначе правила фэн-шуй начнут работать против вас. Главное – думайте о хорошем и получайте удовольствие, и вы даже не заметите, как ваши заветные желания начнут исполняться.

- Бабуляк К. Фэн-шуй, или Гармония по-китайски // Маруся.- 2000.- №8.-С.60-61.**
- Богачихин М. Фэн-шуй – наука преуспевания // Наука и религия.-2000.-№8; 2001.-№1,3,5,7,8,11,12; 2002.-№5,8**
- Вайдра Н. Фэн-шуй: 150 советов как создать гармонию и уют в вашем доме и офисе.- М.: ФАИР Пресс, 2000.-336с.**
- Гладких Н.В. Фэн-шуй //Эко.-2001.-№2.-С.182-186.**
- Пономарева Н. Не устраивайте спальню над гаражом. Так считают китайцы // Спортивная жизнь России –2000.-№11.- С.22-25.**

Оглавление

Экология и здоровье	3
Воздух	4
<i>Что делать:</i>	5
Пыль	7
<i>Что делать:</i>	7
Вода	8
<i>Что делать:</i>	9
Радон	10
<i>Что делать:</i>	11
Электромагнитные поля в доме	11
<i>Что делать:</i>	12
Шум	13

