

ЯРИНА КОЛІСНИК

Частина 2



Кажуть, що щасливий той, хто щасливий у себе вдома. А ми додамо: і здоровий. Отже, зараз поговоримо про те, як же бути здоровим і щасливим у своєму домі.



Пригадуєш, який нестерпний запах у магазинах побутової хімії? Це випаровуються хімічні речовини, незважаючи на те, що всі упаковки щільно закриті. Те саме відбувається у нас вдома, коли ми неправильно зберігаємо хімічні засоби. А ми цими випарами дихаємо! Усі упаковки з хімічними сполуками треба щільно закривати. М'яку упаковку прального порошку можна закрити за допомогою прищипки для білизни, кілька разів загорнувши відрізаний край. Для більшої безпеки можна закриту упаковку помістити в окремий пакет. Хімікати, упаковка яких щільно не закривається, треба пересипати чи перелити у банку, яка закривається герметично. Усю „хімію” треба зберігати в спеціально відведеному для цього місці, найкраще в окремій тумбочці або шафі.



РЕЧОВИНИ	ЗАСІБ, ВЯКОМУ МІСТЯТЬСЯ	ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ
АНІОННІ ПОВЕРХНЕВО-АКТИВНІ РЕЧОВИНИ (ПАР)	МИЮЧІ, ПРАЛЬНІ, ГІГІЄНІЧНІ ЗАСОБИ	Знижують імунітет, викликають алергію, вражають мозок, печінку, нирки, легені. Можуть накопичуватись у організмі.
АЦЕТОН	РОЗЧИННИКИ, ЗМИВКИ ДЛЯ НІТРОФАРБ, КОСМЕТИЧНІ ЗАСОБИ ДЛЯ МАШИН	Пригнічує активність деяких ферментів, спричиняє зміни формули крові. Накопичуючись в організмі, викликає хронічне отруєння.
НАТРІЙ ГІПОХЛОРИД, ХЛОР	ВІДБІЛЮВАЧІ, РІДКІ ГІГІЄНІЧНІ ЗАСОБИ ДЛЯ ТУАЛЕТІВ, МИЮЧІ ЗАСОБИ ДЛЯ ВАНН	Викликають захворювання серцево-судинної системи, анемію, атеросклероз, підвищують ризик захворювання на рак. Негативно впливають на стан шкіри, волосся, нігтів, зубів.
НАФТОВІ ДИСТИЛЯТИ	ПОЛІРОЛІ ДЛЯ МЕТАЛЕВИХ ПОВЕРХОНЬ	Призводять до порушення зору та функціонування нервової системи.
НАШАТИРНИЙ СПИРТ	ЗАСОБИ ДЛЯ ЧИЩЕННЯ СКЛА, ЕМАЛЕВИХ ПОВЕРХОНЬ І МЕТАЛІВ	Подразнює дихальні шляхи, слизові оболонки очей, викликає головний біль, нудоту.
НІТРОБЕНЗОЛ	ПОЛІРОЛІ ДЛЯ МЕБЛІВ І ПІДЛОГИ, ПАХУЧА РЕЧОВИНА У ПАРФУМЕРНІЙ І МИЛОВАРНІЙ ПРОМИСЛОВОСТЯХ	Викликає втому, головний біль, роздратованість, відсутність апетиту, нудоту, висипання на шкірі, порушення функцій печінки, центральної нервової системи (ЦНС), вроджені дефекти у немовлят, ракові захворювання.
ФЕНОЛИ ТА КРЕЗОЛИ	ЗАСОБИ ДОГЛЯДУ ЗА МЕБЛЯМИ ТА ПІДЛОГОЮ	Подразнюють слизові оболонки і шкіру, викликають загальну слабкість, у важких випадках – запаморочення, діарею, порушення дихання, втрату свідомості. Фенол проходить крізь шкіру, швидко потрапляє у кров і вражає нирки та печінку.
ФОРМАЛЬДЕГІД	КОНСЕРВАНТ У ОСВІЖУВАЧАХ ПОВІТРЯ, ПОЛІТУРАХ ДЛЯ МЕБЛІВ	Діє на ЦНС, сітківку очей, органи дихання, пригнічує синтез нуклеїнових кислот, порушує обмін вітаміну С. Мутаген, канцероген.

ФОСФАТИ

ПРАЛЬНІ ПОРОШКИ

ФТАЛАТИ

ПЛАСТМАСИ, КОСМЕТИЧНІ ЗАСОБИ

Взаємодіючи з ПАР, утворюють токсичні і канцерогенні речовини. Спричиняють зниження імунітету, порушення нормального перебігу вагітності у жінок і різноманітні відхилення у новонароджених, утворення пухлин (в тому числі ракових) у шлунково-кишковому тракті.

Чинять негативний вплив на дихальну, нервову системи, нирки, печінку, репродуктивну функцію.

Дотримуйся правильної стратегії для збереження свого здоров'я.

- Купуй засоби особистої гігієни та побутової хімії, на яких не просто зазначено „екологічний“, „натуральний“, „органічний“, а є знаки маркування, що підтверджують переваги продукції відносно її впливу на стан здоров'я та довкілля.
- Після використання засобів побутової хімії для прання, чищення чи миття, ополіскуй речі достатньою кількістю протічної води.
- Користуйся пральними порошками або миючими засобами без вмісту фосфатів. Сьогодні деякі компанії вже випускають безфосфатну побутову хімію, яка безпечніша не лише для людини, але і для природи.
- Як запевняють дослідники, з поверхні посуду синтетичні ПАР водою змити дуже складно. Наприклад, після миття деякими миючими засобами посуд треба полоскати приблизно 100 разів, щоб з їжею не вживати небезпечні хімічні речовини. Готовий до такого миття посуду? Якщо ні, вибирай нешкідливі для здоров'я миючі засоби з натуральними ПАР.
- Використовуй для чищення природні засоби замість тих, які містять аміак та інші токсичні речовини. Переважно до складу промислових миючих засобів входять абразиви, кислоти, луги та відбілювачі. Абразивні речовини зчищають бруд з поверхні; кислоти знімають накип та іржу; луги змивають жирний бруд, відбілювачі видаляють плями. Добрим природним абразивом є сіль. Природні кислоти – це оцет, лимонна та винна кислоти. Замість відбілювачів можна використовувати харчову

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ?

- Вчені підраховали, що за рік людина з'їдає приблизно 250 мл засобу для миття посуду. Страшно уявити, як засіб, який може впоратись з жиром навіть у холодній воді, „відмиває“ наш шлунок та інші органи.



ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ?

• Одна 18-ватна флюоресцентна лампочка дає стільки ж світла, скільки й 75-ватна лампа розжарювання. Завдяки кожній такій лампочці з ТЕС викидається в повітря на тонну CO_2 та на 9 кг SO_2 менше. Та сама лампочка за час своєї роботи заощадить також 12 звичайних ламп, зекономить 570 кВт*год енергії.



соду, буру, гідроген пероксид. Хорошим і безпечним миючим засобом є господарське мило, яке має антибактеріальну дію.

◆ Намагайся використовувати природні ароматизатори: натуральні олії, засушені рослини тощо.

◆ Уникай використання плюшевих виробів та килимів з довгим ворсом, на яких затримується побутовий пил. Найкращими є підлоги, покриті деревом, керамічною плиткою або лінолеумом, оскільки їх найлегше чистити.

◆ Якщо немає професійних систем очищення повітря, то є вихід і в цій ситуації – часте вологе прибирання. Важливо також щодня провітрювати кімнату. Переважно робити це потрібно рано вранці, коли вуличний рух не надто інтенсивний, а також після дощу чи грози. Дослідження показали, що звичайні профілактичні заходи дають значний ефект. Наприклад, витирання ніг на доріжці біля порогу зменшує вміст свинцю у килимах приблизно в шість разів, тому користування якісними килимками біля входних дверей може значно покращити здоров'я. А ще краще знімати взуття перед тим, як зайти у приміщення: так ти зменшиш рівень токсичних речовин у помешканні.

◆ Рослини також стають у пригоді для нейтралізації токсичних речовин. Наприклад, хризантеми, англійський плющ, гербери є чудовими засобами боротьби з бензолом у повітрі. Хризантеми також є ефективними щодо тетрахлоретилену, виткі рослини вважаються ефективним засобом відносно чадного газу, а філодендрони високоефективні щодо формальдегіду.

Прибрали дім – приберемо планету

„Є таке правило, – писав Антуан де Сент-Екзюпері у „Маленькому принці“, – прибрався сам уранці, ретельно прибери і свою планету“.

Сприяти захисту довкілля повинні не лише уряди і промисловці, але й кожен з нас, і вирішення екологіч-



ЗВАЛИЩА НАВКОЛО ВЕЛИКИХ МІСТ ЗАЙМАЮТЬ ВЕЛИЧЕЗНІ ПЛОЩІ, ЗАБРУДНЮЮТЬ ПОВІТРЯ І ВОДУ

них проблем повинно початися, хоч як це дивно може звучати, саме з нашого дому. Виявляється, зменшити забруднення довкілля можна навіть не виходячи з дому. Ось деякі поради тим, хто хоче долучитись до цієї важливої справи і кому не байдужий стан навколишнього середовища.

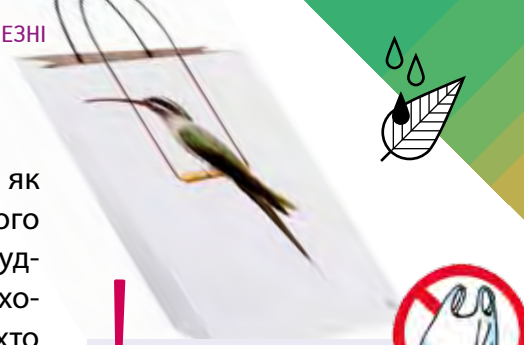
◆ Намагайся зменшити витрати води: швидше приймай душ; вимикай воду під час чищення зубів; економ воду, спускаючи її в туалеті; стеж, щоб вода не текла даремно.

◆ Щоб зекономити воду та енергію, яку споживають пральні машини, пери завжди з повним навантаженням.

◆ Найпростіший спосіб очистки води – прокип'ятити її, дати відстоятися і злити без осаду. Але це лише вбиває бактерії і трохи пом'якшує воду, а небажані токсичні речовини залишаються. Найкращий спосіб очистки води – фільтрування за допомогою спеціальних пристроїв.

◆ Оскільки робота електростанцій спричиняє значне забруднення довкілля, одним з найпростіших способів його зменшення є заощадження електроенергії. Заощаджена енергія зменшує смог та загрозу кислотних дощів, залежність від імпортової нафти, зберігає ресурси для майбутнього. Щоб зберегти тепло в будинках, потрібно використовувати ізоляцію, заліплювати щілини. Заміна ламп розжарювання компактними флюоресцентними лампочками також сприяє економії електроенергії.

◆ Ми викидаємо величезні купи сміття: коробки, пакети, папери, пластмасові стаканчики, бляшанки тощо. Звалища навколо великих міст займають величезні площі, забруднюють повітря і воду. Треба мінімізувати кількість відходів. Частково відходи можна переробляти,



ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ?

• Рада Нью-Йорка прийняла на розгляд проект нового закону про стягування плати з покупця в розмірі 10 центів за кожен пластиковий пакет, взятий в магазині, що, на думку законодавців, дозволить скоротити кількість пластикових відходів на сміттєвих звалищах до 1700 тонн щотижня. Така невелика плата стане відмінним стимулом для покупців, щоб вони замість одноразових пластикових пакетів використовували свої власні багаторазові сумки. Згідно з попередніми оцінками міської влади, це рішення допоможе зменшити витрати на прибирання сміття приблизно на 10 мільйонів доларів на рік.





однак з екологічного погляду кількаразове використання матеріалу до переробки краще за переробку. Переглянь уважно речі, які ти викидаєш, і поміркуй, що б ти міг використати ще раз. Економно використовуй папір. Замість паперових серветок та рушників використовуй полотняні. Паперові торбинки використовуй кілька разів, перш ніж відправляти на смітник. Уникай використання пластикового посуду. Не піддавайся спокусі упаковки. У США, наприклад, за упаковку продуктів споживачі платять більше, ніж фермер отримує за їхнє виробництво. Купуй продукти, упаковку яких можна переробляти або використовувати повторно. Використовуй акумуляторні елементи, які можна перезаряджати. Батарейки – чи не найбільш токсичні побутові відходи, адже вони містять важкі метали (свинець, ртуть, літій та ін.). Якщо батарейку викинути разом зі звичайним сміттям, то вона буде розкладатись понад 10 років.

Із харчових решток можна робити компост, перетворюючи їх у органічне добриво. Купуй прості металеві кнопки та скріпки для паперів замість пластикових; прозору клейку стрічку з целюлози, а не з пластмаси. Здавай на переробку скло, бляшанки, газети та використаний папір. Енергії, заощадженої за рахунок виготовлення однієї пляшки з битого скла, достатньо для того, щоб одна 100-ватна лампа світила протягом чотирьох годин. Нова алюмінієва бляшанка, виготовлена зі старої, економить стільки енергії, скільки споживає телевизор за три години. Переробка 3-метрового стосу газет зберігає одне дерево, 241 кВт електроенергії та 1 545 л води. Це також запобігає викиданню у повітря 1,6 кг шкідливих речовин.

Кожен може сприяти безпеці довкілля. Ми маємо можливість, аби вплинути на навколишній світ. Тільки кожному слід придивитися до власних взаємин з довкіллям, переглянути свої звички й керуватися правилом трьох „п”: применшення, повторного вжитку і переробки.

ПОДБАЙМО ПРО НАШЕ МАЙБУТНЄ ВЖЕ ЗАРАЗ!



ЯК БУТИ ЗДОРОВИМ І ШАСЛИВИМ У СВОЄМУ ДОМІ
ЕКОНОМІЯ,
ПОВТОРНЕ ВИКОРИСТАННЯ,
ПЕРЕРобКА



ЗНАКИ ЕКОЛОГІЧНОГО МАРКУВАННЯ КРАЇН СВІДЧАТЬ ПРО ГАРАНТОВАНУ ВИЩУ ЯКІСТЬ ТА БЕЗПЕЧІСТЬ МАРКОВАНОЇ ПРОДУКЦІЇ ВІДНОСНО ЇЇ ВПЛИВІВ НА СТАН ДОВКІЛЛЯ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.



СКІЛЬКИ ЧАСУ ПОТРІБНО, ЩОБ ПОВНІСТЮ РОЗКЛАЛИСЬ....

- ПАПЕРОВИЙ РУШНИК 2–3 ТИЖНІ
- БАНАНОВА ШКІРКА 3–4 ТИЖНІ
- ПАПЕРОВИЙ ПАКЕТ 1 МІСЯЦЬ
- ГАЗЕТА 1,5 МІСЯЦЯ
- ОГРИЗОК ВІД ЯБЛУКА 2 МІСЯЦІ
- КАРТОН 2 МІСЯЦІ
- АПЕЛЬСИНОВА ШКІРКА 6 МІСЯЦІВ
- ФАНЕРА 1–3 РОКИ
- ВОВНЯНА ШКАРПЕТКА 1–5 РОКІВ
- КОРИБКА 3-ПІД МОЛОКА 5 РОКІВ
- НЕДОПАЛОК 10–12 РОКІВ
- ШКІРЯНІ ЧЕРЕВИКИ 25–40 РОКІВ
- СКЛЯНКА З ПІНОПЛАСТУ 50 РОКІВ
- ГУМОВА ПОКРИШКА 50–80 РОКІВ
- ПЛАСТИКОВИЙ КОНТЕЙНЕР 50–80 РОКІВ
- АЛЮМІНІЄВА БАНКА 200–500 РОКІВ
- ПЛАСТИКОВА ПЛЯШКА 450 РОКІВ
- ОДНОРАЗОВИЙ ПІДГУЗНИК 500 РОКІВ
- ПЛАСТИКОВИЙ ПАКЕТ 200–1000 РОКІВ





ЛАБОРАТОРІЯ

«КОЛОСКА»

ДЕЗІНФІКУЮЧИЙ СПРЕЙ ДЛЯ ВАННОЇ КІМНАТИ, ТУАЛЕТУ ТА ДВЕРНИХ РУЧОК

1 склянка води;
1 ч. л. лавандової олії (має дезінфікуючі властивості), 1 ст. л. спирту.
У пляшку-обприскувач налий спирт, добавь олію лаванди, струси цю суміш та добавь воду. Спреєм потрібно збризнути поверхню, яку хочеш дезінфікувати, та залишити його на 15 хвилин.

МИЮЧИЙ ЗАСІБ

2 склянки води;
кілька крапель натурального мила;
15 крапель олії чайного дерева і лаванди.
Змішай усі інгредієнти. Таким засобом можна мити будь-які поверхні: столи, дошки, туалети, раковини і стіни.

ПОМ'ЯКШУВАЧ ДЛЯ БІЛИЗНИ

1 склянка харчової соди;
1+1/4 склянки теплої води;
8 склянок оцту;
ефірні олії.
Візьми високу посудину. Змішай у ній оцет і воду. Обережно і поступово добавь у суміш соду, постійно помішуючи. Дочекайся кінця реакції (а вона може бути бурхливою!) і перелий отриману речови-



ну в посудину, де буде зберігатися пом'якшувач. Добавь туди 1/3 ч. л. будь-яких ефірних олій (наприклад, чайного дерева + евкаліпту або лаванди + цитрусових). Закрий кришкою і струси. Струшуй перед кожним використанням! Дозування: від 1/2 до 1 склянки на початку циклу полоскання.

СУХИЙ ПРАЛЬНИЙ ПОРОШОК

2 склянки тертого мила (приблизно 1 шматок, можна господарське);
1 склянка кальцинованої соди;
1 склянка бури.
Усі інгредієнти добре перемішай і висип в герметичний контейнер.

ДОМАШНІЙ ПЛЯМОВИВІДНИК

1 склянка гарячої води;
півсклянки харчової соди;
півсклянки перекису водню.
Все змішай і залий у пляшку-обприскувач.

ЗАСІБ ДЛЯ ПОЛІРУВАННЯ МЕБЛІВ

1 склянка оливкової олії;
півсклянки лимонного соку.
Змішай оливкову олію з лимонним соком і помісти в пляшку-обприскувач. Перед кожним використанням збовтуй. Нанеси невелику кількість засобу на суху ганчірку і розподіли по меблях. Іншою ганчіркою натри поверхню меблів до блиску.

ЗАСІБ ДЛЯ МИТТЯ ПОСУДУ

півсклянки рідкого мила;
півсклянки води;
1 ч. л. лимонного соку.

ЗАСІБ ДЛЯ КУХНІ ТА ВАННОЇ

1/2 склянки харчової соди;
1/2 склянки рідкого мила (чи залишки господарського, перетерті на мильну стружку і розведені водою);
1/8–1/4 склянки оцту.

