

Помимо электромагнитного излучения, стоит задуматься о защите других опасностей городской жизни. Например, о бытовой химии. Для создания благоприятной экологической атмосферы в доме рекомендуем вам особое внимание уделить растениям - это самый легкий способ очистки воздуха в вашей квартире. Также необходимо проветривать помещение перед сном.



Бытовая химия

Без бытовой химии обойтись трудно. Однако не стоит недооценивать тот вред, который она может нанести нашему здоровью. Экологи предупреждают: большинство используемых синтетических моющих средств содержит опасные вещества, вызывающие

раздражение кожи и воспаление слизистых оболочек глаз и носа, затруднение дыхания, кашель и приступы астмы, увеличивают риск аллергии и даже раковых заболеваний. Старайтесь не превышать концентраций, указанных на упаковке. Тщательно ополаскивайте или смывайте средства бытовой химии и не забывайте про хозяйственные перчатки и защитные кремы.

Обязательно обращайте внимание на то, что написано на этикетке и в инструкции! Избегайте средств, содержащих хлор (гипохлорит натрия), фенолы, формальдегид. Поинтересуйтесь, каково процентное содержание поверхностно-активных веществ (ПАВ). Они бывают трех основных видов: анионные, катионные и неионогенные. Самые опасные - анионные (А-ПАВ). Они вызывают нарушения иммунитета, аллергию, поражение мозга, печени, почек, легких. Имейте в виду, при использовании моющих средств ПАВ попадает к вам в организм, так как даже десятикратное полоскание в горячей воде полностью не освобождает вещи и посуду от химикатов. Чтобы уменьшить вредное воздействие, используйте средства, в которых содержание А-ПАВ не превышает 5%.

Если есть возможность, используйте безопасные альтернативы химическим веществам. Уксус, например, эффективно удаляет восковые пятна и пятна от всяческих смол, прекрасно дезинфицирует (чистый уксус можно смело использовать для обработки туалета), очищает плитку, кафель (только не забудьте потом как следует проветрить помещение), удаляет накипь (налейте в чайник вместе с водой немного уксуса, помешайте, прополощите - и готово!). Сок лимона можно использовать для удаления пятен ржавчины с посуды. А любители приятных запахов могут перейти с освежителей воздуха на натуральные природные масла и эссенции - лимон, эвкалипт, ель, апельсин, лаванда.

Источник: <http://idealkitchen.ru/>

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ СПИСОК

ЛИТЕРАТУРЫ,

с которой можно ознакомиться
в читальном зале центральной библиотеки:

1. Андреева Н. Фен-шуй. Цветы у зеркала // ЭКОС.—2007.—№ 3. - С. 48
2. Бязров Л.Г. Грибы в воздухе московских квартир// ПС Биология. - 2004.—№ 15.—С. 14
3. Волков А. Химия и жизнь: опасные связи // Знание—сила.—2002.—№ 6.—С. 4.
4. Давыдов С.Л. Домашняя экология // Экология и жизнь.—1999.—№ 1-3.—С. 66. Качество окружающей среды в квартире.
5. Домашняя экология // Экология и жизнь.—2005.—№ 2.—С. 74. Экология внутренней среды жилых и общественных зданий.
6. Запахи вашего дома // Экология и жизнь.—2007.—№ 2.—С. 69.
7. Лицкевич В.К. Какое жилище можно назвать экологичным? // Экология и жизнь.—1997-1998.—№ 4-1.—С. 107.
8. Токарева Н. Чем красна изба? // Экология и жизнь.—2005.—№ 3.—С. 75. Экологические качества современное мебели.

Часы работы:

Вт.—Сб.—12.00-19.00

Вс.—10.00-17.00

Понедельник—выходной



МУК «Межпоселенческая библиотека»

**Информационно-библиографический
отдел**

ВЫПУСК № 3

Экология

жилища

(чем опасны наши квартиры)



Составитель: Мастерова И.В.

Телефон: 541-44-11, 549-96-90

Мы живем в домах, насыщенных электроприборами самого разного назначения. Нас окружают электроплиты, электрочайники, электроутюги, холодильники, телевизоры, телефоны... Каждый электроприбор вырабатывает электромагнитное излучение. В прессе, в интернете, по ТВ регулярно говорят о том, как бытовая техника вредит нашему здоровью. Радиофобия или синдром электромагнитной чувствительности превратились в настоящую болезнь 21 века.

Чем на самом деле опасны бытовые приборы, и как защитить себя и своих близких от электромагнитного излучения, бытовой химии и других рисков, которые могут подстергать нас на кухне?

Микроволновая печь. Многие ее опасаются и правильно делают! Вещь в хозяйстве полезная, но кое-что о ней следует все-таки знать:

печь, в процессе готовки излучает очень мощное электрическое и магнитное поле СВЧ-диапазона (высокие частоты, близкие к излучению мобильного телефона). В зависимости от загрузки, ее поле в радиусе 1 метра в 10-20



более раз превышает поле от работающего мобильного телефона в процессе разговора. А потому - поставили в печь блюдо, включили режим и отходим подальше. Лучше в другую комнату. Очевидно, что микроволновку не надо ставить на обеденный стол, после чего включить ее, сесть рядом и смотреть телевизор. Лишний стресс вашему организму ни к чему!

Мобильный телефон. Про него каждый знает, что он опасен как маленькая микроволновая печка в руке, но наибольшее излучение телефон дает только во время разговора (приема). Самый безопасный способ пользования



мобильным телефоном - по проводной гарнитуре. При этом телефон должен быть даже не на поясе - зачем облучать внутренние органы? Блютус же безопасен лишь относительно, поскольку он также

излучает поле СВЧ-диапазона. Правда, поле очень слабое - расстояние до «базы» (телефона) небольшое, а потому можно признать такой способ связи относительно безопасным.

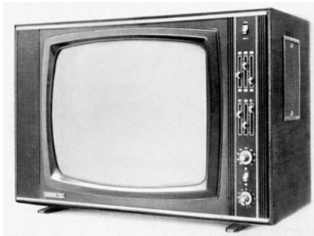
Энергосберегающие лампы. Самым неожиданным источником опасности для многих людей могут оказаться энергосберегающие лампы. Многие опасаются их из-за наличия ртути (ее или нет в них или несущественно мало, в сотни раз меньше чем в обычном медицинском термометре), кто-то из-за наличия ультрафиолетового излуче-

ния, которое плохо действует на кожу. Однако почему-то все упускают из виду, что эти лампочки, получившие столь широкое распространение, вырабатывают очень мощное поле радиочастотного диапазона. Не будем вдаваться в технические подробности - поле вырабатывает встроенный в лампочку



стартер, без которого лампочка просто не станет светить. Даже наши, не самые жесткие нормы по электромагнитному излучению всегда превышены на расстоянии до 1 метра от светящейся лампочки. Совет: не используйте энергосберегающие лампы близко к голове - в ночниках, настольных лампах. Не путайте энергосберегающие лампы с галогенными - они почти безвредны, их можно использовать для близкого освещения, равно как и обычные лампы накаливания, которые также почти безвредны.

Телевизор. Телевизор помимо поля промышленной частоты распространяет довольно мощное поле и другие частоты, но это касается, пожалуй, только телевизора с кинескопом, который сейчас уже отживает свой век и все реже встречается в частных квартирах. В 90-е годы рынок был завален не сертифицированными моделями, от которых лучше держаться подальше в прямом смысле этого слова. Правило такое же - к телевизору с электронно-лучевой трубкой лучше не приближаться ближе, чем на 1,5 метра. А вот современные телевизоры с ЖК-экраном, с плазменной панелью практически безвредны с точки зрения электромагнитного излучения. Даже если вы сидите очень близко к такому телевизору, особого вреда вашему организму это не нанесет, за исключением вреда глазам.



Кабели и электропроводка, розетки. Вопреки распространенному мнению, розетки и электропроводка не создают вокруг себя мощное поле, если они не находятся под нагрузкой и заземлены. Именно поэтому советую выключать из розеток электроприборы, когда ими не пользуетесь. В этом случае нет нагрузки на проводку, а значит, нет и поля. А вот кабели, проходящие по дому (чаще всего они проходят на лестничных клетках, но в непосредственной близости от квартир: достаточно выглянуть в холл и увидеть электрощит), напротив, распространяют очень сильное поле промышленной частоты. И чем больше квартир подключено к кабелю, тем больше нагрузка на него.



Особенно в вечерние часы, когда все жильцы дома смотрят телевизор, готовят еду и занимаются другими делами. Хорошо, если квартира большая, спальные места и места отдыха отделяют от кабеля минимум метров 5. А если маленькая? В однокомнатных квартирах это реальная проблема. Совет - спальные места располагайте на наибольшем удалении от электрощита.

Телефон (стандарта DECT). Телефонные аппараты за последнее время очень изменились. Появились беспроводные трубки и в квартирах. Устройство вроде бы простое - база и трубка. Если знать о телефоне кое-что еще, то опасности большой нет. Наибольшее излучение (радиочастотного диапазона) создает даже не трубка, а база. А потому базу от изголовья кровати следует держать подальше - метрах в 2-3, трубку не кладите ближе чем в 0,5-1,0 метра от спального места. И желательно трубку держать на базе - излучение будет меньше. В процессе разговора по телефону человек тоже подвергается облучению сопоставимому с облучением от мобильного телефона, но стоит иметь в виду, что расстояние между трубкой и базовой станцией небольшое - обычно 4-5 метров, а следовательно телефону не нужно много энергии чтобы передавать сигнал, к тому же облучение относительно кратковременно - нагрузка на организм небольшая.



Блоки питания. Блоки питания различной оргтехники, зарядные устройства очень многие любят оставлять включенными в розетки. А зря! Эти блоки содержат электромагнит и при подключении распространяют мощное магнитное поле на расстоянии до 1 метра. Выключайте эти устройства из сети, если не пользуетесь, а если пользуетесь, держите их подальше от мест отдыха и работы.



Стандартные электроприборы: чайник, электроплита, холодильник. Во время их работы рядом можно находиться относительно продолжительное время. Никакого вреда здоровью электромагнитное поле этих приборов не нанесет, но необходимо все же места отдыха, сидячие места располагать далее чем в 1-1,5 метра от плиты и холодильника. Чем прибор мощнее, тем большее поле в процессе работы он вырабатывает на большее расстояние. Следует придерживаться элементарных мер безопасности, которые помогут свести риск неблагоприятного воздействия на здоровье к минимуму: своевременно выключать электроприборы, соблюдать правила работы за компьютером: экран видеомонитора должен находиться на расстоянии не менее 50 сантиметров от глаз пользователя.