

«Экология быта»



Жизнь без вреда для здоровья и окружающей среды.



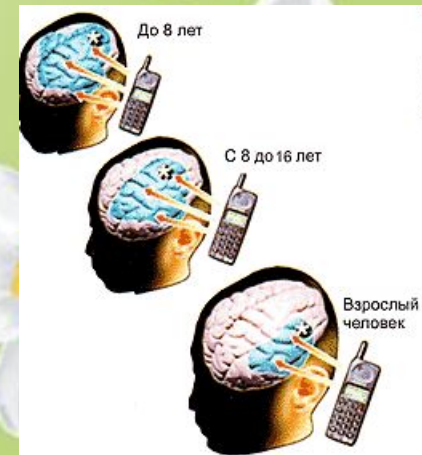
Содержание:

- домашняя техника,
- ремонт,
- мебель,
- посуда,
- одежда и обувь,
- домашняя аптечка,
- отдельный сбор мусора.



Домашняя техника

- Моб. Тел. – электромагнитного загрязнения биосферы.
- **Ограничить время и частоту использования 2-3 минут за один вызов и 10-15 минут в день.**
- **не использовать телефон в тех местах, где наблюдается плохой приём (лифт, подземные помещения, транспорт и т. д.)**
- **Реже использовать мобильный телефон в закрытых помещениях (машина, дом) его излучение усиливается.**
- **Не прикладывайте мобильный телефон к уху в тот момент, когда он находится в процессе поиска оператора сети,**
- **выключайте его перед сном не спите рядом с ним (будильник срабатывает и в том случае, если вы выключите телефон)**



Электро-магнитное загрязнение

**Активный мобильник
в кармане брюк
сокращает
число
сперматозоидов
на 29 % за год**

Исследование 221 молодых активных бизнесменов в Венгрии (Imre Fejes; www.cnews.ru/newtop/index.shtml).



Мобильник и сперматозоиды

(Agarwal et al., 2006).

361 чел., США, 2006	Число сперматозоидов	Подвижных	Нормальных
Не пользовались мобильником	86 млн/мл	68%	40%
Говорили около 4-х часов в день	50 млн/мл	45%	18%



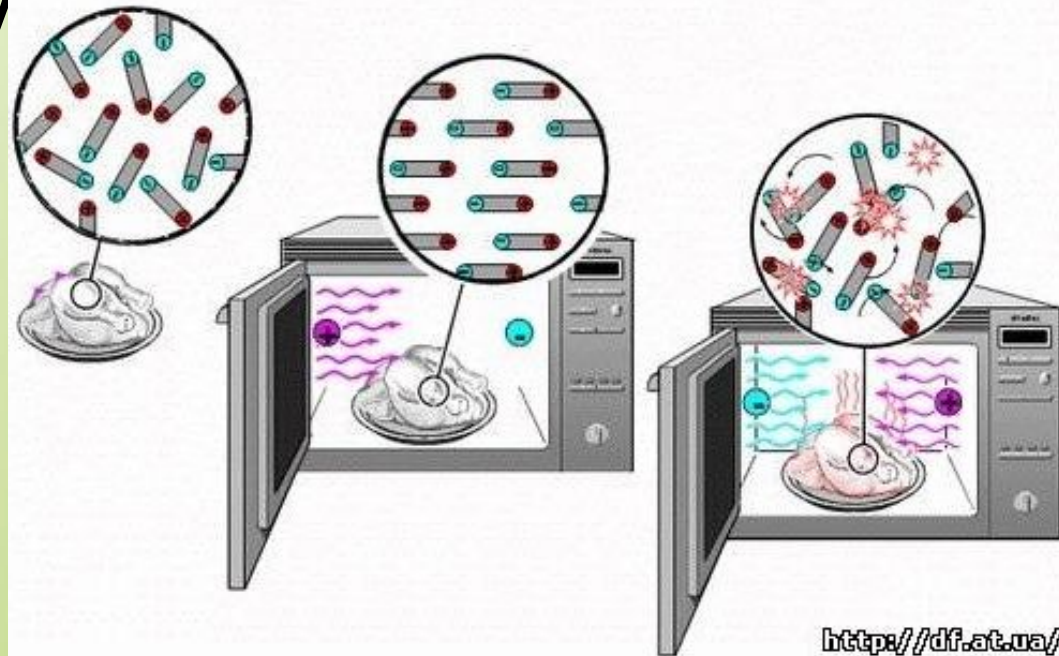
Рекомендации для пользователей сотовых телефонов



- - не использовать сотовые телефоны детям и подросткам до 16 лет;
- - воздержаться от звонков беременным, начиная с момента установления факта беременности;
- - не использовать лицам, страдающим эпилепсией, неврастенией, психопатией, психастенией;
- - крайне вреден людям, страдающим неврозами, снижением памяти, расстройствами сна;
- - ограничить продолжительность разговоров (однократного – до 3 мин.), максимально увеличить период между двумя разговорами (минимально рекомендованный – 15 мин.).



- Не использовать микроволновую печь
Микроволновые волны – это **сверхвысокочастотное электромагнитное излучение** (2450 Меггерц). Также эти частоты используются для сотовых телефонов, Bluetooth, передачи цифрового телевидения, в других средствах связи и передачи информации. Молекулы начинают перемещаться, вращаться, колебаться. Возникает трение. Именно это трение и вызывает нагрев. Это вызывает разрушение молекул, **распад исходной молекулярной структуры**

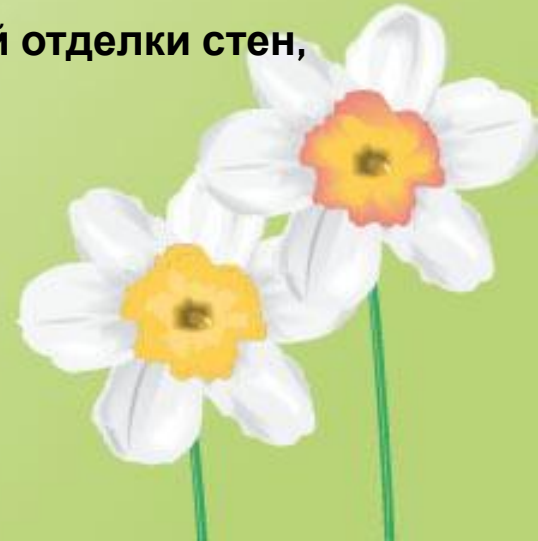


Ремонт



Отказаться от использования материалов, содержащие опасные для здоровья вещества.

- **Синтетические лаки** (толуол и ксилол)
- **Синтетический клей** (толуол, ацетона)
- **Ламинат (формальдегид)**
- **Линолеумом** (фталаты)
- **Клей для керамической плитки** (фенол и толуол)
- **Моющиеся обои, виниловые** (бензол)
- **Изделия из пластмасс – окна, плинтусы и различные покрытия из ПВХ** (поливинилхлорида) стеновые панели, сайдинги, профили
- **Синтетические краски** (ПВХ)
- **Некоторые типы древесностружечных материалов (ДСП, ДВП, МДФ)** (формальдегид)
- **Лакокрасочные материалы** (формальдегид)
- **Полимерные материалы для отделки полов, внутренней отделки стен,**
- **Декоративный пластик и декоративная фанера.**
- **Полистирольная монтажная пена**
- **Пенопласт или аминопласт** (формальдегид)
- **Минеральная или стекловата**
- **Синтетический ковролин**
- **Оргалит**
- **Стены из бетона и полимербетона (радиоактивны)**



- **Формальдегид** – бесцветный остропахнувший газ, который имеет высочайшую токсичность. Его в большом количестве используют на предприятиях мебельной, медицинской, лесной промышленности, он обязательный компонент пластмасс и ДСП. Феноло-формальдегидная смола делает продукт дешевым, но вместе с тем опасным для жизни и здоровья человека, содержание едкой массы составляет до 18% веса стружек. Эта масса беспрестанно выделяет формальдегид, который негативно влияет на работу дыхательной, зрительной, нервной систем, вызывает аллергию, злокачественные опухоли, лейкемию и мутационные изменения в организме человека. и т.д. Собственно, это канцерогенное вещество угнетает весь организм



- Не выбрасывать жидкую краску в мусор и не выливать ее в канализацию – это загрязняет водоемы и окружающую среду. Отнести остатки краски можно в ЕРИЦ или ДЭЗ.
- Использовать в своих домах натуральные материалы (дерево, камень, керамика и т.д.)
- Отдавать предпочтение **органическому дизайну**. (http://vk.com/organic_design)
- Использовать в строительстве "Пластиковые кирпичи» <http://green3green.livejournal.com/18702.html#cutid1>
- Внимательно изучать перед покупкой символы на упаковке товаров.





• Harmful (Вредно для здоровья)

• Highly flammable (Горюче)



• Toxic (Токсично)

• Corrosive (Едкое вещество)



• Explosive (Взрывоопасно)

• Dangerous for the environment (Опасно для окружающей среды)



• Oxidizing agent (Сильный окислитель)



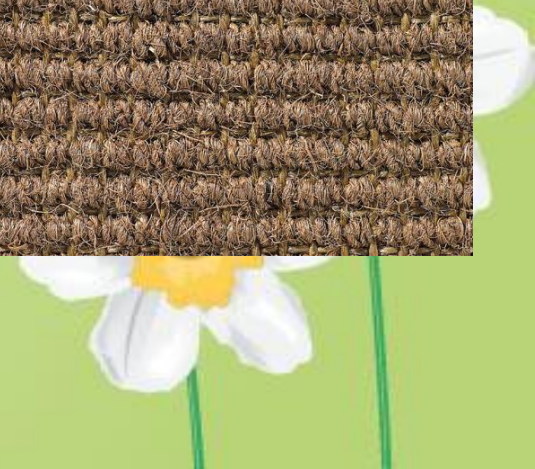
Альтернатива.

- **Бумажные обои и обои из растительных материалов** (пробка шпон, текстиль, бамбук и т.д)
- Известь
- Дерево
- **Натуральные краски** (казеиновая и известково-казеиновая, водорастворимая)



Ковровые покрытия

- **Сизаль** — натуральное грубое волокно, получаемое из листьев растения *Agave sisolana* из рода Агава,
- Джут
- Бамбук
- Лен
- Кокос
- Морская трава (сиаграсс)
- Хлопок



Мебель



- Не использовать долгое время (максимум 5-7 лет) мягкую мебель с синтетической набивкой (поролон, пенополиуретан), так как разрушаясь она начинает выделять вредные вещества (например, фенол, формальдегид)
- Продлевать жизнь старым предметам мебели, реставрировать или купить уже готовую отреставрированную мебель.
- Покупать мебель из вторсырья.
- При покупке новой мебели требуйте сертификат качества.



- Не покупать мебель содержащую опасные для здоровья вещества (формальдегид, толуол, бензол, аммиак, трихлорэтилен и др.)
- Использовать мебель из натуральных материалов (дерева, картона, лозы, ротанга, антикварная мебель, бамбука, (<http://modelmen.ru/p2808>) и т.д.)
- Мягкую мебель выбирать набитую натуральными составляющими. (сухие водоросли, пакля, конский волос, солома, пух перо, войлок, ватин, натуральный латекс, каучук, овечья шерсть, лыковое мочало, кокосовый очес и т.д.) и обшитую натуральными тканями.
- все элементы мебельной конструкции должны быть заламинированы со всех сторон. Без ламинирования и обработки торцов плита ДСП опасна для здоровья человека
- Постельное белье использовать из натуральных материалов, подушки с натуральными наполнителями (древесная стружка, кедровая пленочка, гречневая шелуха и.д.)
- Обзавестись комнатными растениями, которые очищают воздух в помещениях, впитывают токсины, вредные вещества и производят большое количество кислорода.



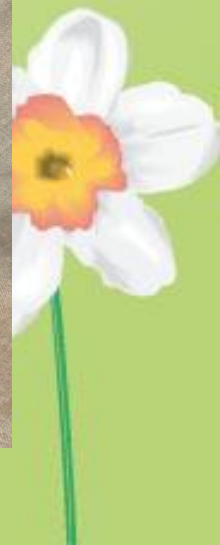
Список растений которые очищают воздух в помещениях, впитывают токсины, вредные вещества и производят большое количество кислорода.

- **Алоэ** (формальдегиды и бензол от химических моющих средств и красок)
- **Хлорофитум хохлатый** формальдегид, угарный газ, выделяет **фитонциды**. Обладает бактерицидным эффектом.
- **Гербера комнатная** Очищает воздух от токсичных продуктов выделения трихлорэтилена, который используется при производстве растворителей, поглощает бензол, входящий в состав чернил.
- **Хризантема шелковицелистная** бензола, выделяемого клеем, красками, пластмассой и моющими средствами.
- **Драцена окаймленная** формальдегид, трихлорэтилен, ксилол, которые выделяют лаки, краски и другие химические вещества, используемые в быту.

https://www.facebook.com/note.php?note_id=300044990071006



Посуда



- Исключить из обращения посуду из **меламина**, это источник формальдегида.
- Не использовать **аллюминевую** посуду. Уже при небольшом нагреве даже слабые кислоты и щелочи разрушают алюминий, и в пищу поступают вредные вещества.
- Посуда из **нержавеющей стали** содержит никель является аллергеном и может вызвать дерматоз. Не стоит использовать такую посуду слишком часто и готовить в ней острые блюда. То же самое относится и к посуде из **титана**.



- Не использовать посуду с покрытием из Тефлónа. Непатентованное название вещества — «политетрафторэтилен» или «фторополимер». В России традиционное техническое название этого материала — **фторопласт**.

Слово «Тефлон» является зарегистрированной торговой маркой корпорации **DuPont**. Производство полимера использует токсичные и канцерогенные вещества, которые могут попадать в окружающую среду как при утечках так и в виде производственного загрязнения готового продукта. В России нет нормативных документов позволяющих контролировать производственные загрязнения фторопластов, что может негативно сказываться на качестве продукции с содержанием фторопластов. Вещество, которое испаряется с поверхности тефлонового покрытия, вредно для дыхательной системы. Сразу же из органов дыхания оно попадает в бронхи, а затем в легкие. Это фторированное соединение, в зависимости от чувствительности человеческого организма, может вызывать различные реакции: кашель, аллергию, бронхит.

- Не покупать еду быстрого приготовления, которую упаковывают в посуду с тефлоном и бумагу. Продаваемые во многих супермаркетах продукты (например, предназначенные для микроволновой печи пиццы, попкорн и т.д.) транспортируются и хранятся в упаковке, которая содержит тефлон. Не покупать одежду в составе которой есть тефлон.

<http://bezvreda.com/teflonovoe-pokritie-vredno-dlya-zdorovya/>





- Не использовать посуду из **полистирола (PS (6))** для горячих и спиртосодержащих продуктов.



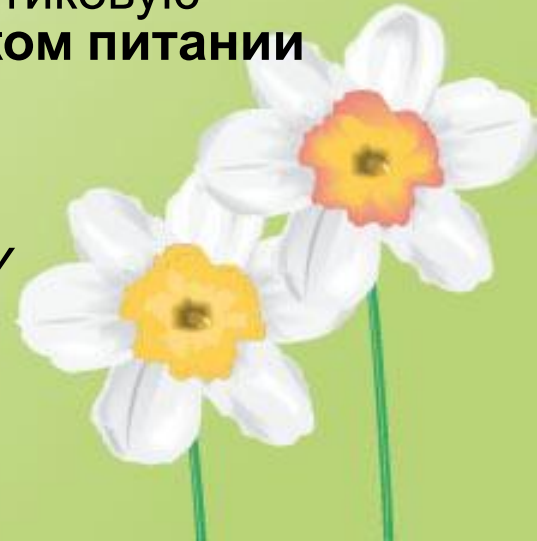
Изделия из **полипропилена (PP (5))** выдерживает температуру до +100 С. Но нельзя использовать для спирта.

Не использовать посуду из **ПВХ (поливинилхлорид)-(3)** он выделяет ядовитый винилхлорид. Узнать его можно так: нажать ногтем на посудину или бутылку, если на ней образуется белесый след – предмет из ПВХ.



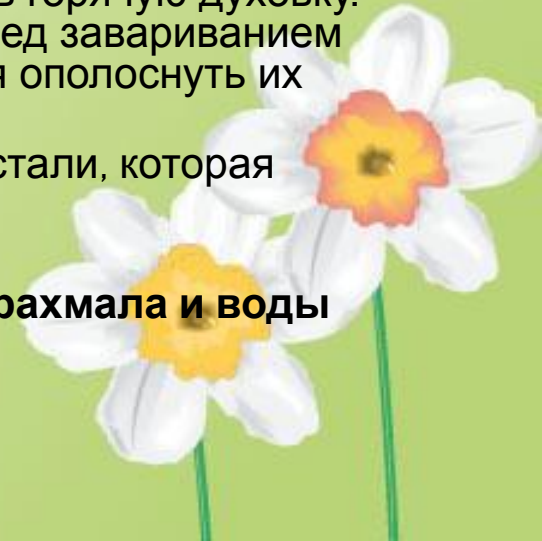
- В изделиях из пластмассы и полиэтилена не держите масло и жиросодержащие продукты, так как жир способен экстрагировать из них химические компоненты. Не храните в пластмассовой посуде соленья и маринады.
- Не рекомендую использовать детскую пластиковую посуду. **Безопаснее использовать в детском питании посуду деревянную.**

Видео о вредных веществах в посуде
<http://www.youtube.com/watch?v=m0lLotJz2lY>



Безопасная посуда

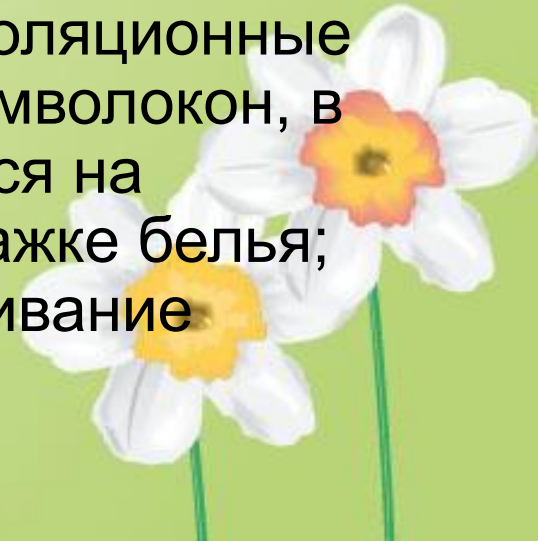
- **Чугун** – это сплав железа, углерода, кремния и фосфора. (защитить свою чугунную сковороду от коррозии и сделать ее поверхность практически антипригарной можно с помощью простого растительного масла. Для этого растереть чистой тряпочкой несколько капель растительного масла по поверхности и прокалить ее в течение 2-х часов в духовке при 250-270 градусах).
- **деревянная**, не только экологична и долговечна, но и обладает целебными противовоспалительными, бактерицидными, тонизирующими и другими свойствами.
- **стеклянная**,
- **керамическая** (желательно не яркая цветная и с минимумом рисунка, так как в состав глазурей и красок керамики серийного производства входят вредные соли металлов: цинка, свинца, бора, бария, кадмия, кобальта и др.). При использовании глиняной посуды следует: ставить глиняные кастрюли в минимально нагретую духовку и только потом постепенно повышать температуру; не подвергать глиняные изделия резкому перепаду температур; не помещать посуду, только что вынутую из холодильника, в горячую духовку. Из-за резкого перепада температур она может лопнуть; перед завариванием напитков в глиняных чайниках и кофейниках рекомендуется ополоснуть их кипятком; запрещается ставить на открытый огонь.
- **эмалированная** без сколов с окантовкой из нержавеющей стали, которая препятствует коррозии
- Изделия из бересты (коробочки, туяски, солонки и т.д.)
- **Тарелки, сделанные из бамбука, сахарного тростника, крахмала и воды**



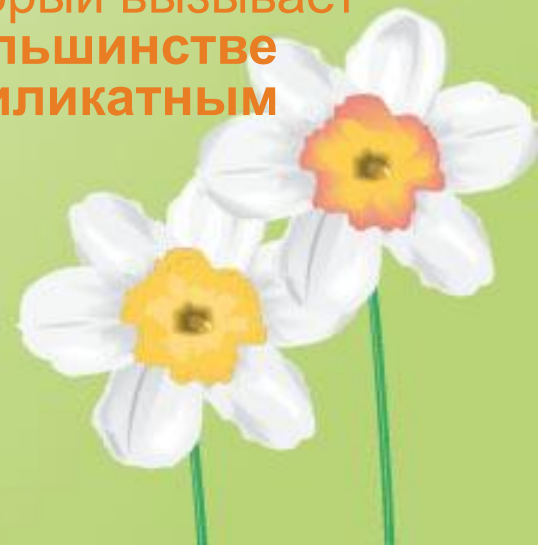
одежда и обувь



- Выберите **удобную и комфортную** одежду. Облегающая или просто узкая одежда, препятствует свободному доступу воздуха к вашей коже, и свободе движений.
- **Минимизируйте одежду из синтетических тканей** так как они наделены вредоносными свойствами: не даёт телу дышать: в процессе движений тело нагревается, нарушается нормальный теплообмен, увеличивается потоотделение; низкая гигроскопичность, из-за чего влага, которая выделяется с кожи человека, плохо впитываясь в волокна, закупоривает воздушные поры, затрудняет циркуляцию воздуха, понижает теплоизоляционные свойства ткани; летучие компоненты химволокон, в том числе и токсичные, могут выделяться на протяжении нескольких месяцев при глажке белья; электростатичность; длительное удерживание неприятных запахов.



- Диметилфумарат - это вещество, активизирующееся при контакте с кожей, а потому потребительские продукты, содержащие диметилфумарат, запрещены в соответствии с Решением Комиссии 2009/251/ЕС.
- В картонных коробках из-под обуви и в новых сумках часто можно обнаружить маленькие белые пакетики с шариками. «Они могут быть очень ядовитыми», - предостерегает Союз технического надзора (TÜV Köln). Потребителям необходимо обращать внимание на надпись «**Anti Mould**». Если на пакетиках имеется надпись «Anti Mould», они могут содержать очень опасное вещество диметилфумарат, который вызывает раздражение кожи, напоминая ожоги. **В большинстве случаев пакетики наполнены безобидным силикатным гелем.**





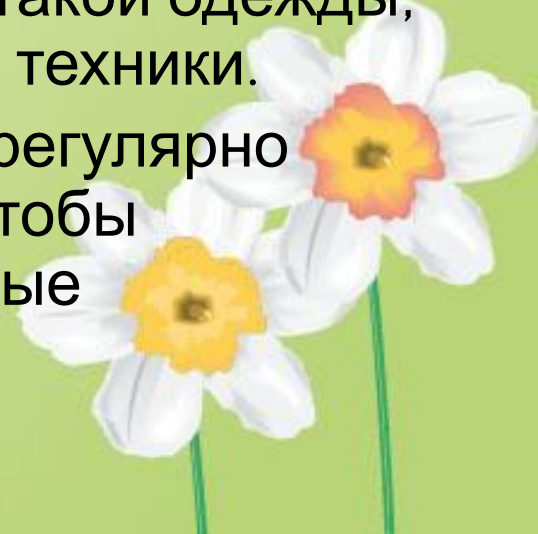
Эко-маркировка

- **GOTS** ограничивает или полностью исключает использование вредных химикатов, устанавливает нормы использования воды, гарантирует, что при производстве данной одежды выполнялись все технологические требования для производства органической продукции. К таким требованиям относятся: использование экологически чистого сырья (указание **"Organic"** означает не менее **95% органического сырья в одежде**, надпись **"made with organic"** – не менее **70%**), отбеливание без хлора, запрет на применение токсических тяжелых металлов, формальдегида и т.д.



Органическая одежда изготовлена из материалов, которые соответствуют ряду критериев.

- Текстиль должен быть выращен с минимальным воздействием на окружающую среду.
- Все сырье должно выращиваться без химических удобрений или других вредных веществ.
- Генетически модифицированные семена категорически запрещаются из-за вредных пестицидов и гербицидов.
- Культуры, из которых делают ткань для такой одежды, собираются без использования тяжелой техники.
- Все производители эко-тканей должны регулярно проверяться сторонней организацией, чтобы убедиться, что они соблюдают отраслевые стандарты.



Платье-трансформер

- <https://vk.com/club20922890>



- Читать этикетки на одежде.

Как это делать:

<http://www.greenpeace.org/russia/ru/campaigns/ecodotom/clothes/>

- Отдавать предпочтение одежде из Секонд хенд (но помнить, что и там вся одежда обрабатывается средством содержащим формальдегид, для соблюдения санитарных норм)
- Выбирать обувь из этичных материалов (валенки, резиновые сапоги из натурального природного каучука и стопроцентной хлопковой ткани – джерси, не пропускают влагу и при этом дышат).

<http://www.dynamiclife.ru/product/sapogi-carelie/>

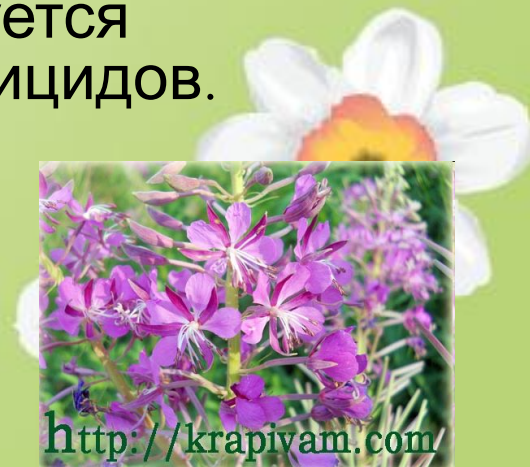
- Не покупайте избыточного количества одежды и обуви, бережно относиться к вещам.
- Эко-крем для обуви (растительное масло и пчелиный воск)



AIGLE



- Отдавать предпочтение одежде из натуральных волокон с естественной окраской (шерсть, хлопок, лен, кипрей, хмель, сосна, липовое лыко, шелк, бамбук, конопля, соевое волокно, специальный вид крапивы – рами, морские водоросли, кукурузное волокно). Все они обладают повышенной износостойкостью, имеют антисептические свойства и положительно влияют на здоровье человека.
- Выращивание льна менее вредно для природы, чем выращивание хлопка, т.к. расходуется намного меньше воды. Лен – очень мощное растение, практически не подвержено заболеваниям и не боится насекомых, поэтому даже при обычном промышленном выращивании используется существенно меньше удобрений и пестицидов.





- <http://ecolinas.ru/category/tkani-len/>
- <http://ecotkani.ru> (одежда, ткани)

**г. Москва, ул. 3-я Рыбинская, д.17,
офис 309**

Предварительно звоните, пожалуйста

Телефон:

+7 (965) 33-888-63



Домашняя аптека.

- По возможности использовать натуральные средства для лечения.
- Создавать натуральные лекарственные средства своими руками.
- Не использовать средства личной гигиены содержащие **ДИОКСИНЫ** (подгузники, женские прокладки)
Отбеливание целлюлозной пульпы хлором сопровождается образованием диоксинов
- Сдавать разбитые градусники в соответствующие пункты приема.



Альтернативные средства.

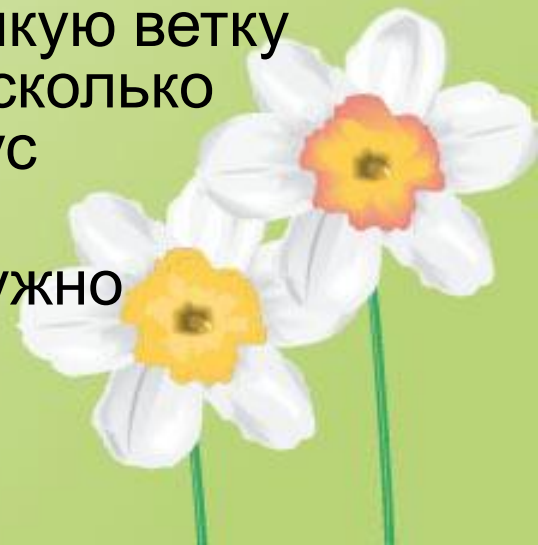
- Лекарственные растения
- Продукты пчеловодства
- Мумие
- Каменное масло
- Живица
- Эфирные масла
- Растительные масла
- Специи
- Аюрведа
- Минералы.
- Лечебные источники (Алтай, Хакассия)
- И т.д.





Другие советы по хозяйству

- Если нет поблизости хорошей воды, налейте воду в ведро, положите туда рябиновые листья. Как показали недавние исследования, **бактерии в рябиновой воде погибают полностью**. Фитонциды и природные антибиотики рябины соперничают с ионами серебра, хлора и активированным углём. Иногда в погребе по картошке разбрасывают листья рябины красной, чтобы фитофтора не поражала. Хороший способ экстренной очистки сомнительной воды – положить в ёмкость с водой ветку черёмухи. И древесина ольхи тоже очень быстро очищает воду от лишних микроорганизмов. Достаточно тонкую ветку порезать на кусочки и кинуть в воду на несколько минут. Правда, у воды специфический вкус появляется – нравится не всем.
- Чтобы не портилась картошка, в мешок нужно положить пару яблок.



- Используйте свечи из воска, а не из парафина, который выделяет при горении вредные вещества (Толуол и бензол, по мнению врачей, они способны привести к астме и вызвать развитие онкологических заболеваний. Если фитиль обработан раствором ацетата свинца, то при нагревании он способен выделять токсичные вещества, оказывающие негативное влияние на сердечнососудистую и нервную систему. Огромное количество аромасвечей содержит не натуральные эфирные масла, которые в процессе горения способны выделять токсины, Для придания аромату стойкости, в состав аромасвечей добавляют диэтилфталат. Обладает раздражающим, кожно-резорбтивным, тератогенным и мутагенным действием.)



Организация раздельного сбора мусора дома:

- Раздельный сбор отходов и дома и на работе (пластик, металл, стекло, бумага, опасные отходы, и т.д.)
Пластиковые бутылки и жестяные банки можно сдавать в фандоматы.

- карта пунктов приёма вторсырья

<http://www.greenpeace.org/russia/ru/campaigns/ecodom/trash/recyclemap/>

Разумно внедрить систему раздельного сбора отходов. Отходы подразделяются на 5 групп:



 СФЕРА ЭКОЛОГИИ



МАРКИРОВКА ПЛАСТИКА



PETE



HDPE



PVC



LDPE



PP



PS



OTHER

Полиэтилен-терeftалат

Бутылки из-под воды, соков, йогуртов, молока

Полиэтилен высокой плотности

Бутылки из-под шампуней, моющих средств, косметики

Пластиковые пакеты

Поливинилхлорид (ПВХ)

Прозрачная упаковка от пищевых продуктов

Не подлежит переработке!

Полиэтилен низкой плотности

Упаковка от стирального порошка

Пластиковые пакеты

Полипропилен

Баночки из-под косметики

Упаковка от пищевых продуктов

Полистирен

Одноразовая посуда

Лотки для овощей и фруктов

Коробки из-под яиц

Прочие виды пластика

Тюбики зубной пасты

Бутылки от кулера

Не подлежат переработке!

- производить отходы как можно меньше,
- вторично использовать ту же упаковку или отслужившие свой век вещи,
- Подарить вещам вторую жизнь выложив их описание на специализированных интернет-ресурсах (Отдам даром , Сландо, Авито, Просто отдам) или в соц. Сетях.

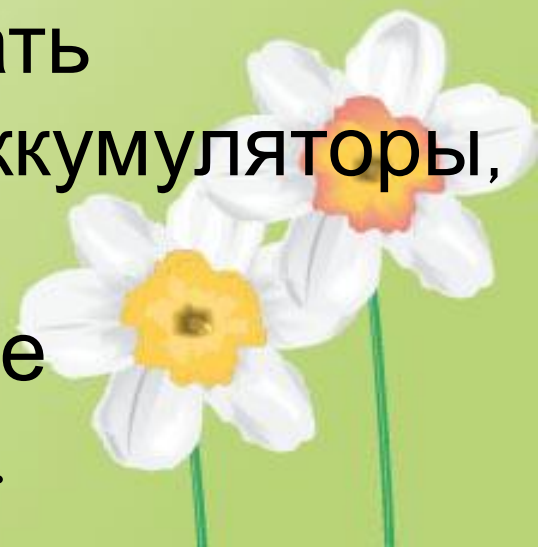


- Использовать альтернативные варианты переработки для пищевых отходов (компостный контейнер для пищевых отходов, черви)

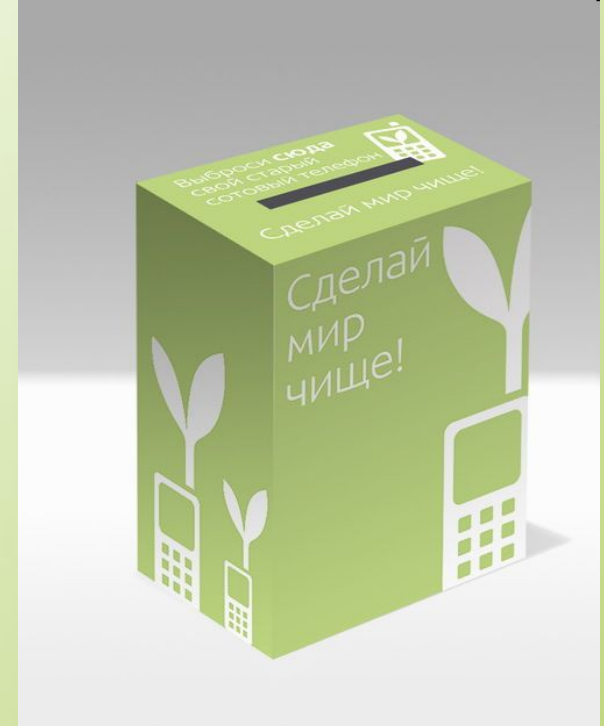




- Бросать мусор только в контейнеры. Не выбрасывать мусор в раковины и унитазы. Окурки выбрасывать только в урны. А лучше вообще отказаться от курения.
- Не выбрасывать батарейки и аккумуляторы, переходить на многоразовые аккумуляторы.



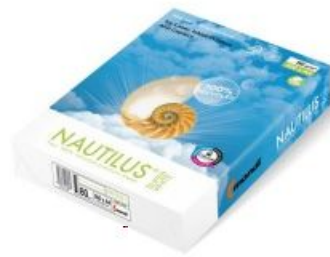
- Сдавать на утилизацию старую, сломанную технику (мобильник, компьютер или его детали, картриджи и пр.) В ней часто содержатся ценные металлы, которые можно использовать снова, а также токсичные вещества, которые при ином раскладе окажутся в воде и почве.
<http://utinet.ru/ecology/>



- Находить решения, продлевающие жизнь предмету. Вторая жизнь вещей.
(http://vk.com/album-18972498_130527994)



- <http://www.greengreenoffice.ru>
(канцелярия, бумага, туалетная бумага и салфетки из втор волокна и др.)



Мой сайт

- <http://yuliya.clan.su>
- Группа в контакте Эколого-просветительский курс «Школа эко-жизни» <https://vk.com/club55082116>



Благодарю авторов, использованных фото, картинок и информации.

- <http://anywalls.ru/wallpapers/760/5.html>
- <http://festival.1september.ru/articles/619893/>
- <http://vpered.ru/archives/796>
- <http://daily-help.com/Doc/314>



*Желаю осознанности
и Любви!*

