Домашние
ХЛОПОТЫ
Экология
Вашей квартиры

**Илья Валерьевич Мельников**

# Экология вашей квартиры

Серия «Домашние хлопоты»

*Текст предоставлен Ильей Мельниковым*
*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3944765*

## Аннотация

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.

# Содержание

Экология и микроклимат квартиры 4
Домашняя мебель 8
Водопроводная вода 10
Конец ознакомительного фрагмента. 11

# 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, нервирующие 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 старее 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 снизит 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.

# 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.