

Чем мы дышим

По древневосточной философии третий источник энергии, обеспечивающий жизнедеятельность человека, пополняется тремя родниками: пищей, воздухом и водой.

Сегодня расцвет НТР. Технический прогресс направлен вроде бы на улучшение жизни человека. Однако окружающая среда опасно изменилась. В пище, воздухе, воде появились вещества искусственного происхождения. Сегодня мы поговорим о воздухе, которым дышим.

ЧЕМ ЖЕ ЗАЩИТИТЬСЯ НАМ, РЯДОВЫМ ЖИТЕЛЯМ?

Прежде всего научитесь сами и научите своих детей дышать НОСОМ. Слизистая оболочка носовой полости с множеством ресничек, будто влажная щётка, соберёт большую часть вредной пыли, микробов, не пропустит их в лёгкие. Почаще освобождайте слизистую носа от накопившейся пыли. А перед сном обязательно протрите ноздри изнутри влажной ваткой.

Горожане, проветривайте комнаты только ДНЁМ! Именно по ночам промышленные предприятия тайком от санитарной инспекции загрязняют атмосферу вредными выбросами. Особенно опасен промышленный смог в тихую погоду. Только ветер уносит с улиц вредные вещества, выдувая смог.

Горожанам живущим на первых этажах, против окон которых стоят вереницы автомобилей, не стоит открывать даже форточки по утрам и вечерам, тем более в безветренную погоду. Именно утром и вечером автомобилисты прогревают моторы, и вместо свежего воздуха ваши квартиры заполнятся выхлопными газами, содержащими много канцерогенных веществ.

Сейчас многие люди увлекаются йогой или активным бегом – для укрепления здоровья. Категорически не рекомендуем делать полное дыхание йогов в городе, а также бегать по городским улицам. Вблизи автомагистралей, заводов вдохи надо делать неглубокие, поверхностные. Ведь воздух, полный испарений от асфальта, пыли, при глубоком вдыхании постепенно загрязнит лёгочную ткань вредными веществами. Любителям йоги и активного бега советуем обычным шагом дойти до ближайшего парка или лесного массива и уже там бегать и глубоко дышать на здоровье. Считается, что лишь за двадцатиметровым лесным барьером вы попадаете в относительно чистый воздушный оазис.

Конечно, эти советы – защита неполная, но и ею не пренебрегайте. Ведь в центре городов даже деревья задыхаются и сохнут. Ну, а если хотите наглядно определить чистоту наружного воздуха, то повесьте в проёме открытого окна чистую влажную марлю. Вечером, сняв марлю, понюхайте её и сравните её цвет с первозданным – белоснежным.

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ОТ ДОМАШНЕГО ВОЗДУХА?

Городской житель проводит в помещении почти 80% своего времени. По данным учёных, сравнивавших воздух в квартирах с загрязнённым городским воздухом, оказалось, что воздух в комнатах в 4-6 раз грязнее наружного и в 8-10 раз токсичнее. Как же это получилось?

Из всех источников ионизирующего излучения наибольший вред человеку приносит радон. Его концентрация в наших жилых помещениях иногда может превышать ПДК в тысячи раз. Вот от чего ещё растёт число онкологических заболеваний.

Радон в основном выделяется из земной коры. Любая наземная постройка накапливает этот радиоактивный газ и не даёт ему рассеяться в атмосфере. Считается, что самые высокие концентрации радона скапливаются в кирпичных и каменных домах, минимальна его концентрация в деревянных строениях. В наших домах радон выделяют стены, перекрытия, а также водопровод и бытовой газ. КАК ЖЕ БОРОТЬСЯ С НАКОПЛЕНИЕМ РАДИОАКТИВНОГО ГАЗА В КВАРТИРАХ? Можно устраивать время от времени

хорошие сквозняки, рассеивая радон в атмосфере. А можно хотя бы на выходные дни сбегать из городской квартиры в деревянную избу или туристическую палатку.

В наших квартирах есть ещё один источник небольшого радиоактивного излучения – экран телевизора. Зарубежные учёные советуют заядлым телезрителям нейтрализовать и этот малый источник радиоактивности. КАКИМ ОБРАЗОМ? Да всего-навсего поставить по краям от экрана, сбоку от телящика, колючие южноамериканские кактусы. Ряд телезрителей, проделавших этот опыт, утверждает, что поверхность кактуса, повернутая к экрану, желтеет.

ЧТО ЕЩЁ ОТРАВЛЯЕТ ВОЗДУХ В НАШЕЙ КВАРТИРЕ? Конечно, свинцовые белила, стиральные порошки, линолеум, пластики, ковры из синтетических волокон, поролоновая обивка кресел, диванов. 70-90% вредных веществ в воздух квартир приносит современная мебель.

В древесностружечных плитах (основе новой мебели) содержится много синтетического клеящего вещества. Кроме того, полимеры, краски, лаки этой мебели «потеют» и тоже отравляют воздух токсичными химическими соединениями. Вредные испарения от мебели, «стенок», стиральных порошков и прочей синтетики усиливаются при нагреве. Поэтому держите всё это подальше от батарей центрального отопления и от лучей знойного летнего солнца.

Загрязнение комнатного воздуха сказывается на здоровье не сразу. Сначала ухудшается самочувствие, потом начинает болеть голова, от бессонницы появляются раздражительность, утомляемость. А уж когда начнёт расти скорость оседания эритроцитов (СОЭ) и снижаться иммунная защита, то ОРЗ, бронхит, астма и аллергии могут стать хроническими.

Кстати, особенно ядовит воздух в закрытых платяных шкафах, ящиках столов, кухонных шкафчика. Загрязнение воздуха в них чудовищно, оно в 3000-6000 раз превышает ПДК! Врачи не раз отмечали тяжкие отравления у детей, которые во время игры прятались в шкафу.

Похоже, что не только комнаты, но и кухонные полки, и ящики столов следует проветривать, иначе без вреда для здоровья и кастрюли из шкафчика не достать. Шутки шутками, но выход один: из двух зол следует выбрать меньшее – даже не очень чистым наружным воздухом обязательно проветривайте более загрязнённый комнатный. А главное **ПРОВЕТРИВАЙТЕ ДНЁМ!**

САМЫЙ ГЛАВНЫЙ НАШ ЗАЩИТНИК – РАСТЕНИЯ. Растения не только поглощают углекислоту, собирают на листьях пыль, не только обогащают кислородом. Многие из них очищают воздух от чуждых природе химических веществ.

Самый активный очиститель воздуха в квартире – **ХЛОРОФИТУМ**. Немцы его называют зелёной лилией, англичане – растением-пауком. Английское название, повидимому, дано хлорофитуму за его форму. Неприхотливое к свету и влаге растение представляет собой розетку узких листьев – зелёный фонтан. Из розетки со временем появляются длинные тонкие стебли – цветоносы с мелкими белыми цветочками. На конце каждого цветоноса вскоре образуются маленькие розетки листьев. Их можно отсадить – вырастет новый хлорофитум. Если горшок с растением подвесить в кашпо, то цветоносы, свисая вниз, сделают хлорофитум похожим на зелёного паука с мохнатыми лапками. У нас в комнатных условиях из многих разновидностей прижился лишь один – хлорофитум хохлатый. Правда, селекционеры вывели две его декоративные формы: у одной – белая полоска в центре листа, у другой – две по краям листа. Но и с белыми полосками и без них хлорофитум – лучший очиститель воздуха! И **ПУСТЬ У ВАС НА ОКНАХ И ПОДОКОННИКАХ, А ТО И НА СТЕНАХ ПРИХОЖЕЙ РАСТЁТ НЕПРИХОТЛИВЫЙ И ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЙ ХЛОРОФИТУМ ХОХЛАТЫЙ, РАСТЕНИЕ ПАУК.**

Кстати, есть древняя примета: паучок в доме – к счастью, его нельзя убивать.