Клуб «Эйкос»

Открытие клуба – 31 марта 2019 г.

В этом году мы планируем:

- Узнать из достоверных источников и объединить информацию об экологии жилища. (Источник экологического загрязнения. Технология детоксикации. Ресурсосбережение. Дизайн).

- Стать участниками российских программ по переработке бытовых отходов.

- Вести рубрику «Природа в доме».

Рассмотрим тему загрязнение окружающей среды.

Количество в мировом океане загрязняющих веществ, **млн.т./год**:

1.Нефтепродукты.....26,563

2.Фенолы.....0,460

3.Отходы производств синтетических волокон.....5,500

4.Растительные органические остатки.....0,170

5.Всего.....33,273

В связи с быстрыми темпами урбанизации и несколько замедленным строительством очистных сооружений или их неудовлетворительной эксплуатацией водные бассейны и почва загрязняются бытовыми отходами. Бытовые отходы опасны не только тем, что являются источником некоторых болезней человека (брюшной тиф, дизентерия, холера), но и тем, что требуют для своего разложения много кислорода.

Изменить мир, начав с себя.

В Нижнем Новгороде есть удачные примеры в сфере раздельного накопления отходов. В декабре прошлого года компания, которая занимается продажей и покупкой вторсырья, установила пункт приема нового формата на улице Дьяконова – здесь принимают у жителей картон, бумагу, газеты, пластиковые отходы, стеклянные бутылки, алюминиевые банки и другое. Например, за килограмм бумаги дают 5 рублей, за алюминиевую банку – 70 копеек. Сейчас у компании таких пунктов несколько.

Чистый дом – залог здоровья

Наш дом – это наша маленькая планета, в который мы проводим большую часть времени. Поэтому, просто жизненно необходимо поддерживать в нем чистоту и порядок. Ведь давно известно, как со стороны психологии, так и со стороны нашего здоровья, если вас в доме окружает хаос, то и жизнь – неустроенная и беспорядочная.

Своевременная и качественная уборка квартиры является обязательным условием для крепкого здоровья и хорошего самочувствия ее обитателей. Только посредством поддержания чистоты и тщательного ухода за всеми поверхностями в доме, Вы можете оградить себя и своих близких от вредоносных бактерий и пылевого клеща, который является причиной возникновения астмы. Средой обитания пылевого клеща являются ковры и ковровые покрытия, поэтому один раз в год в обязательном порядке необходимо проводить химчистку.

Учеными было доказано, что наше самочувствие на 50-70 % зависит от воздуха, которым мы дышим. Общепринятым фактом также является то, что воздух в жилых и офисных помещениях намного токсичней и грязнее наружного. Причиной этого является домашняя пыль, с которой мы постоянно сталкиваемся. Пыль не безобидна, поскольку в ее состав входят перхоть животных и человека, мелкие крошки, пух, волокна бумаги и ткани человека. А если сюда добавить сигаретный дым, то получается совсем неприятная картина, которая может привести к аллергическим заболеваниям и снижению иммунитета не только в пожилом, но и в юном возрасте. Поэтому осевшая пыль это сигнал, сообщающий, что следует срочно провести уборку в доме.

Самым эффективным способом борьбы с пылью является генеральная уборка вашего помещения, будь это квартира или дом, убирать нужно везде и одинаково хорошо. В основе генеральной уборки лежит влажная уборка. Жидкий раствор с добавлением в него моющего средства прекрасно справится с поставленной задачей по очистке твердых поверхностей от пыли и грязи.

Проветривайте жилые помещения. Загрязнённый воздух не предоставляет кислород в необходимом количестве, и кровь поступает в мозг и другие органы не насыщенная кислородом и необновлённая. Жизнь в тесных, плохо проветриваемых квартирах с тяжёлым, испорченным воздухом ослабляет

весь организм. Он становится особенно чувствительным к влиянию холода — стоит чуть дольше побыть на улице в непогоду, как наступает болезнь. Летом проветривать комнаты лучше всего поутру и вечером. Свежий воздух позволит вам избавиться от головных болей, сонливости, усталости и различных простудных заболеваний.

Нельзя забывать и про окна, специалисты клининговой компании советуют мыть окна два раза в году, весной и осенью. В это же время нужно простирать шторы или сдать их в химчистку.

Своевременно удаляйте из дома всё нечистое или гниющее. Смертоносные микробы кишат в тёмных, неприбранных углах, в гниющих отбросах, в мусоре, в сырости и плесени. Испорченные овощи и кучи упавшей листвы не следует оставлять гнить рядом с домом, чтобы они не отравляли воздух.

Не стоит забывать и про личную гигиену. Ежедневно принимайте тёплую ванну или душ. Чистоплотность важна как для физического, так и для духовного здоровья. Шлаки постоянно удаляются из организма через кожу. Миллионы пор быстро засоряются и теряют проходимость, если их не содержать в чистоте. Ежедневные тёплая ванна или душ укрепляют организм, улучшают кровообращение, кровь приливает к поверхности кожи. Мышцы становятся более эластичными, мозг работает активнее. Ванна — успокаивающее средство для нервов. Также она полезна для кишечника, желудка и печени, неся им энергию и здоровье.

Следите, чтобы одежда и постельное бельё всегда были чистыми. Они впитывают отработанные вещества, выбрасываемые через поры, и если одежду и бельё регулярно не менять и не стирать, шлаки будут впитываться кожей снова.