

## **«НЕБЕЗПЕЧНА ЧИСТОТА». ВПЛИВ ПРЕПАРАТИВ ПОБУТОВОЇ ХІМІЇ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

*Ганіч Д.В.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Доба нових технологій допомогла людству спростити виконання хатньої роботи. Тепер практично в кожному домі миють посуд спеціальним засобом, а голову - шампунем. При цьому мало хто замислюється, що полегшуючи собі життя, ми ставимо під загрозу свій організм.

Сьогодні, зайшовши практично в будь-який магазин, ми бачимо полиці, заставлені побутовою хімією на будь-який смак. Саме так, адже чого тільки в них не додають, щоб запах мийного засобу був не таким їдким. Але така привабливість оманлива, адже всередині пляшки з побутовою хімією – небезпека.

Часто люди навіть не підозрюють, яка величезна кількість небезпечних токсинів, коли-небудь створених, знаходяться безпосередньо у нас удома : на кухні, у ванні, в кімнатах. Мета цієї статті не злякати вас, але дати можливість усвідомити шкідливий вплив побутової хімії і створити чистий і здоровий будинок для вас, вашої сім'ї і ваших домашніх улюбленців. Особливу увагу слід звернути на дитячі пральні порошки та інші мийні засоби для дітей, що стоять на полицях магазинів [5].

Всі мийні засоби зроблено на основі окислювачів, перекисних речовин та таких, що містять хлор. Останні, в основному, входять до складу відбілювачів і можуть завдати організму серйозної шкоди. Хлор призводить до захворювань серцево-судинної системи, сприяє виникненню атеросклерозу, гіпертонії, різних алергічних реакцій. Він руйнує білки в організмі людини, негативно впливає на волосся і шкіру людини, підвищує ризик захворювання раком. Хоча хлор міститься в побутовій хімії в малих кількостях, але все таки він шкодить з кожним разом, коли використовуються засоби з ним, і навіть тоді, коли ці засоби не використовуються - хлор вивітрюється і усі, хто знаходиться поруч, постійно його вдихають.

Якщо у вашому домі є мийні засоби і пральні порошки, що містять аніонні активні речовини, які власне кажучи і справляються з брудом, то від них краще відмовитися. В більшості випадків вони викликають порушення імунітету, а також вражають нирки, серце, печінку і легені. Найстрашніше, що ПАР здатні накопичуватися в органах і цьому сприяють фосфати, так як вони посилюють проникнення ПАР через шкіру і сприяють накопиченню цих речовин на волокнах тканин. Навіть 10-кратне полоскання в гарячій воді повністю не звільняє від хімікатів. Найсильніше утримують речовини вовняні, напівшерстяні і бавовняні тканини (дитячі!). Небезпечні концентрації ПАР зберігаються до чотирьох діб. Так створюється вогнище постійної інтоксикації усередині самого організму [1].

Один з найнебезпечніших видів побутової хімії - засоби для миття посуду. Вони не особливо токсичні, але постійно (а точніше, по декілька разів на день!) потрапляють в їжу з "чистих" тарілок. Небезпека полягає в тому, що після того, як ви помили посуд спеціальним засобом, повністю змити хімікати, які на ньому залишилися, практично неможливо. Тому варто подумати перед тим, як добре намити

чергову тарілку, бо хоча ви й змиєте жир та залишки їжі, а от їсти з неї після цього стане небезпечно.

Значно ушкодити здоров'я також можуть поліролі та засоби для миття вікон. Оскільки останні містять нашатирний спирт, то призводять до алергічних реакцій, а також захворювань дихальних шляхів. Поліролі, в свою чергу, можуть викликати короточасну втрату зору, і навіть серйозні розлади нервової системи. Особливо небезпечні вони для вагітних, бо провокують вроджені дефекти у майбутньої дитини [4].

Кількість людей, що мають алергію на побутову хімію, збільшується з кожним днем. Звичайно, її щоденне використання може бути небезпечним для людини. Але тут все залежить від кількості і частоти застосування, а також від стану організму. Якщо людина схильна до алергії або має якесь захворювання шкіри, то від мийних засобів бажано відмовитися.

Намагайтеся не використовувати в побуті засоби, що містять фтор, аміак, ацетон, формальдегід, фенол. Робіть прибирання або мийте посуд тільки у спеціальних гумових рукавичках, це захистить шкіру рук від попадання хімікатів. До того ж, купуйте побутову хімію з поміткою "для чутливої шкіри". Після використання спеціального засобу посуд потрібно якомога довше полоскати і обов'язково в гарячій воді. Добре помити потрібно і руки. Якомога менше застосовуйте в господарстві всілякі порошкові засоби і аерозолі, надавайте перевагу гелям. Стежте за тим, щоб посуд з миючими засобами був щільно закритим. Як можна частіше провітрюйте приміщення. Не користуйтеся одним видом побутової хімії тривалий час, періодично міняйте засоби. Вибирайте косметичні засоби, що слабо піняться [3].

При купівлі побутової хімії, в першу чергу, варто звернути увагу на самого виробника. Краще купувати товари тих компаній, продукція яких пройшла сертифікацію, схвалена організаціями, відповідальними за здоров'я і екологію. Також компанія має бути на ринку не перший рік, щоб засвідчити якість своєї продукції. Добре, якщо миючі засоби мають натуральні інгредієнти. Прагніть купувати продукцію не з рук, чим ви значно убезпечите себе від підробок [2].

Отже, заради свого здоров'я, своїх близьких і усієї нашої планети, краще, за можливості, замінювати побутову хімію менш небезпечними аналогами - господарське мило, сода, оцет, вода, врешті-решт. Альтернатив побутової хімії існує на усі випадки життя у великій кількості. Адже практично уся побутова хімія, що пропонується зараз - не розщеплюється в природі. Це означає, що змитий сьогодні в каналізацію пральний порошок або засіб для миття посуду будуть, ймовірно, присутні в наших річках, морях і океанах багато років. З цієї причини погіршується якість питної води, страждають водні жителі нашої планети, зменшується кількість безпечних для купання пляжів, морепродукти стають небезпечними при їх живанні [6].

## Література

1. Башаєвої С.І.«Товарознавство та експертиза непродовольчих товарів» М.: Видавничо-торгова корпорація «Дашков і К» 2008р
2. Барченкова І.М.Основи товарознавства непродовольчих товарів.- М., 1991.СТБ 1044-97.«Вимоги до приймання, пакування, маркування, транспортування і зберігання товарів побутової хімії (ТБХ)»

3. ГОСТ 25644-96 «Засоби миючі синтетичні порошкоподібні. Загальні технічні вимоги »
4. Захарченко М.В., Орлов М.В., Голубев А.К. та ін. Безпека життєдіяльності у повсякденних умовах виробництва, побуту та у надзвичайних ситуаціях: Навч. посібник. – К.: ІЗМИ, 1996. – 196 с.
5. Уманцев Я.З.«Господарські товари та побутова хімія», - М.: Економіка, 1991.
6. Хижняк М.І., Нагорна А.М. Здоров'я людини та екологія. – К.: Здоров'я, 1995. – 232 с.

## **СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

*Голуб Т.В.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Під здоровим способом життя розуміється оптимальний режим роботи і відпочинку, збалансоване харчування, достатня рухова активність, дотримання правил особистої гігієни, загартовування, відсутність згубних звичок, любов до людей, позитивне сприйняття життя. Здоровий спосіб життя дозволяє бути до старості здоровим психічно, морально і фізично [1].

Кілька порад для тих, хто хоче вести здоровий спосіб життя і прожити довге життя:

- визначте, що Ваш життєвий принцип здоровий спосіб життя, і точно його дотримуйтеся;
- турбуйтеся про здоров'я починаючи з молодості, є багато хвороб, які проявляються з роками, хоча їх коріння в дитинстві;
- при великих проблемах зі здоров'ям починайте періодично проходити диспансеризацію;
- у житті дотримуйтеся принципу середньої лінії;
- будьте завжди доброзичливим, тихим та розумним, дратівливість і сум'яття шкодять серцево-судинній і нервовій системі;
- не тримайте образи, вчіться прощати;
- пам'ятайте, що сім'я і близькі друзі унікальна цінність і головне у Вашому житті;
- виберіть спосіб заробляти гроші на життя, який Вам цікавий і викликає і матеріальне і моральне задоволення;
- займайтеся фізичною працею або фітнесом, намагаючись проводити максимально багато часу під відкритим небом;
- майте активний відпочинок, відсутність рухів полегшує виникнення деяких хвороб;
- спіть 7,5 годин на день (5 стандартних 1, 5-годинних циклів сновидіння), відпочинок відновлює життєву силу і часто лікує краще від будь-яких ліків;
- не паліть, особливо не намагайтеся сховатися від життєвих перешкод у світ алкогольного або наркотичного сп'яніння;
- знайдіть час для хобі, воно допомагає розслабитися і робить життя різноманітнішим;
- не піддавайтеся нудзі і не дозволяйте собі падати духом [ 2 ].