**Чем мы дышим**

И. Денисова, С. Матвеев

Сегодня мы поговорим о воздухе, которым дышим.

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

Горожане, проветривайте комнату только ДНЕМ! 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.

Сельским жителям в дни подкормки полей и травления вредителей-насекомых с самолетов нужно не только закрывать окна и двери домов, но и самим как можно реже появляться на улице.

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.

Конечно, эти советызащита 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 проеме открытого окна чистую влажную марлю. Вечером, сняв марлю, понюхайте ее и сравните ее цвет с первозданным-белоснежным.

Как не заболеть от домашнего воздуха?

Городской житель проводит в помещении почти 80% своего времени. По данным ученых, сравнивавших воздух в квартирах с загрязненным 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 отчего еще растет число онкологических заболеваний.

Радон в основном выделяется из земной коры. Любая наземная постройка накапливает этот радиоактивный газ и не дает 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 в туристическую палатку.

В наших квартирах есть еще один источник небольшого радиоактивного излучения - экран телевизора. Зарубежные ученые советуют заядлым телезрителям нейтрализовать и этот малый источник радиоактивности. Каким образом? Да всего-то-навсего поставить по краям от экрана, сбоку от телеящика, колючие южноамериканские кактусы. Ряд телезрителей, проделавших этот опыт, утверждают, что поверхность кактуса, повернутая к экрану, желтеет.

Что еще отравляет воздух в нашей квартире? Конечно, свинцовые белила, стиральные порошки, линолеум, пластики, ковры из синтетических волокон, поролоновая обивка кресел, диванов. Список велик. Однако, по мнению профессора М.Т.Дмитриева, львиную долю (70-90%) вредных веществ в воздух квартир привносит 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 все 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 начинает расти скорость оседания эритроцитов (СОЭ) и снижаться иммунная защита, то ОРЗ, бронхиты, астма и аллергии могут стать хроническими.

Кстати, особенно ядовит воздух в закрытых платяных шкафах, ящиках столов, кухонных шкафчиках. 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 загрязнен-ный комнатный. А главное, проветривайте днем!

Самый главный наш защитник растения. Растения не только поглощают углекислоту, собирают на листьях пыль, не только обогащают воздух кислородом. Многие из них очищают воздух от чуждых природе химических веществ.

Самый активный очиститель воздуха в квартире - хлорофитум. Немцы его называют зеленой лилией, англичане - растением-пауком. Английское название, повидимому, дано хлорофитуму за его форму. Неприхотливое к свету и влаге растение представляет собой розетку узких листьев - зеленый 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 зеленого 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 чистильщик воздуха! И пусть у вас на окнах и подоконниках, а то и на стенах прихожей растет неприхотливый и очень полезный хлорофитум хохлатый, растение-паук.