



Keskkonnasäästlik nipiga käsitöö

Pille-Riin Kruus
Kurtna Kool
Juhendaja: Anna Lutter



Minust

- 14-aastane
- 8. klass, Kurtna Kool
- Kiisa, Harjumaa
- Hobid: küpsetamine, tantsimine, käsitöö
- Lemmiktehnikad: õmblemine, kudumine



Näited minu varasematest töödest:







Minu töö teema

- Keskkonnasäästlik ja loodussõbralik kosmeetika
- Taaskasutatud materjalidest spaakomplekt
- Aktuaalne teema - kosmeetikat kasutatakse palju
- Tekib liiga palju jäätmeid
- Kosmeetika sisaldab palju keemiat



Ajakirja formaat

- Kirjalik töö valmis ajakirja formaadis, sest:
 - Lihtsam ja selgem
 - Huvitava väljanägemisega
 - Põnevam ja kiirem lugeda
 - Teistmoodi lähenemine
 - Õppisin midagi uut (Flipbook programm)
- Digitaalne - see ei raiska paberit



Keskkonnasäästlik nipiga käsitöö

ROHELINE ILM

Märts 2019

nr. 1

**TEE
ISE**
*Koduspa
komplekt*

**EKSPERI
MENT**

Uurime kreemi

**KOSMEETIKA &
KODUKEEMIA**
*keskkonnasäästlikud
alternatiivid*

**KUIDAS
VALIDA KREEMI?**

*Nõuanded, mida kreemi valimisel
tasuks silmas pidada*

2019
märts

Sisu-
KORD

KESKKONNASÄÄSTLIK
NIPIGA KÄSITÖÖ



1. Toimetaja veerg

2. Mis on
keskkonناسäästlikkus?

3. Kosmeetika - kas
kosmeetika ja
kodukeemia saavad olla
keskkonناسöbralikud?

4. Kuidas valida?
- kosmeetikat
- kodukeemiat

5. Ökomärgised

6. Nii nad teevad!

7. Keskkonناسäästlik
nipiga käsitöö
- idee
- töövahendid
- juhend

8. Parafiinnaste ja -
sokkide kasutamine



TOIMETAJA VEERG

Ühel päeval juhtusin ma nägema üht dokumentaali, kus näitas kosmeetikatööstusi ja sealset tootmist - see oli täielik šokk. Kosmeetikatööstus on maailma üks kõige keskkonda saastavamaid tööstusharusid, lisaks näidati seal kosmeetikatoodete mõju meie tervisele ja see pani tõsiselt mõtlema. Ma pole kunagi varem sellele mõelnud - kosmeetika puhul ma üldiselt selle keskkonناسäästlikkust ei ole vaadanud. Ilmselt aga peaks. Otsustasin, et kuna minu jaoks see pool on terves suures keskkonناسäästlikkuse maailmas veel üsna hämar, uurin selle kohta veidi lähemalt, et olla teadlikum ja loodetavasti ka teisi innustada. Minu töö on ajakirja formaadis, kuna nii on võimalus, et keegi selle päriselt läbi lugeda viitsib, palju suurem - üritan kõike seletada ja näidata võimalikult lihtsalt. Lisaks jutule teen ka ise midagi reaalselt ära, ehk olen ise välja mõelnud ühe keskkonناسäästliku ja taaskasutusliku projekti - kosmeetikat ma ise küll ei teinud, aga kui veidi mõelda, on see sellega lähedalt seotud. Sellest aga hiljem, head lugemist!

Pille-Riin Kruus

Kurtna Kool
8. klass



Keskkonnasäästlikkus. Mis see on?

Keskkonnasäästlikkus on kõik see, kui tootmine on loodussõbralik, toimub võimalikult väheste loodustsastavate vahenditega, samuti kui inimesed taaskasutavad vanu asju ja prügi, hoiavad kokku vett või elektrit ja ni

1. edasi - see säästab loodust, hoiab kokku looduslike ressursse ja on kokkuvõttes keskkonnale parim.

Arvan, et tänapäevases maailmas on keskkonnasäästlikus üks olulisemaid asju, kuna kõik meie ümber on aina tehiskum ja kulub üha kiiremini ära. Nii jätame endast maha tohutult prügi, mis aga looduses ei lagune ning nii upumeagi varsti prügisse ja Maa tulevik pole kuigi helge. Mina püüan olla võimalikult keskkonnasäästlik, näiteks ei jäta ma kunagi oma toas tuld põlema kui ma ise seal ei viibi, hambaid pestes ei jäta iialgi vett jooksuma, kogume kodus taarat ja sorteerime prügi. Minu jaoks on see juba täiesti loomulik, et meil on näiteks kalm erinevat prügikasti, pluss vanapaber, aga kahjuks on nii, et paljud selle vajalikkusest veel aru ei saa ja see probleem maailmas üldiselt aina kasvab.

- 2.

MIS?

Mis on kosmeetika?

Kosmeetikatooted on keemiliste ühendite segud - mõned loodusliku, mõned sünteetilised. Need on ette nähtud välimuse parandamiseks või keha lõhnastamiseks, kasutatakse neid enamasti näol või juustel, kehal. Mõeldud kasutamiseks välispisidelt.(Vikipeedia)

Kuid mis on kosmeetika tegelikult? Tänapäeval pole kosmeetika ammu enam vaid iluRAVivahend. Kosmeetikat kasutavad kõik, kõigeks ja kõikjal. Kosmeetika alla loetakse kõik igapäevased tarvikud alates kätekreemist ja hambapastast kuni kulmugeelide, huulepulkade ja vannivahtudeni välja. Siis loed kosmeetikatoote pakendit ja näed seal kõikisugu ainet nimetusi, mis isegi lugedes silme ees virvendama hakkavad ja teades, et need on enamik keemilised elemendid, siis tekib küsimus, kas ma ikka tahan seda endale peale määrada? Isegi kui kasutame midagi vaid välispisidelt, imbub see kõik kiiresti läbi naha ja jõuab organismi, kus võib põhjustada palju kahju.

Näiteks kui ma sain kunagi teada, et šampoon, mida hea meelega kasutasin, sisaldab silikooni, mis kahe kindlasti tervisele hea ei ole, panin kahe pudeli käest ja mõtlesin, et mida ma küll teinud olen. Seega hakkvadki mõtted liikuma suunaga looduse poole. Aga kuidas ikkagi tunda ära, mis on looduslik ja keskkonnale parim?

Mis on need kõige hullemad kemikaalid, mida igapäevaselt kasutame, aga millest kindlasti tuleks suure kaarega mööda minna? Kahe saame teada.



Kosmeetika

iluravi, iluravivahendid
(ÕS 2018)



KAS?

Kas keskkonnasõbralik kosmeetika ja kodukeemia on võimalikud?

Kas täiesti keskkonnasõbralik kosmeetika ja kodukeemia on üldse võimalik? Vastus sellele on kahe otsaga.

Kohati on loomulikult võimalik toota kosmeetikat, mis sisaldab vaid looduslike koostisosi, on nahale ka päriselt kasulik ja ei saasta sellega oluliselt loodust. Samas aga on kõigil osjadel ka pakendid, mille puhul on keskkonnasäästlikkuse põhimõtet järgida raskem. On olemas looduslike tooteid, mis on pakitud plastist ja kilest ümbristesse ja pudelitesse, samas jällegi olen näinud näiteks kosmeetikafirmat, kes toodab looduslike tooteid ja pakendab need papist ümbristesse, mis on kindlasti parem variant.

Loomulikult on looduslikud tooted ka kallimad, kuna nende tööstused on tavaliselt väiksemad ja seega tuleb sinna rohkem panustada. Ka looduslikud koostisosad on kvaliteetsemad ja väiksemates kogustes ning ka loodusäätlikke pakendeid toodetakse korraga vähem, mistõttu suureneb sagemi toote hind. Aga ma arvan, et see tasub end kindlasti ära. Seega, toon järgmistel lehekülgedel välja mõned nipid, mida järgides saad ka sina järgmine kord poodi minnes veidi keskkonnasäästlikum olla.

01

vähem koostisosi

Vali tooted, kus on vähem koostisosi

02

nano

Vali toode, millel on koostisosad tähistatud sõnaga "nano"

03

antibakteriaalsed

Vali antibakteriaalseid tooteid

05

eelista

Eelista tooteid, mis ei sisalda värvaineid, lõhnaaineid ja säilitusaineid

06

vähe

Tarvita võimalikult vähe parfüüme ja kosmeetikat

04

taimepõhised koostisosad

Vali kreemid, mis sisaldavad taimepõhiseid koostisosi ja -õlisid, nt mandliõli

07

ökomärgis

Püüa leida ökomärgistega tooteid

Kosmeetika valimine

01

välidi fosfaate

Vali toode, mis ei sisalda fosfaate- veekogusse sattudes põhjustab taimede liigset vohamist ja veekogu kinni kasvamist

03

välidi

Välidi taas tugevaid lõhnu ja keemilisi värv

05

otsi

Otsi ökomärgiseid

02

biolagunev

Eelista tooteid, mis koosnevad biolagunevatest ja keskkonnale ohututest ainetest, nt pesuseep

04

ei pleegitajatele

Vali toode, mis ei sisalda kirgastusvahendeid või tugevaid pleegitajaid



Kodukeemia valimine

ÖKOMÄRGI- SEGA TOOTEID TULEKS OTSIDA

Ökomärgisega tooteid tuleks otsida, sest need tooted on inimestele, loomadele ja keskkonnale vähem kahjulikud, lisaks aitavad need hoida meie tervist, kuna sisaldavad vähem ohtlikke ja keemilisi koostisaineid.

Rahvusvaheliselt tunnustatud ökomärgisega toodetel on tõestatud hea või neutraalne mõju keskkonnale ja tagatud toimivus. Kõik ökomärgisega tooted on läbinud põhjaliku testimise sõltumatu instituudi poolt, kes on andnud tootele vastava ökomärgise. Ilma instituudi loata tootja endale ökomärgist külge panna ei tohi.

Seega on ökomärgised väga usaldusväärsed. Toon järgnevalt välja mõned tuntumad ökomärgised, mida pakenditelt otsida tuleks, et teha keskkonnasäästlikum otsus.



PÕHJAMAADE ÖKOMÄRGIS

Põhjamaade ökomärgis - Näitab, et toode on toodetud Soomes, Rootsis, Norras või Islandil järgides väga karmet keskkonna- ja kvaliteedinõudeid



EUROOPA LIIDU ÖKOMÄRGIS

Näitab, et toode on toodetud kasutades ressursse mõistlikult ning kokkahoitlikult ja keskkonnasõbralikult



EESTI ÖKOMÄRGIS

näitab, et toode on toodetud Eestis, käideldud järgides rangeid ökoloogilisi nõudeid



ROHELINE PUNKT

toote pakend on taaskasutatav ja kuulub Rohelise Punkti pakendite kogumise süsteemi



MAAILMA LOODUSFONDI MÄRGIS

tootmises on hoidutud loodus- ja maavarade raiskamisest



Külli, 41, lasteaiaõpetaja

Kasutan materjale säästlikult, lõikan vajaliku tüki riidest või paberist alati äärest ning hoian jäägid alles uuteks töödeks

Püüan kõik toiduained toiduvalmistamiseks ära kasutada ning minimaalselt toitu ära visata

Sorteerin jäätmeid (vanapaber, olme, pakendid, kompost, patareid, ravimid jne)

Metsas käies korjan aeg-ajalt ära prügi, mida näen vedelemas

Püüan vett ja elektrit kokku hoida

Väikseks jäänud ja korralikud riided viin riidekonteinerisse

Püüan liigset tarbimist vältida, mõtlen enne ostmist, kas seda asja on mul üldse vaja

Isse looduses käies jälgin, et maha ei jääks midagi, mis sinna ei kuulu

Seda kõike püüangi igapäevaselt järgida

Keskkonnasäästlikkus

Küsisin oma tuttavatelt, kuidas nemad keskkonnasäästlikud on ja siin on tulemused

Kaire, 53, juhataja

Keskkonnasäästlikkus seostub minu jaoks esimese asjana sellistes üldistes tarbimise põhimõtetes. Oluline on analüüsida enda vajadusi, et need jääksid mõistlikkuse piiridesse.

Veel seostub keskkonnasäästlikkus loodushoiuga ja looduses käitumisega. Armastan käsitööd teha ja see valdkond on nagu loodud säästva mõttelaadiga inimeste jaoks. Igast juba kord kasutusel olnud asjast annab midagi uut meisterdada. Olgu see siis lastega meisterdamine, mõnest kantud asjast uue riideeseme õmblemine või lihtsalt väikeste täiendustega vanale tarbeesemele uue hingamise andmine.



ROHELINE NIMEKIRI

Veel üks asi, mis aitab kosmeetikatoodete laias maailmas orienteeruda on niinimetatud roheline nimekiri. See on nimekiri ainetest, mis on looduslikku päritolu või lihtsalt keskkonnasõbralikud. Lisaks on need ained head ka nahale ning ei põhjusta probleeme, kuna on 100% ohutud. Seega kui neid nimesid pakendil näed, tea, et need on ohutud ja võid neid julgelt ja rahulikult kasutada!

Aqua, Alcohol, Ammonium Lauryl Sulfate, Aroma, Betaine, Calcium Carbonate, Camphor, Carnauba, Cassia auriculata, Cera alba, Cetearyl Glucoside, Chamomilla recutita, CI 75810, CI 77491, Citric Acid, Citrus nobilis, Coco Glucoside, Coffea arabica, Curcuma longa, Decyl Oleate, Echinacea angustifolia, Eucalyptus globulus, Galactarabinan, Glucose, Glutamate, Glycerol Diolate, Glycine soja, Hectorite, Humulus lupulus, Hydrogenated Coco Glycerides, Hydrolyzed Silk, Jojoba Esters, Lactic Acid, Lauryl Lactate, Macadamia ternifolia, Maris sal, Myristyl Lactate, Oryza sativa, Parfume, Prunus dulcis, Rheum palmatum, Rumex acetosa, Silica, Sodium Chloride, Sucrose Cocotate, Theobroma cacao, Vitis vinifera



EKSPERIMENT

Otsisin omal kodust üles kaks kreemi, mis mõlemad lähnavad väga kahtlaselt tugevalt ja milles on palju keerulisi koostisosi.

Valisin neist siis ühe, millel koostisosi küll veidi vähem, kuid lõhn tugevam ja keemilisem ja mis on toodetud Hiinas, seega analüüsiime nüüd, kas seda kreemi tasub üldse kasutada.

Aqua-ohutu

Paraffinum Liquidum-ei sisaldu rohelises nimekirjas
Cetearyl Alcohol-ohutu

Sorbitol-ohutu

PEG-100 Stearate-ei sisaldu rohelises nimekirjas

Glyceryl Stearate-ohutu

Polysorbate 20-ei sisaldu rohelises nimekirjas

Phenoxyethanol-ei sisaldu rohelises nimekirjas

Caprylyl Glycol-ei sisaldu rohelises nimekirjas

Carbomer-ei sisaldu rohelises nimekirjas

Parfum-ohutu

CI19140-ei sisaldu rohelises nimekirjas

CI14700-ei sisaldu rohelises nimekirjas

Limonene-ei sisaldu rohelises nimekirjas

Linalool-ei sisaldu rohelises nimekirjas

Hexyl Cinnamal-ei sisaldu rohelises nimekirjas

Citronello-ei sisaldu rohelises nimekirjas

Geraniol-ei sisaldu rohelises nimekirjas

See nimekiri on ikka päris kirju. 18st koostisosast ainult viis kuuluvad rohelisse nimekirja. Selge on see, et see kreem on üsna täis kõigvõimalikke kemikaale ja aineid mis ilmselt kõige kasulikumad just ei ole.

Ma polegi kindel, kas ma ikka tahan seda kreemi edasi kasutada, vist mitte... Aga on ka alternatiiv! Iga päevaga valikuvõimalused aina laienevad, sest loodustootjaid tuleb aina juurde. Palju on ka väikeettevõtjaid, kelle puhul saab üpris kindel olla, et ostetud toode ei sisalda midagi kahjulikku nii loodusele kui ka meie tervisele. Ka minul on kodus hetkel umbes pooled kosmeetikatoodetest nõ ökod või keskmisest keskkonnasõbralikumad.

Minu keskkonnasäästlik projekt

Kodune
SPAkomplekt





Üks üsna uus asi minu kodus on parafinimasin. Kosmeetiline parafiin on nimelt vaha, mis kuumutamisel umbes 50-kraadini, sulab. Seda kasutatakse nii kätel kui ka jalgadel. Parafini mahu on pehmdav, soojendav ja verevarustust parandav. Parafini keskkonnasõbralik külg on näiteks see, et see on korduskasutatav - kui käed-jalad enne puhastada, siis võib parafini kasutada uuesti kümneid kordi - see on kindlasti loodussõbralik teguviis.

Sellega seoses on vaja ka soojendavaid froteekindaid, mida poodidest eriti ei leia, või on need toote lihtsa olemuse kohta päris kallid.

Sama lugu on rätikutest turbaniga, mis tegelikult pole midagi keerulist, kuid ometi maksab poes ligi 7 eurot. Masinaga kaasa saime samuti kindad, aga need on väga ebamugava lõikega ja seest kilestest materjalist ning kipuvad käest ära libisema.

Nii jõudsingi mõtteni teha ise vanadest rätikutest kindad, sokid ja turban - lihtne, praktiline, odav ja mis peamine - keskkonnasäästlik!



Koduspa

komplekt



vaja läheb:
vanu
froteerätikuid
(puidust) nõopi

paelajuppi
niiti
kääre
paberit lõigete
jaoks

õmblusmasinat
nööpnõelu
joonlauda
mõõdulinti
pliitsit

TÖÖKÄIK

1. Koosta lõiked - mina kasutasin selleks juba olemasolevat turbanit, pajakinnast ja soki lõiked tegin oma jala järgi.

2. Lõika rätikust välja tükid koos õmblusvaruga. (2X turban, 4X kinda kõiki tükke, 8X soki küljed, 4X soki tald)

3. Turban: Aseta tükid kokku paremad pooled vastamisi, kitsama otsa vahele pane pael. Õmble kaardus serv kokku ja õmble õmblusvaru äär üle ka siksak-õmblusega. Pööra ümber ja õmble laiemasse otsa nõõp, viimistle. - Minu rätikul oli kant juba olemas ja seda allääres ka kasutasin

4. Kindad: Aseta tükid paremad pooled vastamisi kokku järjekorras: tagakülg, vahetükk, esikülg.

5. Õmble kokku eraldi õmblustena: tagakülg ja vahetükk, esikülg ja vahetükk. Lõpuks õmble kokku küljed kuni vahetüki murdekohani, umbes 0,5 cm selle peale.

6. Keera välimised ümber, voodrid jäävad nii, välimised pane voodrite peale.

7. Murra tagasi ja õmble kokku ülalääred, viimistle.

8. Sokid: Aseta tükid kokku paremad pooled vastamisi.

9. Õmble kokku kannatagune ja jala pealne, suru õmblusvarud laiali ja tugevda siksak-õmblusega.

10. Kinnita parem pool ülespoole tald ja õmble kinni, voodritel tugevda ka siksak-õmblusega.

11. Keera välimised ümber, voodrid jäävad nii, välimised pane voodrite peale.

12. Murra tagasi ja õmble kokku ülalääred, viimistle.

*Taldadele võib teha ka kuuma liimi täpid, et sokkidega libe ei oleks!





kuidas kasutada parafiinhooldust?

Esmalt tuleks käed ja jalad koorida, seejärel desinfitseida ja siis kreemitada. Kui vaha on sulanud tuleks vastav koht vedela ja kuumu vaha sisse kasta umbes 3-5 korda. Siis pannakse kätte kilekindad (mida saab samuti kordi ja kordi uuesti kasutada!) ja peale soojendavad ja pehmed froteekindad ja lastakse parafiinil umbes 30 minutit mõjuda. Siin tulebki mängu minu tehtud komplekt, mis sisaldab froteekindaid ja -sokke. Lisaks õmblesin ma ka turbani, et parafiinhoolduse ajal saaks juustes mõjuda ka juuksemask, milleks sobib suurepäraselt näiteks täiesti looduslik ja keskkonnale ohutu kookosõli. Kui oled vähemalt pool tundi lasknud kõigel mõjuda on aeg võtta peast rätik ja pea puhtaks pesta. Kätele ja jalgadele jäänud õline tunne on hea ja sellel tuleks lasta rahulikult nahka imbuda.



KASUTATUD ALLIKAD

<https://www.eki.ee/dict/qs/index.cgi?Q=kosmeetika&F=M>
<https://et.wikipedia.org/wiki/Kosmeetikatooted>
https://drive.google.com/file/d/0B-pgll7dqEPXc0haYzdTa0J5NIE/view?fbclid=IwAR2YT5Dpy6CbiSDom0d7kgRgQyCLRA0sP4vNisjHJPMcm_EYVO7m-WKEM8A
https://www.looduspere.ee/kasulik_teadu/kuidas-tarbida-loodussobralikult/?fbclid=IwAR1iZFo1G2thL5jxDImRmrXV_1VJo-1gTIPJzeH7qg25P5fms0R8GAsCRfA
<https://www.envir.ee/et/eesmargid-tegevused/keskkonnakorraldus/okomargis/levinumad-okomargised-eestis>
<https://www.envir.ee/et/okomargis>
<https://www.roheline24.ee/et/margised>
<https://www.envir.ee/et/euroopa-liidu-okomargis>
https://miksike.ee/docs/referaadid2006/maailma_looduse_fondw_wf_evelinviks.htm
http://lvrrkk.ee/kristiina/Liina_Maasik/kosmeetikumid/roheline_ni_mekiri.html
<http://taastusravi.ee/ambulatoorsed-teenused/parafiinravi/>
 Fotod: Pille-Riin Kruus





Praktiline töö

- Praktilise tööna valmis koduspaa komplekt:
 - kasutatud froteerätikutest turban
 - soojad kindad
 - sokid
- Lihtne, odav, praktiline
- Keskkonnasäästlik



Praktilise töö valmimine





Kokkuvõtteks

- Olen oma tööga rahul
- Kindlasti saaks teha täpsemad ääreõmblused, siksak ühtlasemalt
- Natuke muudaksin soki lõiget, et see oleks mugavam
- Saan oma praktilist tööd edaspidi kodus kasutada
- Ajakirja saab kasutada, et harida ka teisi loodussõbraliku kosmeetika alal



Suur aitäh!