

## 🌍 JULY — PLASTIC-FREE MONTH

Every summer, millions of people worldwide participate in **Plastic Free July**, an international campaign that seeks to **cut down on single-use plastic** and encourage others to make mindful choices.



Throughout the week, AWHHE posted content that:

- ◆ highlighted the hidden dangers of plastic products
- ◆ provided safe and environmentally friendly alternatives
- ◆ shared practical tips and scientific facts



Join us — begin with small steps: refuse disposable bottles, bags, or plastic tableware. Every step counts.



Armenian Women for Health and Healthy Environment

7 July · 🌍

♻️ Շաբաթվա ընթացքում մենք կիրառարակները գրառումներ, որոնցում՝

- ◆ կպատմենք պլաստմասսե արտադրանքներում թաքնված վտանգների մասին,
  - ◆ կառաջարկենք անվտանգ և էկոլոգիապես մաքուր այլընտրանքներ,
  - ◆ կկիսվենք գործնական խորհուրդներով և գիտական փաստերով:
- 👉 Միացե՛ք մեզ՝ սկսե՛ք փոքրից՝ հրաժարվե՛ք մեկանգամյա օգտագործման շշերից, տոպրակներից կամ պլաստմասսե սպասքից: Յուրաքանչյուր քայլ կարևոր է:



В течение недели мы будем публиковать посты, в которых:

- ◆ расскажем о скрытых опасностях пластиковых товаров
  - ◆ предложим безопасные и экологичные альтернативы
  - ◆ поделимся практическими советами и научными фактами
- 👉 Присоединяйтесь к нам — начните с малого: откажитесь от одноразовых бутылок, пакетов или пластиковой посуды. Каждый шаг имеет значение.

[#Plasticfreejuly](#)



## 📣 Post 1: Why should you give up PVC and polystyrene?

Many common plastic items, like shower curtains, plastic cups, and food containers, contain **dangerous chemicals**: phthalates, lead, cadmium, and styrene.

- 🔍 Research from the Centre for Environmental Health (CEH) confirms that:
  - PVC (#3) disrupts the endocrine system and is linked to cancer.
  - Polystyrene (#6) does not decompose and releases **styrene**, a potential carcinogen.

✓ Safe alternatives: glass, metal, wood, natural fibers, and paper.

By choosing eco-friendly alternatives, you protect your health and the planet's future.  
#PlasticFreeJuly



Armenian Women for Health and Healthy Environment ...  
8 July · 🌍

🙄 Ինչո՞ւ պետք է հրաժարվել պոլիվինիլքլորիդից (ՊՎԷ) և պոլիստիրոլից

🌿 Առօրյա գործածության շատ պլաստմասսե արտադրանքներ, ինչպիսիք են լոգարանի վարագույրները, բաժակները և սննդի տարաները, պարունակում են այնպիսի վնասակար քիմիական նյութեր, ինչպիսիք են ֆտալատները, կապարը, կադմիումը և ստիրոլը:

🔍 Շրջակա միջավայրի հիգիենայի կենտրոնի (ՇԵՆ) հետազոտությունը հաստատում է՝

- Պոլիվինիլքլորիդը (ՊՎԷ) (#3) խաթարում է էնդոկրին համակարգի գործառույթը և կապված է քաղցկեղի առաջացման հետ:
- Պոլիստիրոլը (#6) չի քայքայվում և արտազատում է ստիրոլ, որը պոտենցիալ քաղցկեղածին է:

✓ Անվտանգ փոխարինում՝ ապակի, մետաղ, փայտ, բնական մանրաթելեր և թուղթ:

Ընտրելով էկոլոգիապես մաքուր այլընտրանքներ՝ Դուք հոգ եք տանում Ձեր առողջության և մոլորակի ապագայի մասին:

🙄 Почему стоит отказаться от ПВХ и полистирола?

🌿 Многие повседневные товары из пластика, такие как занавески для душа, пластиковые стаканчики и контейнеры для еды, содержат вредные химикаты: фталаты, свинец, кадмий и стирол.

🔍 Исследования Центра экологического здоровья (СЕН) подтверждают:

- ПВХ (#3) нарушает эндокринную систему и связан с развитием рака.
- Полистирол (#6) не разлагается и выделяет стирол — потенциальный канцероген.

✓ Безопасная замена: стекло, металл, дерево, натуральные волокна и бумага.

Выбирая экологичные альтернативы, вы заботитесь о своём здоровье и будущем планеты.

#PlasticFreeJuly



## Post 2: Dangerous habits in the kitchen

Every time you use plastic tableware, especially when heating it in the microwave or during cooking, the plastic can release:

- **BPA** — mimics estrogen and disrupts hormone balance
- **Phthalates** — linked to asthma, allergies, and infertility
- **Microplastics** — penetrate the blood and lungs, disrupting the microbiota

🔄 What to replace it with:

- Glass containers
- Wooden boards
- Metal or ceramic cookware

🌱 A simple replacement — a big deal for your health!  
#PlasticFreeJuly

Armenian Women for Health and Healthy Environment  
9 July · 🌱

⚠️ Վտանգավոր սովորություններ խոհանոցում  
Ամեն անգամ, երբ օգտագործում եք պլաստմասսե սպասք, հատկապես միկրոալիքային վառարանում տաքացնելիս կամ եփելու ընթացքում, պլաստմասսե կարող է արտանետել՝

- բիսֆենոլ Ա (BPA), որը նմանակում է էստրոգենին և խթանում հորմոնալ հավասարակշռությունը,
- ֆտալատներ, որոնք կապված են ասթմայի, փերզիայի և անպտորության հետ,
- միկրոպլաստմասսաներ, որոնք ներթափանցում են արյան և թոքերի մեջ՝ խթանելով միկրոբիոտան:

📦 Ինչո՞վ փոխարինել՝

- ապակե տարաներ,
- փայտե տախտակներ,
- մետաղական կամ կերամիկական սպասք:

🌱 Պարզ փոխարինումը մեծ նշանակություն ունի Ձեր առողջության համար:

⚠️ Опасные привычки на кухне  
Каждый раз, когда вы используете пластиковую посуду, особенно три нагревании — в микроволновке или при приготовлении — пластик может выделять:

- ВРА — имитирует эстроген и нарушает гормональный баланс
- Фталаты — связаны с астмой, аллергией и бесплодием
- Микропластик — проникает в кровь и лёгкие, нарушает микробиоту

📦 Чем заменить:

- стеклянные контейнеры
- деревянные доски
- металлическая или керамическая посуда

🌱 Простая замена — большое дело для здоровья!  
#PlasticFreeJuly

**#PLASTICFREEJULY**

**Վտանգավոր սովորություններ խոհանոցում**

Ամեն անգամ, երբ օգտագործում եք պլաստմասսե սպասք, հատկապես միկրոալիքային վառարանում տաքացնելիս կամ եփելու ընթացքում, պլաստմասսե կարող է արտանետել թունավոր նյութեր:

⚠️ Опасные привычки на кухне

Каждый раз, когда вы используете пластиковую посуду, особенно при нагревании — в микроволновке или при приготовлении — пластик может выделять токсичные вещества :

📦 Ինչո՞վ փոխարինել՝

- ապակե տարաներ,
- փայտե տախտակներ,
- մետաղական կամ կերամիկական սպասք:

📦 Чем заменить:

- стеклянные контейнеры
- деревянные доски
- металлическая или керамическая посуда

## 📱 Post 3: What does the "#7" label on plastic mean?

Plastic marked with recycling code #7 includes a variety of 'other' plastics, from bottles to medical devices. It often contains bisphenol A (BPA), which can interfere with the endocrine system.

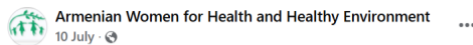
✦ Problems associated with this include:

- reproductive disorders
- metabolic disorders
- developmental problems in children

📖 The Harvard School of Public Health recommends avoiding plastics that contain BPA and phthalates entirely.

✓ The best alternatives: **glass, ceramic, and stainless** products, especially for storing food and beverages.

### #PlasticFreeJuly



📱 Ի՞նչ է թաքցնում պլաստմասսայի վրա գրված #7 նշումը

#7 վերամշակման կոդով պլաստմասսան ներառում է պլաստմասսայի «այլ» տեսակներ՝ շշերից մինչև բժշկական սարքավորումներ: Այն հաճախ պարունակում է բիսֆենոլ Ա (BPA), որը խաթարում է հորմոնալին համակարգի գործառույթը:

✦ Խնդիրներ, որոնք առաջանում են այդ տեսակի պլաստմասսայի ազդեցության հետևանքով՝

- վերարտադրողական խանգարումներ,
- կուլթափոխանակության խանգարումներ,
- զարգացման խնդիրներ երեխաների մոտ:

📖 Հարվարդի հանրային առողջապահության դպրոցը խորհուրդ է տալիս լիովին հրաժարվել բիսֆենոլ Ա և ֆտալատներ պարունակող պլաստմասսե իրերից:

✓ Լավագույն այլընտրանքները՝ ապակե, կերամիկական և չճանգոտվող պողպատե արտադրանքներ՝ հատկապես սնունդ և խմիչքներ պահելու համար:

📱 Что скрывает маркировка «#7» на пластике?

Пластик с кодом переработки №7 объединяет «прочие» виды пластика — от бутылок до медицинских приборов. Часто он содержит бисфенол А (BPA), нарушающий работу гормональной системы.

✦ Проблемы, с которыми это связано:

- репродуктивные нарушения
- обменные заболевания
- проблемы развития у детей

📖 Гарвардская школа общественного здравоохранения рекомендует полностью избегать пластика с BPA и фталатами.

✓ Лучшие альтернативы: изделия из стекла, керамики и нержавеющей стали, особенно для хранения еды и напитков.

#PlasticFreeJuly



## 📌 Post 4: Bottled water — a hidden source of toxins

Plastic with the code #1 (PET), which is used to make disposable bottles, can release **antimony** when heated — a toxic element that causes vomiting, diarrhea, and long-term health effects.


In addition, scientists have found:

- microplastics in bottled water
- phthalates and BPA when bottles are reused

☀️ A bottle left in the sun can become a chemical bomb.

✓ Solution: Reusable **metal or glass** bottles are ideal for your health and the planet.

#PlasticFreeJuly

 Armenian Women for Health and Healthy Environment ...  
11 July · 🌐

💧 Շշացված ջուրը՝ թունավոր նյութերի թաքնված աղբյուր  
#1 կոդով պլաստմասսան (PET), որն օգտագործվում է մեկանգամյա օգտագործման շշեր պատրաստելու համար, տաքացնելիս կարող է արտանետել անտիմոն (ծարիր)՝ թունավոր տարր, որն առաջացնում է փսխում, լուծ և երկարաժամկետ հետևանքներ:  
Բացի այդ, գիտնականները հայտնաբերել են՝

- միկրոպլաստմասսաներ շշացված ջրում,
- ֆտալատներ և բիսֆենոլ Ա՝ վերաօգտագործված շշերում:

🔴 Արևի տակ թողնված շիշը կարող է դառնալ քիմիական ռումբ:  
🟢 Լուծում. Մետաղից կամ ապակուց պատրաստված բազմակի օգտագործման շշերը իդեալական են առողջության և մոլորակի համար:

💧 Бутилированная вода — скрытый источник токсинов  
Пластик с кодом #1 (ПЭТ), из которого делают одноразовые бутылки, при нагревании может выделять сурьму — токсичный элемент, вызывающий рвоту, диарею и долгосрочные последствия.  
Кроме того, учёные обнаружили:

- микропластик в бутилированной воде
- фталаты и ВРА при повторном использовании бутылок

🔴 Оставленная на солнце бутылка может стать химической бомбой.  
🟢 Выход: Многократные бутылки из металла или стекла — идеальны для здоровья и планеты.  
#PlasticFreeJuly

 #PLASTICFREEJULY

Շշացված ջուրը՝ թունավոր նյութերի թաքնված աղբյուր

#1 կոդով պլաստմասսան (PET), որն օգտագործվում է մեկանգամյա օգտագործման շշեր պատրաստելու համար, տաքացնելիս կարող է արտանետել անտիմոն (ծարիր)՝ թունավոր տարր, որն առաջացնում է փսխում, լուծ և երկարաժամկետ հետևանքներ:



Բացի այդ, գիտնականները հայտնաբերել են՝

- միկրոպլաստմասսաներ շշացված ջրում,
- ֆտալատներ և բիսֆենոլ Ա՝ վերաօգտագործված շշերում:

🔴 Արևի տակ թողնված շիշը կարող է դառնալ քիմիական ռումբ:

 #PLASTICFREEJULY

Бутилированная вода — скрытый источник токсинов

Пластик с кодом #1 (ПЭТ), из которого делают одноразовые бутылки, при нагревании может выделять сурьму — токсичный элемент, вызывающий рвоту, диарею и долгосрочные последствия.



Кроме того, учёные обнаружили:

- микропластик в бутилированной воде
- фталаты и ВРА при повторном использовании бутылок

🔴 Оставленная на солнце бутылка может стать химической бомбой.

## 🧸 Post 5: Children's toys: cute — but toxic?

A 2020 study found that plastic toys contain more than **100 hazardous substances**, including:

- phthalates
- flame retardants
- heavy metals
- Allergy-causing fragrances

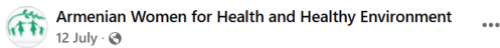
👶 Old and untested toys are especially harmful—they can release toxins that affect a child's health.

✓ It is safer to choose toys made from:

- wood
- natural fabrics
- silicone without chemical additives

✦ Pay attention to product labeling and safety — health is more important than bright packaging.

### #PlasticFreeJuly



📌 2020 թ. -ին անցկացված ուսումնասիրությունը պարզել է, որ պլաստմասսե խաղալիքները պարունակում են ավելի քան 100 վտանգավոր նյութ, այդ թվում՝

- ֆտալատներ,
- հակաբոցավառիչ նյութեր,
- ծանր մետաղներ,
- ալերգիա առաջացնող հոտավետ նյութեր:

👉 Հատկապես վտանգավոր են հին և չստուգված խաղալիքները՝ դրանք կարող են արտանետել տոքսիններ, որոնք ազդում են երեխայի առողջության վրա:

✓ Ավելի անվտանգ է ընտրել հետևյալ նյութերից պատրաստված խաղալիքներ՝

- փայտ,
- բնական գործվածքներ,
- սիլիկոն՝ առանց քիմիական հավելումների:

✦ Ուշադրություն դարձրե՛ք արարանի փոստակավորմանը և անվտանգությանը՝ առողջությունն ավելի կարևոր է, քան վառ դիզայնով փաթեթավորումը:

📌 Исследование 2020 года показало: в пластиковых игрушках содержится более 100 опасных веществ, включая:

- фталаты
- антипирены
- тяжёлые металлы
- ароматизаторы, вызывающие аллергию

👉 Особенно вредны старые и непроверенные игрушки — они могут выделять токсины, влияющие на здоровье ребёнка.

✓ Безопаснее выбирать игрушки из:

- дерева
- натуральных тканей
- силикона без химических добавок

✦ Следите за маркировкой и безопасностью продукции — здоровье важнее ярких упаковок.

#PlasticFreeJuly

**Մանկական խաղալիքներ՝ գեղեցիկ, բայց թունավոր**

2020 թ. -ին անցկացված ուսումնասիրությունը պարզել է, որ պլաստմասսե խաղալիքները պարունակում են ավելի քան 100 վտանգավոր նյութ, այդ թվում՝

- ֆտալատներ,
- հակաբոցավառիչ նյութեր,
- ծանր մետաղներ,
- ալերգիա առաջացնող հոտավետ նյութեր:

Ավելի անվտանգ է ընտրել հետևյալ նյութերից պատրաստված խաղալիքներ՝

- փայտ,
- բնական գործվածքներ,
- սիլիկոն՝ առանց քիմիական հավելումների:

**Детские игрушки: милые — но токсичные?**

Исследование 2020 года показало: в пластиковых игрушках содержится более 100 опасных веществ, включая:

- фталаты
- антипирены
- тяжёлые металлы
- ароматизаторы, вызывающие аллергию

Безопаснее выбирать игрушки из:

- дерева
- натуральных тканей
- силикона без химических добавок