

پیشنهادهای جایگزین برای شوینده‌ها

شادفراخانم‌های خانه‌دار مواد زیادی در آشپزخانه‌در اختیار دارند که می‌توانند آن‌ها را جایگزین شوینده‌های شیمیایی کنند. با برخی جایگزین‌های طبیعی برای شوینده‌ها که در ادامه معرفی می‌کنیم، هم‌خانه‌ترو تمیزی می‌شود و هم سلامت خانم‌ها تضمین.

جوش شیرین

یکی از مواد کاربردی که در همه‌خانه‌ها پیدا می‌شود، جوش شیرین است. جوش شیرین یا همام‌بی کربنات سدیم، ماده‌ای بی‌خطر است که می‌تواند سهم زیادی در تمیزی خانه‌در زمان خانه‌تکانی داشته‌باشد. این ماده یک پاک‌کننده قوی برای لکه‌های چربی محسوب می‌شود.

یخ

چسب، آدامس و مواد چسبناکی را که روی در و دیوار، صندلی، میز، فرش و مبیل چسبیده‌اند، می‌توان با استفاده از یخ از بین برد. فقط کافی است یک تکه یخ را روی مکان مورد نظر بگذارید. پنج دقیقه صبر کنید، سپس مواد چسبیده جمع و به راحتی کنده می‌شوند.

سرکه

یکی دیگر از موادی بی‌خطری که در همه‌خانه‌ها پیدا می‌شود، سرکه است. ماده‌ای که می‌تواند لکه‌های پرده، رومبلی و لباس را به راحتی از بین ببرد. برای این کار یک قاشق سرکه را با یک لیتر آب مخلوط کنید، سپس داخل اسپری بریزید و از محلول آماده‌شده برای لکه‌بری به صورت اسپری استفاده کنید.

لیمو

اسید موجود در لیمو خاصیت تمیزکنندگی بسیار قوی دارد. از این رو از آن می‌توان برای ضد عفونی کردن بسیاری از وسایل و حتی سنگ‌های اوپن آشپزخانه استفاده کرد. از لیمو می‌توان برای پاک کردن سطوحی مانند شیرهای آب و دوش حمام کمک گرفت، به این شکل که لیمو را از وسط نصف کنید. چند قطره از آب آن را روی سطح مورد نظر تان بریزید، کمی صبر کنید، سپس با دستمالی نم‌دار آن سطح را پاک کنید.

چای

برای تمیز کردن برخی وسایل خانه از جمله پنجره‌ها و آینه می‌توان از تفاله چای یا چای کیسه‌ای استفاده کرد. تفاله‌ها را قبل از دور ریختن، خشک و با آب مخلوط کنید تا یک شیشه پاک‌کن قوی داشته باشید. از این محلول می‌توانید برای تمیز کردن شیشه‌ها و کف حمام استفاده کنید.

نمک

نمک هم یکی دیگر از مواد کاربردی آشپزخانه است که با پاشیدن آن روی یک اسفنج، پاک‌کننده‌ای قوی در اختیار تان قرار می‌گیرد که تمیز کردن وسایل خانه با آن، احساس رضایت را به هر کدبانوی خانه‌داری منتقل می‌کند.

با احتیاط از شوینده‌ها استفاده کنید

- هرگز سفیدکننده را با موادی مانند آمونیاک، پاک‌کننده‌های توالنت یا اجاق گاز، از بین برنده زنگ، آب‌قلیایی یا سرکه مخلوط نکنید، زیرا گاز ای سمی تولید می‌شود که می‌تواند کشنده باشد. حتی برخی افراد از سفیدکننده در توالنت استفاده نمی‌کنند و به جای آن آمونیاک به کار می‌برند.
- قطر در محیط‌های دارای تهویه مناسب از سفیدکننده استفاده کنید.
- در زمان کار با این مواد از دستکش خانگی پلاستیکی استفاده کنید.
- هر وسیله‌ای که روی آن سفیدکننده ریخته‌اید، به خوبی آب‌کشی کنید.
- اگر سفیدکننده بلعیده‌شد با اورژانس تماس بگیرید. هنگامی که سفیدکننده رقیق شده باشد نیاز به اورژانس نیست. با وجود این غلظت‌های زیاد آن سبب عوارض جانبی جدی می‌شوند که نیاز به کمک پزشکی دارد.
- همیشه سفیدکننده را قبل از اضافه کردن به لباس یا هر نوع پارچه رقیق کنید.
- خیس کردن لباس با سفیدکننده لکه‌های آن را از بین می‌برد، اما اگر از پنج دقیقه طولانی‌تر شود پارچه شکننده می‌شود.
- هنگامی که از سفیدکننده برای پارچه استفاده می‌کنید، مطمئن شوید روی پارچه‌های ابریشم و مانند این‌ها نباشد.
- سفیدکننده کلری مایع دارای عمر مفید شش ماه است. پس از آن، در از بین بردن لکه‌ها و آلودگی مؤثر نیست و نیاز به جایگزینی آن است.
- استفاده بیش از اندازه سفیدکننده‌ها سبب آسیب‌های زیست‌محیطی می‌شود، بنابراین در مواقع لزوم از آن استفاده کنید.



پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۲۱-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۰۲۱-۷۲۸۹۱۳۰۰ پیام‌رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۰۶



شنبه
۲۲ آذرماه ۱۴۰۱
۱۲ شهریور ۱۳۸۷

۱۲
SHAHRA NEWS.IR



همه‌چیز

خودتان را نترکانید!

قبل از اینکه خودمان را از بی‌احتیاطی در خانه‌تکانی بترکانیم، به توصیه‌های ایمنی توجه کنیم

سمیرا شاهیان | ا قاعا، خانه‌تکانی، به معنای خانه‌تُرکانی بوده که برای ماجذابیت داشت، نه انجام موبه‌موی کارهای خانه. هر سال دم‌های عید نوروز که می‌شد وقتی مادر صحبت از شروع خانه‌تکانی می‌کرد ما بچه‌ها با چنان اشتیاق وصف‌ناپذیری به استقبال این کار می‌رفتیم که خدایم داند. خانه‌تکانی برای من و برادرم به معنی بریز و بپاش، سرک کشیدن در همه وسایل انباری و چمدان‌ها و به‌طور کلی آزادی در آتش‌سوزاندن بود. به‌ویژه که در روزهای خانه‌تکانی، همه گنج‌ها و گوشه‌ها و کمد‌ها را خالی می‌کردند و وسایلش را برای نظافت به وسط می‌آوردند و خانه و حیاط آن قدر شلوغ می‌شد که دیگر خبری از پهن و جمع کردن سفره غذا نبود و تادلمان می‌خواست ریزه‌خواری می‌کردیم.

در چنین شرایطی بود که خانه‌تکانی برای بزرگ‌ترها، در کارهای سنگین و زفت وروب اساسی معنی می‌شد و برای کوچک‌ترها زمانی برای بازی، کنج‌کاوی و سرک کشیدن به وسیله‌ها و گوشه‌ها. اما با اینکه همیشه خانه‌تکانی به خیر و خوشی تمام می‌شد، اتفاق‌ها و حوادث زیادی هم داشت؛ حساسیت‌های پوستی دست و صورت مادر پس از رفت وروب‌های زیاد، کمردرد شدن پدر به‌خاطر فرش‌شویی‌های زیاد و بعد جابه‌جا کردن آن همه وسایل سنگین و احتمالاً در رفتگی دست و پا یا زخمی شدن سر و صورت ما بچه‌ها که به اندازه یک سال بازی و شیطنت می‌کردیم.

عصبی زیادی می‌شوید که شاید بازدارنده بوده و کار را همانند غولی‌بزرگ بر ایمان جلوه‌گر می‌کند. کاغذ و قلم آماده کنید و کارهایی را که باید انجام دهید با جزئیات بنویسید. بدون نوشتن همیشه فکر می‌کنید کار چندانی ندارید، اما همین که وارد فضای کاری شوید تازه می‌بینید کارهایی که باید انجام بدهید، خیلی بیشتر از این‌هاست.

کارهایی مانند دیوارشویی، بازکردن پرده‌ها و مرتب‌کردن انباری را به آقایان بسپارید. مرتب‌کردن کتابخانه و کمد‌های لباس و هر جای دیگری را که فکر می‌کنید در توان فرزندانتان است همه به آن‌ها بسپارید. برای این کارها بازه زمانی تعیین کنید و این فرصت را به فرزندانتان بدهید که در خانه‌تکانی با شما همکاری کنند.

اگر توان مالی‌اش را دارید، می‌توانید روی نیروهای خدماتی ماهر هم قدری حساب باز کنید و بخشی از کارها را به آن‌ها بسپارید.

تنهایی خانه را نترکانید
خطرمان باشد که خانه‌تکانی فقط وظیفه خانم‌ها نیست، بلکه همه افراد خانواده، چه پدر و چه فرزندان باید در این کار سهیم باشند.

برای شروع خانه‌تکانی باید یک برنامه‌ریزی درست داشته باشید، زیرا اضطراب ناشی از انبوه کارها سبب فشار



ورزش خانه‌تکانی
کارهای خانه اگر به درستی انجام شود، می‌تواند برای بدن ورزش باشد زیرا در هر پانزده دقیقه فعالیت ۹۰ کالری سوزانده می‌شود.



۱۰ دقیقه در ۲ ساعت
بین هر دو ساعت کار دست کم ۱۰ دقیقه زمان برای استراحت در نظر بگیرید. با یک فنجان چای یا یکی دو عدد میوه و کمی تنقلات سالم از خودتان پذیرایی کنید و دوباره دست به کار شوید.



چند توصیه

- برای شست و شوی سینک ظرف‌شویی به هیچ وجه از پاک‌کننده‌های قوی استفاده نکنید. این قسمت باید دستمال آب‌گiero کمی مایع ظرف‌شویی کامل تمیز و براق می‌شود.
- برای شست و شوی شیرآلات سرویس بهداشتی‌ها هم از یک اسکاچ نرم یا مایع دست‌شویی یا ظرف‌شویی یا کمی سرکه بهره ببرید.
- برای نظافت سطح خارجی یخچال، ماشین‌های ظرف‌شویی و لباس‌شویی، اجاق گاز و فرهای توکار هم فقط یک دستمال نانو مرطوب کافی است.
- هرگز به بدنه این وسایل اسکاچ‌های زبر یا مواد ضد عفونی‌کننده نزنید، زیرا کدر می‌شوند.
- برای نظافت نشیمن و پذیرایی از بالاترین نقطه یعنی لوستر، دیوارها و پرده‌ها شروع کنید و کارتان را با نظافت کف به پایان برسانید.
- برای تمیز کردن کابینت‌های فلزی از پاک‌کننده چند منظوره و برای روکش چوبی‌ها از ترکیب رقیق مواد پاک‌کننده آب استفاده کنید.



تلفن به دست‌ها

گاهی هم پیش می‌آید که خانم‌ها در حال خانه‌تکانی با تلفن صحبت می‌کنند و گوشی را با شان‌شان نگه می‌دارند و گردنشان کج می‌شود. این کار افزون بر آسیبی که به مهره‌های گردن وارد می‌کند، عضلات ناحیه کمر را هم تحت فشار قرار می‌دهد و کمردرد ایجاد می‌کند.



کی خانه‌تکانی را متوقف کنیم

گرفتگی یا اسپاسم عضلانی، تورم مفاصل، درد تیرکشنده به اندام‌ها و محدودیت حرکتی، نشانه‌های خطر در خانه‌تکانی است که در صورت بروز چنین علائم و عوارضی ضروری است فعالیتتان را متوقف و با پزشک مشورت کنید.

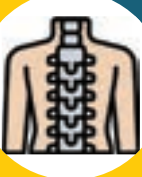


چند نکته دیگر

با اینکه خانه‌تکانی از رسوم قدیمی برای عید نوروز است، اما این کار را باید با آینده‌نگری و از روی آگاهی انجام دهید. مادر کشورمان با بحران کم‌آبی روبه‌رو هستیم و نمی‌توانیم به بهانه خانه‌تکانی آزادانه هر چند در دلمان خواست آب مصرف کنیم.

ما توان داریم ز سرویس خانم‌هایمان را تمیز کنیم اما افرادی هستند که حتی قادر به یک گردگیری ساده نیستند. تصمیم بگیرید به این عزیزان هم‌کمکی برسانیم؛ افرادی مثل مادرها و مادر بزرگ‌هایمان، همسایه‌های سال‌خورده یا ناتوان و خیلی افراد دیگر که همین دوروبر خودمان هستند.

اگر لوازم و اقلامی که دیگر در ایالتان کارایی ندارند، مرتب و تمیز هستند با یک خیریه تماس بگیرید و این وسایل را تحویل آنجا دهید. در غیر این صورت، باید آن‌ها را تفکیک و به باز یافت تحویل دهید.



بیشترین آسیب‌های خانه‌تکانی

آسیب‌های اسکلتی و عضلانی شامل کمردرد و کوفتگی عضلات ناشی از بلند کردن و جابه‌جایی وسایل سنگین خانه مانند کمد، فرش، یخچال و تغییر دگوراسیون است.



بزرگ‌ترین آسیب خانه‌تکانی

کمردرد، بزرگ‌ترین آسیب خانه‌تکانی است و بیشتر خانم‌ها در زمان انجام کار به آن دچار می‌شوند. جابه‌جا و بلند کردن اجسام سنگین بدون رعایت اصول درست، مهم‌ترین عامل ایجادکننده این عارضه است.



مهم‌ترین حوادث خانه‌تکانی

سقوط از نردبان و چهارپایه، مهم‌ترین حوادثی است که در زمان خانه‌تکانی می‌افتد.



۱۳-۲۰ کیلوگرم

بیشینه بار مجاز برای جابه‌جایی به ترتیب برای مردان و زنان، ۲۰ و ۱۳ کیلوگرم است که آن هم باید با توجه به شرایط بدنی و توانایی فرد باشد.