

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 32 города Томска**

**Сборник
Бабушкины рецепты**

Разработчик:
Епанешникова В.В., педагог
дополнительного образования
Шафер Г.М., библиотекарь

Томск 2018

ВСТУПЛЕНИЕ

Чем опасна бытовая химия

Почему следует задуматься об ограничении использования химии в быту?

Ученые публикуют все новые и новые исследования, доказывающие, что бытовая химия в долгосрочной перспективе губительна для здоровья людей и вредна для окружающей нас природы.

Моющие и чистящие средства, во-первых, загрязняют воздух наших домов химическими веществами, во-вторых их почти невозможно полностью смыть. А с водой через канализацию бытовая химия попадает в водоемы и губит природу, делает опасной питьевую воду.

Давайте прочитаем внимательно, что скрывается под крышками с красивыми этикетками?

ПАВ, полипропиленгликоль, хлорид натрия, органический растворитель, гидроксид натрия, консервант, пропилен гликоль, красители, формальдегид, хлор, крезол, аммоний, фенол, диазинон, фосфор, кислородосодержащий отбеливатель, фосфаты, ЭДТА и её соли, поликарбосилаты, оптические отбеливатели, энзимы, ароматические добавки.

гипохлорит натрия, стабилизатор, изопропиловый спирт, эфиры этиленгликоля, аммиак водный, пропиленгликоль и другая агрессивная химия!

Эти вещества могут вызывать аллергию, проблемы с кожей, снижение иммунитета, бронхиальную астму, желудочные заболевания, выкидыши у беременных и развитие патологий у новорождённых. Более того, некоторые средства содержат формальдегид, который способствует возникновению онкологических заболеваний.

Становится просто не по себе от такой информации!

Но наводить блеск и чистоту в доме ради поддержания уюта и домашнего тепла хозяйшкам приходится чуть ли не каждый день..

А ведь наши бабушки справлялись без помощи новинок химической отрасли!

Давайте вспомним, к каким безопасным средствам они прибегали.

Мы уверены, уборка в доме может приносить удовольствие! Если подойти к этому делу с известной изобретательностью, можно почувствовать себя настоящим властелином чистой вселенной.

Мысли о том, что ты можешь навести везде идеальную чистоту, используя лишь домашние средства, сделает уборку приятнее.

Чистящие средства, сделанные своими руками, безопасны для здоровья!

А ещё ты можешь сэкономить столько денег на дорогой бытовой химии!

Наша творческая группа в составе:

Епанешниковой Веры Владимировны(педагог дополнительного образования), Шафер Галины Михайловны (школьного библиотекаря) и учащихся 8-9 классов Витрук Маргариты, Карелиной Ирины, Петровой Дарьи, Шешуковой Елизаветы

Любезно предлагает вам небольшой сборник бабушкиных советов по безопасной уборке, собранных в семьях и на просторах интернета. Большинство рецептов нами проверено.

Бабушкины рецепты

Эко-уборка сэкономит здоровье!

Эко-уборка сэкономит здоровье.

Уборка - это не обязательно использование особых «зеленых» средств, которые продаются в специализированных магазинах и стоят дорого. Можно вспомнить бабушкины рецепты и методы уборки, сэкономив на химии. С помощью соды, уксуса, лимонной кислоты и эфирных масел опытные хозяйки творят чудеса чистоты.

1. Снимаем вред от уборки

Отправьте детей на улицу! Если вы затеяли генеральную уборку с мытьем окон и выбиванием ковров, то первым делом соберите всех «лишних» домочадцев и предложите им подышать свежим воздухом. Пусть возьмут с собой бутерброды и чай в термосе - им предстоит провести на природе несколько часов - нечего дышать пылью. Папа остается передвигать шкафы и снимать люстры? Значит, дети погуляют с бабушкой.

2. Откажитесь от использования так называемых антибактериальных моющих средств

Несмотря на рекламные обещания, их эффективность с точки зрения чистоты не выше, чем у обычного мыла, но они вредны для кожи. Их регулярное использование снижает местный кожный иммунитет.

3. Наденьте перчатки!

Даже, если вы решительно отказались от передовых химических достижений, резиновые перчатки все равно следует надеть.

4. Вынесите обувь за дверь

Основная часть аллергенов и вредных веществ попадает в дом на подошвах обуви, поэтому лучшее место ботинок - на полке в тамбуре, за входной дверью. Если нет возможности хранить обувь вне квартиры, то положите мокрую тряпку перед дверью.

5. Используйте эфирные масла

Антибактериальные эфирные масла - розмарин, чайное дерево, подходящие для дома ароматизирующие - лимон или апельсин. Масло лаванды совмещает в себе обе функции.

6. Средства без химии

-2-

Практически любую поверхность от кухонных столов, плиты и посуды до раковины и пола можно мыть и чистить раствором из воды и белого уксуса, смешанных в равных количествах. Можно добавить две-три капли ароматизирующего эфирного масла. Запах уксуса испарится после высыхания.

Ржавчина легко удаляется с помощью лимонного сока, если же пятна ржавчины обнаружались на одежде, то смочите их лимонным соком и прогладьте утюгом через влажную марлю. С помощью раствора из лимонной кислоты и воды (1 к 10) выводятся и другие пятна на белых тканях - смочите пятно раствором и через час промойте водой. Лимонным соком чистят серебро, а если добавить воды, то полученным раствором можно вымыть окна. Концентрированный раствор лимонной кислоты - одно из лучших средств от накипи на электроприборах и налёта на сантехнике.

7. Эко-уборка сэкономит здоровье.

Стекла можно очистить, если к двум стаканам воды добавить три столовых ложки уксуса и половину чайной ложки жидкое мыло. Без добавления мыла на стеклах остаются разводы.

Теплый мыльный раствор - универсальное чистящее средство. Опытные хозяйки собирают остатки от мыла, заливают горячей водой и получают безвредное желеобразное

моющее средство для раковины, ванны и кафеля. С добавлением соды мыльный раствор превращается в средство для мытья пластика, линолеума и посуды.

Травяные пятна с одежды можно удалить водкой, еще эффективен раствор из чайной ложки соли на половину стакана теплой воды.

8. Ох, уж эти пятна...

Пятно от шоколада можно попробовать застирать в очень соленой воде.

Свежие пятна от жира и масла можно удалить, если посыпать порошком мела и оставить на два-три часа, при необходимости, регулярно досыпая свежую порцию мела.

Пятна от крови выводятся холодной водой, а чтобы усилить эффект, растворите в воде таблетку аспирина

След от шариковой ручки смочите спиртом, а затем постирайте. Если ручка перьевая, то натрите свежее пятно соком лимона или лимонной кислотой.

Пятна от жевательной резинки намочите очень горячей водой и потрите тряпкой - жевательная резинка скатается и легко удалится. Еще рекомендуют посыпать тальком, чтобы лучше скатывалось

Пятна от воска или парафина соскабливаются, затем на них кладется влажная тряпка, поверх несколько слоев бумажных салфеток и сверху проглаживаются утюгом. Салфетки меняйте, пока пятно не исчезнет. Использовать эту технологию не следует, если вы закапали бархат или плюш - с ними попробуйте спирт или скипидар, но гладить их утюгом нельзя.

Пятна от кофе или чая удаляют щеткой, смоченной в теплой воде. Затем сделайте раствор из половины чайной ложки кальцинированной соды или одной чайной ложки

-3-

нашатырного спирта на литр воды и тщательно промойте в нем вещь. Сода лучше уксуса, поскольку у нее нет запаха.

Свежие пятна от вина, ягод и соков удаляются кипятком. Можно на 20 минут насыпать на пятно обычную соль, затем на 10 минут положить вещь в горячую воду, а затем постирать и прополоскать. Если вещь не цветная, то в кипяток можно добавить раствор лимонной кислоты - 1 чайную ложку на литр кипятка.

9. Секреты мастерства уборки

Все гениальное просто, и в процессе уборки квартир обычная пищевая сода может творить настоящие чудеса. Ведь с помощью этого универсального чистящего средства можно удалить жирный налет на кафельной плитке или газовой плите, а также почистить сифон под раковиной.

Например, при незначительной загрязненности или запыленности с помощью соды можно почистить ковер. Как? Очень просто: порошок равномерно распределяется по поверхность изделия и удаляется через 30 минут с помощью пылесоса. Вдобавок этот прием позволит освежить краски старого ковра или избавить новый от неприятного химического запаха.

Использование соды и других подобных продуктов в качестве чистящих средств особенно актуально, если проводится уборка помещений, в которых находятся беременные женщины. В этот период женский организм особенно чувствителен и даже мизерные доли профессиональных химических средств могут спровоцировать токсикоз или иные расстройства здоровья будущей мамы.

Сода также поможет вернуть сливным трубам и стокам их первоначальную пропускную способность. Если засыпать ее в сифон под раковиной, затем добавить обычный уксус и через определенное время промыть проточной водой, то засоры легкой и средней степени будут устранены. При этом удастся также избавиться и от резкого запаха.

В некоторых случаях сода используется и при химчистке мягкой мебели. Ее способность связывать запахи позволяет быстро «вытянуть» из обивки мягкой мебели «аромат» табака. Также она позволит нейтрализовать остаточный запах профессиональных химических средств для чистки мебели.

10. Во всем нужна сноровка

Несмотря на кажущуюся легкость использования соды при уборке дома, здесь не обойтись без определенных знаний, умений и навыков.

Несведущие люди, к примеру, могут при самостоятельной уборке использовать вместо пищевой соды каустическую. А она представляет серьезную опасность для здоровья человека. Забывая, что лучшее — враг хорошего, некоторые торопливые домохозяева при чистке кухонных сифонов описанным выше способом могут нарушить определенные пропорции при соединении уксуса и соды. И в результате либо эффекта не будет совсем, либо придется менять безнадежно испорченные агрессивным составом элементы канализации.

-4-

11. Экологичная бытовая химия: бабушкины рецепты чистоты!

Моющие и чистящие средства, которыми пользовались хозяйки до бума химической и рекламной индустрии, были не менее эффективны, чем те, которые мы покупаем сегодня в супермаркетах. И пусть самодельная чистящая паста выглядит не так красиво, как яркий разрекламированный флакон, зато она сэкономит окружающую среду и не оставит на одежде и на вымытых поверхностях своих аллергоопасных частиц.

Мытье посуды. Мыльную стружку или оставшиеся кусочки мыла залейте кипятком и добавьте пищевую соду. Полученная паста совершенно безопасно и очень качественно сможет вымыть посуду, кафельные и эмалированные поверхности, ее можно использовать для стирки. Для усиления эффекта можно добавить немного уксуса или лимонной кислоты.

12. Стирка.

Натуральный стиральный порошок, безопасный для аллергиков и для окружающей среды, можно приготовить, если смешать 250 мл натертого мыла, 125 мл моющей соды и 125 мл буры (натрия тетраборат). Это средство можно использовать и при ручной, и при машинной стирке. При полоскании нужно добавить в воду 125-250 мл винного уксуса, это поможет удалить все остатки мыла и смягчить ткань.

Чтобы без проблем перейти от использования магазинных порошков к экологическим средствам, перестирайте вначале вещи в максимально горячей воде с добавлением 50 мл моющей соды для каждой загрузки. Это поможет выстирать частицы порошка и предотвратит пожелтение ткани.

Чтобы стирка была более эффективной, важно качественно замочить белье. Для этого нужно, чтобы в процедуре замачивания участвовало как можно меньше воды и как можно больше мыльной пены. Положите намоченную в горячей воде и намыленную вещь в полиэтиленовый пакет, практически без воды.

13. Отбеливание.

Хлорсодержащие вещества оптически отбеливают ткани, но в то же время делают их менее прочными. Гораздо более щадяще отбелит раствор из 10 л горячей воды, 2 ст. л. перекиси водорода и 1 ст. л. нашатырного спирта.

Белые носки и гольфы лучше отстирываются, если их предварительно замочить на 1-2 часа в воде, в которую добавлены 1-2 столовых ложки борной кислоты

Белые вещи хорошо натереть хозяйственным мылом и опустить в слабый раствор марганцовки (или перекиси водорода). Через час полтора прополоскайте кипельно белое белье, и кипятить не надо.

14. Глажение

Если вы терпеть не можете глажку, следующие советы для вас. Их можно использовать как в тех случаях, когда включать утюг вы просто ленитесь, так и в тех, когда боитесь испортить вещь из деликатной ткани.

-5-

Чтобы разгладить воротник рубашки, а также мелкие складки, воспользуйтесь утюжком для волос. Он очень быстро и легко справится с этой задачей.

Развесьте футболки в ванной и оставьте их там, пока вы принимаете душ. Горячий пар поможет разгладить складки.

Аккуратно намочите складку водой, а затем высушите ее с помощью фена. И никакого утюга не нужно!

Помятую вещь разложите на столе, накройте ее мокрым полотенцем и надавите поверх него ладонями. Сняв полотенце, дайте вещи просохнуть.

Разложите мокрую вещь на балконе на плоской поверхности так, чтобы на нее падали солнечные лучи. Разгладьте ее ладонями. После того, как вещь высохнет, никакой глажки ей не потребуется.

15. Уксус

– это волшебное решение для удаления пятен и загрязнений на самых разных предметах. Стоит он копейки, а справляется со многими проблемами, с которыми вы ежедневно сталкиваетесь в хозяйстве.

Раствор уксуса и соды очистит забитый слив. Достаточно будет влить оба ингредиента в раковину, а затем смыть раствор теплой водой.

Уксус поможет убрать со стены следы от наклеек. Просто нанесите его на салфетку и тщательно протрите ею стену.

Также с помощью уксуса вы приготовите ловушку для мух. Просто влейте его в чистый стакан, накройте прозрачной пищевой пленкой и сделайте в ней ножом небольшие дырочки. Мухи залезут в стакан, но оттуда уже не выберутся.

Чтобы цветы простояли как можно дольше, поместите их в вазу с раствором воды и яблочного уксуса в пропорциях 3:1.

Перемешав уксус с водой в пропорции 1:3, вы получите эффективное средство для борьбы с пятнами на очках.

Хотите перестать плакать, нарезая лук? Мы знаем способ! Просто протрите рабочую поверхность уксусом перед нарезкой, и вы не уроните ни слезинки!

Чтобы очистить пригоревшую сковороду, смешайте на ней 0,5 стакана уксуса и 0,5 стакана воды и доведите смесь до кипения.