

بدائل أقل ضرراً للمنتجات الكيميائية المنزلية



وزارة الصحة
المملكة الأردنية الهاشمية
بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية
2009

المملكة الاردنية الهاشمية

رقم الايداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

(2009/1/67)

♦ يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى.

♦ حقوق الطبع محفوظة

بدائل أقل ضرراً للمنتجات الكيميائية المنزلية



فريق العمل:
المهندسة شروق حمارة
الكيميائية غادة خريسات
المهندسة صابرين قطامش
المهندسة أسى القاضي
المهندسة ابتسام موسى

الفريق المساند:
الكيميائي ماهر شحادة
الكيميائية سمر الرواشدة
المبرمجة دانا جابر
المراجعة اللغوية:
م.ميسون بسيسو

إشراف:
م.صلاح الحيارى

وزارة الصحة
المملكة الأردنية الهاشمية
بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية
2009

الفهرس

i	كلمة شكر
ii	مقدمة
1	الجزء الاول
2	هل تعلم؟
5	لماذا يتعرض الاطفال لحوادث التسمم كيماوي؟....
5	ما هي المادة الخطرة ؟
6	كيف تحدد أن المنتجات الكيماوية المستخدمة للتنظيف في المنزل ضارة وخطرة
10	كيف يمكن ان تتعرض للمواد الخطرة في منزلك
11	لماذا لم أمرض مع أنني استخدم مختلف أنواع المنظفات الكيماوية في منزلي؟
12	ما العمل إذا تعرضت أو أحد أفراد أسرتك للمواد الكيماوية.....
12	ماذا أفعل؟
13	تذكر هذه الإرشادات العامة لحماية أفراد الأسرة من مخاطر التعرض للمنتجات الكيماوية المنزلية.....
17	جدول (1): امثلة على المنتجات الكيماوية المنزلية والتاثيرات الصحية للمكونات الخطرة فيها.....
23	جدول (2): تمرين لتقييم المخاطر المترتبة على التعامل مع المنتجات الكيماوية المنزلية
26	الجزء الثاني
27	وصفات البدائل الاقل ضررا
28	جدول (3) :أهم المواد المستخدمة في تحضير الوصفات والغاية من استخدامها
30	منظف متعدد الاستعمالات

31		منظف الزجاج
33		منظف الأفران
35		وصفات لتلميع المعادن
35		تلميع الفضة
37		تلميع النحاس
40		تلميع الألمنيوم
41		تلميع الستانليس ستيل
42		تلميع الكروم
43		تلميع الذهب
44		ملمعات الأثاث
44		الأثاث الخشبي ذو اللمعة
45		الأثاث الخشبي بدون لمعة
46		خشب البلوط
46		خشب الماهو غاني
47		لإزالة آثار حلقات المياه عن الخشب
47		منظف السجاد ومواد التنجيد
47		تنظيف البقع عن السجاد ومواد التنجيد
49		لإزالة بقع الحبر عن السجاد
50		لإزالة بقع السناج (الشحبار) عن السجاد
50		لإزالة الروائح عن السجاد
52		منظفات الحمامات
52		لإزالة العفن في الحمام
53		منظف البلاط وحوض الاستحمام
53		منظف المراض
54		للتنظيف وإزالة الرائحة بنفس الوقت
55		مسلك المجاري
56		وصفات لإزالة البقع

56	 بقع الشمع
57	 بقع الشاي والقهوة والكافكاو
59	 لإزالة البقع من الأكواب
59	 لإزالة البقع عن أباريق الشاي والقهوة
60	 بقع الصدأ
60	 لإزالة الصدأ عن أواني الطبخ
61	 لإزالة بقع الصدأ عن الأقمشة
62	 بقع الحبر
62	 لإزالة البقع عن الثياب البيضاء
63	 لإزالة البقع القديمة
63	 لإزالة بقع الحبر الجاف
64	 لإزالة البقع الحديثة
65	 بقع الدهون
67	 بقع الدهان
68	 بقع الدم
68	 لإزالة بقع الدم الجديدة
69	 لإزالة بقع الدم القديمة
69	 بقع اللبان (العلك)
70	 بقع الحشيش الأخضر
70	 بقع الشحبار
71	 بقع العرق
71	 لإزالة بقع العرق من الصوف
71	 لإزالة بقع العرق القديمة
72	 بقع العفن
73	 لإزالة بقع العفن الجديدة
73	 بقع مزيل العرق
74	 لإزالة البقع القديمة عن الملابس

74	 بقع الفاكهة
75	 بقع البيض
76	 المعكرونة والكاتشب
76	 وصفات لإزالة الروائح
76	 لإزالة الروائح في المطبخ
77	 لإزالة الروائح عن أدوات المطبخ
77	 لإزالة الروائح في الثلاجة أو الأماكن الصغيرة
	المغلقة
78	 لإزالة الروائح من حاويات القمامة
79	 معطرات الجو
81	 وصفات متنوعة
81	 تنظيف الثلاجة
82	 تلميع الأحذية
82	 لإزالة بقع الماء عن الجلد
83	 لتلميع الأحذية الجلدية السوداء والداكنة اللون...
83	 لتنظيف الشمو الأسود
84	 لإزالة رائحة الأحذية
84	 تنظيف المكواة
84	 لتنظيف خزان مياه المكواة من التكلس
85	 إزالة آثار الأحذية عن الأرضيات
86	 إزالة ألوان الشمع عن الأرضيات
86	 إزالة الشحوم عن الأرضيات الخشبية
87	 إزالة الملصقات عن الأسطح والأدوات
88	 ومضات
89	 بدائل المبيدات
89	 وصفات لمكافحة المن
91	 مكافحة المن بالطرق الميكانيكية

92	 لإزالة المن يدويا
93	 مكافحة النمل
94	 مكافحة الصراصير
96	 مكافحة الفئران
98	 الحشرات
98	 حشرات الحديقة
98	 البعوض
99	 الذباب
100	 القمل وبيوضه
101	 العث
101	 البق
104	 المراجع

كلمة شكر

يتقدم فريق العمل بالشكر لمنظمة الصحة العالمية/ المكتب الإقليمي لشرق المتوسط وإلى مكتب المنظمة في عمان على الدعم المادي والفني لتنفيذ النشاط المتعلق بإعداد كتيب " البدائل الآمنة للمنتجات الكيماوية المنزلية" والمشاريع التي تعزز صحة البيئة في الأردن.

كما ويتقدم فريق العمل بالشكر لمعالي وزير الصحة ومعالي وزير الزراعة وعطوفة الأمين العام ومدير ادارة الرعاية الصحية الاولى وإلى كل من ساهم في تسهيل عمل الفريق لإعداد وإخراج هذا الكتيب.

مقدمة

في أيامنا هذه يكاد لا يخلو أي بيت من المنتجات الكيماوية التي تم تصميمها لجعل الحياة العصرية أكثر سهولة وراحة. إلا أن التكلفة طويلة الأمد المترتبة على الصحة والبيئة نتيجة للاستخدام الواسع لهذه المنتجات مرتفعة. تشير الإحصائيات الصحية المتوفرة إلى أن شخصاً من أصل ثلاثة أشخاص في الولايات المتحدة الأمريكية يعاني من مشاكل الحساسية والربو والتهاب القصبات؛ وأن معالجة مثل هذه الحالات حسب المصادر الصحية الأمريكية يجب أن يبدأ من البيئة الداخلية للبيوت. كما أن هناك قلقاً متزايداً من أن المنتجات الكيماوية المنزلية قد تساهم في تعقيد بعض حالات الربو أو زيادة أو قلة النشاط أو مشكلة التعب المزمن. وهناك ازدياد في الوعي الصحي والبيئي لمخاطر هذه المنتجات على الصعيد العالمي وتوجه ملحوظ من المستهلكين نحو المنتجات البديلة الأقل خطورة على الصحة والبيئة.

ويتعرض هذا الكتيب في الجزء الاول منه الى معلومات عامة عن المواد الخطرة التي يمكن ان تتواجد في المنتجات الكيماوية المستخدمة في المنازل وكيفية تحديد درجة خطورتها ومعلومات عن اشارات الخطر للمواد الكيماوية وكيفية التعرض اضافة الى عدد من الارشادات العامة لحماية افراد الاسرة من مخاطر التعرض لمثل هذه المنتجات. ويتضمن الجزء الثاني عدداً من الوصفات للمساعدة في التقليل من استخدام المنتجات الكيماوية في المنازل وخاصة تلك التي تحتوي على مواد كيماوية خطيرة. مع الإشارة إلى أنه لا يمكن ضمان أن تكون فعالية هذه الوصفات مماثلة لتلك للمنتجات الكيماوية. إلا أننا نستطيع، كأفراد في المجتمع ، أن "نحدث تغييراً" في أسلوب حياتنا وممارساتنا اليومية بحيث نصبح المستهلك الذي يستخدم المواد الأقل خطورة وسمية ونكون رواد في مجال حماية أطفالنا وأسرنا والمجتمع من أي مخاطر صحية محتملة مترتبة على استخدام المواد الكيماوية الخطرة.

الجزء الأول

يعتقد الكثير أن المواد الكيماوية تستخدم فقط في المصانع. إلا أن الصحيح أن المواد الكيماوية موجودة في كل مكان: في المطبخ وفي صيدلية المنزل والحمام وغيره. وأصبحت هذه المواد جزءاً مهماً من حياتنا اليومية لا يمكن الاستغناء عنها. ومع ذلك، فإن هناك أسباباً تحتم علينا توخي الحيلة والحذر من التعرض للمنتجات الكيماوية المستخدمة في المنازل.

رغم العدد الضخم جداً من المواد الكيماوية الموجودة والمستخدمة والبالغ عددها أكثر من ٧٥٠٠٠ مادة، فإن جزءاً بسيطاً منها فقط قد خضع لفحوصات كاملة وتقييم شامل فيما يتعلق بآثار هذه المواد على الصحة، استناداً إلى وكالة حماية البيئة الأمريكية. ويجدر الإشارة إلى أن لبعض هذه المواد تأثيرات سامة مباشرة على الصحة، في حين أن البعض الآخر منها له تأثيرات سامة على الإنسان بعد التعرض المتكرر لها لفترات زمنية طويلة.

هل تعلم؟

٧ أنه قد تم تسجيل ١,٨ مليون حالة تسمم كيميائي في الولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٩٥؛ حدث حوالي ٩٢% منها في داخل المنازل وأن حوالي ٦٠% من المصابين هم من فئة الأطفال تحت سن خمس سنوات.

١/ أن حالات التسمم بين فئة الأطفال تحت سن ٦ سنوات تمثل ما نسبته ٣٢-٤١% من مجموع الحالات المسجلة لدى وزارة الصحة/ مديرية صحة البيئة في الأردن.

١/ أن هناك علاقة واضحة بين عدد حالات التسمم الكيميائي لفئة الأطفال المسجلة ومكان حدوث التسمم، حيث تبين أن أكثر من ٧٤% من الحالات قد حدثت داخل المنزل وأن معظمها يعزى إلى الأدوية أو المنظفات أو المبيدات الحشرية.

١/ أن معظم الحوادث المرتبطة بالمنتجات الكيماوية المنزلية تحدث داخل المنزل نتيجة للاستخدام الخاطئ لهذه المواد أو لتخزينها بطريقة غير آمنة؛ يمكن الوقاية من مثل هذه الحوادث وتجنبها بسهولة.

١/ أن أكثر الحوادث شيوعاً في المنازل تلك المرتبطة بتناول الأطفال الصغار الأدوية أو المستحضرات الصيدلانية أو مواد التجميل أو المنظفات الكيماوية.

١/ يعتبر الأطفال أكثر الفئات الحساسة تجاه الآثار المترتبة على التعرض للمواد الكيماوية في البيئة اليومية.

√ أن هناك تزايداً في عدد الأطفال الذين يعانون من حالات التحسس للمواد الكيماوية المختلفة (ويقصد به التحسس الشديد لدى التعرض لتراكيز منخفضة من المادة الكيماوية) الموجودة في البيئة المحيطة، وأن هناك قلقاً متزايداً بأن هذه المواد قد تساهم في تعقيد بعض الحالات مسببة الربو أو زيادة أو قلة النشاط أو مشكلة التعب المزمن والتي تم رصدها بشكل متزايد لدى الأطفال في استراليا مع الإشارة إلى أن استراليا قد سجلت أكبر معدلات لحالات الربو بين الأطفال في العالم .

وبشكل عام، فإن الأعراض الصحية التي يمكن أن تكون مؤشراً على أن المواد الكيماوية تؤثر على صحة الأطفال هي:

- √ التحسس والتهيج
- √ جفاف الحلق
- √ صداع
- √ ضعف في التركيز وقلة النوم
- √ المزاجية والغضب والاضطراب
- √ الاكتئاب وسرعة البكاء
- √ ضعف الذاكرة
- √ صعوبات في التعلم
- √ زيادة التحسس للروائح والضوء والصوت والحرارة واللمس
- √ العطس

لماذا يتعرض الأطفال لحوادث التسمم الكيماوي؟

هناك أكثر من سبب يمكن أن يعرض الأطفال لحوادث التسمم غير المقصود بالمواد الكيماوية منها:

- ✓ الطبيعة الفضولية للأطفال،
- ✓ رغبة الأطفال في تقليد تصرفات الكبار،
- ✓ ضعف الرقابة على الأطفال وتحركاتهم،
- ✓ وضع المواد الكيماوية من منظفات ومبيدات وأدوية وأي منتج آخر من المنتجات السامة في مكان قريب من متناول أيدي الأطفال.

ما هي المادة الخطرة ؟

المادة الخطرة هي أي مادة أو خليط مواد يمكن أن تسبب أو تشكل خطراً على الصحة إذا ما تم استنشاقها أو ابتلاعها أو امتصاصها من خلال الجلد.

◆ أمثلة على المنتجات الكيماوية التي تستخدم في المنازل:

- ✓ المنظفات المستخدمة لتسليك المجاري
- ✓ المنظفات المستخدمة لتنظيف الأفران (الطباخ)
- ✓ مواد تلميع الأثاث والأرضيات والزجاج
- ✓ الكلور
- ✓ مزيل الصدأ والتكلس
- ✓ الدهانات
- ✓ المبيدات

كيف تحدد أن المنتجات الكيماوية المستخدمة للتنظيف في المنزل ضارة وخطرة ؟

♦ تحدد بطاقة البيان الملصقة على عبوة المنتج شدة خطورة أو سمية المواد المستخدمة: اقرئي سيدتي أولا بطاقة البيان قبل شراء أي منتج لأن ذلك سيساعدك على تحديد المنتج المطلوب، كما أنها تعطيك المعلومات اللازمة حول مخاطر المنتج وكيفية الاستخدام وأي محاذير خاصة يجب اتباعها.

♦ ابحث عن العبارات التحذيرية التالية: Caution, Warning, Danger . فكل كلمة تحدد شدة الخطر، كما يلي:

✓ Caution: تعني أن المنتج قد يؤذي الجلد أو يسبب المرض إذا تم استنشاق المادة أو يؤذي العيون إذا حدث تلامس معها

✓ Warning: تعني أن المنتج أكثر خطورة وقد يسبب المرض أو الأذى إذا ما تم استعمال المواد بطريقة غير مناسبة

✓ Danger: تعني خطورة عالية ويجب توخي الحذر عند التعامل مع مثل هذه المواد

♦ احرص على استخدام المنتج للغاية والمكان المخصصين لهما، وبالكمية المحددة لذلك.

وفيما يلي الرموز المتعارف عليها والتي يمكن أن
تجدها ملصقة على عبوة المنتج:

يدل الرمز F+ مع عبارة " شديدة الاشتعال " على المادة التي يمكن أن تغلي على درجة حرارة جسم الإنسان ويمكن أن تندلع فيها النار إذا ما تعرضت أبخرتها إلى لهب.	 F+ Extremely Flammable مادة شديدة الاشتعال
• يدل الرمز F مع عبارة "عالية الاشتعال" على المادة التي يمكن أن تسخن وتندلع فيها النار عند اتصالها مع الهواء على درجة حرارة الجو • أو المادة الصلبة التي تندلع فيها النار بعد اتصالها الوجيه مع مصدر اشتعال وتستمر بالاحتراق حتى بعد إزالة مصدر الاشتعال • أو الغاز الذي يحترق في الهواء تحت الضغط الجوي العادي	 F Highly Flammable مادة عالية الاشتعال
يدل الرمز O مع عبارة "مادة مؤكسدة" على المادة التي تطلق كميات كبيرة من الحرارة أثناء تفاعلها مع مواد أخرى، وبالأخص مع المواد القابلة للاشتعال.	 O Oxidizing مادة مؤكسدة

يدل الرمز E مع عبارة "مادة متفجرة" على المادة التي يمكن أن تنفجر تحت تأثير لهب أو عند تعرضها لصدمات أو احتكاك.	 E Explosive مادة متفجرة
يدل الرمز N مع عبارة "مادة خطرة على البيئة" على المادة التي يكون لها مخاطر على عناصر البيئة من هواء أو ماء أو تربة إذا ما تم تصريفها إلى شبكة مياه الصرف الصحي أو طرحها مع النفايات المنزلية ..	 N Dangerous for the Environment مادة خطرة على البيئة
يدل الرمز Xn مع عبارة "مادة ضارة" على المادة التي تسبب مخاطر صحية بدرجة أقل من المواد السامة، ويمكن أن تشير إلى أنواع أخرى من المخاطر مثل تفاعلات تحسسية	 Xn Harmful (less than T) مادة ضارة

يدل الرمز Xi مع عبارة "مادة محرشة" على أن المادة يمكن أن تؤذي الجلد والمجرى التنفسي	 Xi Irritant (less than C) مادة محرشة
يدل الرمز T+ مع عبارة "سامة جداً" على أن المادة يمكن أن تسبب مخاطر صحية مباشرة أو طويلة الأمد أو حتى قد تؤدي إلى الوفاة إذا تم استنشاقها أو تناولها عن طريق الفم أو اختراقها عن طريق الجلد.	 T+ Very Toxic مادة سامة جداً
يدل الرمز T مع عبارة "مادة سامة" على مادة عالية الخطورة.	 T Toxic مادة سامة
يدل الرمز C مع عبارة "مادة آكلة" على المادة التي تتلف الأنسجة الحية عند اتصالها بها. كما وينتج عن التعرض لرذاذ هذه المادة حروق خطيرة.	 C Corrosive مادة أكالة

كيف يمكن أن تتعرض للمواد الخطرة في منزلك؟

إن مدى الخطر الذي قد تتعرض له أنت أو أي فرد من أفراد أسرتك بسبب المواد الكيماوية المستعملة في المنزل يعتمد على مقدار التعرض لهذه المواد. وذلك يعني ببساطة، "شدة التعرض" و "الفترة التي تعرضت خلالها لهذه المواد".

واعلم بأنك قد تتعرض لهذه المواد حتى وإن لم تتمكن من رؤيتها أو شم رائحة أي شيء غير مألوف.

ويمكن أن تتعرض للمواد الكيماوية عن طريق:

- استنشاق أبخرة المادة الكيماوية
- ابتلاع المادة أو تناول أطعمة ملوثة بها
- ملامسة المادة للجلد أو العين أو حتى الملابس التي ترتدينها.

إن معرفة كيفية التعرض للمواد الكيماوية أمر مهم جداً في محاولة معرفة إذا كانت هذه المواد قد تسببت في مشاكل صحية أم لا ؟ إلا أن ذلك قد يكون محيراً لك في كثير من الأحيان لأنك قد تحتاج للتعرض لمدة طويلة وعدة مرات لهذه المواد قبل أن تشعر بأي أعراض مرضية مثل الشعور بالحاجة إلى القيء أو حدوث احمرار جلدي أو تحسس في الجهاز التنفسي.

لماذا لم أمرض مع أنني استخدم مختلف أنواع المنظفات الكيماوية في منزلي؟

إن موضوع عدم إصابتك بأي أعراض صحية ناجمة عن استخدامك للمنظفات الكيماوية يعتمد على كمية هذه المواد التي يمكن أن تحدث أضراراً للجسم، وبشكل أكثر دقة، "الجرعة" التي قد تعرضت لها.

فالجرعة هي: كمية المواد الضارة الموجودة في المنظفات الكيماوية واللازمة لإحداث ضرر أو خلل في أحد أعضاء أو وظائف الجسم المختلفة، أو أكثر، في حال تعرض الجسم لها. ويكون في العادة تأثير هذه الجرعة مختلفاً من شخص إلى آخر اعتماداً على العمر والوزن والحالة الصحية للشخص. فعلى سبيل المثال، يتأثر الأطفال بالمواد الكيماوية بدرجة أسرع وأكبر مقارنة مع الأشخاص البالغين وذلك بسبب صغر سنهم وقلة وزنهم.

ما العمل إذا تعرضت أو أحد أفراد أسرتك للمواد الكيماوية؟

أحرص دوماً على:

- تعليم أفراد عائلتك أن يتم إبلاغك فوراً في حال تعرض أحدهم للإصابة بالمواد الكيماوية.
- الاحتفاظ بعبوة المادة الكيماوية التي سببت الإصابة.
- سؤال طفلك عن الجزء المحدد من جسمه الذي تعرض للإصابة بهذه المواد والمدة الزمنية التي مضت على التعرض لهذه المادة (العين أو الجلد أو هل تم ابتلاع

المادة أو تم استنشاقها؟).

ماذا أفعل ؟

- إذا لامست المواد الكيماوية العين، فيجب غسلها بالماء النظيف لمدة ١٥-٢٠ دقيقة بشكل مستمر ومن ثم أنقل طفلك مباشرة إلى أقرب مركز صحي أو اتصل مباشرة بالدفاع المدني لنقله.
- إذا لامست المواد الكيماوية الجلد، انزع الملابس الملوثة عن جسد طفلك واغسله بالماء تحت الدش لمدة لا تقل عن ١٥-٢٠ دقيقة. استدع مباشرة الدفاع المدني أو أنقله إلى أقرب مركز صحي.
- إذا شرب طفلك بطريق الخطأ أي مادة كيماوية، سارع إلى إعطائه كوب ماء واتصل بالدفاع المدني أو أنقله بأسرع وقت إلى أقرب مركز صحي.
- إذا شككت أن طفلك قد استنشق غازاً ساماً، سارع بنقله إلى الهواء الطلق، وحاول أن لا تستنشق الغازات واعمل على فتح الأبواب والشبابيك لتهوية المنزل.
- تأكد دائماً من وجود رقم الدفاع المدني في مكان يسهل الوصول إليه في حالات الطوارئ.

تذكر هذه الإرشادات العامة لحماية أفراد الأسرة من مخاطر التعرض للمنتجات الكيماوية المنزلية:

١. اقرأ دائماً التعليمات الموجودة على بطاقة البيان الموضوعة على عبوات المنتجات الكيماوية من أجل معرفة كيفية الاستخدام الأمثل وكمية المادة اللازمة للحصول على نتيجة أفضل لأن هذه المواد قد تكون خطيرة أو غير فعالة إذا ما تم استخدام كمية منها أكبر أو أقل من اللازم .
٢. اعمل دائماً على وضع المنتجات الكيماوية في مكان بعيد عن متناول أيدي الأطفال، واحتفظ بالمواد الكيماوية والمبيدات في خزانة مغلقة، إن وجدت لديك، وفي مكان جيد التهوية.
٣. اعمل دائماً على وضع وتخزين المنتجات الكيماوية بما فيها المبيدات بعيداً عن أماكن تواجد الأغذية وتجنب وضع هذه المواد بأي شكل بجانب الأدوية.
٤. حافظ دائماً على إبقاء المنتجات الكيماوية والمبيدات وغيرها في عبواتها الأصلية حتى تتمكن من قراءة واتباع التعليمات المثبتة على العبوات عندما تريد استخدامها.
٥. تذكر دائماً بأنه لا يجب تعبئة المنتجات الكيماوية في عبوات الأغذية الفارغة لأن ذلك يؤدي إلى التباس الأمر على الأطفال وحتى الكبار. فلقد تم تسجيل حالات عديدة من تعرض المريء للحروق جراء تناول الكلور (مبيض الغسيل) أو مواد أخرى أكالة أو حارقة تم تعبئتها في عبوات مياه الشرب أو زجاجات المشروبات الغازية الفارغة.
٦. ضع المواد القابلة للاشتعال خارج المنزل وبعيداً

- عن أي مصدر للاشتعال مثل الأفران.
٧. إذا حدث أي حادث ناتج عن المنظفات الكيماوية في منزلك، راعي الحذر بعدم تعرضك للخطر قبل تقديم الإسعافات الأولية الضرورية.
٨. إذا أردت رش المبيدات في الحديقة أو البيت، احرص على عدم تواجد أطفالك أو ألعابهم في مكان الرش واعمل على إبقائهم بعيداً أثناء الرش ولمده كافيه وكما هو مذكور على بطاقة البيان والإرشادات المذكورة على العبوات.
٩. في حال تم مقاطعتك أثناء عملية رش المبيدات أو استخدامك لمواد التنظيف في المنزل من خلال زائر أو مكالمة هاتفية، احرص دائماً على إغلاق عبوات المبيدات أو منتجات التنظيف بشكل صحيح وأبعدها عن متناول أيدي الأطفال.
١٠. احرص دائماً على عدم تفريغ المبيدات أو مواد التنظيف إفي عبوات أخرى للمواد الغذائية حتى لا يحدث التباس لأي فرد من أفراد عائلتك.
١١. احرص على غسل أيدي أطفالك وألعابهم وتنظيف الأرضيات وأية سطوح مكشوفة بشكل منتظم عند استخدامك للمبيدات في البيت.
١٢. تجنب خلط المنظفات الكيماوية مع بعضها البعض، لأنه في بعض هذه الحالات يمكن أن ينتج عن ذلك غازات سامة مثل:

أ- خلط المبيض (مثل الكلوركس) مع الأمونيا: ينتج عن هذه العملية غازات سامة تسمى الكلورو أمينات. ويؤدي التعرض لمثل هذه الغازات إلى:

- السعال
- ضيق في التنفس
- ألم في الصدر
- غثيان
- تدمع العيون
- تحرش في الأنف والحلق والعيون
- التهاب وتجمع مياه في الرئتين

ب- خلط المبيضات مع الأحماض: ينتج عن عملية الخلط هذه غاز الكلورين.

التعرض لمستويات منخفضة من غاز الكلورين يمكن أن يؤدي إلى:

- تهيج الأغشية المخاطية (العيون، الحلق، الأنف)
- السعال ومشاكل في التنفس
- حروق وتدمع العينين
- سيلان الأنف

أما التعرض لمستويات عالية من غاز الكلورين فيمكن أن يؤدي إلى :

- وجع في الصدر
- صعوبة في التنفس
- قيء
- التهاب الرئة، أو تكون سوائل في الرئة

المستويات العالية جدا قد تؤدي إلى الموت.

ويبين الجدول (١) امثلة على بعض المنتجات الكيماوية المستخدمة في المنازل والمكونات الخطرة فيها والآثار الصحية المحتملة للتعرض لمثل هذه المنتجات.

كما ويمكنك الاستعانة بالتمرين البسيط الوارد في جدول (٢) من وقت لآخر لتقييم المخاطر المترتبة على الممارسات التي تقوم بها عند تعاملك مع المنتجات الكيماوية المنزلية.

**جدول (١) : امثلة على المنتجات الكيماوية المنزلية والتاثيرات الصحية
للمكونات الخطرة فيها**

اسم المنتج	المكونات الخطرة	التأثيرات الصحية المحتملة
منظف متعدد الاستعمالات	أمونيا	يمكن أن تسبب أبخرة المادة تهيجاً للعيون والرئتين؛ كما يمكن أن تُسبب الحروق أو الطفح الجلدي. اذا ما تم خلط هذا المنتج مع المنتجات التي تحتوي على الكلور ينتج غاز الكلورأمين القاتل.
	اثيلين جلايكول أسيتيت المونوبيوتل	مادة سامة إذا تم ابتلاعها، يمكن أن تسبب أضراراً شديدة للقلب والكلية والدماغ. استنشاق أبخرة المادة يمكن أن تسبب في حدوث دوخة.
	هيبوكلورات الصوديوم	المادة أكالة للجلد، تعمل على تآكل بطانة الفم والحنجرة و الأنف؛ أبخرة المادة تسبب تهيج العيون ومجرى التنفس.
منظفات غسيل الملابس	محاليل موجبة التآين، سالبة التآين أو غير أيونية	إذا تم ابتلاع المنظفات الأيونية، فإنها تسبب غثيان وقئ وصدمة وتشنجات وغيوبة. أما ابتلاع المنظفات غير الأيونية فيمكن أن تسبب تحسس الجلد والعيون.
المبيض	هيبوكلوريت الصوديوم	المادة أكالة للجلد ، تعمل على تآكل بطانة الفم والحنجرة و الأنف؛ أبخرة المادة تسبب تهيج العيون ومجرى التنفس.

مواد التنظيف المستخدمة في غسالات الصحن الاتوماتيكية تسبب تهيجاً أو حروقاً جلدية. أما مواد التنظيف المستخدمة في غسيل الصحن اليدوية فهي أكثر اعتدالاً وأقل تأثيراً؛ ومع ذلك يمكن أن تسبب تهيجاً في الفم والحنجرة والجهاز الهضمي إذا تم ابتلاعها.	محاليل موجبة التآين، سالبة التآين أو غير أيونية إضافة إلى الفوسفات (المنظفات المستعملة في غسالات الصحن الأوتوماتيكية)	منظفات الجلي
مادة أكالة بدرجة شديدة تسبب الحروق للجلد والعيون. قد تكون قاتلة إذا تم ابتلاعها. المنتجات الموجودة على شكل بخاخ (الإيروسولات) أشد خطراً حيث يزيد الرذاذ من إمكانية انتشار المادة في الهواء وبالتالي استنشاقها.	هيدروكسيد الصوديوم أو هيدروكسيد البوتاسيوم	منظف الأفران
يمكن أن تسبب الصداع والدوخة والارتعاش والغثيان. أثبتت الأبحاث أن هذه المادة تتسبب في حدوث السرطان لحيوانات التجارب.	مجموعة الفوسفات العضوي أو الكارباميت (Organophosphates and carbamates)	المبيدات الحشرية
الأعراض كما في المركبات السابقة التي تحتوي على نفس المكونات.	أمونيا، منظفات، هيدروكسيد الصوديوم أو البوتاسيوم	المنظف المضاد للجراثيم

قد تكون المادة أكالة للأنسجة وتسبب أضراراً للكبد والكلى والرئتين والبنكرياس والطحال.	كريسول	
يمكن أن يسبب خمولاً في الجهاز العصبي المركزي كما يؤثر بشدة على الجهاز الدوري؛ المادة أكالة للجلد؛ ويحتمل أن تؤدي إلى الإصابة بالسرطان.	فينول	
يمكن أن تسبب المادة تهيج العيون وبطانة الفم والحنجرة والأنف.	زيت الصنوبر	
يمكن أن تسبب أبخرة المادة تهيجاً للعيون والرئتين؛ كما يمكن أن تُسبب الحروق أو الطفح الجلدي. إذا ما تم خلط هذا المنتج مع المنتجات التي تحتوي على الكلور ينتج غاز الكلورامين القاتل.	أمونيا	منظف الزجاج
يمكن أن تسبب المادة تهيج الأغشية المخاطية؛ يؤدي ابتلاعها إلى الدوخة وفقدان الوعي والموت.	أيزوبروبانول	

يكون حامض الكبريتيك الذي يعتبر مادة أكالة وحارقة للجلد.	ثنائي سلفات الصوديوم (Sodium bisulfate)	منظفات مرحاض الحمامات
يمكن أن تسبب المادة أضراراً للكلى والكبد؛ تسبب تهيج العيون ومجرى التنفس كما يمكن أن تسبب حدوث تآكل في الفم والمعدة.	حامض الأوكسليك (Oxalic acid)	
عند خلط هذه المادة مع الماء، تتكوين مادة الهيبوكلورايت، وهي مادة أكالة للجلد والأغشية المخاطية.	٥-دايميثيل دانتون (5-dimethyldantoin)	
أبخرة المادة أكالة جداً وتسبب حروقاً جلدية.	حامض الهيدروكلوريك	
يمكن أن يسبب خمولاً في الجهاز العصبي المركزي كما يؤثر بشدة على الجهاز الدوري؛ المادة أكالة للجلد؛ ويحتمل أن تؤدي إلى الإصابة بالسرطان.	فينول	
تسبب المادة حروق جلدية؛ إذا رشّت المادة في العينين فأنها تسبب العمى في الحالات الشديدة.	مادة قلوية قوية (lye) وحامض الكبريتيك	مسلك المجاري

مزيل العفن	كلور وألكيلات كلوريد الأمونيوم	تسبب المادة عند استنشاقها مشاكل تنفسية. وإذا ما تم ابتلاعها فهي تسبب حرق الحنجرة.
منظفات السجاد والتنجيد	بيركلورايثيلين	تسبب أبخرة المادة دوخة وغثيان وشعور بالنعاس وفقدان الشهية والشعور بالتوهان. التعرض طويل الأمد للمادة يمكن أن يسبب السرطان.
	نافثالين	يمكن أن تؤدي المادة إلى الإصابة بتلف الكبد؛ كما أن التعرض لأبخرة المادة لفترة طويلة قد يؤدي إلى الماء الأزرق في العيون (cataract).
ملمع الأثاث	أمونيا، نافثا، نيتروبنزين، فينول، نواتج تقطير البترول	يمكن أن تسبب تهيج الجلد والعيون والحنجرة والرئتين والقصبه الهوائية. إذا تم ابتلاع المادة فإنها تسبب الغثيان والقيء.
ملطف الجو	فورمالدهايد	تسبب المادة تهيجاً شديداً للعيون والحنجرة والجلد والرئتين؛ يعتقد أن المادة قد تسبب السرطان.

نواتج تقطير البترول من المواد الهيدروكربونية	تسبب تهيجاً في الجلد والعيون والجهاز التنفسي؛ قد تسبب المادة وذمة رئوية قاتلة؛ وهي مادة قابلة للاشتعال.
بارا-دايكلوروبنزين	قد تسبب أبخرة المادة تهيج الجلد والعيون والحنجرة.
كرات النفثالين (للعثة)	نافثالين بارا-دايكلوروبنزين
	التعرض لها يسبب الصداع والدوخة ويسبب تهيج الجلد والعيون والحنجرة، كما يمكن أن تسبب المادة في تشكل الماء الأزرق في العيون (cataract) وحدوث أضرار في الكبد عند التعرض طويل الأمد لها.

جدول (٢) : تمرين لتقييم المخاطر المترتبة على التعامل مع المنتجات الكيماوية المنزلية

تقييم الخطر	خطر عالي	خطر متوسط	خطر قليل	
☐ قليل ☐ متوسط ☐ عالي	قلما أقرأ بطاقة البيان، وأشتري في العادة المنتجات بغض النظر عن مكوناتها	أحيانا لا أقرأ بطاقة البيان أو قد لا أفهم ماذا تعني الإشارات أو المعلومات الواردة فيها، ولكنني اتبع شروط السلامة	أقرأ دائما بطاقة البيان والتزم بالمحاذير الصحية المدونة عليها؛ أختار المنتجات ذات الخطورة القليلة على الصحة	اختيار المنتج
☐ قليل ☐ متوسط ☐ عالي	أشتري أكثر مما أحتاج بكثير، ونادرا ما أتأكد مما هو موجود لدي قبل الشراء	أشتري كميات كبيرة، لكنني أأخذها بطريقة آمنة	أشتري الكميات التي أحتاجها فقط، وأستخدم الكميات الموجودة لدي خلال مدة معينة	الكميات التي أشتريها
☐ قليل ☐ متوسط ☐ عالي	قلما أتبع التعليمات الموجودة على بطاقة البيان ولا أقوم بأي	أحيانا أقرأ التعليمات على بطاقة البيان، وأخذ بعض الاحتياطات	أتبع التعليمات الموجودة على بطاقة البيان وأتخذ الإجراءات	إجراءات السلامة

	الكفيلة بعدم تعرضي لهذه المواد وحسب ما هو وارد على بطاقة البيان		احتياطات حتى الموصى بها	
سلامة الأطفال	أخزن المنتجات الخطرة في مكان مغلق أو في أمانة أخرى بعيدة عن متناول الأطفال، مثلاً على رفوف عالية، إلا أنه يمكن وصول الأطفال إليها بطريقة أو بأخرى	أحفظ بالمنتجات بعيدة عن متناول الأطفال، مثلاً على رفوف عالية، إلا أنه يمكن وصول الأطفال إليها بطريقة أو بأخرى	أضع المنتجات في خزانة غير مغلقة أو على الرفوف السفلية لدي ويمكن أن يصلها الأطفال بكل سهولة	☐ قليل ☐ متوسط ☐ عالي
مكان التخزين والحماية من التسرب والانسكاب	أخزن المنتجات في عبواتها الأصلية ومحكمة الإغلاق ومخزنة حسب الغاية من الاستخدام	أخزن المنتجات في عبواتها الأصلية بطريقة غير منظمة ولا يوجد لدي أي إجراء احترازي للحماية من انسكاب أو	أنقل متبقيات هذه المنتجات إلى عبوات أخرى مثل عبوات الحليب أو المياة الفارغة؛ وأحياناً أترك	☐ قليل ☐ متوسط ☐ عالي

		تسرب المواد الكيميائية	العبوات مفتوحة، ولا يوجد لدي أي إجراءات احتياطية للتعامل مع التسرب والانسكابات	
أخزن المنتجات التي تحتوي على مواد متطايرة مثل الكلور ومزيل الصدأ في مكان جيد التهوية	لا أغير أي انتباه إلى مكان التخزين، إلا إن جميع عبوة في حالة جيدة ومغلقة بإحكام	أخزن العبوات في مكان قليل التهوية مثل التسوية أو خزان؛ وقد يكون لدي بعض العبوات المتضررة أو التي أتركها مفتوحة	□ قليل □ متوسط □ عالي	التهوية

الجزء الثاني

وصفات البدائل الاقل ضررا

ننصحك أن تقوم بتجربة الوصفات الواردة في هذا الكتيب قبل استخدامها لأي عملية تنظيف، على منطقة صغيرة مخفية إن أمكن. وتأكد دائما أن تكون جميع الوصفات موجودة ضمن عبوات عليها بطاقة تبين محتوياتها منعاً لأي التباس وأن تكون أيضاً بعيدة عن متناول الأطفال.

تحذير: معظم الخلطات الطبيعية المستخدمة في إزالة البقع مجربة وتم اختبارها، ولهذا لا تحاول مزجها مع منتجات إزالة البقع التجارية، حيث من الممكن أن يؤدي هذا المزج إلى انبعاث أبخرة سامة.

الاستعاضة عن المواد الضارة بمواد آمنة

⇒ لماذا؟

حماية صحتك وصحة أفراد أسرتك بطريقة بسيطة وآمنة والحد من استخدام المواد الضارة وتوفير التكاليف.

⇒ كيف؟

جدول (٣) يبين بعض المواد المتوفرة في المنزل والفائدة المترتبة عن استخدامها وأماكن بيعها، والتي تدخل في تحضير الوصفات المختلفة.

**جدول (٣) :أهم المواد المستخدمة في تحضير الوصفات
والغاية من استخدامها**

اسم المادة	الغاية والفائدة من الاستخدام	اماكن البيع
كربونة الطبخ (بايكربونات الصوديوم)	• تمتص الروائح وتلطف الجو • تنظف من دون ان تخدش الاسطح وتلمع • تنظف الاقمشة وتزيل بقع معينة	• السوبرماركت • محلات بيع العطارة (بيع الاعشاب)
البوراكس (صوديوم بورات)	• مطهر ومضاد لنمو الفطر والعفن • يقلل من نمو الفطر والعفن • يزيد من فعالية التنظيف للصابون والمنظفات • يزيل البقع والروائح	• السوبرماركت • محلات بيع العطارة (بيع الاعشاب)
النشا	• ينظف الزجاج • يلمع الاثاث • ينظف السجاد • ينشي الملابس	• السوبرماركت • محلات بيع العطارة (بيع الاعشاب)
عصير الليمون / ملح الليمون	• يزيل الروائح • ينظف البقع والشحوم • ينظف الزجاج • مبيض خفيف اذا ما تم استخدامه مع اشعة الشمس	• السوبرماركت • محلات بيع العطارة (بيع الاعشاب)

• السوبرماركت • محلات بيع العطارة (بيع الاعشاب)	• منظف لا يخدش • يستخدم لتنظيف بعض المعادن	الملح
• السوبرماركت • محلات بيع العطارة (بيع الاعشاب)	• يذيب الشحوم • يزيل متبقيات الصابون والشمع • يلمع بعض انواع المعادن ويزيل الرائحة • ينظف القرميد والحجر	الخل
• السوبرماركت • محلات بيع العطارة (بيع الاعشاب)	• يزيل الشحوم عن الافران • والاسطح المختلفة	صودا الغسيل (صودا آش) (كربونات الصوديوم)
• السوبرماركت • محلات بيع العطارة (بيع الاعشاب)	• يعطي روائح جميلة وملطف الجو • مادة مطهرة • مادة مضادة للجراثيم	الزيوت العطرية

منظف متعدد الاستعمالات

هناك عدة وصفات لتحضير المنظف متعدد الاستعمالات، يمكنك أن تختار من بينها:

الوصفة ١

المكونات:

- ثلاث ملاعق كبيرة من الخل
- نصف ملعقة كبيرة من صودا الغسيل
- نصف ملعقة من الصابون السائل
- كوبان من الماء الساخن

الطريقة:

- اخلط المكونات أعلاه في عبوة رش
- رش الخليط أعلاه على السطح المراد تنظيفه
- امسح السطح بقطعة قماش نظيفة.

الوصفة ٢

المكونات:

- نصف كوب من الخل
- ربع كوب من كربونة الطبخ أو ملعقتين شاي من البوراكس
- لتران من الماء

الطريقة:

- اخلط المكونات أعلاه
- احفظها في عبوة نظيفة
- يمكن استخدام هذه الخلطة لإزالة بقع الماء عن الشبابتك والبانيو وبطاريات الكروم في الحمامات ومرايا الحمامات وغيره.

الوصفة ٢

المكونات:

- كربونة الطبخ
- خل
- ماء

الطريقة:

- اخلط كمية متساوية من كربونة الطبخ مع الماء مع الخل حتى تصبح كالعجين ويمكن الاستعاضة عن كربونة الطبخ بالملح.

منظف الزجاج

الوصفة ١

المكونات:

- ربع كوب من الخل الأبيض / أو الليمون

- لتر واحد ماء

الطريقة:

- ضع الخل في زجاجة الرش واضف الماء
- قم برش المحلول على الشبابيك لتنظيفها
- قم بمسح الشبابيك بقطعة قطن نظيفة أو أوراق الجرائد وذلك لتجفيف الشبابيك وتلميعها.

الوصفة ٢

المكونات:

- ملعقة كبيرة من سائل الجلي
- ثلاث ملاعق كبيرة خل
- كوبان ماء دافئ

الطريقة:

- امزجي المكونات أعلاه في زجاجة رش
- قم برش المحلول على الشبابيك لتنظيفها
- قم بمسح الشبابيك بقطعة قطن نظيفة أو أوراق الجرائد وذلك لتجفيف الشبابيك وتلميعها.

معلومة مفيدة : تذكرى سيدتي ضرورة تجنب غسل النوافذ أثناء سطوع الشمس عليها، وذلك لتجنب ظهور بقع عند تجفيفها.

الوصفة ٢

لإزالة الخدوش عن أسطح الزجاج والمرآيا

المكونات:

- معجون أسنان

الطريقة:

- افرك قليلا من معجون الأسنان على الخدوش
- لمع القطعة بفوطة ناعمة ونظيفة.

منظف الأفران

الوصفة ١

المكونات:

- كربونة الطبخ أو صودا الغسيل
- ماء

الطريقة:

- رش الماء على سطح الفرن
- رش مسحوق كربونة الطبخ أو صودا الغسيل على سطح فرن الغاز المبلى
- اتركه لفترة من الزمن، ويكون من الأفضل استخدامه مباشرة بعد الطبخ حيث يكون الفرن ما زال دافئا

- افركه بقطعة قماش خشنة أو إسفنجة
- امسح الفرن بصابون سائل ومن ثم اشطفه بشكل جيد.

الوصفة ٢

المكونات:

- ملعقتين كبيرة سائل جلي
- ملعقتين كبيرة بوراكس
- ماء دافئ

الطريقة:

- قم بخلط هذه المواد مع بعضها
- امسح الفرن بهذا الخليط لتنظيفه وثم افركه.

الوصفة ٣

المكونات:

- ثلاث أرباع كوب من كربونة الطبخ
- ربع كوب ملح
- ربع كوب من الماء

الطريقة:

- قم بخلط المواد السابقة للحصول على معجونة كثيفة

- استخدمها لتنظيف الفرن من الداخل والخارج،
(وتجنبني المعدن المعري والفتحات)
- يمكن نشرها على الفرن من الداخل والخارج وتركها
طول الليل للتخلص من البقع العنيدة
- افرك البقع بقطعة خشنة أو فرشاة.

وصفات لتلميع المعادن

تلميع الفضة

الوصفة ١

المكونات:

- معجون أسنان

الطريقة:

- استخدم معجون الأسنان وفرشاة أسنان قديمة
لتلميع الفضة.

الوصفة ٢

المكونات:

- كربونة الطبخ
- ماء فاتر

الطريقة:

- لتلميع القطع الفضية بشكل سريع يمكنك تحضير محلول من الماء الفاتر وكربونة الطبخ وتلميع القطع باستخدام فرشاة أسنان ناعمة.

الوصفة ٣

المكونات:

- ملعقة كبيرة ملح
- ملعقة كبيرة كربونة الطبخ
- ماء مغلي

الطريقة:

- اضع الملح وكربونة الطبخ إلى الماء المغلي
- ضع القطع الفضية في الإناء واغليها لمدة ثلاث دقائق
- جفف ولمع القطع بواسطة قطعة قماش ناعمة ونظيفة.

الوصفة ٤

المكونات:

- لتر ماء
- ملعقة كبيرة كربونة الطبخ
- ملعقة كبيرة ملح
- قطعة من القصدير (ورق فويل)

الطريقة:

- اخلط المكونات أعلاه في إناء
- انقع القطع الفضية في الخليط أعلاه
- جفف ولمع القطع بواسطة قطعة قماش ناعمة.

معلومة مفيدة: للحفاظ على لمعان الفضة ضع إصبعاً من الطباشير في مكان حفظ الملاعق والشوك والسكاكين، إذ أنه يساعد على امتصاص الرطوبة ويقلل من أكسدة الفضة.

تلميع النحاس

الوصفة ١

المكونات:

- عصير ليمون أو ملح ليمون
- ماء

الطريقة:

- انقع القطع النحاسية في عصير الليمون
- لمع القطع النحاسية باستخدام اسفنجة تنظيف خشنة
- اغسلها بشكل جيد بالماء ومن ثم لمعها بقطعة قماش ناعمة.

الوصفة ٢

المكونات:

- ملح
- طحين
- خل
- ماء

الطريقة:

- اخلط كمية متساوية من الملح والطحين مع الخل
- افرك النحاس بالخليط أعلاه، ومن ثم اغسله بشكل جيد باستخدام الماء
- جفف ولمع النحاس بفوطة ناعمة.

الوصفة ٣

المكونات:

- كاتشاب

الطريقة:

- استخدم صلصة الكاتشب في تلميع المواد النحاسية.

الوصفة ٤

المكونات:

- عصير الليمون
- كربونة الطبخ

الطريقة:

- قم بتحضير محلول من عصير الليمون وكربونة الطبخ
- ضع المحلول على فوطة ناعمة واستخدمه في تلميع القطع النحاسية.

الوصفة ٥

في حال وجود بقع أو تغير في لون النحاس

المكونات:

- ملعقة كبيرة ملح
- كوب خل أبيض
- أو
- ملح
- خل
- كربونة الطبخ
- عصير ليمون
- كريم الترتار

الطريقة:

- اغلي القطع النحاسية في وعاء يحتوي على أي من الخلطتين أعلاه.

تلميع الألمنيوم

الوصفة ١

المكونات:

- خل
- ماء

الطريقة:

- انقع قطع الألمنيوم في الخل والماء
- جفف ولمع القطع بفوطة ناعمة
- أو افرك الألمنيوم بقطعة قماش مغمورة في خل أبيض غير مخفف.

الوصفة ٢

المكونات:

- ملعقتان من كريم الترتار
- ربع لتر من الماء المغلي

الطريقة:

- انقع قطع الألمنيوم في ربع لتر من الماء المغلي

مضاف إليه ملعقتين من كريم الترتار .

تلميع الستانليس ستيل

الوصفة ١

المكونات:

- زيت الزيتون

الطريقة:

- نظف قطع الستانليس ستيل باستخدام زيت الزيتون وقطعة من القماش.

الوصفة ٢

لتلميع أواني المطبخ

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة كربونة الطبخ
- ربع لتر ماء

الطريقة:

- اخلط كربونة الطبخ مع الماء لتكوين معجونة
- افرك القطعة المراد تنظيفها بهذه المعجونة باستخدام قطعة قماش ناعمة

- امسح القطعة بواسطة قطعة قماش ناشفة ونظيفة.

تلميع الكروم

الوصفة ١

المكونات:

- كحول

الطريقة:

- استخدم اسفنجة مبللة بالكحول لتنظيف قطع الكروم.

الوصفة ٢

المكونات:

- طحين

الطريقة:

- ضع كمية من الطحين على قطعة مبللة من القماش واعمل على تنظيف الكروم بواسطتها.

الوصفة ٢

المكونات:

- خل التفاح

الطريقة:

- استخدم خل التفاح لتنظيف قطع الكروم.

تلميع الذهب

الوصفة ١

المكونات:

- معجون الأسنان

الطريقة:

- لمع الذهب باستخدام معجون الأسنان.

الوصفة ٢

المكونات:

- ملح
- خل
- طحين

الطريقة:

- قم بتحضير معجونة من الملح والخل والطحين
- افرك قطع الذهب بالمعجونة.

الوصفة ٣

المكونات:

- سائل جلي
- ماء

الطريقة:

- اغلي القطع في الماء مع سائل الجلي لدقائق
- جففها بواسطة قطعة قماش نظيفة وناعمة.

ملمعات الأثاث

الأثاث الخشبي ذو اللمعة

الوصفة ١

المكونات:

- زيت الليمون
- نصف كوب ماء دافئ

الطريقة:

- اضع بعض قطرات من زيت الليمون إلى الماء الدافئ وامزجها جيداً
- رش المزيج على قطعة قماش قطنية ناعمة بحيث تكون رطبة قليلاً
- امسح الأثاث بقطعة القماش
- تمسح مرة أخرى باستخدام قطعة قماش قطنية جافة وناعمة.

الأثاث الخشبي بدون لمعة

الوصفة ١

المكونات:

- ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون
- ملعقتان صغيرتان من عصير الليمون

الطريقة:

- اخلط زيت الزيتون وعصير الليمون
- ضع كمية بسيطة من الخليط على قطعة قماش قطنية ناعمة
- اعصر قطعة القماش، وبضربات عريضة على الأثاث يتم نشر الخليط على أكبر مساحة من الأثاث وتوزيع الزيت بانتظام.

خشب البلوط

الوصفة ١

المكونات :

- ربع كوب ماء شعير
- ملعقة صغيرة سكر
- ملعقتان كبيرتان من شمع النحل

الطريقة:

- اغلي ماء الشعير مع السكر و شمع النحل ثم اتركه ليبرد
- امسح الأثاث بالخليط أعلاه
- عندما يجف الخشب لمعه بقطعة شمواء جافة.

خشب الماهو غاني

الوصفة ١

المكونات:

- خل ابيض
- ماء دافئ
- زيت زيتون

الطريقة:

- امزج كميات متساوية من الخل الأبيض والماء الدافئ

- امسح الأثاث بالخليط أعلاه
- عندما يجف الخشب لمعه بقطعة شموا جافة
- يستخدم زيت زيتون لإضفاء لمعان رائع للخشب.

لإزالة آثار حلقات المياه عن الخشب

الوصفة ١

المكونات:

- معجون أسنان أو مايونيز

الطريقة:

- ضع معجون أسنان أو مايونيز على قطعة قماش وافرك الحلقة
- عند زوال آثار الحلقة امسح ولمع كل سطح الخشب.

منظف السجاد ومواد التنجيد

تنظيف البقع عن السجاد ومواد التنجيد

الوصفة ١

المكونات :

- كوب من الخل الأبيض
- كوب من الماء

- صابون

الطريقة:

- اخلط الخل الأبيض مع الماء وضع الخليط في عبوة رش
- رش مباشرة على البقعة واتركها لمدة دقائق معدودة
- نظف البقعة بفرشاة أو اسفنجة مبللة بالماء الدافئ والصابون.

الوصفة ٢

للبقع الصعبة على السجاد ومواد التنجيد

المكونات:

- ربع كوب ملح
- ربع كوب خل
- ربع كوب بوراكس

الطريقة:

- اخلط المكونات أعلاه للحصول على معجونة
- افرك السجاد بهذه المعجونة واتركها لعدة ساعات
- نظف بالمكنسة الكهربائية.

لإزالة بقع الحبر عن السجاد

الوصفة ١

المكونات:

- كريم الترتار
- عصير الليمون

الطريقة:

- ضع كريم الترتار مع بعض قطرات عصير الليمون على البقعة وافركها لعدة دقائق
- نظف مكان البقعة بماء دافئ بواسطة فرشاة نظيفة أو اسفنجة مع مراعاة عدم إشباع السجادة بالماء
- كرر العملية إذا اقتضى الأمر.

الوصفة ٢

المكونات:

- حليب سائل ساخن
- أو خل

الطريقة:

- يمكن إزالة بقع الحبر على السجاد باستخدام الحليب السائل الساخن أو الخل.

لإزالة بقع السناج (الشحبار) عن السجاد

الوصفة ١

المكونات:

- ملح

الطريقة:

- رش ملح على المنطقة المراد تنظيفها بحيث تغطيها بشكل كامل
- اترك الملح لمدة لا تقل عن ١٥ دقيقة
- نظف السجادة باستخدام المكنسة الكهربائية.

لإزالة الروائح عن السجاد

الوصفة ١

المكونات:

- نشا الطعام أو كربونة الطبخ

الطريقة:

- انثر نشا الطعام الجاف أو كربونة الطبخ على السجاد واتركه لفترة ثم نظفه بالمكنسة الكهربائية.

الوصفة ٢

المكونات:

- مقداران من نشا الطعام
- مقدار واحد من البوراكس

الطريقة:

- انثر نشا الطعام أو البوراكس على السجاد واتركها لمدة ساعة
- نظف السجاد بالمكنسة الكهربائية.

الوصفة ٣

المكونات:

- أوراق الشاي

الطريقة:

- انثر أوراق الشاي الرطبة على السجاد واتركها لفترة من الزمن
- نظف أوراق الشاي بالمكنسة الكهربائية مع الإشارة إلى أن أوراق الشاي تعمل على امتصاص الرائحة وتعطي السجاد شكل منعش بدون استخدام مواد كيماوية.

منظفات الحمامات

الوصفة ١

لإزالة العفن في الحمام

المكونات:

- كوب هيدروجين بيروكسيد (٣%)
- كوبان من الماء

الطريقة:

- اخلط الهيدروجين بيروكسيد مع الماء في زجاجة الرش
 - رش المنطقة التي يوجد فيها عفن
 - انتظر ساعة على الأقل قبل شطفه أو استخدام الدش
- ملاحظة: يعتبر تكون العفن على جبس بلاط الحمام مشكلة عامة ويمكن أن يشكل مشكلة صحية.

الوصفة ٢

المكونات :

- خل
- ماء

الطريقة:

- استخدم كميات متساوية من الخل والماء
- امسح منطقة العفن بالمحلول.

منظف البلاط وحوض الاستحمام

الوصفة ١

المكونات:

- نصف كوب كربونة الطبخ
- كوب واحد خل أبيض
- ماء دافئ

الطريقة:

- اخلط كربونة الطبخ مع الخل الأبيض مع ماء دافئ
- نظف البلاط وحوض الاستحمام باستخدام الخليط أعلاه.

منظف المراحيض

الوصفة ١

دائماً ما يتحول الجزء السفلي في المراحيض إلى اللون الأصفر، وعلى وجه أدق، تتشكل حلقة مستديرة صفراء اللون عند حافة المياه، ويرجع هذا إلى تكون الرواسب. إليك طريقة للتخلص منها:

المكونات:

- البوراكس
- خل غير مخفف
- ورق صنفرة (ورق زجاج)

الطريقة:

- اسكب الماء داخل المرحاض ثم انثر البوراكس داخل المرحاض وعلى الجوانب ومن ثم رش المنطقة بالخل الأبيض
- اترك الخليط في المرحاض لعدة ساعات أو حتى صباح اليوم التالي قبل تنظيفه (فركه) باستخدام فرشاة الحمام أو يمكن أن تستخدم قطعة من ورقة الصنفرة لفرك الحلقة الصفراء حتى تختفي تماماً
- عندما تتلاشي الحلقة الصفراء قم بفتح محبس الماء واجعل المياه تتدفق داخل المرحاض.

الوصفة ٢

للتنظيف وإزالة الرائحة بنفس الوقت

المكونات:

- خل
- كربونة الطبخ

الطريقة:

- قم برش كربونة الطبخ في حوض المرحاض واتركه

- فترة من الزمن
- افرك الحوض بالخل بواسطة فرشاة لتنظيف المرحاض، ثم اسكب كمية من الماء.

مسلك المجاري

الوصفة ١

المكونات:

- نصف كوب كربونة الطبخ أو صودا الغسيل
- كوب خل أبيض غير مخفف
- لتر واحد ماء مغلي

الطريقة:

- قم برش كربونة الطبخ في المصرف، ثم اسكب الخل
- اترك الخليط يتفاعل لعدة دقائق لحين ظهور الرغوة، التي تدل على تفاعل الخليط مع الترسبات الموجودة (الدهون)
- قم بسكب الماء المغلي في المصرف.

الوصفة ٢

المكونات:

- نصف كوب صودا الغسيل
- ماء مغلي

الطريقة:

- ضع صودا الغسيل في المصرف
- اسكب الماء الساخن في المصرف بكمية مناسبة
- يمكن استخدام هذه الطريقة أسبوعياً وذلك لتجنب انسداد المصارف.

ملاحظة : تجنب استخدام أي طريقة من الطرق أعلاه بعد استخدامك لمسلك المجاري التجاري مباشرة لأن الخل يمكن أن يتفاعل مع مكونات مسلك المجاري التجاري مطلقاً أبخرة وغازات خطيرة.

وصفات لإزالة البقع

بقع الشمع

الوصفة ١

المكونات:

- ورق نشاف
- ملعقة أو سكين
- مكواة

الطريقة:

- ازل الشمع من على الملابس بقدر الإمكان بملعقة أو سكين حتى تبقى بقعة الشمع التي لا يمكن إزالتها
- بعد ذلك ضع فوق البقعة وتحتها فوطة ورقية أو ورقة

نشاف

- إكوي البقعة فوق ورق النشاف على درجة حرارة متوسطة وسوف تلاحظ أن الورق يمتص الشمع المذاب
- كرر العملية إذا لزم الأمر .

بقع الشاي والقهوة والكاكاو

الوصفة ١

المكونات:

- صودا الغسيل
- ماء
- فوط ورقية بيضاء

الطريقة:

- حضر محلول من صودا الغسيل والماء
- اغمر البقعة في المحلول
- استخدم الفوط الورقية البيضاء في إزالة البقعة مع غمرها تارة ومسحها بالفوطة تارة أخرى
- إذا لاحظت وجود علامة على القماش من آثار صودا الغسيل، أحضري فوطة سفرة أو فوطة وجه وضعها تحت الصنبور ثم اعصرها وضعها فوق الأثر ثم إضغط عليها لثوان قليلة ثم اغسلها كالمعتاد.

الوصفة ٢

المكونات:

- بوركاس
- ماء بارد
- صابون غسيل

الطريقة:

- انقع القطعة في الماء البارد
- افرك مكان البقعة بمحلول البوركاس مع قليل من صابون الغسيل لإزالة بقع الشوكولاتة.

الوصفة ٣

المكونات:

- ملح أو كربونة الطبخ
- ماء

الطريقة

- افرك مكان بقعة القهوة بملح رطب أو كربونة الطبخ واتركها لفترة ثم اغسلها كالمعتاد.

الوصفة ٤

لإزالة البقع من الأكواب

المكونات:

- خل
- ماء

الطريقة:

- ضع الخل على اسفنجة وقم بتنظيف الأكواب فيها
- إذا كانت البقع قديمة أو داكنة قم بنقع الأكواب في محلول الخل فترة زمنية مناسبة ثم اغسلها بالطريقة المعتادة.

الوصفة ٥

لإزالة البقع عن أباريق الشاي والقهوة

المكونات:

- ربع كوب خل
- كوبان من الماء

الطريقة

- قم بوضع الماء والخل في الإبريق واغلي المحلول لفترة من الزمن
- بعد أن يبرد قم بفركه باستخدام الإسفنجة.

بقع الصدأ

الوصفة ١

المكونات:

- ملح
- ليمون

الطريقة:

- رش الملح على منطقة الصدأ
- اعصر ليمون على الملح حتى يتم تغطيته تماما
- اترك الخليط لمدة ٢-٣ ساعات
- استخدم قشر الليمونة لتنظيف المتبقيات.

الوصفة ٢

لإزالة الصدأ عن أواني الطبخ

المكونات:

- بطاطا
- ملح

الطريقة:

- إقطعي البطاطا إلى قسمين
- اغمري البطاطا بالملح ثم افرك البقعة.

الوصفة ٣

لإزالة بقع الصدأ عن الأقمشة

المكونات:

- ليمون
- ملح

الطريقة:

- افرك بلطف مكان البقعة بعصير الليمون والملح ثم عرض القطعة لأشعة الشمس المباشرة.

الوصفة ٤

المكونات:

- زجاجة مشروب غازي

الطريقة:

- افرك مكان البقعة بالمشروب الغازي ثم اغسلها كالمعتاد .

الوصفة ٥

المكونات:

- عصير بندورة طازج

الطريقة:

- افرك بقع الصدأ بعصير البندورة الطازج.

بقع الحبر

الوصفة ١

المكونات:

- ملعقة كبيرة من كريم الترتار
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- ماء بارد

الطريقة

- اخلط كريم الترتار مع عصير الليمون لتصبح على شكل معجونة
- ضع المعجونة على مكان البقعة بعد ترطيبها بالماء البارد
- اتركها لفترة من الزمن حتى تجف
- افرك القطعة ثم اغسلها كالمعتاد.

الوصفة ٢

لإزالة البقع عن الثياب البيضاء

المكونات:

- لبن رائب
- أو حليب ساخن

الطريقة:

- انقع البقعة في اللبن أو الحليب الساخن واتركها لتجف ثم افركها بالفرشاة
- اغسلها بالطريقة المعتادة.

الوصفة ٣

لإزالة البقع القديمة

المكونات:

- بوركاس
- ماء بارد
- صابون غسيل

الطريقة:

- انقع القطعة في الماء البارد
- افرك مكان البقعة باستخدام محلول من البوركاس وصابون الغسيل.

الوصفة ٤

لإزالة بقع الحبر الجاف

المكونات:

- اسبري الشعر

الطريقة:

- يرش اسبري الشعر على بقع الحبر الجاف
- يترك لفترة حتى يجف ثم يغسل بعد ذلك كالمعتاد.

الوصفة ٥

لإزالة البقع الحديثة

المكونات:

- عصير ليمون / خل
- ملح

الطريقة:

- ادعك البقعة قبل غسلها بالخل ويفضل خل التفاح
- أو ادعكها بعصير ليمون وملح الطعام.

الوصفة ٦

المكونات:

- عصير البندورة الطازج

الطريقة:

- يمكن إزالة بقع الحبر بفركها بعصير البندورة الطازج.

بقع الدهون

الوصفة ١

المكونات:

- (٢/١) ملعقة طعام صابون سائل
- (٢/١) ملعقة طعام صودا الغسيل
- ٣ ملاعق طعام خل
- ٢ كوب ماء ساخن

الطريقة:

- قم بخلط المكونات أعلاه وضعها في زجاجة رش
- رش مكان البقعة ثم افركها باستخدام الفرشاة
- اغسل كالمعتاد.

الوصفة ٢

المكونات:

- بوراكس
- خل
- ماء

الطريقة

- افرك مكان البقعة بقطعة قماش مغمورة بمحلول البوراكس والخل
- كرر العملية، إذا دعت الحاجة، لإزالة البقعة بشكل تام

- اغسل القطعة كالمعتاد.

الوصفة ٣

المكونات:

- طبشور أبيض أو بودرة أطفال

الطريقة:

- افرك مكان البقعة بالطبشور أو ببودرة الأطفال واتركها لفترة من الزمن
- افرك بالفرشاة ثم اغسلها كالمعتاد.

الوصفة ٤

المكونات:

- نشا
- ماء

الطريقة:

- قم بتحضير معجونة من النشا والماء
- ضع المعجونة الرطبة على مكان البقعة واتركها لتجف
- ازل بقايا المعونة الجافة بالفرشاة ثم اغسل القطعة كالمعتاد.

بقع الدهان

الوصفة ١

المكونات:

- خل ساخن
- أو حليب

الطريقة:

- انقع مكان البقعة في الخل أو الحليب لفترة من الزمن
- اغسل القطعة بالطريقة المعتادة.

الوصفة ٢

المكونات:

- صودا الغسيل
- ماء

الطريقة

- انقع مكان البقعة في محلول صودا الغسيل لفترة من الزمن
- اغسل القطعة بالطريقة المعتادة.

بقع الدم

الوصفة ١

لإزالة بقع الدم الجديدة

المكونات:

- لتر ماء بارد
- ملعقة كبيرة ملح

الطريقة:

- اغسل مكان البقعة بالماء البارد مع الملح.

الوصفة ٢

المكونات:

- مشروب غازي (صودا)
- ماء بارد

الطريقة:

- اغسل مكان البقعة بالمشروب الغازي
- ثم اغسل القطعة بالماء البارد.

الوصفة ٣

لإزالة بقع الدم القديمة

المكونات:

- نشا
- ماء

الطريقة:

- اخلط النشا والماء
- افرك مكان البقعة بالخليط واتركها لتجف
- ازل بقايا الخليط الجاف بالفرشاة ثم اغسل كالمعتاد.

بقع اللبان (العلك)

الوصفة ١

المكونات:

- ثلج

الطريقة:

- افرك مكان اللبان "العلك" بقطعة ثلج إلى أن يجمد اللبان ويسهل إزالته .

بقع الحشيش الأخضر

الوصفة ١

المكونات

- معجون أسنان
- صابون
- ماء دافئ

الطريقة:

- ضع طبقة سميكة من معجون الأسنان على البقعة وادعك حتى يتم تغطية منطقة البقعة كلها
- اتركها لساعات قليلة ثم ادعكها بالصابون و الماء الدافئ.

بقع الشحبار

الوصفة ١

المكونات:

- بصل مبشور

الطريقة:

- افرك البقعة بقطع من البصل المبشور ثم اغسلها كالمعتاد.

بقع العرق

الوصفة ١

لإزالة بقع العرق من الصوف

المكونات:

- كحول أبيض
- ماء

الطريقة:

- اضع ملعقة كحول إلى لتر واحد من ماء الغسيل.

الوصفة ٢

لإزالة بقع العرق القديمة

المكونات:

- خل
- ماء

الطريقة:

- انقع البقعة في كمية قليلة من الخل مع الماء لفترة من الزمن
- اغسلها كالمعتاد.

بقع العفن

الوصفة ١

المكونات:

- خل أو كحول

الطريقة:

- افرك مكان البقعة بالخل أو الكحول
- اغسل القطعة كالمعتاد.

الوصفة ٢

لإزالة بقع العفن والرطوبة عن الأقمشة القطنية البيضاء

المكونات:

- طباشير بيضاء مطحونة
- مناديل ورقية

الطريقة:

- رش على مكان البقعة كمية من الطباشير البيضاء المطحونة
- ضع فوقها المناديل الورقية ومرري عليها مكواة دافئة
- كرر العملية حتى تزول البقعة.

الوصفة ٢

لإزالة بقع العفن الجديدة

المكونات:

- بصل مبشور ناعم
- ماء ساخن

الطريقة:

- افرك مكان البقعة بالبصل لعدة مرات
- اغسلها بالماء الساخن.

بقع مزيل العرق

الوصفة ١

المكونات:

- خل
- كربونة الطبخ
- ماء

الطريقة:

- انقع مكان البقعة بمحلول الخل وكربونة الطبخ لفترة من الزمن
- اشطف القطعة بالماء ثم اغسلها كالمعتاد.

الوصفة ٢

لإزالة البقع القديمة عن الملابس

المكونات:

- عصير الليمون
- ماء

الطريقة

- سخن عصير الليمون باستخدام حمام مائي (أي عن طريق وضع وعاء العصير في وعاء يحتوي على ماء مغلي)
- ضع قطعة القماش في وعاء عصير الليمون لفترة من الزمن
- اغسل القطعة كالمعتاد.

بقع الفاكهة

الوصفة ١

المكونات:

- مشروب غازي (صودا)

الطريقة:

- افرك مكان البقعة بقطعة قماش مشبعة بالصودا

الوصفة ٢

المكونات:

- حليب سائل دافئ
- ماء دافئ
- صابون

الطريقة:

- اخلط مقادير متساوية من الحليب والماء والصابون
- افرك مكان البقعة بقطعة قماش مغمورة بالخليط
- اغسل القطعة كالمعتاد.

بقع البيض

الوصفة ١

المكونات:

- خل
- صابون
- ماء

الطريقة:

- اغسل مكان البقعة بالماء البارد لإزالة آثار البيض
- افركها بقطعه قماش مبللة بالخل المخفف

- اغسلها بالماء والصابون.

المعكرونة والكاتشب

الوصفة ١

لإزالة آثار المعكرونة والكاتشب عن الصواني البلاستيكية

المكونات:

- كربونة الطبخ

الطريقة:

- رش الصينية بكربونة الطبخ واتركها لفترة
- اغسلها ونظفها كالمعتاد.

وصفات لإزالة الروائح

لإزالة الروائح في المطبخ

الوصفة ١

المكونات:

- ١ ملعقة صغيرة من الخل
- ١ كوب من الماء

الطريقة:

- ضع الخل في الماء واغلبها ببطء أثناء الطبخ وذلك للتخلص من الروائح في المطبخ.

الوصفة ٢

لإزالة الروائح عن أدوات المطبخ

المكونات:

- خل

الطريقة:

- للتخلص من رائحة البصل واللحوم عن الأدوات المستخدمة في المطبخ امسحها باستخدام كمية من الخل ثم اغسلها بالماء.

الوصفة ٣

لإزالة الروائح في الثلاجة أو الأماكن الصغيرة المغلقة

المكونات:

- خبز أبيض
- فحم
- قهوة

الطريقة:

- قم بوضع ٢-٣ قطع من الخبز الأبيض في الثلاجة وذلك للتخلص من الروائح
- أو قم بوضع قطع من الفحم في وعاء وضعها في الثلاجة للتخلص من الروائح فيها
- أو قم بوضع كمية من القهوة في وعاء مفتوح وضعه في الثلاجة أو أي مكان صغير مغلق وذلك للتخلص من الروائح.

الوصفة ٤

لإزالة الروائح من حاويات القمامة

المكونات:

- ٢/١ كوب بوراكس

الطريقة:

- رش ٢/١ كوب من مادة البوراكس في قاع حاوية القمامة الموجودة في المطبخ وذلك للقضاء على البكتيريا الموجودة والتي تسبب الروائح.

معطرات الجو

الوصفة ١

المكونات:

- ٢ ملعقة صغيرة من كربونة الطبخ
- ٢ كوب من الماء الساخن
- عصير الليمون

الطريقة:

- قم بإذابة كربونة الطبخ في الماء الساخن
- اضع كمية من عصير الليمون على الكربونة
- ضع الخليط في عبوة الرش وقم برشها كمعطر جو.

الوصفة ٢

المكونات:

- بودرة فانيلا
- قطعة قماش من القطن أو الخيش

الطريقة:

- قم بوضع كمية من بودرة الفانيلا في قطعة قماش قطنية أو خيش ناعم
- علقها في مكان فيه مجرى هواء بالقرب من الشباك مثلا وبذلك كلما يتحرك الهواء بالقرب منها تنبعث رائحة الفانيلا في الجو (يمكن استبدال الفانيلا

باللافندر أو أي أعشاب عطرية أخرى)، ويمكن استخدام نفس الطريقة لخزانة الملابس.

الوصفة ٣

المكونات:

- قشور الليمون أو البرتقال
- ماء

الطريقة:

- قم بغلي قشور الليمون أو البرتقال في الماء لفترة زمنية مناسبة وذلك للحصول على رائحة زكية في أرجاء المنزل
- قم بتوزيع بعض الأوراق العطرية في المنزل مثل الريحان واللافندر والنعنع ،

الوصفة ٤

المكونات:

- عيدان القرفة
- كبش القرنفل
- ماء

الطريقة:

- إغلي عيدان القرفة وكبش القرنفل مع الماء لتلطيف رائحة المنزل.

الوصفة ٥

المكونات:

- زيوت عطرية
- ماء ساخن

الطريقة:

- قم بوضع بعض القطرات من الزيوت العطرية المتوفرة لديك في كوب ماء ساخن
- ضعها في المكان الذي تريد إزالته الروائح الكريهة منه
- كلما برد الماء يمكن إضافة كمية من الماء الساخن لنشر الرائحة باستمرار.

وصفات متنوعة

تنظيف الثلاجة

الوصفة ١

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة من كربونة الطبخ
- ٤/١ لتر من الماء الدافئ

الطريقة:

- اخلط كربونة الطبخ مع الماء
- امسح الأسطح الداخلية والخارجية للثلاجة بالخليط أعلاه
- في حال وجود بقع صعبة، يمكن استخدام الخليط أعلاه مع التقليل من كمية الماء ليصبح الخليط على شكل معجونة وافرك البقع بها
- قم بعدها بمسح المنطقة باستخدام قطعة قماش نظيفة.

تلميع الأحذية

الوصفة ١

لإزالة بقع الماء عن الجلد

المكونات:

- خل
- ماء

الطريقة:

- افرك البقع بقطعة قماش مغمورة بالخل والماء.

الوصفة ٢

لتلميع الأحذية الجلدية السوداء والداكنة اللون

المكونات:

- عصير الليمون
- الفازلين

الطريقة:

- امسح الأحذية بعصير الليمون ثم لمعها بقطعة قماش
- أو امسحها بالفازلين.

الوصفة ٣

لتنظيف الشمو الأسود

المكونات:

- قهوة سادة

الطريقة:

- تفرك الأحذية بواسطة اسفنجة مرطبة بقهوة سوداء باردة.

الوصفة ٤

لإزالة رائحة الأحذية

المكونات:

- ٦ ملاعق نشا
- ٣ ملاعق كربونة الطبخ
- ٢٠ نقطة من أي زيت عطري

الطريقة

- قم بخلط المواد أعلاه مع بعضها
- ضع من ١-٢ ملعقة كبيرة من الخليط أعلاه على الحذاء وافركه مع مراعاة أن يتم توزيعه بشكل متساوي
- اتركه حتى صباح اليوم التالي وازل بقايا الخليط من على الحذاء.

تنظيف المكواة

الوصفة ١

لتنظيف خزان مياه المكواة من التكلس

المكونات:

- خل

- ماء

الطريقة:

- املاً ربع خزان مياه المكواة وهي باردة بالخل الأبيض وشغلها على وضع البخار
 - ضع قطعة من القماش تحت المكواة واضغط على زر إطلاق البخار
 - في حال استمرار وجود التكلس في فتحات قاع المكواة، يجب إعادة العملية السابقة لحين اختفاء التكلس
 - قم بتعبئة المكواة بالماء النظيف وفرغها لعدة مرات
 - لتجنب تكون التكلس في المكواة، يمكن استخدام الماء المقطر
 - يجب تنظيف فتحات المكواة بانتظام في حال استخدام مياه الصنبور
- ملاحظة هامة: للخل رائحة قوية وخاصة عندما يتم تسخينه، لذلك يجب تهوية منطقة العمل قدر الإمكان من خلال فتح النوافذ أو الأبواب.*

إزالة آثار الأحذية عن الأرضيات

الوصفة ١

المكونات:

- كربونة الطبخ
- ماء

الطريقة:

- افرك آثار الأقدام بمعجونة محضرة من كربونة الطبخ مع الماء
- عدم استخدام كمية كبيرة من الماء حتى لا تفقد كربونة الطبخ قدرتها على إزالة هذه الآثار.

إزالة ألوان الشمع عن الأرضيات

الوصفة ١

المكونات:

- معجون أسنان

الطريقة:

- افرك المنطقة بقطعة قماش عليها معجون أسنان، مع الانتباه إلى أن معجون الأسنان غير فعال على ورق الجدران أو الأسطح غير المستوية.

إزالة الشحوم عن الأرضيات الخشبية

الوصفة ١

المكونات:

- قطع ثلج

الطريقة:

- في حال انسكاب مواد دهنية على الأرض قم فوراً بوضع مكعبات من الثلج عليها لتصليب (تجميد) الدهون
- اقشط بلطف الدهون المتجمدة بواسطة سكين
- قم بكي قطعة من القماش فوق بقعة الدهون.

إزالة الملصقات عن الأسطح والأدوات

الوصفة ١

المكونات:

- خل

الطريقة

- لإزالة ورق السعر الملتصقة على أسطح الزجاج والخشب والبورسلان، امسح الورقة عدة مرات بالخل الساخن واتركها لمدة ١٥ دقيقة حيث ستنفصل الورقة عن الجسم الملتصقة به
- لإزالة العلاقات الملتصقة على الجدران أو أسطح التلجيات وغيره، قم بغمر قطعة قماش بالخل ثم اعصرها قدر الإمكان خلف العلاقات بطريقة تضمن أن يصل الخل إلى المادة اللاصقة (أو أي طريقة أخرى مثل استعمال القطارة) واتركها لفترة من الزمن ثم انزعها .

ومضات

- ✓ قّل من أثار صابون الغسيل على الملابس بإضافة كوب من الخل الأبيض إلى مرحلة الشطف النهائي.
- ✓ احذر من استخدام الخل عند استعمال مواد التبييض التي تحتوي على الكلور في عملية الغسل لأن خلط هذه المواد سينتج أبخرة ضارة.
- ✓ لتقليل كمية المبيض المستخدم في عملية غسيل الملابس، اضع ربع كوب من كربونة الطبخ إلى الغسالة التي تعبأ من الأعلى أو نصف كوب إلى الغسالات التي تعبأ من الامام ، مما سيعطي الغسيل أيضاً رائحة نظافة منعشة.
- ✓ تجنب تنظيف المنتجات المصنوعة من أقمشة الحرير الاصطناعي باستعمال مواد مثل الأسيتون أو بيروكسيد الهيدروجين أو الليمون أو الخل.
- ✓ تجنب استخدام الكحول أو البنزين أو الأسيتون لإزالة البقع عن الأقمشة الجلدية، ولكن يمكن استخدام الماء الدافئ والصابون فقط.

بدائل المبيدات

وصفات لمكافحة المن

الوصفة ١

المكونات:

- ١٢٠ غم من أوراق البطاطا
- لتر ماء ساخن
- صابون

الطريقة:

- انقع أوراق البطاطا في الماء الساخن، واتركها لمدة ٣-٤ ساعات ثم صفى المحلول
- يفضل أن ترش المحلول مباشرة بعد تحضيره وذلك بعد إضافة ٤ غم صابون لكل لتر من المحلول.

الوصفة ٢

المكونات:

- ١٠ غم بصل
- ماء ساخن

الطريقة:

- افرم البصل ثم انقعه في ماء ساخن داخل وعاء محكم الإغلاق لمدة ٦-٧ ساعات
- قم بعدها بتصفية المحلول ورشه مباشرة.

الوصفة ٣

المكونات:

- فلفل حار
- ٢ لتر من الماء
- ٤٠ غم صابون بلدي مبشور

الطريقة:

- ضع ١٠٠ غم فلفل حار في الماء واغله لمدة ساعة ثم اتركه لمدة يومين
- قم بعدها بهرس فلفل (إضافي) داخل الوعاء ثم قم بتصفية المحلول جيدا للحصول على محلول مركز
- قم بتخفيف المحلول عن طريق إضافة ١٢٥ مللتر من المحلول المركز لكل ١٠ لتر من الماء ثم اضع الصابون المبشور إلى المحلول المخفف وحركه
- رش المحلول مرة كل أسبوع.

الوصفة ٤

المكونات:

- ١٧٠ غم من قشر الليمون أو البرتقال أو المندلينا
- ٢/١ لتر ماء
- ٤٠ غم صابون بلدي مبشور

الطريقة:

- افرم جيدا قشر الليمون أو البرتقال أو المندلينا واضف

- إليها نصف لتر ماء
- ضع الخليط في وعاء محكم الإغلاق في مكان مظلم لمدة ٥ أيام
- قم بعدها بعصر القشر المهروس وتصفية المحلول
- اضع ١٠ لتر ماء لكل ١٠٠ مللتر من المحلول
- اضع الصابون المبشور إلى المحلول المخفف وحركيه
- قم بعملية الرش.

الوصفة ٥

المكونات:

- ١٠ غم صابون بلدي مبشور (ملعقتان)
- لتر ماء

الطريقة:

- قم بإذابة الصابون البلدي في الماء
- قم بتصفية المحلول واستخدمه للرش.

مكافحة المن بالطرق الميكانيكية

الوصفة ١

الطريقة:

- قم بطلاء مجموعة ألواح باللون الأصفر (اللون الأصفر يجلب المن) وبغراء أو أية مادة لاصقة، ومن ثم وزعها في المنطقة بين المحاصيل المصابة بهدف الإمساك بحشرات المن.

الوصفة ٢

الطريقة:

- ضع أوعية صفراء بداخلها ماء، و سرعان ما ينجذب المن نحو وعاء الماء فيغرق. ولمنع تكاثر البعوض في الأوعية يمكن وضع قليل من الزيت فوق الماء.

الوصفة ٣

الطريقة:

- الحواجز: في حالة إصابة الشجرة بالمن (أو النمل) فيمكنك طلاء حزام من صمغ شجرة الفاكهة حول الجذع وبالتالي إيقاف تسلق حشرات المن (والنمل) إلى أعلى الشجرة.

الوصفة ٤

لإزالة المن يدويا

الطريقة:

- من المحبذ قبل استخدام أي مبيد (عضوي أو طبيعي) فحص النباتات بانتظام وإزالة الأجزاء المصابة يدوياً، أو حتى سحق (هرس) الحشرات وهي مكانها على النبات (حشرات المن وغيرها تنفر من رائحة موتاتها). ولدى إزالة الأجزاء المصابة بإمكانك حرقها بعيداً عن الحقل أو وضعها مباشرة في دلو يحتوي

على ماء وصابون.

الوصفة ٥

الطريقة:

- قم برش الماء البارد وبتدفق قوي (من خرطوم مياه) على الأجزاء المصابة مباشرة لإزالة المن. ويفضل القيام بهذه العملية باكرا أثناء النهار، وذلك لتمكين النباتات من الجفاف بسرعة وبالتالي منع توفير الظروف المناسبة للأمراض الفطرية.

مكافحة النمل

الوصفة ١

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة سكر
- ٢ ملعقة كبيرة بوراكس
- كوب ماء

الطريقة:

- قم بخلط المواد مع بعضها البعض
- انقع محارم ورقية في الخليط وضعها في صحن صغيرة في مكان تواجد النمل.

الوصفة ٢

المكونات:

- فلفل أحمر
- نعنec ناشف
- خيار

الطريقة:

- قم بنثر طبقة من الفلفل الأحمر أو النعنec الناشف المطحون حول المنزل والمداخل
- أو ضع قشر وشرائح الخيار في طريق النمل فيمنعه من الدخول إلى المنزل.

الوصفة ٣

الطريقة:

- ازرع النباتات الطاردة للنمل (الميرمية / الريحان)

مكافحة الصراصير

الوصفة ١

المكونات:

- حامض البوريك
- طحين
- حليب سائل

الطريقة:

- اخلط مقادير متساوية من حامض البوريك (بوريك أسيد) والطحين وقليل من الحليب السائل حتى يصبح الخليط على شكل معجونة
- قطع المعجونة وشكلها على هيئة كرات ووزعها في الأماكن التي يتواجد فيها الصراصير
- كرر العملية بعد أربعة أيام وبعد أسبوعين.

الوصفة ٢

المكونات:

- ثوم/أو زيت الثوم

الطريقة:

- قم بتقطيع الثوم إلى شرائح ثم ضعها (أو زيت الثوم) في الأماكن التي تظهر فيها الصراصير حيث أنها طاردة للصراصير .

الوصفة ٣

الطريقة:

- ضع أوراق الغار على رخام المطبخ وداخل خزانة الطعام
- ضع شرائح الخيار في الشقوق.

الوصفة ٤

المكونات:

- اسمنت
- ماء

الطريقة:

- يوضع طبق فيه إسمنت وماء فتأكل منه الصراصير وتموت.

الوصفة ٥

المكونات:

- كربونة الطبخ
- سكر

الطريقة:

- يوضع طبق فيه الكربونة والسكر فتأكل منه الصراصير وتموت.

مكافحة الفئران

الوصفة ١

المكونات:

- شاي

- نعنع
- ماء

الطريقة:

- قم بتحضير شاي بالنعنع وصفيه
- ضع الشاي المعد في الأماكن التي يمكن أن تتواجد فيها الفئران.

الوصفة ٢

الطريقة:

- ضع عشب البابونج البري في الأماكن التي يمكن أن تتواجد فيها الفئران.

الوصفة ٣

الطريقة الميكانيكية:

- تتم مكافحة الفئران باستعمال المصائد التي يوضع فيها الطعام؛ ويجب توخي الحذر من لمسها كثيراً لأن الفئران تشم رائحة الإنسان بسرعة فتمتنع عن دخولها.

الحشرات

حشرات الحديقة

الوصفة ١

المكونات:

- ٦ حبات ثوم مهروس
- ١ بصلة مفرومة
- ملعقة كبيرة فلفل حار
- ملعقة كبيرة برش صابون
- ٣ لتر ماء ساخن

الطريقة:

- قم بوضع المواد أعلاه في الماء الساخن
- اتركها لمدة يوم أو يومين ثم قم بتصفية المحلول
- ضع المحلول في زجاجة لرشه عند الحاجة.

البعوض

يكثر البعوض في المناطق الرطبة وحيث تتواجد البرك والمستنقعات، وينقل الكثير من الأمراض الخطيرة مثل الحمى الصفراء والملاريا وتتم مكافحته بالطريقة التالية:

الوصفة ١

الطريقة:

- زراعة الريحان خارج الشبابيك والأبواب.

الوصفة ٢

المكونات:

- زيت الليمون أو الكافور

الطريقة:

- تستعمل هذه المركبات لإبعاد الحشرات لما لها من خواص مثل الطعم والرائحة أو اللون المنفر بالنسبة للحشرات. وتستخدم عادة لطرد الحشرات مثل البعوض يستخدم زيت الليمون والكافور لطرد البعوض وذلك بدهن الجسم بهذه المواد أو وضع بعض النقاط حول السرير أثناء الليل .

الذباب

الوصفة ١

- ازرع الريحان في قوارير صغيرة وضعها بجانب الشبابيك.

الوصفة ٢

- ضع كمية من ورق الغار على الأرضيات والشقوق.

الوصفة ٣

- املاً كيس شفاف بالماء واربطه جيداً وضعه بجانب الشبابيك.

القمل وبيوضه

الوصفة ١

المكونات:

- اليانسون/ زيت اليانسون

الطريقة:

- استخدم منقوع اليانسون أو زيت اليانسون لغسل الشعر
- اتركه لفترة ثم اغسله بالماء والصابون
- تكرر العملية للقضاء التام على القمل وبيوضه.

العث

الوصفة ١

المكونات:

- نفتالين
- أو صابون معطر

الطريقة:

- قم بتعريض الملابس الصوفية والفراء والبطانيات والسجاد للهواء ونظفها تنظيفاً جيداً بالفرشاة لإزالة البويضات أو الديدان الصغيرة
- احفظها بعد ذلك في صناديق نظيفة أو داخل علب كرتونية محكمة الغطاء ومعها قليل من النفتالين أو قطع من الصابون ذو رائحة طيبة
- يمكن تعليق أكياس صغيرة محتوية على قليل من النفتالين أو قطع من الصابون بين الملابس لوقايتها من العث.

البق

يمكن أن يعيش البق يعيش في أي شق أو موقع محمي. أكثر الأماكن شيوعاً هي الفراش حيث يختبئ عادة بين الشقوق والثنايا وتحت الحواف وفي زوايا الفراش والأسرة. ويتطلب البحث الدقيق تفكيك الأسرة تماماً.

الوصفة ١

- استخدم العطور المركزة (كلونيا) أو محاليل الكلور السائل حيث لهذه المواد تأثير قاتل للبق وتموت الحشرة في غضون الثانية دون ترك أي بقع دموية.

الوصفة ٢

- يساعد البخار الساخن والماء في التخلص من البق.

الوصفة ٣

المكونات:

- سيليكاجيل Silica gel (تستخدم السيليكاجيل لامتصاص الرطوبة، وتتواجد في العادة مع بعض الأجهزة والمستلزمات وحتى الأدوية، وتكون على شكل حبيبات مغلقة داخل كيس صغير).

الطريقة:

- يمكن وضع السيليكاجيل في الأماكن التي تختبئ بها وتتكاثر فيها حشرة بق الفراش.

الوصفة ٤

المكونات:

- ملعقة زيت كافور

- ٢ كوب ماء دافئ

الطريقة:

- قم بخلط المكونات السابقة ثم اعمل على دهن المحلول على الجلد، وذلك لطرد البق أثناء النوم.

الوصفة هـ

ضع قطرات قليلة من المستحضرات التي تحتوي على مادة المنثول مثل أبو فاس أو الفيكس (الذي يحتوي على الكافور ويستخدم لعلاج الصداع والجيوب الأنفية) على مناطق متفرقة من الأماكن المعرضة من الجسم فيعطي وقاية من بق الفراش أثناء النوم.

المراجع

1. Household Chemicals and Alternatives: Greening Your Cleaning ,Reducing Waste and Environmental Impacts.
2. Household Waste Management (U.S. EPA Region 5 and Purdue University)
<http://www.epa.gov/seahome/housewaste/src/open.htm>
3. Learn About Chemicals in Your House
<http://www.epa.gov/kidshometour/tour.htm#view>
4. Recipes for Alternatives to Toxic and Hazardous Household Products

provided by the Environmental Health Coalition for the San Diego Regional Household Hazardous Materials Program
5. Fact Sheet: Safe Substitutes at Home: Non-toxic Household Products

Tennessee Valley Authority
Regional Waste Management Department
6. Alternative Household Products
<http://www.des.state.nh.us/HHW/altHHproducts.htm>
NH Department of Environmental Services
Household Hazardous Waste Program
7. Recipes for Safer Alternatives to Household Products
<http://www.co.shasta.ca.us/departments/resourcemgm>

[.t/drm/pdf/household%20alternatives.pdf](http://t/drm/pdf/household%20alternatives.pdf)

- 8.** An A to Z Resource Guide of Safe Alternatives to Household Cleaning and Maintenance Supplies.
Published through a Partnership with The Center for Children's Environmental Health, Dept. of Allergy, Asthma, and Immunology, Children's Mercy Hospital, Kansas City, Missouri
- 9.** Fact Sheet: Safe Substitutes at Home : None Toxic Household Products.
University of Tennessee – Rnoxville Waste Management Institiute.
- 10.** A Consumer Guide to Safer Alternatives to Hazardous Household Products, part 2.
Santa Clara County Hazardous Waste Management Program.
- 11.** Introduction to Safety in the Use of Chemicals
International occupational Safety and Health informationCentre (CIS), ILO.
- 12.** Managing Hazardous Household Products.
Hawaii's Pollution Prevention Information, Dec. 2000
HAPPI-Home
- 13.** Understand the Risks : Managing Hazardous Household Products.
Environmental Stewardship for Homeowners , Delaware Coast-A-Syst ,Chapter 5.