

ЯРИНА КОЛІСНИК

Частина 1

Мій дім – моя фортеця?

Так приємно повертатися до рідного дому, який дарує затишок, спокій і тепло. Недарма ж кажуть: „Мій дім – моя фортеця“. Але чи це справді так? Чи замислюємося ми, наскільки наш дім справді безпечним? А може, правильніше спитати: чи все ми робимо, щоб наш дім був безпечним?

А МОЖЕ, ПРАВИЛЬНІШЕ СПИТАТИ: ЧИ ВСЕ МИ РОБИМО,

ЩОБ НАШ ДІМ БУВ БЕЗПЕЧНИМ ДЛЯ НАС?



Про що це я? Численні дослідження щоденного контакту людей з токсичними речовинами виявили, що забруднювачі зовнішнього середовища, на які поширюється дія екологічних законів, зазвичай наявні у набагато більших концентраціях саме у тих місцях, які вважають незабрудненими: вдома, в офісах, в автомобілях. За даними вчених, повітря всередині квартир і офісів може бути в 4–6 разів бруднішим і у 8–10 разів більш токсичним, ніж ззовні. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, забруднення повітря всередині приміщень є восьмим за впливом чинником ризику для здоров'я людей. У групі ризику – міські жителі, які 80–95 % свого часу перебувають у приміщеннях, у заторах на дорогах, у переповненому транспорті.

Більше 100 хімічних сполук одночасно можуть бути в повітрі житлових помешкань.



ДЖЕРЕЛА ПРОБЛЕМ

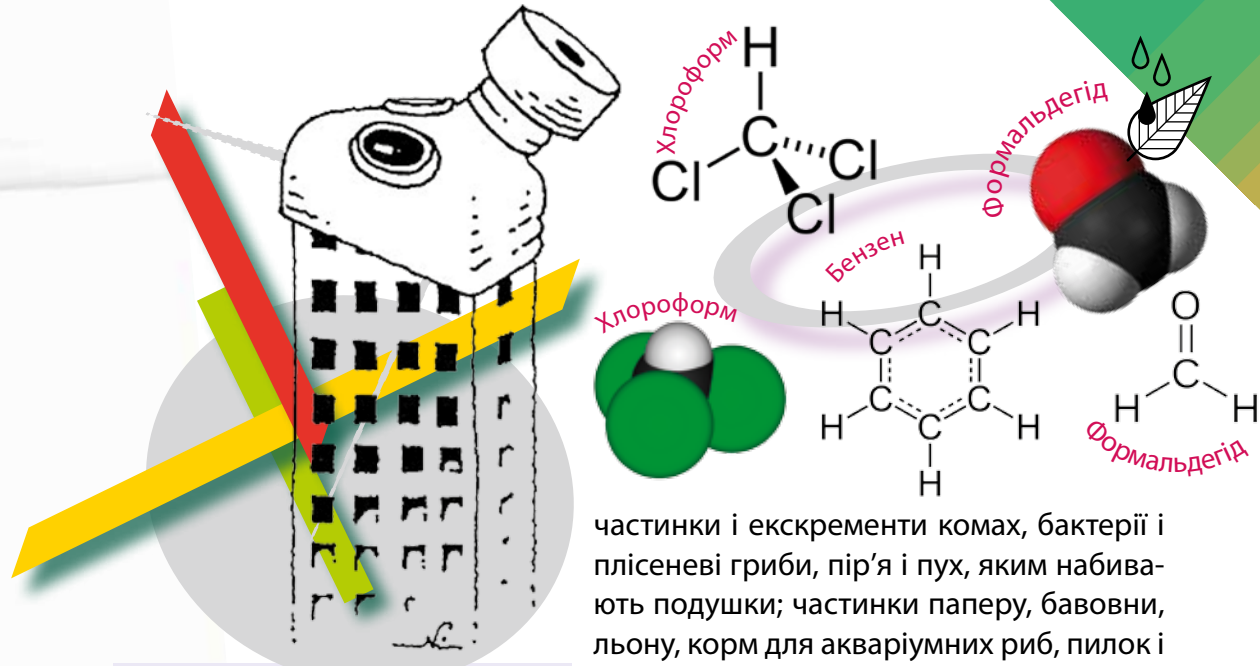
Німецький географ Йоган Георг Коль, перебуваючи в Україні в 1838 році, писав: „Українці живуть в охайних, за-вше прибраних хатах, які наче усміхаються до тебе. Госпо-дині не лише щосуботи миють їх, як це роблять голландці, але ще й раз на два тижні білять. Тому хати в Україні вель-ми чепурні, немов свіжовибілене полотно”.

Більше 100 хімічних сполук одночасно можуть бути в повітрі сучасних житлових помешкань. Джерелами шкідливих речовин у приміщеннях є фарби і клеї, де-зодоранти, килимові покриття, меблі, принесений з хімчистки одяг, засоби дезінфекції, розпилювачі від комах (інсектициди), зволожувачі повітря, дим від цигарок. Опалення, вентиляція і система кондиці-онування повітря також можуть бути джерелами забруднення, особливо за неправильної експлу-атації. Наприклад, невідповідне поводження з фільтрами кондиціонера або порохотяга може призвести до вторинного виділення частинок забруднювачів. Сучасний „євроремонт” перед-бачає високий ступінь ізоляції приміщення від зовнішнього середовища. У поєднанні з пога-ною вентиляцією це може спричинити нако-пичення шкідливих речовин у повітрі.

Забруднювачі повітря поділяють на хіміч-ні, фізичні та біологічні. До **фізичних** факто-рів належать швидкість вентиляції, штучне освітлення, шум, вібрація, випромінюван-ня електроприладів. **Хімічними** забрудню-вачами є тютюновий дим, формальдегід, леткі органічні сполуки, карбон (II) і кар-бон (IV) оксиди, нітроген (IV) оксид, озон, радон, частинки азбесту тощо. **Біологіч-ними** чинниками є кліщі домашнього порошу, частинки волосся і шкіри, що відлущилася, хутро тварин,

частинки і екскременти комах, бактерії і плісневі гриби, пір'я і пух, яким набива-ють подушки; частинки паперу, бавовни, льону, корм для акваріумних риб, пилок і ґрунт кімнатних рослин тощо. Розгляне-мо детальніше деякі із забруднювачів.

Бензен – хімічна речовина, яка може спричиняти лейкоз у людей. Міститься у бензині, тютюновому димі та деяких по-бутових виробках. Л. А. Уоллес з Амери-канської агенції екологічного захисту ви-явив, що середня концентрація бензену в приміщеннях п'яти різних штатів Аме-рики була майже втричі вищою, ніж по-стійний рівень у навколишньому серед-овищі. Уоллес підрахував, що приблизно 45 % усіх контактів з бенzenом серед на-селення США припадає на куріння (або на вдихання диму пасивними курцями), 36 % – на вдихання випарів бензину або використання різноманітних побутових виробів (наприклад, клею) та 16 % – на інші джерела (наприклад, фарби, які збе-рігають у підвалах або гаражах), і лише 3 % контактів з бенzenом пов'язані з промисловими забрудненнями. Тому для зменшення ймовірності виникнення захворювань, спричинених бенzenом,

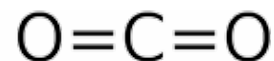


ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ?

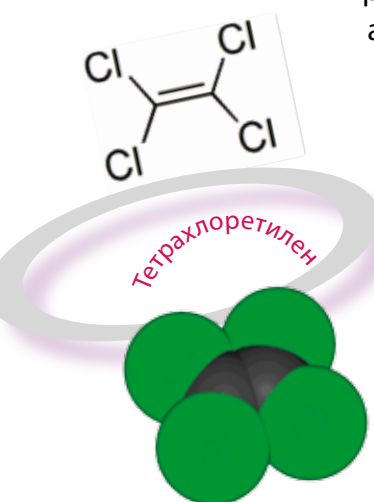
Міжнародна екологічна орга-нізація Greenpeace відібрала 141 зразок одягу з 29 країн (джинси, штани, сукні, футболки, нижню бі-лизну) та доручила незалежним лабораторіям зробити аналіз на шкідливі речовини. Резуль-тат шокував: хімічні речовини знайдено хоча й не в кожному зразку одягу, але у кожної фір-ми. Зокрема, у джинсах вияви-ли азоїдні барвники, що ви-кликають рак. Навіть у дитячих піджаках знайдено речовину гормональної дії етоксилат ал-кілфенолу (APEO). За допомо-гою цих хімікатів виробники текстилю чистять нитки та одяг. Після початку екологічної кам-панії 2011 року вже 17 вели-ких марок, у тому числі Adidas, Nike, H&M, пообіцяли повністю відмовитись від шкідливих хі-мічних речовин до 2020 року. Zara оголосила, що припинить використання APEO з травня 2013-го.

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ?

Концентрація нікотину у газоподібному стані в будин-ках курців може становити до 10 мкг/м³. З'ясовано, що три-валий вплив тютюнового диму з повітря є причиною зна-чного підвищення показників смертності від раку легень і серцево-судинних захворю-вань у некурців. Згідно з оцін-ками WHO, у Європі тривалий вплив тютюнового диму щорічно призводить до 3–4,5 тис. випадків захворювання раком серед дорослих.



карбон (IV) оксид



треба хоча б частково відмовитися від куріння замість нарікати на промислові викиди цієї сполуки.

Тетрахлоретилен (або перхлоретилен), який спричиняє рак у лабораторних тварин, використовують для хімічної чистки одягу. Найінтенсивніший контакт з цією речовиною відбувається тоді, коли люди носять нещодавно оброблений у хімчистці одяг, зберігають його у своїх шафах або мешкають у будинку, де є обладнання для хімчистки.

Репеленти молі у брикетах або кристалах, туалетні дезінфікатори та дезодоранти містять **парадихлорбензол**, який викликає рак у тварин. Основним джерелом ще однієї небезпечної речовини – **хлороформу** – є вода, оброблена хлором. У дезодорантах, фанері міститься токсична речовина **формальдегід**, симптомами отруєння яким є депресія і втрата пам'яті. Багато токсичних сполук може міститися і в сучасних будматеріалах з вторинної сировини: ізоляційних матеріалах, конструктивних панелях з утилізованого паперу, керамічній плитці з переробленого вітрового скла, килимах з перероблених пластикових пляшок та інших. Вміст карбон (II) оксиду (чадного газу) і нітроген (IV) оксиду на кухні за годину роботи газової плити в умовах поганої вентиляції може значно перевищити норму, допустиму на... хімічних заводах.

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ?

Підрховано, що в середньому міське немовля поглинає щодня 110 нг бензопірену – токсичного поліциклічного ароматичного вуглеводню. Таку дозу дитина отримала б, викуривши три сигарети.

Пил може містити 35 видів кліщів, в 1 г пилу їх міститься декілька тисяч. Найпоширенішим і найбільш алергенним є кліщ *Dermatophagoides pteronyssinus*.



БІЛЬШЕ 100 ХІМІЧНИХ СПОЛУК ОДНОЧАСНО МОЖУТЬ БУТИ В ПОВІТРІ ЖИТЛОВИХ ПОМЕШКАНЬ.

З кожним подихом у наші легені потрапляє від 40 000 до 75 000 часточок пилу. Один грам пилу містить 700 мільйонів найдрібніших твердих частинок, навіть незначна кількість яких може викликати у схильних до алергії людей свербіж і почервоніння очей, кашель, нежить, напад бронхіальної астми, артрит (запалення суглобів), хвороби шкіри. Повітря непровітрюваного домашнього приміщення створює в 10 разів більше навантаження на дихальну систему, ніж забруднене повітря на вулиці.

ЧИ ВСЕ МИ РОБИМО, ЩОБ НАШ ДІМ БУВ БЕЗПЕЧНИМ ДЛЯ НАС?
З КОЖНИМ ПОДИХОМ У НАШІ ЛЕГЕНІ ПОТРАПЛЯЄ ВІД 40 000 ДО 75 000 ЧАСТОЧОК ПИЛУ.





Дихання в таких умовах стає фактором ризику для нашого здоров'я. А нещодавні епідеміологічні дослідження навіть пов'язують передчасну смерть з підвищеною концентрацією дрібних частинок у доквіллі.

Австралійські вчені з'ясували, що лазерний принтер може завдати здоров'ю не меншу шкоду, ніж пасивне куріння! Справа в тому, що принтер під час роботи викидає в повітря найдрібніші частинки друкарського порошку, які можуть потрапити в легені. Наслідки – ускладнене дихання і хронічні хвороби. Тому слід тримати цей пристрій в добре провітрюваних зонах і не вмикати без потреби.

Токсичний пил у приміщеннях може створювати особливу загрозу для малюків, які бавляться на підлозі, повзають на килимах і часто кладуть пальці у рот. Особливо вразливі немовлята: їхні органи, що швидко розвиваються, чутливі до ураження, маса тіла набагато менша, ніж у дорослих людей, а поглинати вони можуть у п'ять разів більше порошку – в середньому 100 міліграмів на день. А за рік у середній трикімнатній квартирі назбирується до 40 кг порошку.

Небезпечними є пестициди – хімічні сполуки, які використовують у сільському господарстві для боротьби зі шкідниками та хворобами рослин. Експерименти, проведені наприкінці 80-х років у кількох штатах США, показали, що концентрація пестицидів у повітрі приміщень в п'ять (і більше) разів вища, ніж ззовні. Вчені припустили, що ці хімікати можуть потрапляти у приміщення зі взуттям або просочуватись туди крізь ґрунт у вигляді газу. Крім цього, деякі люди застосовують пестициди безпосередньо у приміщенні, не усвідомлюючи, що зазнають шкідливого впливу цих сполук.

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ?

Пестициди та леткі органічні сполуки у приміщеннях спричиняють у США щороку приблизно 3000 випадків раку, що ставить їх у один ряд з такою небезпечною для людей-некурців сполукою, як радон (природний радіоактивний газ, що може проникати у будинки крізь фундамент).



Пестициди, які надворі розкладаються під дією сонячного проміння та бактерій протягом кількох днів, можуть роками зберігатися у килимах.

На жаль, більшість людей не усвідомлює масштабів забруднення у приміщеннях та доквіллі і не знає, як зменшити його вплив. Потрібно озброїтись глибшими знаннями про токсичні сполуки у побутових виробках та інших домашніх об'єктах, щоб зробити свій власний свідомий вибір щодо заходів безпеки. Необхідно також, щоб екологічні закони сприяли не лише зниженню загального рівня викидів у доквілля, але й зменшенню контакту людей зі шкідливими речовинами в побуті.

НА ЖАЛЬ, БІЛЬШІСТЬ ЛЮДЕЙ НЕ УСВІДОМЛЮЄ МАСШТАБІВ ЗАБРУДНЕННЯ У ПРИМІЩЕННЯХ ТА ДОКВІЛЛІ. І НЕ ЗНАЄ, ЯК ЗМЕНШИТИ ЙОГО ВПЛИВ.

ЯРИНА КОЛІСНИК

Частина 2



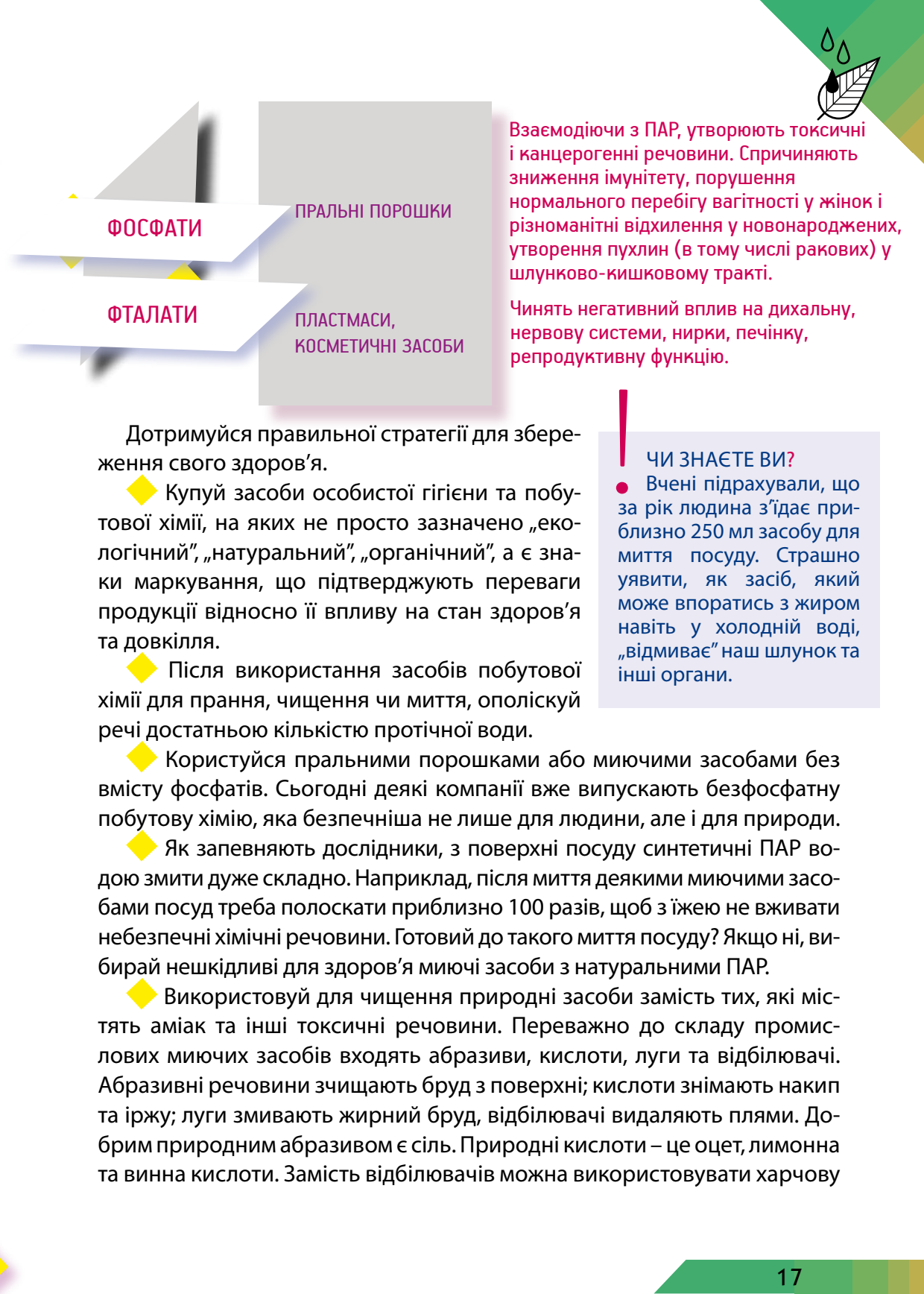
Кажуть, що щасливий той, хто щасливий у себе вдома. А ми додамо: і здоровий. Отже, зараз поговоримо про те, як же бути здоровим і щасливим у своєму домі.



ЯК БУТИ ЗДОРОВИМ І
ЩАСЛИВИМ У СВОЄМУ ДОМІ

Пригадуєш, який нестерпний запах у магазинах побутової хімії? Це випаровуються хімічні речовини, незважаючи на те, що всі упаковки щільно закриті. Те саме відбувається у нас вдома, коли ми неправильно зберігаємо хімічні засоби. А ми цими випарами дихаємо! Усі упаковки з хімічними сполуками треба щільно закривати. М'яку упаковку прального порошку можна закрити за допомогою прищипки для білизни, кілька разів загорнувши відрізаний край. Для більшої безпеки можна закриту упаковку помістити в окремий пакет. Хімікати, упаковка яких щільно не закривається, треба пересипати чи перелити у банку, яка закривається герметично. Усю „хімію” треба зберігати в спеціально відведеному для цього місці, найкраще в окремій тумбочці або шафі.







ЯК БУТИ ЗДОРОВИМ І ЩАСЛИВИМ У СВОЄМУ ДОМІ
ЗЕМЛЯ – НАШ ДІМ, ЯКИЙ ПОТРЕБУЄ ЗАХИСТУ

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ?

Одна 18-ватна флюоресцентна лампочка дає стільки ж світла, скільки й 75-ватна лампа розжарювання. Завдяки кожній такій лампочці з ТЕС викидається в повітря на тонну CO₂ та на 9 кг SO₂ менше. Та сама лампочка за час своєї роботи заощадить також 12 звичайних ламп, зекономить 570 кВт*год енергії.

ЯК БУТИ ЗДОРОВИМ І ЩАСЛИВИМ У СВОЄМУ ДОМІ
КОЖЕН МОЖЕ СПРІЯТИ БЕЗПЕЦІ ДОВКІЛЛЯ

соду, буру, гідроген пероксид. Хорошим і безпечним миючим засобом є господарське мило, яке має антибактеріальну дію.

◆ Намагайся використовувати природні ароматизатори: натуральні олії, засушені рослини тощо.

◆ Уникай використання плюшевих виробів та килимів з довгим ворсом, на яких затримується побутовий пил. Найкращими є підлоги, покриті деревом, керамічною плиткою або лінолеумом, оскільки їх найлегше чистити.

◆ Якщо немає професійних систем очищення повітря, то є вихід і в цій ситуації – часте вологе прибирання. Важливо також щодня провітрювати кімнату. Переважно робити це потрібно рано вранці, коли вуличний рух не надто інтенсивний, а також після дощу чи грози. Дослідження показали, що звичайні профілактичні заходи дають значний ефект. Наприклад, витирання ніг на доріжці біля порогу зменшує вміст свинцю у килимах приблизно в шість разів, тому користування якісними килимками біля входних дверей може значно покращити здоров'я. А ще краще знімати взуття перед тим, як зайти у приміщення: так ти зменшиш рівень токсичних речовин у помешканні.

◆ Рослини також стають у пригоді для нейтралізації токсичних речовин. Наприклад, хризантеми, англійський плющ, гербери є чудовими засобами боротьби з бензолом у повітрі. Хризантеми також є ефективними щодо тетрахлоретилену, виткі рослини вважаються ефективним засобом відносно чадного газу, а філодендрони високоефективні щодо формальдегіду.

Прибрали дім – приберемо планету

„Є таке правило, – писав Антуан де Сент-Екзюпері у „Маленькому принці“, – прибрався сам уранці, ретельно прибери і свою планету“.

Сприяти захисту довкілля повинні не лише уряди і промисловці, але й кожен з нас, і вирішення екологіч-



ЗВАЛИЩА НАВКОЛО ВЕЛИКИХ МІСТ ЗАЙМАЮТЬ ВЕЛИЧЕЗНІ ПЛОЩІ, ЗАБРУДНЮЮТЬ ПОВІТРЯ І ВОДУ

них проблем повинно початися, хоч як це дивно може звучати, саме з нашого дому. Виявляється, зменшити забруднення довкілля можна навіть не виходячи з дому. Ось деякі поради тим, хто хоче долучитись до цієї важливої справи і кому не байдужий стан навколишнього середовища.

◆ Намагайся зменшити витрати води: швидше приймай душ; вимикай воду під час чищення зубів; економ воду, спускаючи її в туалеті; стеж, щоб вода не текла даремно.

◆ Щоб зекономити воду та енергію, яку споживають пральні машини, пери завжди з повним навантаженням.

◆ Найпростіший спосіб очистки води – прокип'ятити її, дати відстоятися і злити без осаду. Але це лише вбиває бактерії і трохи пом'якшує воду, а небажані токсичні речовини залишаються. Найкращий спосіб очистки води – фільтрування за допомогою спеціальних пристроїв.

◆ Оскільки робота електростанцій спричиняє значне забруднення довкілля, одним з найпростіших способів його зменшення є заощадження електроенергії. Заощаджена енергія зменшує смог та загрозу кислотних дощів, залежність від імпортової нафти, зберігає ресурси для майбутнього. Щоб зберегти тепло в будинках, потрібно використовувати ізоляцію, заліплювати щілини. Заміна ламп розжарювання компактними флюоресцентними лампочками також сприяє економії електроенергії.

◆ Ми викидаємо величезні купи сміття: коробки, пакети, папери, пластмасові стаканчики, бляшанки тощо. Звалища навколо великих міст займають величезні площі, забруднюють повітря і воду. Треба мінімізувати кількість відходів. Частково відходи можна переробляти,



ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ?

Рада Нью-Йорка прийняла на розгляд проект нового закону про стягування плати з покупця в розмірі 10 центів за кожен пластиковий пакет, взятий в магазині, що, на думку законодавців, дозволить скоротити кількість пластикових відходів на сміттєвих звалищах до 1700 тонн щотижня. Така невелика плата стане відмінним стимулом для покупців, щоб вони замість одноразових пластикових пакетів використовували свої власні багаторазові сумки. Згідно з попередніми оцінками міської влади, це рішення допоможе зменшити витрати на прибирання сміття приблизно на 10 мільйонів доларів на рік.

ЯК БУТИ ЗДОРОВИМ І ЩАСЛИВИМ У СВОЄМУ ДОМІ
НАМАГАЙСЯ СКОРОТИТИ ВИТРАТИ ВОДИ



однак з екологічного погляду кількаразове використання матеріалу до переробки краще за переробку. Переглянь уважно речі, які ти викидаєш, і поміркуй, що б ти міг використати ще раз. Економно використовуй папір. Замість паперових серветок та рушників використовуй полотняні. Паперові торбинки використовуй кілька разів, перш ніж відправляти на смітник. Уникай використання пластикового посуду. Не піддавайся спокусі упаковки. У США, наприклад, за упаковку продуктів споживачі платять більше, ніж фермер отримує за їхнє виробництво. Купуй продукти, упаковку яких можна переробляти або використовувати повторно. Використовуй акумуляторні елементи, які можна перезаряджати. Батарейки – чи не найбільш токсичні побутові відходи, адже вони містять важкі метали (свинець, ртуть, літій та ін.). Якщо батарейку викинути разом зі звичайним сміттям, то вона буде розкладатись понад 10 років.

Із харчових решток можна робити компост, перетворюючи їх у органічне добриво. Купуй прості металеві кнопки та скріпки для паперів замість пластикових; прозору клейку стрічку з целюлози, а не з пластмаси. Здавай на переробку скло, бляшанки, газети та використаний папір. Енергії, заощадженої за рахунок виготовлення однієї пляшки з битого скла, достатньо для того, щоб одна 100-ватна лампа світила протягом чотирьох годин. Нова алюмінієва бляшанка, виготовлена зі старої, економить стільки енергії, скільки споживає телевизор за три години. Переробка 3-метрового стосу газет зберігає одне дерево, 241 кВт електроенергії та 1 545 л води. Це також запобігає викиданню у повітря 1,6 кг шкідливих речовин.

Кожен може сприяти безпеці довкілля. Ми маємо можливість, аби вплинути на навколишній світ. Тільки кожному слід придивитися до власних взаємин з довкіллям, переглянути свої звички й керуватися правилом трьох „п”: применшення, повторного вжитку і переробки.

ПОДБАЙМО ПРО НАШЕ МАЙБУТНЄ ВЖЕ ЗАРАЗ!



ЯК БУТИ ЗДОРОВИМ І ШАСЛИВИМ У СВОЄМУ ДОМІ
ЕКОНОМІЯ,
ПОВТОРНЕ ВИКОРИСТАННЯ,
ПЕРЕРобКА



ЗНАКИ ЕКОЛОГІЧНОГО МАРКУВАННЯ КРАЇН СВІДЧАТЬ ПРО ГАРАНТОВАНУ ВИЩУ ЯКІСТЬ ТА БЕЗПЕЧІСТЬ МАРКОВАНОЇ ПРОДУКЦІЇ ВІДНОСНО ЇЇ ВПЛИВІВ НА СТАН ДОВКІЛЛЯ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.



Скільки часу потрібно, щоб повністю розклались...

- ПАПЕРОВИЙ РУШНИК 2–3 ТИЖНІ
- БАНАНОВА ШКІРКА 3–4 ТИЖНІ
- ПАПЕРОВИЙ ПАКЕТ 1 МІСЯЦЬ
- ГАЗЕТА 1,5 МІСЯЦЯ
- ОГРИЗОК ВІД ЯБЛУКА 2 МІСЯЦІ
- КАРТОН 2 МІСЯЦІ
- АПЕЛЬСИНОВА ШКІРКА 6 МІСЯЦІВ
- ФАНЕРА 1–3 РОКИ
- ВОВНЯНА ШКАРПЕТКА 1–5 РОКІВ
- КОРИБКА 3-ПІД МОЛОКА 5 РОКІВ
- НЕДОПАЛОК 10–12 РОКІВ
- ШКІРЯНІ ЧЕРЕВИКИ 25–40 РОКІВ
- СКЛЯНКА З ПІНОПЛАСТУ 50 РОКІВ
- ГУМОВА ПОКРИШКА 50–80 РОКІВ
- ПЛАСТИКОВИЙ КОНТЕЙНЕР 50–80 РОКІВ
- АЛЮМІНІЄВА БАНКА 200–500 РОКІВ
- ПЛАСТИКОВА ПЛЯШКА 450 РОКІВ
- ОДНОРАЗОВИЙ ПІДГУЗНИК 500 РОКІВ
- ПЛАСТИКОВИЙ ПАКЕТ 200–1000 РОКІВ





ЛАБОРАТОРІЯ

«КОЛОСКА»

ДЕЗІНФІКУЮЧИЙ СПРЕЙ ДЛЯ ВАННОЇ КІМНАТИ, ТУАЛЕТУ ТА ДВЕРНИХ РУЧОК

1 склянка води;
1 ч. л. лавандової олії (має дезінфікуючі властивості), 1 ст. л. спирту.
У пляшку-обприскувач налий спирт, добавь олію лаванди, струси цю суміш та добавь воду. Спреєм потрібно збризнути поверхню, яку хочеш дезінфікувати, та залишити його на 15 хвилин.

МИЮЧИЙ ЗАСІБ

2 склянки води;
кілька крапель натурального мила;
15 крапель олії чайного дерева і лаванди.
Змішай усі інгредієнти. Таким засобом можна мити будь-які поверхні: столи, дошки, туалети, раковини і стіни.

ПОМ'ЯКШУВАЧ ДЛЯ БІЛИЗНИ

1 склянка харчової соди;
1+1/4 склянки теплої води;
8 склянок оцту;
ефірні олії.
Візьми високу посудину. Змішай у ній оцет і воду. Обережно і поступово добавь у суміш соду, постійно помішуючи. Дочекайся кінця реакції (а вона може бути бурхливою!) і перелий отриману речови-



ну в посудину, де буде зберігатися пом'якшувач. Добавь туди 1/3 ч. л. будь-яких ефірних олій (наприклад, чайного дерева + евкаліпту або лаванди + цитрусових). Закрий кришкою і струси. Струшуй перед кожним використанням! Дозування: від 1/2 до 1 склянки на початку циклу полоскання.

СУХИЙ ПРАЛЬНИЙ ПОРОШОК

2 склянки тертого мила (приблизно 1 шматок, можна господарське);
1 склянка кальцинованої соди;
1 склянка бури.
Усі інгредієнти добре перемішай і висип в герметичний контейнер.

ДОМАШНІЙ ПЛЯМОВИВІДНИК

1 склянка гарячої води;
півсклянки харчової соди;
півсклянки перекису водню.
Все змішай і залий у пляшку-обприскувач.

ЗАСІБ ДЛЯ ПОЛІРУВАННЯ МЕБЛІВ

1 склянка оливкової олії;
півсклянки лимонного соку.
Змішай оливкову олію з лимонним соком і помісти в пляшку-обприскувач. Перед кожним використанням збовтуй. Нанеси невелику кількість засобу на суху ганчірку і розподіли по меблях. Іншою ганчіркою натри поверхню меблів до блиску.

ЗАСІБ ДЛЯ МИТТЯ ПОСУДУ

півсклянки рідкого мила;
півсклянки води;
1 ч. л. лимонного соку.

ЗАСІБ ДЛЯ КУХНІ ТА ВАННОЇ

1/2 склянки харчової соди;
1/2 склянки рідкого мила (чи залишки господарського, перетерті на мильну стружку і розведені водою);
1/8–1/4 склянки оцту.

