

Кућна хигијена

Уз здраву исхрану и физичку активност, за очување здравља је најважнија лична и кућна хигијена!

Подаци о одржавању хигијене код човека датирају још из праисторије. Пошто је вода неопходна за живот, становници старих цивилизација живели су поред воде и брзо су открили да вода има својство прања и да се водом могу ствари чистити (нпр. могли су да сперу блато са руку). У Вавилону (град у некадашњој Месопотамији, данас Ирак) су откривене супстанце налик сапуну, које су тамо прављене још пре скоро 5.000 година. Натписи који су нађени у археолошким остацима говорили су да су ове супстанце добијане загревањем масти са пепелом. Та хемијска реакција одговара реакцији којом су добијали сапун и у старом Египту. А чему служе сапуни? Сапуни и њима слични молекули детергената, које смо у последњих неколико деценија почели да правимо од хемикалија које добијамо дестилацијом нафте, имају необичне особине да могу да „помешају“ уље и воду (који се иначе не мешају) у ситне капљице које зовемо „емулзија“.

Ево и мали савет: ако су вам руке масне од машинске (минералне) масти, то сапун не може да опере. Али, ако на руке сипате мало биљног уља за јело и њена утрљате у масну прљавштину на рукама, једно уље ће се помешати са другим уљем, после чега ћете их лако заједно спрати сапуном.

Кад је једном решен основни принцип уклањања флека, хемија је својим знањима омогућила и да се услуга „побољша“ додавањем разних мирисних додатака, омекшивача, адитива и многих других компоненти детергената. Све то повећава цену и повећава степен загађења животне околине, а није све неопходно човеку да би одржавао добру хигијену и здравље.

Козметика је назив за супстанце чији је циљ побољшавање или заштита изгледа или мириса људског тела. Такође, постоји посебна врста козметике која је доступна у природном облику (нпр. лековито биље). Први археолошки докази о коришћењу козметике нађени су у Египту око 3500. п.н.е. У Античкој Грчкој и Античком Риму су такође користили козметику. Антички Римљани и Антички Египћани су користили козметику која је садржала отрове, као што су жива и олово о чијој отровности они који су их употребљавали нису имали никакву свест. У Европи, почетак козметике је био у средњем веку, али су смели да је користе само припадници више класе. Козметика се користи преко хиљаду година. Коришћење козметике је довело током година и до негативних страна, деформитета, слепила и чак смрти. Пример тога је коришћење оловног белила да би се белим премазом прекрило женино лице (што је био идеал лепог у то време), што се чинило током Ренесансе, и слепило изазвано маскарном и неким индустријским производима почетком 20. века. У козметичким производима данас не сме бити тако отровних састојака, али се могу налазити састојци на које неке особе могу бити алергичне. Иако је било нежељених ефеката тих раних козметичких препарата, то није спречило коришћење козметике. Напротив, средином 20. века, њено коришћење се раширило широм света.

У козметику спадају креме за заштиту коже, лосиони, пудери, парфеми, ружеви за усне, лакови за нокте, козметика за очи и лице, течност за контактна сочива, фарбе, спрејови и гелови за косу, дезодоранси, купке, со и уља за купање итд. Сваки од ових производа представља сложени производ састављен од више компоненти који је направљен да задовољи неку од потреба човека. Некада су жене биле главни корисници козметичких препарата, али данас је козметика за мушкарце скоро равноправно заступљена и широко се користи. Подскупи козметике, шминка, првенствено се односи на производе у боји који су намењени промени побољшању изгледа (истицању неких и прикривању неких других својстава лица и тела). О личној хигијени смо учили и раније тако да ћемо се даље фокусирати на кућну хигијену.

Кухиња представља централно место породичног живота, зато јој треба посветити пажњу када је реч о одржавању правилне хигијене у кухињи.

1. Хигијена у кухињи: прање руку

Редовно прање руку једно је од основних правила хигијене у кухињи са тог списка. Бактерије се сасвим лако преносе, стога увек детаљно перите руке током процеса припреме и кувања хране. Редовно прање руку једно је од суштинских правила хигијене у кухињи кад је реч о деци, зато и јесте врло важно да сви чланови твоје породице знају како се правилно перу руке.

2. Темељна термичка обрада намирница

Једно од најважнијих правила хигијене у погледу хране састоји се у правилном кувању намирница. У случају да храна термички није довољно обрађена, опасне бактерије могу довести до тровања храном.

3. Правилно чување хране

Друго по важности међу правилима хигијене у кухињи у погледу хране односи се на њено правилно чување. Добро се постарајте да храна која је преостала након јела или већ отворене посуде с намирницама буду прекривене пријањајућом фолијом или их сместите у херметички добро затворене посуде. Топлу храну нипошто немојте стављати у фрижидер и из њега избаците све оне намирнице којима је већ прошао рок употребе.

4. Брисање радних површина

Одржавање правилне хигијене у кухињи своди се на брисање и чишћење на лицу места.

Ови једноставни и корисни предлози за одржавање хигијене у кухињи помоћи ће ти да спречиш свако даље ширење отровних бактерија.

5. Након сваке употребе очисти даску за сецкање

Комадићи хране на дасци за сецкање убрзо ће постати легло бактерија, па је зато важно да ову даску за сецкање након сваке употребе одмах добро изрибаш не би ли тиме спречио/спречила њихово даље ширење.

6. Основно у погледу канте за смеће

Редовна замена кесе у канти за смеће представља кључни аспект хигијене у кухињи.

7. Одржавај чистоћу фрижидера

Бактерије из хране која се пролила, као и оне која је почела да се квари, с лакоћом почињу да се шире и на све остале намирнице у фрижидеру.

8. Свакодневно орибај судоперу

Судоперу током дана врло често користиш, тако да она, у случају да је редовно не одржаваш, почиње да врви од масноћа и бактерија. Није згорег поновити да је ово од оних правила хигијене у кухињи чије спровођење не изискује превише времена, а резултат ће бити вредан сваког уложеног труда: довољно је да судоперу једном дневно добро изрибаш жичаним сунђером уз сасвим мало детерџента.

Пребриши све површине и играчке. Сасвим мале бебе свет истражују својим устима, па не заборави да пребришеш све околне површине и тако спречиш ширење прехладе.

Правилно дувај свој нос. Овај међу корисним предлозима за хигијену дома односи се баш на све чланове породице: након што употребиш марамнице, изразито је важно да их бациш у смеће, тако да ниједан од микроба ни не помисли да се ту случајно настани или рашири.

Добре хигијенске навике кад је реч о кућним љубимцима. Нека свако од укућана обавезно опере своје руке после сваког контакта с кућним љубимцем.

Многи који изненада почну да пате од кашља и цурења носа нису ни свесни да су врло вероватан узрок њихових тегоба - гриње. Оне могу изазвати озбиљна стања попут астме или екцема и зато је изузетно важно да се јастуци, постељина и јоргани редовно перу.

Задатак: Како ви одржавате кућну хигијену? Да ли сте сазнали нешто ново из текста и шта бисте променили како би хигијена била побољшана?