



tegel TEMİZ
GELECEK
DERNEĞİ

Temiz Gelecek Derneği (TEGEL) yerel ve uluslararası ölçekte kullanıcı davranışlarının ekolojik ayak izini azaltacak yönde değiştirilmesi için projeler yürütmek; doğa dostu, ekolojik, adil ve sürdürülebilirlik odağı ile üretilmiş ürünler konusunda farkındalık yaratmak ve bu ürünlerin kullanıcılar tarafından erişilebilirliğini artırmak amacıyla kurulmuştur.

tegel TEMİZ
GELECEK
DERNEĞİ



*Bu proje GEF küçük destek programı
SGP kapsamında desteklenmektedir.*

proje bilgisi

Doğa Dostu Kendin – Yap Temizlik Ürünlerinin Geliştirilmesi ve Yaygınlaştırılması projesi GEF küçük destek programı SGP programı SGP kapsamında desteklenmektedir. en Nusratlı Köyü Kültür Turizm ve Dayanışma Derneği'nin proje ortağı olduğu 'Doğa dostu Kendin- Yap' projesi, doğa dostu temizlik ürünlerinin Edremit Körfezi ve Kaz Dağları bölgesinde üretilmesi ve kullanımının yaygınlaştırılması sağlanarak bölgedeki kimyasal kirliliğin azaltılmasıdır. Doğa dostu temizlik ürünlerinin bölgede var olan kadın dernekleri ile işbirliği yapılarak adil bir şekilde üretilmesi, doğa dostu ürünlerin tüketiminin yaygınlaşması için farkındalık oluşturulması ve bölgede ürünlerin geliştirilerek sürdürülebilir bir finansal modelin oluşturulmasıdır.

<u>Proje Konusu ve Çalışma Alanı</u>	4
<u>Temizlik Nedir?</u>	11
<u>Hijyen Nedir?</u>	15
<u>Temizlik Ürünleri Çeşitleri</u>	20
<u>Zararlı Kimyasal Madde İçeren Ürünlerin Çevre ve Sağlık Etkileri</u>	22
<u>Zehirsiz Temizliğin Önemi</u>	26
<u>Besin ve Ev Temizliği</u>	29
<u>Ev Temizliği</u>	31
<u>Çevre Temizliği</u>	33
<u>Doğa Dostu Temizlik Ürünü Tarifleri</u>	35
<u>Sıkça Sorulan Sorular</u>	46



Proje Konusu ve Çalışma Alanı

Kaz Dağları Bölgesi ve Edremit Körfezi'nde her geçen gün artan altın madeni ve kömürlü termik santral yatırımları ve giderek artan kimyasal kirlilik biyolojik çeşitlilik kaybına neden olmaktadır. Bunun yanı sıra; fabrika, otel ve evsel atık suların yeterli arıtma sağlanmadan dere, nehir ve denize deşarj edilmesiyle çevre tahribatı ve biyolojik çeşitlilik kaybı artmaktadır. Genellikle temizlik kimyasalları, aşındırıcı, tahriş edici, hassaslaştırıcı, zararlı, zehirli, kanserojen ve çevre için tehlikeli gibi özellikler barındırabilir.

Bazı temizlik kimyasallarının belli bir bölgede yüksek yoğunlukta kullanılmaları durumunda, yüzey sularının biyolojik oksijen ihtiyacı artacaktır ve bunun sonucunda atık su arıtma tesislerinde suyun arıtımını gerçekleştiren mikroorganizmaların çalışmasını yavaşlatabilir. Deterjanların içerdiği biyolojik bozunmaya (biyodegradasyon) uğramayan maddelerin oranı onun çevre kirlenmesi ve sağlığa olan zararlarının göstergesi olarak ifade edilir. Bu maddeler su ve toprakta bozunmadan kalıp, akarsularla göl ve denizlere ulaşarak buralarda yaşayan canlıları ve onlarla beslenen insanların sağlığını tehdit edebilir. Oysa ki doğa dostu olan temizlik ürünleri kısa zamanda biyolojik bozunmaya¹ uğramaktadır.

¹ *Biyolojik bozunma; organik maddelerin mikroorganizmalar tarafından daha ufak bileşiklere ayrıştırılmasıdır.*

Edremit Körfezi ve Kaz Dağları Bölgesinde artan kimyasal kirlilik sebebiyle yaşanan biyolojik çeşitlilik kaybının sebeplerinden bazıları şu şekildedir:

1 Doğaya zarar veren kimyasal deterjanların yaygın kullanımı

Kimyasal deterjanların kullanımının doğaya, insan ve hayvan sağlığına, Körfeze ve Kazdağları'na etkisi ile ilgili farkındalık eksikliği,

Yerelde sürdürülebilir ve adil şekilde üretilen doğa dostu temizlik ürünlerinin olmaması,

Doğa dostu temizlik ürünlerinin anlaşılabilir ve kullanıcı dostu tasarımlarının olmaması,

Doğa dostu temizlik ürünlerinin bireysel kullanıcılar için kolay erişilebilir olmamasıdır

2 Turizm kaynaklı mevsimsel nüfus artışı karşısında arıtma alt yapısının yetersiz kalması

Sürdürülebilir turizm stratejileri ve planlarının yapılmaması, uygulanmaması,

Belediyelerin sezonluk olarak artan nüfus için gereken altyapı için maddi kaynaklarının yeterli olmaması,

Yapılması planlanan arıtma sistemlerinin yeterli teknolojiye olmaması ve kümülatif çevre etkilerinin hesaplanmamasıdır.

3 Fabrikaların ve yoğun dönemde otellerin atık sularının arıtılmadan derelere deşarj edilmesi

Fabrikalara denetim ve yaptırım uygulanmaması,

Otellerde denetim ve yaptırım uygulanmaması,

Oteller için ekonomik ve doğa dostu temizlik ürünlerinin olmamasıdır.

Temiz ürünlerin, dar gelirli kesimlerin de erişim ve ulaşımı sağlanacak ve kadınların ekonomik anlamda güçlenmesine katkı sağlayacak şekilde bir sosyal girişim modeli ile üretilmesi ve bu ürünlerin kullanıcılar tarafından test edilmesi için Kaz Dağları Bölgesi pilot uygulama alanıdır.

Proje Hedefi

Projenin ana hedefi; Edremit Körfezi ve Kaz Dağları Bölgesinde kimyasal kirliliğin azaltılarak ekosistemlerin ve ekosistem hizmetlerinin katılımcı korunmasını, sürdürülebilirlik ilkesi çerçevesinde kullanımını, doğa-dostu ürün ve pazarların gelişimini ve ürünlerin adil paylaşımını destekleyen yapıların uygulamaların geliştirilmesidir.

Edremit Körfezi ve Kaz Dağları Bölgesinde doğa dostu kendin- yap temizlik ürünlerinin sürdürülebilir bir sosyal girişim modeli ile üretilmesi ve yaygınlaştırılması,

Kimyasal deterjan kullanımının doğaya, sağlığa, Körfeze ve Kaz dağlarına etkisi hakkında farkındalık oluşması,

Doğa dostu temizlik ürünlerinin sürdürülebilir şekilde yerelde üretilmesi,

Doğa dostu temizlik ürünlerinin yurtiçi pazarlara tanıtılması ve tüketici geri bildirimlerinin alınması

Bölgede doğa dostu temizlik ürünlerinin bireysel kullanıcılar için kolay ulaşılabilir olmasıdır.

Proje uygulamasının ardından körfezdeki kirlilik ve kimyasal kullanımı ile ilgili farkındalık yaratılması,

Kimyasal deterjanlara alternatif olarak yerelde ve kadınlar tarafından yaratılan artı değerle üretilen doğa dostu temizlik ürünlerinin yaygınlaştırılması,

Kırsalda üretilen katı ve sıvı atıkların etkilerini azaltılması sağlanarak karasal ve denizel alanların daha fazla bozulmasının engellenmesi,

Sezonluk nüfus artışından kaynaklanan etkilerin azaltılması ve yerel yönetimlerle yürütülecek olan çalışmalar sayesinde alt yapı sorunlarına neden olan atık su kirliliği sorununda deterjanların katkısının azaltılması sağlanacaktır.

Proje Amacı

Doğa dostu temizlik ürünlerinin Edremit Körfezi ve Kaz Dağları bölgesinde üretilmesi ve kullanımının yaygınlaştırılması sağlanarak bölgedeki kimyasal kirliliğin azaltılması

Doğa dostu temizlik ürünlerinin bölgede var olan kadın dernekleri ile iş birliği yapılarak adil bir şekilde üretilmesi,

Doğa dostu ürünlerin tüketiminin yaygınlaşması için farkındalık oluşturulması,

Bölgede ürünlerin satış pazarlarının geliştirilerek sürdürülebilir bir finansal modelin oluşturulmasıdır.

doğa dostu
temizlik
rehberi

amaç

Bu kitapçığın amacı, eğitimcileri ve katılımcıları hijyen ve temizlik kavramları kapsamında beden, ev, besin ve çevre temizliği; temizlik, sağlık ve çevre ilişkisi konularında bilgilendirerek farkındalık kazandırmaktır.

kapsam

Birinci bölümde, kitapçığın amacı ve içeriği ile ilgili bilgi verilecek ve ardından öğrenme hedefleri, kazanımları ile ilgili özet sunulacaktır.

İkinci bölümde, temizlik ve hijyenin tanımı, aralarındaki ilişki ve toplumsal cinsiyet rolleri ile temizlik bağlantısı ele alınacaktır.

Üçüncü bölümde, katılımcıların geleneksel ve zehirsiz temizlik malzemelerini tanımaları sağlanacak, kullanılan malzemelerin çevre ve sağlık üzerindeki etkileri hakkında bilgi verilecektir.

Dördüncü bölümde ev, beden, besin ve çevre temizliği konularında detaylardan bahsedilecektir.

Beşinci bölümde ise elma sirkesi, leke çıkarıcı, çamaşır temizleme tozu, krem temizleyici gibi doğa dostu temizlik malzemelerinin tanıtımı ve kullanımı ile ilgili sıkça sorulan soruların cevapları sağlanacaktır.

hedefler

Temizlik ve hijyen kavramlarını açıklayabilecek,

Toplumsal cinsiyet rolleri ve temizlik ile aradaki bağı kurabilecek,

Kişisel temizlikle ilgili doğru bilgi ve davranışları anlatabilecek,

Evin farklı amaçlarla kullanılan bölümlerinin nasıl temizleneceğini anlatabilecek,

Petrol tabanlı temizlik malzemelerinin çevre ve sağlık üzerindeki etkileri hakkında bilgiye sahip olacak,

Zehirsiz temizlik malzemelerini tanıyacak ve tarifleri uygulayabilecektir.

temel esaslar

Temizliğin etkin olması için temizleyici, su ve fiziksel uğraşım gerekir.

Yalnızca su ve sabun ile etkin bir temizlik mümkündür.

Sağlık ve çevre üzerindeki olumsuz etkilerinden dolayı petrol tabanlı temizlik ürünleri tercih edilmemelidir.

Karbonat, arap sabunu, çamaşır sodası ve sirke gibi zehirsiz temizlik malzemelerini kullanarak evde temizlik ve hijyen sağlamak mümkündür.

Temizlik yapmak adına yaşadığımız ortamdaki bütün bakterileri öldürmek doğru değildir, örneğin vücudumuza faydalı olan probiyotik mikroorganizmaları çoğaltmak gerekir.

Yaşanılan ortamlarda (ev/ işyeri) temizlik yapmak ya da yemek pişirmek tek başına kadınların görevi değildir. Ortak yaşam alanlarında yapılacak işler cinsiyet ayrımı olmaksızın tüm bireyler tarafından paylaşılmalıdır.

temizlik
ve hijyenin
tanımı

Temizlik Nedir?

Genelde temizlik denilince ilk akla gelen kelimeler “**köpük, sabun kokusu, çamaşır suyu**”dur. Bütün bu kelimeler aslında içinde bulunduğumuz toplumsal ve kültürel algılar tarafından şekillendirilmektedir. İzlediğimiz reklamlardan veya öncelikle ailemizden, sonra da etrafımızdan duyduğumuz bilgilerden yola çıkarak bir temizlik algısı geliştiririz. Bilimsel açıdan bakıldığında güzel kokan bir deterjan ile temizlenen bir yer eğer oradaki zararlı bakterilerden arındırılmadıysa aslında hijyenik dolayısıyla temiz olmayabilir.

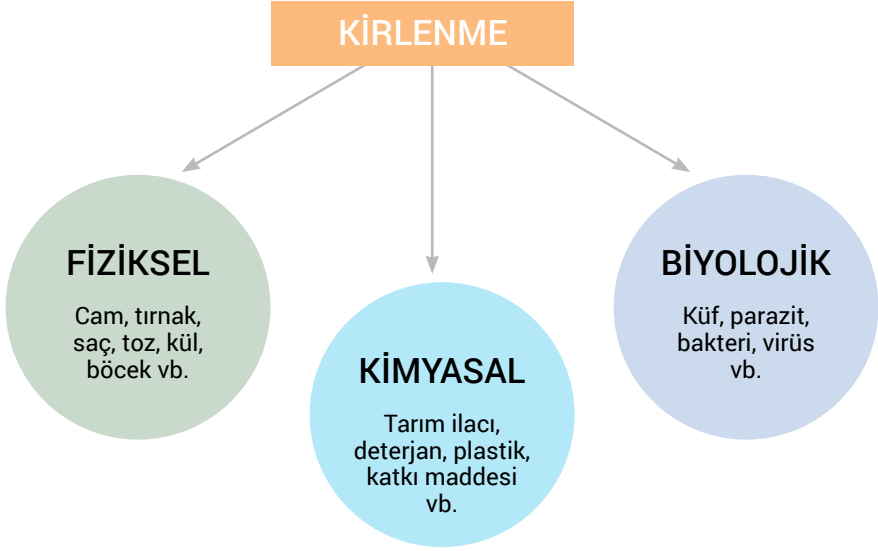
Türk Dil Kurumu Türkçe Sözlük “temizliği” şu şekilde tanımlamıştır.

a) Temiz olma, temiz durma, tutma durumu

b) Temizleme işi

Temizlik, kişisel sağlığın dayandığı bir temel olmanın yanında, toplum içinde yaşamının vazgeçilmez bir parçasıdır. Hastalıklardan korunmak ve sağlıklı bir ortam için temizliğe önem verilmesi gerekir. Kişi tüm dış ortam kirlenmelerinin sürekli etkisi altındadır. Eliyle dış ortamdaki birçok kirlenici (mikroplar, kimyasal kirleniciler, vb.) etmene dokunur. Başta kendi sağlığımız olmak üzere başkalarının sağlığını korumanın en önemli aracı temizliktir.

Kirlenmenin Ana Nedenleri



“Bütün hastalıklar bağırsakta başlar.
Bağırsak hasta ise, vücudun geri
kalan kısmı da hastadır.”

Hipokrat

Temizlik İle İlgili Kilit Terimler

Hastalık: Herhangi bir nedenle kişinin bedensel, ruhsal ve sosyal yönden iyiliğini yitmesidir.

Bulaşıcı hastalık: Bir hastalığın, insandan insana ya da hayvandan insana herhangi bir yolla bulaşma niteliği taşımasıdır.

Hastalık yapıcı (patojen)

mikroorganizmalar: Sağlığı olumsuz yönde etkileyen, hastalık yapıcı mikroorganizmadır.

Enfeksiyon: Patojen mikroorganizmaların insan vücuduna girerek hastalık yapmasıdır.

Mikrop: Çıplak gözle görülemeyen, genellikle tek hücreli canlılara verilen addır.

Bakteri: Tek hücreli bir canlıdır. Bulunduğu ortamdaki besinleri, kendi bünyesine yararlı hale getirerek çoğalır, beslenir. İhtiyaç duyduğu besin maddelerinin hepsini üretebilir. Boyutları 1 mm'nin binde biri civarındadır. Orta boyutlardaki bir bakterinin 5 milyar tanesi yaklaşık 1 mg ağırlığındadır. Her bakteri hastalık yapıcı (patojen) değildir. Yararlı bakterilerden bazıları yoğurt, peynir ve

sirke yapımında görevli bakterilerdir. Zararlı bakteriler arasında ise besinlerin bozulmasına neden olan veya hastalık yapan bakteriler yer alır.

Virüs: Bilinen en küçük canlı grubu olan virüsler besin tüketmezler, parazit olarak yaşarlar. Bir hücreyi işgal eder, mevcut besinle kendi benzerlerini oluşturur ve işgal ettiği hücreyi yok eder. Yalnız elektron mikroskobu ile görebilmek mümkündür. Virüsler suda ve gıdalar üzerinde çoğalamazlar ancak sudan veya gıdadan canlılara bulaşır. Bütün virüsler hastalık yapıcıdır.

Küf: Ekmek, peynir gibi organik maddeler üzerinde, nem ve ısının etkisiyle oluşan, genellikle yeşil renkli, ürettiği ortamda kimyasal değişimlere yol açan mantar.

Parazitler: Beslenmek ve yaşamak için bir başka canlının vücuduna yerleşirler. Büyük çoğunluğu yerleştiği canlıda enfeksiyonlara sebep olur. Genellikle bağırsak ve diğer bazı dokulara yerleşirler.

Toksin: Gıdalara bulaştıktan sonra hastalık yapan mikroorganizmaların salgıladığı, yiyecekleri bozan ve insan sağlığına zarar veren zehirlerdir.

Temizlik yapmak adına bütün bakterilere savaş açmak doğru değildir. İnsan vücudunda kendi hücrelerinin sayısından çok daha fazla sayıda mikroorganizma bulunmaktadır. Bunun sayısının yaklaşık 100 trilyon olabileceği, ağırlığının ise yaklaşık 2 kg olduğu ve en az 300-1000 farklı türe ait olduğu bilinmektedir.

İnsan ile mikroorganizmaların birlikteliği temelde ikiye ayrılarak incelenebilir. Bunlar, birliktelik esnasında insan vücudunun zarar gördüğü durum ile insan vücudunun herhangi bir şekilde olumsuz olarak etkilenmediği, aksine çoğu zaman yarar sağladığı durumdur. İlk durumda bulunan patojen mikroorganizmalar enfeksiyona neden olabilmektedir. İnsan vücuduna zarar vermeyen mikroorganizmalar ise flora, mikrobiyota veya mikrobiyom olarak benzer anlamlara gelen farklı isimlerle adlandırılır. Aslında bu ifadeler aracılığıyla kastedilen, insan vücudunun içinde ve dışında yaşayan (insanın dış dünya ile temas eden tüm bölgelerinde) ve insan vücuduna yarar sağlayan(mutualist) ya da en azından zarar vermeden yaşayan(kommensalist) mikroorganizmalardır.

İnsan ile etkileşim halinde olan mikroorganizmalar denildiğinde virüs, bakteri, arke ve tek hücreli ökaryotlar akla gelmektedir. Sınıflandırırken bir mikroorganizma hakkında kesin olarak patojen veya non-patojen denilememektedir. Çünkü normal koşullarda non-patojen olarak bilinen bir mikroorganizma, değişen koşullarda (bağışıklık sistemi yetmezliği, çevre koşulları vb.) patojen davranış gösterebilmektedir. Bu nedenle, hijyen sağlamak kadar bağırsağımızda faydalı bakterilerin çoğalmasını sağlayacak şekilde probiyotik ve prebiyotik ile beslenmek de hastalıkları engellemek için önemlidir.

Temizlik sağlığımıza zarar verecek her türü pas, toz, kir vb. gibi ortamlardan korunmak için yapılacak uygulamalar olarak tanımlanabilir. Su ve sabun en önemli temizlik araçlarıdır. Ellerin sadece su ve normal sabunla yıkanması zararlı etkenlerin ortadan kalkması için yeterlidir. Başta kişinin kendi sağlığı olmak üzere, başkalarının da sağlığını korumanın en önemli aracı temizliktir. Sadece beden ve besin temizliği değil, kullanılan her şeyi ve her ortamı temiz tutmak da temiz olmanın gereğidir.

Hijyen Nedir?

'Hijyen' sözcüğü, Antik Yunan mitolojisinde hekimliğin babası olan Asklepios'un kızı sağlık tanrıçası "Hygieia"dan türetilmiştir. Sağlığa zarar verecek ortamlardan korunmak için yapılacak uygulamalar ve alınan temizlik önlemlerinin tümü hijyen olarak tanımlanır. Temizlik, ortamdaki gözle görülebilen kirlerin uzaklaştırılması iken; hijyen ortamı insan sağlığına zarar verebilecek tüm etmenlerden arındırmak için yapılan uygulamalardır. Bu nedenle, temizliği iki aşamalı yapmak gerekir.

Gözle görünen kirlerin temizlenmesi

Gözle görünmeyen mikropların temizlenmesi

Hijyen sağlamak için ise;

Amaca uygun malzeme ve temizleyici kullanılması,

Farklı amaçlarla kullanılacak temizlik malzemelerinin ayrı olması ve başka yere temas ettirilmemesi,

Temizlik malzemelerinin de zaman zaman temizlenmesi gerekir.

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre; gelişmekte olan ülkelerde ortaya çıkan bulaşıcı hastalıkların %80'ninden sanitasyon ve hijyen konusundaki yetersizlik sorumludur. Her yıl üç milyondan fazla çocuk ishal yapan hastalıklar nedeniyle ölmektedir. Oysa ki ishalleri hastalıkları yeterli ve sağlıklı içme suyunun sağlanması, sanitasyon ve hijyen kurallarına uyulması ile önlemek mümkündür.

Hijyen sağlık için vazgeçilemez bir uygulamadır; ancak aşırısı zararlıdır. Vücudumuzun faydalı olan bakterilere ihtiyacı vardır, bütün bakterileri hijyenik olması adına öldürmek bağışıklık sistemimiz için de faydalı değildir.

'Hijyen' sözcüğünün anlamı sağlık bilimi demektir. Günümüzde sağlığı koruma uygulamalarının tümü hijyeni kapsar. Daha çok temizlik yoluyla sağlığı korumaya yönelik uygulamalar için kullanılan bir terimdir. Temizlik ortamdaki gözle görülebilen kirlerin uzaklaştırılması iken; hijyen ortamı insan sağlığına zarar verebilecek tüm etmenlerden arındırmak için yapılan uygulamalardır.

Temizlik ve Toplumsal Cinsiyet

Evin veya bir çalışma ortamının temizlik ve hijyenini sağlamak, cinsiyete veya yaşa bağılı bir sorumluluk değildir. Her yaşta ve cinsiyette bireyler kendilerinin ve etraflarındaki diğer bireylerin sağlığı için temizlik yapmak zorundadır. İçinde yaşadığımız toplumda maalesef çoğu zaman temizlik yapmak ve evin düzenini sağlamak özellikle kadınların görevi, para kazanmak ise erkeklerin göreviymiş gibi bir anlayış ve beklenti gözlenmektedir.

Bir toplumda kadın ve erkek rollerini tanımlayan söylemler, reklamlar aracılığıyla kitlelere yaygın bir biçimde aktarılır. Erkek egemen toplumlarda başta temizlik olmak üzere ev işleri, sanki yalnızca kadının sorumluluğu olarak gösterilir. Reklamlar ise, temizlik ürünlerini konu alırken kadına evsel sorumluluklar yükleyen toplumsal cinsiyet kalıplarının meşrulaştırılması işlevi gören bir söylem inşa etmektedir. Örneğin, “Mr. Muscle’ın Çocukluğu”, Cillit Bang’in “Ovalamaya Stop!” ve “Serel Hijyen Plus” temizlik ürünleri reklam filmlerinde erkekler hâkim bir duruşa sahip, uzman ve otorite konumunda gösterilirken, kadınlar kendilerine atfedilen toplumsal cinsiyet rolünü gerçekleştirmekle yükümlü bireyler olarak betimlenmektedirler. Oysa ki, evin temizliği evde yaşayan bütün bireylerin ortak sorumluluğudur.

etkin temizlik



Doğru bir temizlik için ısı enerjisi (sıcak su ya da buhar), kimyasal enerji (temizleyiciler) veya fiziksel enerji (el emeği) kullanılmalıdır. Genelde bu enerji biçimlerinden ikisi ya da üçü birlikte kullanılır. Dezenfeksiyon temizleme sürecinin önemli bir aşamasıdır, çünkü bu işlem zararlı bakterileri (sporları ya da toksinler için yeterli değildir) güvenli düzeylere indirir. Temizliğin etkin olması için temizleyici, sıcak su ve fiziksel uğraşım gerekir. Deterjanlar yağı ve kiri çözerek temizliği kolaylaştırır. Deterjanlar, sadece gözle görünen kirleri yok ederler ve mikrop öldürücü özellikleri yoktur. Bunun aksine dezenfektanlar mikroorganizmaları öldürücü güce sahip kimyasal maddelerdir fakat kir ve yağ temizleyici özellikleri yoktur. Dezenfektanların kullanılması gereken durumlarda önce yüzey temizleyici maddeler ile kirlerin temizlenmesi önerilir.

Temizlik Malzemelerinin Sınıflandırılması

Temizlik ürünleri; deterjan, sabun, lavabo açıcılar ve mekanik temizleme tozları gibi çok sayıda ürünü kapsayan ve temizlik amacıyla kullanılan ürünlerdir. Temizlik ürünleri; içerikleri, kullanım yeri, amaçları ve temizleme biçimleri gibi özelliklere göre farklı biçimlerde sınıflandırılabilirler. Bu ürünler çeşitli temizlik malzemelerinin amaca göre farklılaşan bileşimlerinden oluşur. Temizlik malzemelerinin temizleme özelliklerine göre genel bir sınıflandırması aşağıda verilmiştir;

Alkali bileşikler: Yağ ve proteinleri temizler,

Asit bileşikler: Kireç ve diğer mineralleri temizler,

Yüzey aktif bileşikler: Islatma etkisini artırarak yağları çözer,

Kalsiyum bağlayıcı bileşikler: Çökelti ve taş oluşumunu önler,

Süspansiyon halini devam ettiriciler: Çözünmemiş kalıntıların çökmesini önler,

Köpük önleyiciler: Fazla köpürmeyi engelleyerek temizlik etkinliğini destekler.

Temizlik Ürünleri Çeşitleri

Deterjanlar: Petrol türevlerinden elde edilen, temizleme, arıtma özelliği bulunan, toz, sıvı veya krem halinde olabilen kimyasal madde, artııcı. Deterjan, suyun yüzey gerilimini azaltarak temizlenecek nesnenin içine suyun girmesini sağlar. Ayrıca, deterjan kir parçacıklarının ve yağların oldukları yerden çıkmasını kolaylaştırır ve onların yeniden çökmesini önler.

Başka bir temizlik maddesi olan sabunlarla deterjanlar arasındaki fark, sabunların hayvansal ve bitkisel yağlar içermesi, deterjanların ise yağ yerine petrokimya ürünlerinden yapılmasıdır. Deterjan üretimi ile ilgili ilk çalışmalar 1916'da gerçekleştirilmiştir. II. Dünya Savaşı sırasında hayvansal ve bitkisel yağların eksikliği deterjanların gelişmesini hızlandırmıştır. Deterjanlarda; Sağlık Bakanlığı'nca kullanımına müsaade edilmeyen maddeler hariç; temizleme gücünü artıran ve yıkama suyunun sertliğini gideren çeşitli fosfat, zeolit, bentonit, karbonat, silikat bileşikler, boraks ve perborat tuzları ile gelişen teknolojiye uygun olan diğer katkı maddeleri kullanılabilir. Deterjanlardaki başlıca katkı maddeleri;

Kompleksleştiriciler,

Ağartıcılar ve stabilizatörler,

Korozyon önleyiciler,

Optik beyazlatıcılar,

Kolloidal taşıyıcılar,

Köpük ayarlayıcılar,

Dolgu maddeleri (nem çekiciler ve topaklamayı önleyiciler),

Dezenfektanlar,

Parfümler,

Ovucular,

Enzimler ve diğer aktif madde katkıları ve hidroklorik asitlerdir.

Sabun: Sabun; ana maddesi bitkisel ve hayvansal yağların veya yağ asitlerinin alkalilerle reaksiyonu sonucunda elde edilen, genellikle temizleyici olarak kullanılan temizlik ürünüdür. Temizlik maddeleri suyu olduğu gibi yağları da kendilerine çekerek kirleri temizler. Kir, deriye, giysilere ve başka birçok maddenin yüzeyine sıkıca yapışır. **Sabun suda çözündüğü zaman oluşan zarımsı köpük, kirin içine işleyerek yağın kir parçacıkları ile bağını gevşetir. Kir parçacıklarının çevresini sararak onları buldukları yüzeyden ayırır ve yıkama suyu ile ortamdan uzaklaştırılmasını sağlar.** Sabun hammaddesi olarak kullanılan yağlar; don yağı ve başka hayvansal yağlar, palmye yağı, hindistan cevizi yağı, soya fasulyesi yağı, zeytinyağı, pamuk yağı ve yenilemeyen bazı başka yağlardır. Sabun, bitkisel ya da hayvansal, katı ya da sıvı yağların bazı bazlarla kimyasal tepkimeye girmesiyle oluşur. Sabunlaştırma denen bu süreç, katı ya da sıvı yağlar sodyum hidroksit (sudkostik) ya da potasyum hidroksitle (potaskostik) kaynatılarak gerçekleştirilir. Sabunlar fiziksel olarak; kıvamı sert, görünüşü homojen, kokusu kendine has ve değişik renklerde olabilir.

Lavabo temizleyiciler: Lavabo temizleyiciler, sabunlaşma mekanizmalarından yararlanarak temizleme işlemlerini meydana getirir. Bu temizleyicilerin içeriğinde %95 oranında sodyum hidroksit (NaOH) bulunur. Lavabolar ve giderler yağ veya yağlı atıklarla tıkanabilir ve suyun akışı engellenir. Bu yağ ve kirler, lavabo açıcılar ile sıcak bir ortamda etkileşime girdikleri zaman sabunlaşma tepkimeleri meydana gelir ve lavabo açılır.

Çamaşır suyu; ana solüsyonu bitkisel maddelerden yapılmış, çamaşıruları temizlemek ve beyazlatmak için kullanılan, alkali hipoklorit halinde aktif klor, bazen de sodyum perborat içeren solüsyondur. Çamaşır suyu, bir maddeyi beyazlatmaya, kir ya da lekeyi çıkarmaya veya rengini açmaya yarar. Temizlik ve hijyende kullanılır. En çok kullanılan, klorlu ve oksijenli çamaşır sularıdır. Aktif klor içeren çamaşır suları dayanıksız kimyasallardır. Dolayısıyla sıcaklık, metal iyonları ve ışık gibi etkenlerle çabuk bozulduğu için son kullanma tarihine dikkat edilmelidir.

Mekanik temizleme tozu; emaye, fayans ve metal eşyaların dış yüzünü temizleme işleminde kullanılan geldepar, dolomit, kalsit ve benzeri minerallerin tozlarıdır. Bunlara en çok % 10 oranında silikat, kalsine soda, çeşitli fosfatlar, boraks ve türevleri gibi aktive edici katkı maddeleri ve diğer inorganik tuzlar, ayrıca kullanma maksatlarına göre insan sağlığına zarar vermeyen dolgu maddeleri ve ağartıcı maddeler ilave edilebilir. Mekanik temizleme tozları içindeki temizleyici aktif maddelerin toplamı, en çok % 5 olmalıdır.

Dezenfektanlar: Dezenfektan maddeler patojen mikroorganizmaların tahrip edilmesi için kullanılan kimyasal maddelerdir. Ancak bunların bakteri sporlarını ve tüm virüsleri öldürmeleri beklenmez. Antiseptik ve dezenfektanlar hastaneler ve sağlık merkezlerinde cilt üzerinde, sert yüzeylerde ve tıbbi ekipmanlarda yaygın olarak kullanılan mikrop üremesini durduran (antimikrobiyal) maddelerdir. Dezenfektan ve diğer temizlik maddeleri sağladıkları yararlar yanında insan ve çevre sağlığı, ayrıca yüzey ve malzemeler için de zararlı etkiler gösterebilir. O yüzden bu amaçla kullanılacak maddelerin seçimi ve kullanımları bilinçli yapılmalıdır.



Zararlı Kimyasal Madde İçeren Ürünlerin Çevre ve Sağlık Etkileri

Gittikçe artarak üretilip-tüketilen temizlik kimyasallarının çevrede, özellikle su ve toprakta meydana getirdiği kirlenme, canlılar üzerinde ortaya çıkan olumsuz değişimlerle kendisini hissettirecek boyutlara ulaşmıştır. Temizlik kimyasalları özellikle mikroorganizmalara etki etmekte kalmayıp direnç kazanmalarına ve nüfus dengelerini değiştirmektedir. Mikroorganizmalar ile başlayan süreç zincirleme tepkime yoluyla geniş ölçekte tüm ekosistemlerde denge kaybına sebep olmakta ve hem sucul hem de karasal sistemlerin işlevlerini kaybetmesine yol açmaktadır.

Kırmızı dalga (red tide): Su yüzeyinin oldukça geniş alanlarını kapsayacak şekilde mikroskopik alglerin ortaya çıkmasına, deniz biliminde kırmızı su (red-tide) adı verilir. Bir denizde alglerin bu kadar üreyebilmeleri, hücre yapı taşları olan besleyici tuzların ortamda yeterli miktarda bulunmasına bağlıdır. Yapılan incelemelere göre kanalizasyon sistemleri ile alıcı ortama ulaşan fosforun %70'i fosfatlı deterjanlardan ileri gelir. Kanalizasyon suyundan akarsulara ve denize ulaşan bu fosfatın açığa çıkmasında mikroorganizmalar ayrıştırıcı görev yaparlar. Maalesef üretilen deterjanlardaki fosfat oranı, gereken miktarın çok üzerindedir.

Aktif madde kirliliği: Bu tür kirlilik, aktif maddelerin yıkama suları ile karışıp seyrelmesinden sonra doğal etkilere direnç göstererek parçalanmadan yapısını muhafaza etmesi nedeni ile oluşur. Deterjan yapısı muhafaza edildiği sürece etkileri de devam edeceğinden iki önemli sakınca oluşturur. Birincisi, suların durgun bölümlerinde köpük oluşumuna yol açtıkları için estetik yönden arzu edilmeyen bir görünüm yansıtmaıdır. Aynı sebep yüzünden deterjan içeren suların pompalanması, stoklanması ve kullanılması güç ve bazen imkânsız hale gelir. İkinci önemli sakınca ise deterjanın suyun gerilimini etkilemesi ile çözünmüş oksijen miktarını azaltmasıdır. Bu ise suda yaşayan canlıların ve doğal suların kendi kendini arıtması açısından önemli bir negatif etkidir. Bu tip kirliliğin giderilmesi için en uygun çözüm, deterjan aktif

maddesi olarak biyolojik olarak parçalanabilen maddeler (düz zincirli alkol benzen sülfonatlar) kullanılmasıdır.

Fosfat kirliliği: Sodyum polifosfatlar atık sularda yoğun olarak bulduklarında aynı ortamda bulunan azot bileşiklerinin de yardımı ile gübre etkisi gösterir. Bu durum, göllerde ve akıntısı olmayan deniz sularında su yosunlarının (alg) büyük oranda artmasına sebep olur. Ötrofikasyon olarak isimlendirilen bu olay, İsviçre, İtalya, Finlandiya, İsveç, Hollanda gibi göl ve durgun suların önemli ölçüde yer aldıkları ve yerleşme merkezlerinin atıklarından etkilendikleri ülkelerde ciddi bir sorundur. Suda çok miktarda alg bulunması ve güneş ışınlarının ısı enerjisine çevrilmesi suyun sıcaklığını artırır. Su arıtımının verimli olarak yapılması için arıtma tesisine giren su sıcaklığı çok fazla değişmemelidir. Algler aynı zamanda korozyona da sebep olur.

Sağlık etkileri: Temizlik kimyasallarının zararları, doğrudan ve dolaylı olarak insan sağlığını ve refahını etkilemektedir. Yaşam alanları ve doğal kaynakların zarar görmesi, insan ihtiyaçlarını karşılamada da ekonomik sorunlar yaratmaktadır. Kimyasal maddeler insan bedeninde birikerek zehirli olma düzeyine ulaştığında kronik yorgunluk, alerjiler, karaciğer sorunları, kanser gibi hastalıklara yol açmaktadır. Başta cilt, akciğer ve sindirim sistemi sorunlarına sebep olabilen kimyasallar, ayrıca vücudun kendini iyileştirme ve dış etkenlere karşı savunma sistemlerine zarar vermektedir.

Temizlik Ürünleri Kullanılırken Dikkat Edilmesi Gerekenler

Temizlik ürünü satın alırken ne tür temizlik için kullanılacağı düşünülmeli ve yalnızca ihtiyaç olan ürünler satın alınmalıdır.

Konsantre ürünlerin tercih edilmesi, hem tasarruf sağlar hem de daha az ambalaj tüketilmesine neden olur.

Ambalajı geri dönüştürebilen ürünler tercih edilmelidir.

Ürün kullanılmadan önce kullanma kılavuzu okunmalıdır.

Temizlik ürünleri, kesinlikle birbiriyle karıştırılmamalıdır.

Temizlik ürünü, çocukların erişemeyeceği yerlerde saklanmalıdır.

Temizlik ürünlerinin kapakları sıkıca kapatılmalı ve hiçbir temizlik ürünü gıdalar ile aynı dolapta saklanmamalıdır.

Temizlik ürünleri sonuna kadar kullanılmalıdır. Ambalajları içinde kalan maddelerle çöpe atılmamalıdır.

Bulaşık makinesine kapları koymadan önce yemek artıkları iyice temizlenmelidir.

Yanıcı maddeler yaşam alanından uzak bir yerde saklanmalıdır.

Temizlik ürünleri oda sıcaklığında ve kuru bir yerde saklanmalıdır.

Fazla miktarda ağır kimyasal temizlik ürünü kullanılması gerektiğinde, ortam iyice havalandırılmalıdır.

Evlerde kullanılan sulandırılmamış hipoklorit ürünlerinde klorun %1-2'si atık sularla karıştığında klorlu organik bileşikler oluşur. Şebeke sularının dezenfekte edilmesinde kullanılan klor gibi kimyasallar sağlık açısından uzun vadede kanserojen riskler taşır.

Temizlik ürünleri içindeki tehlikeli maddeler buharlaşanlar (volatil) ve buharlaşmayanlar (nonvolatil) olarak ikiye ayrılmaktadır. **Temizlik çalışanlarında astım, kronik bronşit, bronşiyal hiperreaktivite, atopi sıklığının kontrollere göre arttığı gözlenmiştir. Temizlik ürünleri içindeki çamaşır suyu ve amonyağın solunum sistemi yakınmalarından en sık sorumlu olan maddeler olduğu belirtilmiştir. Özellikle çamaşır suyunun astım sıklığını arttırdığı gözlenmiştir.**

Çamaşır suyunun tuz ruhu gibi amonyaklı temizleyiciler ile kullanılması, zehirli klor gazı çıkışına neden olur. Sodyum hipoklorit içeren çamaşır suları asla kireç çözücü ve tuz ruhu gibi asitler ile birlikte kullanılmamalıdır. Aksi halde ölümler sonuçlanan zehirlenmelere sebep olabilir. Kapalı yerde uzun süre solunması kanserojen etki oluşturur. Klor gazı solunum yollarını da tahriş eder ve deriyi yakar. Çamaşır suyu çıplak elle kullanılmamalıdır. Göz ve deri ile temasında bol su ile yıkanmalıdır. Çocukların ulaşamayacağı yerlerde saklanmalıdır.

Eller bir saat içinde dört kez yıkanırsa cildin bu sürede kendini yenilemesi mümkün olamamaktadır. Böyle durumlarda cilt zehirli maddelere

karşı daha geçirgen hale gelmeye başlar. Temizlik ürünlerinin üzerindeki uyarılar mutlaka okunmalı ve uyarı sembollerinin anlamları öğrenilmelidir.

Kimyasal Maddelerin Bir Arada Depolanabilme Durumu

TEHLİKE TANIMI	TEHLİKE TANIMI	TEHLİKE TANIMI	BİR ARADA DEPOLANABİLME DURUMU
 C: Aşındırıcı	 Xn: Zararlı Xi Tahriş Edici	 T: Zehirli T+: Çok Zehirli	Bir arada depolanamaz
 C: Aşındırıcı	 E: Patlayıcı	 F: Şiddetli Alev Alıcı F+: Çok Şiddetli Alev Alıcı	Bir arada depolanamaz
 O: Yükseltgen	 Xi: Tahriş Edici Xn: Zararlı	 T: Zehirli T+: Çok Zehirli	Bir arada depolanamaz
 O: Yükseltgen	 F: Şiddetli Alev Alıcı	 E: Patlayıcı	Bir arada depolanamaz
 F: Şiddetli Alev Alıcı F+: Çok Şiddetli Alev Alıcı	 E: Patlayıcı		Bir arada depolanamaz

Zehirsiz Temizliğin Önemi

Ev temizliğinde sıklıkla kullanılan zararlı kimyasallar suyu, toprağı, havayı ve insan bedenini olumsuz yönde etkilemektedir. Cildimize temas ederek ya da buharlaşıp soluduğumuz havaya karışarak doğrudan zarar verebildikleri gibi kanalizasyona akıp suya ve toprağıya geçtikleri için zararlı etkileri daha uzun zamana yayılmaktadır. Bu kimyasallar ayrıca diğere canlı türlerinin hayatını da tehdit etmektedir.

Ayrıca piyasada satılan özelleşmiş kimyasal ürünlerin kullanım amaçları farklıdır. Kullanım alanları sınırlı olduğundan farklı yerlerin (yer, halı, cam, küvet, tuvalet vb.) temizliğı için ayrı deterjanlar-dezenfektanlar almak gerekir ki, bu hiç ekonomik değildir. Bunların yerine zehirsiz temizlik maddeleri tercih edilmelidir.

Rehberin son bölümünde belirtilen zehirsiz temizlik ürünleri tarifleri size uygun değilse piyasada satılan ekolojik temizlik ürünlerinden de alabilirsiniz. Türkiye’de satılan bazı organik veya ekolojik temizlik ürünü markaları şu şekildedir. Frosch, Turmepa, U Green Clean, Moms Green, Sodasan, Etimatik, Sonett, Klar, Friendly.

Zehirsiz Temizlik Malzemeleri

Bu malzemeler arasında en sıklıkla kullanılan üç tanesine özetle “Üç Silahşörler” denebilir. Bunlar, arap sabunu, karbonat ve sirkedir. Bunlarla beraber gliserin, boraks, sabun tozu da zehirsiz temizlikte kullanılan diğer malzemelerdir.

Arap sabunu: Bitkisel yağ tabanlı sabundur. Jöle kıvamında ve sıvı olmak üzere piyasada hazır satılan iki türü vardır. Siz de evde üzerine su ekleyerek kolayca sıvı sabun elde edebilirsiniz. Bilinen ve güvenilir markalar tercih edilmelidir. Evin her yerinde güvenle kullanılabilir. Mümkünse parfüm eklenmemiş ve gliserin katılmamış olanları tercih edilmelidir.

Karbonat: Sodyum bikarbonat adlı mineraldir. Hafif aşındırıcı bir temizlik sağlar, beyazlatır, koku giderir. Eczane ve marketlerde satılır. Evin hemen her yerinde, özellikle mutfak temizliğinde güvenle kullanılabilir.

Sirke: Üzüm ve bünyesinde şeker bulunan diğer yaş veya kurutulmuş meyvelerin veya şıraların çeşitli işlemler uygulanmak suretiyle önce etil alkol sonra asetik asit fermantasyonuna uğraması sonucu elde edilen ürün şeklinde tanımlanır.

Sabun tozu: Kalıp sabunun ufulanmasıyla elde edilir. Hazır olarak alınabileceği gibi kalan sabunlar kurutulup rendelenerek evde de yapılabilir. Özellikle çamaşır temizliğinde iyi sonuç verir. Bunun dışında, evin hemen her yerinde güvenle kullanılabilir. Oldukça küçük rendelenmesine ve çamaşır makinesi haznesine konulmadan önce suda bekletilmesi önerilir.

Çamaşır sodası: Sodyum karbonat adlı mineraldir. Yağı ve kiri çözer, suyu yumuşatır, sabun köpürtücüdür. Kloruz olanlar tercih edilmelidir. Çok az miktarda yakıcı olduğundan lastik eldivenle kullanılmalıdır. Beyaz çamaşırların temizliğinde sabun tozuyla birlikte kullanıldığında beyazlatıcı etkisi vardır. Bunun dışında, evin hemen her yerinde güvenle kullanılabilir.

Boraks: Su, oksijen, sodyum ve bordan meydana gelen doğal kaynaklı bir mineraldir. Mikropları öldürür, mantarları yok eder, küflenmeyi önler. Eczane ve aktarlarda satılır. Yutulduğunda zehirlidir. Kolay çözünmeyen bir madde olduğu için tarifte belirtilen miktarın yarısı kadar sıcak suda karıştırılarak eritilmesi önerilir.

Besin ve Ev Temizliği

Besin temizliği: Besinlerde fiziksel, kimyasal, biyolojik ve duyuşal özelliklerin toplamı kaliteyi oluşturmasına rağmen, sağlık açısından guvence en fazla aranan kalite özelliğidir. Besin maddelerinin hijyenik koşullarda üretilip, hijyen zinciri bozulmadan tüketiminin sağlanması sağlıklı beslenmede önemli bir kriterdir. Besinlerin üretiminden tüketiciye ulaşana kadar geöen işlemler zincirinde, öeşitli kaynaklardan bulaşan mikroorganizmalar uygun koşullarda hızla öoğalarak besinlerin duyuşal kalitesinin bozulmasına, ekonomik kayıplara ve besin kaynaklı hastalıkların ortaya öıkmasına neden olabilmektedir.

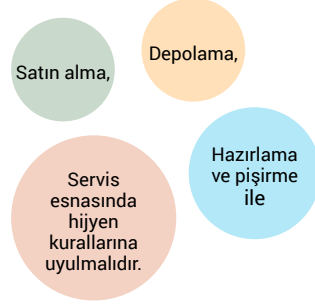
Besin kaynaklı enfeksiyonlar hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ölkelerin en önemli halk sağlığı sorunları arasında yer almaktadır. FAO (Gıda Tarım Örgütü) ve WHO (Dünya Sağlık Örgütü), Besin Güvenliği Uzman Komitesi, kirlenmiş (kontamine) besin tüketiminden doğan besin kaynaklı hastalıkların dünyada en sık görölen sağlık sorunu olduğunu işaret etmektedir.

Besinlerde temizlik konusunda üç öğeye dikkat edilir; fiziksel, kimyasal ve biyolojik temizlik. Fiziksel temizlik, gıdanın etrafında ve içinde bulunabilecek yabancı maddeler ve kalıntıların temizlenmesi ile sağlanır. Kimyasal temizlik, gıdanın yetiştirilmesi veya işlenmesi sırasında kalıntı bırakabilecek kimyasal maddelerin arındırılmasıdır. Bunun için gıdanın bol suyla veya kalıntı şüphesi yüksekse gıda temizlik öözeltileriyle (solösyonlarıyla) yıkanması gerekir. Biyolojik temizlik ise gıdaya bulaşmış olabilecek zararlı mikroorganizmaların temizlenmesi en önemli ve hassas konulardan biridir. Mikroorganizmalar genellikle bir taşıyıcı yolu ile gıdaya bulaşırlar, bu nedenle birbiriyle temasa geömemesi gereken gıdalar bilinmeli ve öapraz bulaşma riskine karşı önlemler alınmalıdır. Bakterilerin bulaşmasını etkileyen en önemli üç faktör; nem, zaman ve sıcaklıktır. Öapraz bulaşma ise temiz bir yiyeceğe gıda olmayan ve bakteri içeren etmenlerden bakteri bulaşmasıdır. Bakterilerin (özellekle öiğ) gıdalardan başka gıdalara geömesiyle oluşur. Yiyecekte bakteri bulunmasa bile, öapraz bulaşma yoluyla bakteri bulaşabilir.

Su ve Besinlerle Bulaşan Hastalıklar



Besin güvenliğinin sağlanması ve besin kaynaklı hastalıkların önlenmesinde besinleri;



Besin Hijyeninde Dikkat Edilmesi Gerekenler

Sağlam, zedelenmemiş, bozuk olmayan besinler seçilmeli ve satın alınmalı,

Hastalık yapabilecek şüpheli besinler, özellikle küflenmiş olanlar yenilmemeli,

Sebze ve meyveler toz, toprak ve ilaç kalıntılarından temizlenmeleri için sirke eklenmiş su dolu bir kaptan 5-10 dakika bekletildikten sonra bol su ile bir kaç kere durulanmalı,

Mutfak ve yemek yenen yerlerin temizliğine özen gösterilmeli,

Sokakta ya da açıkta satılan ve kaynağını bilmediğimiz yiyecekleri tüketmemeli,

Gıdaların üstünü kapalı tutarak sinek ve böceklerden korumalı,

Besinler her türlü temizlik maddesi, sabun, haşere öldürücü ilaçlardan uzak tutulmalı, bu maddeler kendi ambalajlarında ya da etiketlenmiş olarak saklanmalı,

Gıdaları satın alırken son kullanma tarihine ve içeriğine dikkat etmeli,

Çöp torbalarının ağızları kapatılmalı ve kapaklı çöp kovalarında muhafaza edilmeli,

İçme suyu olarak temiz su kullanılmalı, temizliğinden emin olunmayan sular kesinlikle içilmemeli, şüpheli durumlarda su kaynatılmalı veya filtre edilmelidir.

Ev Temizliği

Evimizin derli toplu olması, şık ve temiz görünmesi hepimizi mutlu eder. Bunu sağlamak için de elimizden geleni yaparız. Fakat derli toplu olmak ve basit olarak temizlik ve hijyen sağlamada etkili olsa da yeterli değildir. Önemli olan zararlı mikroorganizmaların bulunduğu ve çoğaldığı ortamların uygun yöntemler ve temizlik maddeleri kullanarak temizlenmesidir.

Hijyenik bir ev temizliği için;

Tuvalet ve Banyo: Tuvalet ve banyo temizliğinde bu kitapçıkta tarif edilen doğal temizleyici formüllerden biri kullanılabilir.

Önce görünür kirler sadece suyla fırçalanarak temizlenmeli, durulanmalı, sonra temizleyici ile fırçalanmalı ve sirkeli su ile durulanmalı, birkaç dakika bekletilmeli ve tekrar durulanmalıdır. (Yalnızca temizlik maddesini sürerek temizlik yapmak yeterli hijyen sağlamaz.)

Temizlik sırasında eldiven kullanmakta yarar vardır. Burada amaç el cildinin korunmasıdır. Eldiven giyilmeden önce eller kurallara uygun olarak yıkanır ve kurulanır. Kirliliğin yayılmasının eldivenler aracılığıyla olabileceği unutulmamalıdır. Atık bulaşmış eldivenler, kendileri de birer bulaştırıcı araç olurlar. Bu yüzden temizlik sırasında eldivenler, faraş ve fırça gibi bir araç kullanmadan doğrudan, atıklarla temas ettirilmemelidir.

Mutfak Temizliği: Mutfak tezgahı, fayanslar, mutfak dolapları, erzak

dolabı, buzdolabı, fırın gibi besinlerin saklandığı, hazırlandığı, pişirildiği ve tüketildiği yerlerin temizliğinde zehirlenmeye sebep olabileceği ve besinlere-mutfak eşyasına koku sinebileceği için kesinlikle çamaşır suyu kullanılmamalıdır.

Buzdolabı ayda bir defa temizlenmelidir.

Elde veya makinede bulaşık yıkarken kesinlikle çamaşır suyu kullanılmamalıdır, çünkü durulansa bile üzerinde dezenfektan kalabilir.

Mutfakta kullanılan bezler ve havlular ıslak bırakılmamalı, yıkanıp hemen asılmalı ve haftada bir kaynatılmalıdır.

Yere dökülen yiyecek maddeleri hemen kaldırılmalı ve zemin temizlenmelidir.

Tezgah temizliğinde kullanılan bezler yer temizliğinde kesinlikle kullanılmamalıdır.

Çöppler akıtmayan poşetlerde biriktirilmeli, mutfakta ağız açık çöp bulundurulmamalıdır.

Çöp kovaları haftada bir temizlenmelidir.



Pratik Bilgiler: Buzdolabını kötü kokulardan arındırmak için bir paket karbonat ağzı açık halde rafa yerleştirilmeli ve 4-5 günde bir karıştırılmalıdır.

Elbise dolabındaki rutubet ve küf kokusunu arındırmak için biraz karbonat ağzı açık halde rafa yerleştirilmeli ve 4-5 günde bir karıştırılmalıdır.

Mutfak tezgahı ve fayansları limon-karbonat karışımıyla ovulup durulanırsa temiz ve parlak olur. Üstelik deterjan kalıntısı olmayacağı için üzerine ekmek, sebze-meyve vb. rahatlıkla konabilir.

Yanmış tencere/tavalarda ve çaydanlıkta biriken kireç tabakası karbonat ve sirke karışımı veya limon tuzuyla 15-20 dakika kaynatılarak temizlenebilir.

Su ısıtıcısında (kettle) biriken kireç tabakası 3 fincan sirkeyle 5 dakika kaynatılıp gece boyu içinde bekletilerek temizlenebilir.

Devetabanı, kauçuk, kasımpatı gibi havayı temizleyen ev bitkileri yetiştirilebilir.

Evin hoş kokması için kimyasal maddeler içeren oda spreyleri yerine limon, portakal, mandalina kabukları, lavanta yağı, karanfil, tarçın kabuğu vb. kullanılabilir.

Çevre Temizliği

Çevre, dünya üzerindeki canlıların hayatları boyunca ilişkilerini sürdürdüğü dış ortamdır. Dünya nüfusunun ve ihtiyaçların artması, sanayileşmenin yaygınlaşması, teknolojinin gelişmesi gibi nedenlerle günümüzde canlı türleri ve doğal kaynaklar tehdit altındadır. Su, toprak ve hava kirliliği, ozon kirliliği, zehirli atıklar, küresel ısınma, asit yağmurları, gürültü kirliliği gibi ciddi çevre problemleri ortaya çıkmaktadır. Doğal kaynakları korumak ve çevre kirliliğini önlemek için sorumluluk almak, bilinçli bir tüketici olmak, çevreye zarar vermeyen ürünler tercih etmek, az tüketmek ve geri dönüşüm uygulamak gerekir.

Geri Dönüşüm: Kağıt, cam, plastik, alüminyum, pil gibi atıkların çeşitli yöntemlerle tekrar hammadde ve ürün haline getirilmesine "geri dönüşüm" denir. Atıkların geri dönüştürülüp tekrar kullanılması doğal kaynakların tükenmesini ve çevrenin tahrip olmasını engeller. Önemli olan mümkünse fazla atık üretmemek için alternatifler geliştirmek ve geri dönüşüme bile daha az miktarda atık gönderilmesini sağlamaktır, çünkü geri dönüşüm de çok fazla enerji ihtiyacı olan bir işlemdir.

Her atık çöp değildir. Geri dönüşüm, atıkların evlerde, işyerlerinde, okullarda vb. ayrıştırılmasıyla başlar.

Kağıt, cam, plastik ve alüminyum atıklar yemek artıklarından ayrılarak geri dönüşüm kutularına/ konteynırlarına atılmalıdır.

Atık piller çok maliyetli işlemlerle de olsa, geri dönüştürülüp tekrar ürün haline getirilebilmektedir. Bu sebeple gerekmedikçe pil kullanılmaması

çok gerekiyorsa şarj edilebilen pil kullanılmasının tercih edilmesi tavsiye edilir. Piller çöpe atıldığında içindeki kimyasal maddeler toprağa ve yeraltı sularına karışarak kirlilik yaratmaktadır. Kullanılmayan piller biriktirilip marketlerde, okullarda, muhtarlıklarda, belediyelerin belirlediği yerlerde bulunan atık pil kutularına atılmalıdır.

Bitkisel atık yağlar çeşitli işlemlerden geçirilerek biyodizel yakıt haline getirilmekte ve araçlarda, ısınmada, havacılıkta kullanılmaktadır. Atık yağlar evlerde, restoranlarda, kantinlerde, iş yerlerinde biriktirilip belediyelerin yağ toplama ekiplerine teslim edilmelidir. Bu yağların lavaboya veya kanalizasyona dökülmesi yeraltı sularının kirlenmesine, atık su ve kanalizasyon borularının daralıp tıkanmasına; denizlere, göllere, akarsulara vb. dökülmesi kirliliğe ve başta balıklar olmak üzere canlıların zarar görmesine neden olmaktadır.



Günümüzde hemen her belediye geri dönüşümle ilgili çalışmalar yürütmektedir. Cıvarda geri dönüşüm kutusu/ konteynırı ve atık pil kutusu yoksa belediyeden talep edilmelidir.

Alışverişlerde naylon poşet yerine bez çanta veya file kullanılmalıdır. Poşetler doğada çöp olarak birikmekte ve yok olmaları 400 yıl sürmektedir. Bez çanta sağlıklıdır, tekrar tekrar kullanılabilir, doğaya zarar vermez.

Çöpe atılan ilaçların içindeki kimyasal maddeler suya ve toprağa karışmakta, canlılara zarar vermekte, zehirlenmelere neden olmaktadır. Bu nedenle, son kullanma tarihi geçmiş veya kullanılmayan ilaçlar çöpe atılmamalı, uygun şekilde imha edilmesi için sağlık kuruluşlarına teslim edilmelidir.

Çöp poşetleri ağız bağlanarak çöp kutusuna atılmalı, dışarıda herhangi bir yere bırakılmamalıdır.

Yerlere çöp atılmamalı ve tükürülmemelidir. İnsan, dünyanın sahibi değil, bir parçası olduğunu ve dünya üzerinde tek başına değil, diğer insanlarla ve canlılarla birlikte yaşadığını unutmamalıdır.

Çevreyle ilgili sorumluluklar çocuklara örnek olarak ve oyunlarla öğretilmelidir. Anne-babasının yere çöp attığını veya tükürdüğünü gören bir çocuğun aynı davranışı sergilemesi kaçınılmazdır. Öncelikle çocuğa örnek olunmalı, daha sonra hangi davranışın neden yapılması/yapılmaması gerektiği sebepleri-sonuçlarıyla açıklanmalı ve çocuğa sorumluluk verilmelidir. Örneğin, geri dönüşümün ne olduğu, önemi, geri dönüştürülebilir atıkların hangileri olduğu vb. anlatıldıktan sonra, büyükçe bir kutu temin edilip geri dönüştürülebilir atıkları bu kutuya atma sorumluluğu çocuğa verilebilir ve zaman zaman kontrol edilip olumlu sözlerle desteklenebilir.

Doğa dostu temizlik ürünü tarifleri

Doğal dostu ürünler kullanılarak farklı amaç ve alanlar için pratik formüller üretebilirsiniz.

Elma Sirkesi

(Bu tarif fermentemutfagim.com sitesinden alınmıştır.)

Malzemeler:

- Doğal ve ilaçsız istediğiniz kadar elma,
- İçme suyu
- Sirke anası veya doğal sirke
- (bal ya da nohut)
- Cam kavanoz
- Tülbent
- Paket lastiği/Etiket

Sirke yapımı için en uygun elma türü şeker oranı yüksek kış elmalarıdır. Değişik çeşitlerin bir araya getirilerek kullanılması da sirkeye ayrı bir lezzet katar. Sirke yapımında kaçınılması gereken elma türleriye ham ve ekşi olanlardır. Sirke yapımında dikkat edilecek en önemli konuya hijyendir. Elmalar yıkandıktan sonra kurulamayın, kabuğundaki iyi bakteriler kaybolmasın diye kendi kendine kurumaya bırakın. Kullanılacak malzeme ve kavanozlar sıcak suyla iyice yıkanmalıdır.

Elmaları kabukları ve çekirdekleriyle birlikte doğrayın. Kavanozun en az yarısına kadar doğranmış elmalar gelmeli. Üzerini içme suyuyla tamamlayın ama sakın kavanozu ağzına kadar doldurmayın ve sakın musluk suyu kullanmayın. Kavanozun ağzını 4 parmak boş bırakmanız, gaz çıkışı esnasında kavanozun taşmamasını sağlar.

Kavanozun içine varsa sirke anası, yoksa bir çay bardağı kadar gerçek ev sirkesi ilave edin. Bunlar da yoksa bal veya nohut ekleyebilirsiniz. Güzelce karıştırıp kavanozun üzerine bir tülbent örtüp, paket lastiğiyle sabitleyin. Sirke kavanozunun üzerine tarih yazan bir etiket yapıştırın ve kavanozu mutfağın kuytu loş bir köşesine koyun.

Artık tek yapmanız gereken, elmalar suyun altına çökene kadar her gün temiz bir kaşıkla kavanozu bir ya da iki kez karıştırmak. Elmaların çökmesi takribi olarak 3 hafta sürüyor. Elmalar suyun altına çökünce karıştırmayı bırakın. Artık sirkenin üzerinde incecik tül gibi sirke anası oluşmaya başlayacak, sakın dokunmayın. Sirke anası oluşumunu tamamladığında o da elmalar gibi suyun altına çökecek. İşte o zaman sirke anasını içinden bir kaşık yardımıyla alın ve sirkenizi bir tülbentten iyice süzün. Süzülen sirkenin tadına bakın, eğer sirkeleşme olmuş tadı sirke gibi keskin ise veya karbonat dökünce köpürürse; şişelere doldurup ağzı kapaklı olarak loş bir yerde muhafaza edin. Bu şekilde sirkedeki fermantasyon devam eder.

Sirkeniz henüz keskinleşmemişse süzdükten sonra yine kendi kavanozuna dökün, posasını çöpe atın. Kendi anasını da içine bırakın, tülbentle kapatıp, fermantasyon sürsün diye kavanozu yerine koyun. Bundan sonra yine beklemeniz gereken süre, bu zamana kadar geçen süreyle aşağı yukarı aynı olacak. Bu süreyi sirkenin tadı belirleyecek. Sirke keskinleşip, sirke gibi olduğu zaman, tekrar sirkenizi süzün ve bu sefer kapaklı bir cam şişeye sirkeyi koyup, ağzı kapalı olarak loş bir yerde fermente olmaya devam etmesi için bırakın.

Yüzeyler için Krem Temizleyici (Cif yerine öneri)

(Bu tarif www.zehirsivev.com sitesinden alınmıştır.)

Malzemeler:

- **Aktif madde:** 1 su bardağı sodyum bikarbonat (karbonat)
- **Sabun:** 2 tepeleme çorba kaşığı (tercihen kokusuz) arap sabunu
- **Koruyucu:** 1 çorba kaşığı bitkisel gliserin (isteğe bağlı)

Bir su bardağı karbonat ve 2 çorba kaşığı arap sabunu karışımı macun kıvamına gelene kadar karıştırılır. Eğer arap sabunu aldığınızda daha sıvı kıvamda ve üzerinde gliserinli yazıyor ise macun kıvamına gelmesi için daha az, gliserin eklemeniz yeterli olabilir. Cam bir kaptaki ağız kapalı olarak en fazla 6 ay saklanabilir.

Temizlenecek yüzeylere sünger veya fırça kullanılarak sürülür, durulanır ve kurulanır.

Ocağın yüzeyleri, lavabo, duş ve klozetlerde kullanılabilir.

Çamaşır Temizleme Tozu

(Bu tarif www.zehirsivev.com sitesinden alınmıştır.)

Malzemeler:

- 1 bardak rendelenmiş zeytinyağı sabunu veya
- herhangi bir parfümsüz bitkisel sabun
- 1 bardak sodyum karbonat (çamaşır sodası)
- 10-15 damla uçucu yağ (isteğe bağlı)

Bir kalıp sabunu rendeleyebilir veya marketlerde satılan granül sabunlardan alabilirsiniz. Sabunun en küçük olacak şekilde rendelenmiş olması sıcak suda kolay çözünmesi açısından oldukça önemlidir.

Rendelenmiş sabunla toz halindeki diğer malzemeleri bir kaptaki karıştırılır. Uçucu yağ ekleyip tekrar karıştırılır.

Karışımı kapaklı bir kaba alın. Makinenin deterjan gözüne her zamanki kadar koyun.

Uyarı:

Çok yüksek dozlarda boraksın üreme sorunlarına yol açtığını gösteren araştırmalar var. Burada kullanılan miktar bu seviyelere yaklaşmıyor olsa da, boraks çevre ve sağlık etkisi konusundaki kaygılardan dolayı rehberimizdeki tariflerden çıkartılmıştır. Çok yüksek dozlarda boraksın üreme sorunlarına yol açtığını gösteren araştırmalar var. Burada kullanılan miktar bu seviyelere yaklaşmıyor olsa da, boraks kullanıp kullanmayacağınızı siz karar verin.

Özellikle yağlı lekeleri daha tazeyken sabunla bölgesel olarak yıkamak, bu karışımın etkinliğini artırıyor.

Leke Çıkarıcı

(Bu tarif www.zehirsizsev.com sitesinden alınmıştır.)

Malzemeler:

- 1 ölçü (mümkünse parfümsüz) arap sabunu
- 1 ölçü bitkisel gliserin
- 10 damla limon veya portakal yağı (isteğe bağlı)
- Dar ağzılı cam bir şişe

Arap sabununun içine gliserini karıştırın bir kenara bırakın. Bir süre sonra kendiliğinden eridiğini göreceksiniz. Limon veya portakal yağını ekleyin. Kullanmadan önce şişeyi iyice çalkalayın.

Tercihen leke tazeyken lekenin üzerine birkaç damla damlatıp parmağınızla kumaşa yedirin. 10-15 dakika beklendikten sonra musluğun altında elinizde hafifçe çitileyerek durulayın. Çoğu zaman bu bile yetecek.

Bu işlem yeterli olmadıysa leke çıkarıcıyı bir kez daha uyguladıktan sonra, çamaşır makinesine atana kadar lekeli kumaşı suda bekletin.

Uyarı:

Bazı uçucu yağların plastiği eritebildiğini unutmayın. Böyle bir tehlike olmasa bile her zaman plastik yerine, içindeki maddelerle tepkimeyen cam ambalajları tercih edin.

Bu formülün renklilere zarar verdiğini biz görmedik. Yine de böyle bir endişeniz varsa, kullanmadan önce giysilerinizin görünmeyen bir yerinde denemeniz iyi olabilir.



Yumuşatıcı ve Parlatici

(Bu tarif www.zehirsiz.com sitesinden alınmıştır.)

Malzemeler:

- Elma sirkesi veya beyaz sirke

Çamaşır makinesinde yumuşatıcı olarak suyunuzun kireç miktarına göre değişecek miktarlarda elma sirkesi kullanabilirsiniz.

Bulaşık makinesi için de parlatici gözüne suyunuzun kireç miktarına göre aynı şekilde elma sirkesi veya beyaz sirke koyabilirsiniz.

Bulaşık Temizleyicisi

(Bu tarif www.zehirsizev.com sitesinden alınmıştır.)

Malzemeler (Elde yıkama):

- Sıvı Sabun veya arap sabunu varsa kül suyu
- Eldiven

Hazırlanışı (Elde yıkama) :

Sıcak suya sıvı sabun veya arap sabunu ilave edilir. Varsa eğer bunun yerine kül suyu da kullanılabilir fakat tahriş etmemesi için elinize eldiven giyilmesi önerilir.

Uyarı:

Sodyum bikarbonatı (karbonat) ve sodyum karbonatı (çamaşır sodası) alüminyum kaplarla temas ettirmemeye dikkat edin.

Malzemeler (Makinede yıkama):

- 1 bardak sodyum karbonat (çamaşır sodası)
- 1 bardak sodyum bikarbonat (karbonat)
- 3 bardak limon tuzu (iri taneli olmamasını tercih edin)
- 1/2 bardak kaya tuzu
- 20-30 damla limon veya portakal uçucu yağı

Hazırlanışı (Makinede yıkama) :

Kaya tuzunun içine seçtiğiniz uçucu yağı ekleyip iyice karıştırın. Limon tuzunu ve karbonatı, ve boraksı ekleyip karıştırın.

Çamaşır sodasını ekleyip karıştırdıktan sonra, in. burada hem asit hem baz maddeler kullandığımız için, aralarında oluşabilecek tepkimeden kaynaklanan gazların uçması için karışımı 1-2 saat havalandırın. Makinenin deterjan gözüne 1-1,5 yemek kaşığı koyun. Daha iyi sonuç almak için parlaticı gözünü elma sirkesi ile doldurun.

Yer Temizleyici

(Bu tarif www.zehirsizev.com sitesinden alınmıştır.)

Malzemeler:

- 1 litre su
- Arap sabunu
- Sirke veya limon suyu

1 litre sıcak suya yeterli kadar arap sabunu ve büyükçe bir fincan sirke ilave edilip karıştırılır.

Yağ lekelerini çıkarmak için yukarıdaki karışıma 1 çorba kaşığı sirke veya limon suyu ilave edilir.

Yerler/ yüzeyler bu karışımlardan biriyle temizlendikten sonra durulanır ve kurulanır.

Tuvalet ve Banyo Temizleyici

(Bu tarif www.zehirsizev.com sitesinden alınmıştır.)

Malzemeler:

- Yarım su bardağı karbonat
- Yarım su bardağı sirke
- 1 Kova su

Yarım su bardağı sirke ile yarım su bardağı karbonat temizlenecek yüzeye dökülür, iyice fırçalanır.

Üzerine bir kova su boşaltılır.

Cam Temizleyici

(Bu tarif www.zehirsizev.com sitesinden alınmıştır.)

Malzemeler:

- Narenciye kabukları (limon, portakal, mandalina vb.)
- Elma sirkesi
- İçme suyu

Yediğiniz narenciye kabuklarını bir kavanozda biriktirin. (Kavanoz dolana kadar kabukların küflenmemesi için ufak kavanozlar kullanın. Sıkılmış limon kabuğu kullanacaksanız, kabukların içindeki posayı sıyırıp atın.)

Kavanozu elma sirkesiyle doldurun

Kavanozun kapağını kapatıp, doğrudan güneş ışığı almayan serin bir yerde 2 hafta bekletin.

Sıvıyı süzüp 1:1 oranında sulandırın, temizlemek istediğiniz yüzeye püskürtüp, bir bezle silin.

Küf Temizleyicisi

(Bu tarif www.zehirsizev.com sitesinden alınmıştır.)

Malzemeler:

- Yarım litre su
- Arap sabunu
- Yarım çay kaşığı Çamaşır sodası
- 1 büyük fincan sirke / Püskürtücü şişe

Yarım litre çok sıcak suya yeteri kadar arap sabunu, yarım çay kaşığı çamaşır sodası ve büyükçe bir fincan sirke ilave edilip karıştırılır, püskürtücülü bir şişeye doldurulur. Küflenmeye müsait veya küflenmiş yüzeylere püskürtülüp silinir, sirkeli suyla durulanır ve kurulanır.

Duvar Temizleyicisi

(Bu tarif www.zehirsizev.com sitesinden alınmıştır.)

Malzemeler:

- 4 litre su
- 2 çorba kaşığı mısır nişastası
- Yarım bardak sirke
- Sünger

4 litre sıcak suya 2 çorba kaşığı mısır nişastası ve yarım bardak sirke ilave edilip karıştırılır.

Duvarlar bu karışımlardan biriyle sünger kullanılarak silindikten sonra durulanır ve kurulanır.

Mobilya Temizleyicisi

(Bu tarif www.zehirsizev.com sitesinden alınmıştır.)

Malzemeler:

- 1 su bardağı su
- Arap sabunu
- 1 büyük fincan sirke
- Püskürtücü şişe

1 su bardağı ılık suya yeteri kadar arap sabunu ve büyükçe bir fincan sirke ilave edilip karıştırılır.

Püskürtücü bir şişeye doldurulur, temizlenecek yüzeye püskürtülüp silinir, durulanır ve kurulanır.

Halı Temizleyicisi

(Bu tarif www.zehirsizev.com sitesinden alınmıştır.)

Malzemeler:

- 1 bardak karbonat veya mısır nişastası
- Elektrik süpürgesi
- Su
- Arap Sabunu
- Sirkeli Su

Halıların üzerine karbonat veya mısır nişastası serpilir (ortalama büyüklükte bir odayı kaplayan halı için bir bardak), 30 dakika bekletilir, elektrik süpürgesiyle süpürülür.

Sıcak suya yeteri kadar arap sabunu ilave edilip karıştırılır. Halılar bu suyla silinir, sirkeli suyla nemlendirilen bir bezle tüylerinin yattığı yöne doğru zorlamadan tekrar silinir.

Buzdolabı Temizleyicisi

(Bu tarif www.zehirsizev.com sitesinden alınmıştır.)

Malzemeler:

- 4 litre su
- Arap sabunu
- 1 fincan karbonat
- Sirkeli su

4 litre sıcak suya yeteri kadar arap sabunu ve 1 fincan karbonat ilave edilip karıştırılır. Buzdolabındaki bütün yiyecekler dışarı çıkarılıp kutu ve tepsiler dahil tüm yüzeyler bu karışımla temizlenir, sirkeli suyla durulanır ve kurulanır.

Fırın Temizleyicisi

(Bu tarif www.zehirsizev.com sitesinden alınmıştır.)

Malzemeler:

- 2-3 Çorba kaşığı karbonat
- Su

Fırının iç yüzeylerini süngerle ıslatın, üzerine karbonatı ince bir tabaka halinde serpin ve gece boyu bekletin.

Ertesi sabah eski bir sünger veya telle ovulur. Süngerle sıyırdıktan sonra bezle temizleyin.

Lavabo Açıcı

(Bu tarif www.zehirsizev.com sitesinden alınmıştır.)

Malzemeler:

- Yarım su bardağı karbonat
- Yarım su bardağı sirke
- 1 çaydanlık kaynar su

Tıkanmış giderlere yarım su bardağı karbonat ve yarım su bardağı sirke dökülür ve bu sırada çıkan gaz solunmaz.

15 dakika bekletildikten sonra üzerine bir çaydanlık kaynar su boşaltılır. Eğer tıkanıklık çok fazlaysa pompa yardımı alınması gerekebilir.

Yumuşatıcı ve Parlatici

(Bu tarif www.zehirsizev.com sitesinden alınmıştır.)

Malzemeler:

- Elma sirkesi veya beyaz sirke

Çamaşır makinesinde yumuşatıcı olarak suyunuzun kireç miktarına göre değişecek miktarlarda elma sirkesi kullanabilirsiniz.

Bulaşık makinesi için de parlatici gözüne suyunuzun kireç miktarına göre aynı şekilde elma sirkesi veya beyaz sirke koyabilirsiniz.

OKUMA ÖNERİSİ: Mercan Yurdakuler tarafından yazılan Zehirsiz Ev kitabı ve Erkan Şamcı tarafından yazılan Ekolojik Temizliğin Kitabı'nda güzel tarifler bulabilirsiniz. Ayrıca www.zehirsizev.com sitesinde de denenmiş tarifler bulunmaktadır.

İZLEME ÖNERİSİ: Erkan Şamcı'nın internetteki videolarından faydalanabilirsiniz.

Sıkça Sorulan Sorular

Zehirsiz temizlik ürünlerini etkili bir şekilde anlatabilmeniz en önemli püf noktası sizin de bu tarifleri denemiş ve kendi deneyiminizi biriktirmiş olmanızdır. Bu durumda gelebilecek sorulara rahatlıkla cevap verebilirsiniz.

Çamaşır yıkama tozu tarifini denedim çamaşırdan leke çıkarmıyor?

Çamaşır sodası ve sabun rendesi temel olarak yaptığımız yıkama tozu tarifi, çamaşır kirlerinden arındırmak ve dezenfekte etmek için hazırlanmıştır. Lekeleri çıkarmak için ayrıca arap sabunu ve gliserini kullanarak leke çıkarıcı yapmak ve çamaşır yıkamadan önce uygulamak gerekmektedir. Ayrıca oksijenli su da beyazlardaki sararmaları çıkarmak için kullanılabilir.

Çamaşır yıkama tozu neden çamaşırlarda leke bıraktı?

Çamaşır yıkama tozunda kullanılan rendelenmiş sabunu eğer oldukça küçük parçalar halinde rendeleyemezseniz o zaman makinede 40 derecenin altında çamaşır yıkadığınızda çözünmeyebilir ve çamaşırın üzerinde kalabilir. Bu sorunu gidermek için ya sabun rendesini daha küçük hale getirmeniz ya da tozu hazneye koymadan önce sulandırmanız gerekir.

Bulaşık temizleme tozu tarifini kullandığımda bulaşık makinesinden bardaklar bulanık çıkıyor. Ne yapmalıyım?

Bulaşık makinesinin yumuşatıcı gözüne kendi yaptığınız veya satın aldığınız elma sirkesi veya beyaz sirkeden koymanız gerekmektedir. Suyunuzun kireç miktarına göre sirkeyi ayarlayabilirsiniz.

- Bursa Teknik Üniversitesi İş Sağlığı ve Güvenliği Koordinatörlüğü. İş Yeri Hijyen.
- Cevizci S., Önal A. (2009). Halk Sağlığı Açısından Hijyen ve İyi Üretim Uygulamaları. Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi; 66 (2): 73-82.
- Çetin et al. (2015). Mikroorganizmalar ve insan vücudu ile olan etkileşimleri. TAF Preventive Medicine Bulletin. Vol 14. Issue 3.
- Hacettepe Üniversitesi Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı. Genel Hijyen Önerileri.
- Eyyübiye Rehberlik ve Araştırma Merkezi. Temizlik ve Hijyen. Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölümü.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2010). İlköğretim Okullarında Temizlik ve Hijyen. Eğitimi Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2011). Çevre Sağlığı. Temizlik Ürünleri
- http://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Temizlik%20%C3%9Cr%C3%BCnleri.pdf
- Milli Eğitim Bakanlığı (2008). MEGEP Hasta Ve Yaşlı Hizmetleri Sağlığını Koruma. http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/18/01/962916/dosyalar/2016_10/13112248_16salkoruma.pdf
- Nas, A. (2015). Kadına Yönelik Simgesel Şiddet
- Aracı Olarak Temizlik Ürünleri Reklamlarının Eleştirel Analizi. Akdeniz İletişim Dergisi. Sayı 24. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/494831>
- Nedim, S. Temizlik Ürünleri ve Dezenfektanlar için Ürün Güvenliği. <http://www.das.org.tr/kitaplar/kitap2007/sunu/nedim.sultan-das-2007-sunu.pdf>
- Seyhun, N. Çevre Sağlığı, Klorun Sağlık Açısından Risk Analizi.
- Tayar, M. ve Yıbar, A. Hijyen El Kitabı. Bursa Osmangazi Belediyesi.
- <https://www.slideshare.net/mtayar/hijyen>
- TBMM (2013). Temizlik El Kitabı. Destek Hizmetleri Başkanlığı Temizlik Hizmetleri.
- Tekirdağ Sağlık Müdürlüğü. Bulaşıcı Hastalıklar ve Kontrol Programları Şubesi
- <https://slideplayer.biz.tr/slide/3028766/>
- Yurdakuler, M. (2018) Zehirsiz Ev. Modus Kitap.
- http://www.bugday.org/portal/haber_detay.php?hid=115
- <http://www.bugday.org/blog/elma-sirkesi-nasil-yapilir/>
- <https://moodle.digital-campus.org/mod/page/view.php?id=13413>
- Türkiye Psikiyatri Derneği. Anksiyete Bozuklukları Bilimsel Çalışma Birimi.
- <http://www.psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/29/obsesif-kompulsif-bozukluk>
- <https://www.lokmanbas.net/sites/default/files/ders-notlari/kimyasal-madde-uyari-isaretleri-1.png>
- <http://www.goktepe.net/kisisel-bakim.html>
- <http://www.zehirsiz.com/>

proje desteği



proje ortakları

tegel TEMİZ GELECEK DERNEğI

NUSRA DER

diğer destekçilerimiz



OVERTEAM



yada

NUSRA DER
NUSRA KÖYÜ
KULÜBÜ TÜREM VE
DARINÇAMA DERNEĞİ



SGP GEF
Küçük Destek
Programı
TÜRKİYE

tegel TEMİZ
GELECEK
DERNEĞİ

Rasimpaşa Mahallesi Nemlizade Sokak Kılıçkan Konak No: 18
Bodrum Kat Kadıköy / İstanbul info@tegel.org.tr www.tegel.org.tr

 Temiz-Gelecek-Derneği

 tegel.temiz

 tegeltemiz