

Уютный дом



## На чистую воду

Хозяйки знают, что грязь – лучшая среда для развития микробов. Выясняем, как правильно делать уборку

### Ванная комната

Ванная и туалет – это места, где уровень влажности всегда повышен, а значит, грибки и микробы в нашей «чистой» комнате размножаются с безумной скоростью. Как этого избежать? Делать мини-уборку каждый день – мыть раковину, ванну, унитаз и кафель. Один универсальный пузырёк для чистки всего и сразу в этом деле не помощник. Даже если ваше дезинфицирующее средство для унитаза отлично справляется с известковыми отложениями, применять его для ванной и раковины нельзя. В состав таких борцов с грязью входят кислоты, они разрушают эмаль сантехники и могут оставить после себя следы, разводы, трещины. Устранить их потом невозможно. Справиться с микробами поможет такой набор: чистящее средство для унитаза, индивидуальное – для ванной и раковины, жидкость для обработки кафеля. Для чего персональные кремы и порошки не нужны, так это для смесителей. Чтобы они всегда были чистыми, достаточно регулярно протирать их сухой мягкой тряпочкой. Кстати, если в ванной появился грибок, скорее всего, виной тому забытая вентиляционная решётка или плохо работающая вытяжка. Обработайте все пораженные места специальным спреем от плесени и прочистите вытяжку.

### Кухня

Большинство хозяек делает здесь уборку каждый день, но тем не менее кухня – это место, где, несмотря на все усилия, скапливаются жир и грязь. Ис-

парения от кипящих супов и жарящихся блюд со временем превращаются в липкий налёт, который оседает на всех стенах. Противостоять ему может только генеральная уборка, делать её нужно не реже раза в месяц, и обязательно с использованием специальных средств с пометкой «для удаления жира». Обрабатывайте этими гелями или аэрозолями кафельную стену и все горизонтальные поверхности. Что нужно мыть на кухне каждый день, так это раковину. Сырое мясо, рыба, яйца и овощи оставляют след из бактерий. Стереть его можно с помощью дезинфицирующего аэрозоля или отбеливателя.

И чистить нужно не только раковину, но и область вокруг неё, чтобы вредные микроорганизмы не попали на столешницу, а оттуда на тарелки.

Пользоваться чистящими средствами можно только в перчатках. Химия, которая входит в их состав, губительна для кожи рук.

Отдельного внимания на кухне заслуживает холодильник. Мимо него нельзя пройти во время генеральной уборки. Чем мыть электрический шкаф? В магазинах полно дезинфицирующих средств в виде порошков или паст от производителей холодильного оборудования. Большинство из них «два в одном» – и чистящие, и противомикробные. Таким и отдавайте предпочтение.

### Комната сна

Микробов в комнатах, где мы спим и отдыхаем, значительно меньше, чем на кухне или в ванной, но здесь поджидает другой враг – вездесущая пыль. Борьба с ней придётся голыми руками, других

действенных способов не существует. Уберите из спальни вещи-пылесборники – книги, диски, ковры. И возьмите за правило делать влажную уборку раз в неделю. Просто протирайте всю мебель и технику с помощью воды и тряпки. Этого будет достаточно для поддержания гигиены комнаты. Именно поддержания. Генеральную уборку нужно делать раз в месяц: стирать шторы, мыть окна, чистить мягкую мебель и ковровые покрытия с помощью пылесоса. Не забывайте отодвигать диваны, столы, стулья и протирать пол под ними с дезинфицирующими средствами. Если, несмотря на постоянную уборку и отсутствие пыли, утром вы просыпаетесь с ощущением, что в глазах песок, во рту сухо, а кожа шелушится, значит, в вашей комнате неправильный микроклимат, а он способствует активному размножению бактерий. Поправить ситуацию поможет увлажнитель. Включайте прибор каждую ночь – и будете спать спокойно.

### Важно знать

- Губки и тряпки – идеальная среда для развития микробов. Уничтожает их стирка в горячей воде или прогрев в микроволновке. Положите влажные губки в печь и поставьте таймер на две минуты.

- Помните про товарное соседство в холодильнике: сырое мясо, рыба должны лежать отдельно от всех продуктов, молочные изделия нельзя хранить рядом с фруктами и овощами. Лекарства в холодильнике не место. Их хранение допускается только в случаях, когда этого требует аннотация препарата, и не рядом с продуктами, а в специальном закрывающемся ящике.

- В стыках между плитками накапливаются грязь и влага, а где сырость, там и плесень. Поэтому плиточный пол нужно не только мыть и насухо вытирать, но и еженедельно прочищать с помощью скребка.

- Использовать средства нужно по инструкции. Голова болит, кружится, появилась аллергия? Это симптомы отравления бытовой химией.

Это интересно

**Врачи давно советуют заменить сахар... на мед! Настоящий мёд – не просто вкусный, а ещё и полезный.**

Особая польза мёда – это его введение в наш ежедневный рацион, помимо использования это продукта в косметических процедурах – масках для кожи и волос.

«Бессспорно, мёд полезен, но опять же в меру. И если вы собрались есть мёд каждый день, то пусть количество не превышает 60–100 граммов в сутки, – делится с Wda.ru врач-терапевт Ирина Морозова. – В народной медицине мёд привычно считать «другом желудка». При язвенной болезни, например, раньше рекомендовали принимать 30 граммов мёда утром, 40 граммов – днём и 30 граммов – вечером за 1,5–2 часа до еды

## Мёд – друг от семи недугов

Медики уверены, что сладкий продукт не только полезен для фигуры, но защитит от рака... и зимней депрессии

или через три часа после еды в растворе тёплой воды».

И даже если проблем с желудком нет, то мёд всё равно улучшает пищеварение и восстанавливает полезную микрофлору организма... Он благотворно влияет на сердце и является профилактикой рака.

Но и, наконец, мёд полезен для ума. «Если вы голодны с утра, то лучше съесть немного мёда. С семи до девяти

часов важнее всего настроить на работу мозг. А мёд заряжает мозг энергией», – продолжает терапевт.

Плохое настроение? Снова открывайте баночку со сладким лакомством. Как никак, а учёные уже доказали, что этот продукт является лучшим антидепрессантом. И люди, употребляющие мёд, куда меньше склонны к депрессиям.

✍ Кристина Десятова

## В феврале отмечают юбилейные даты

Вера Андреевна АНИЩЕНКО, Аполлинария Александровна АНТИПОВА, Галина Тимофеевна АРТЕМЕНКО, Людмила Сергеевна БАКУЛЕНКО, Валентина Васильевна БАМБУРОВА, Флюра Гаптрафиковна БАРХАНОВА, Валентина Васильевна БЕРЗИНА, Нина Тихоновна БРЫЗГАЛОВА, Загира Самсидиновна ВАФИЕВА, Валентина Григорьевна ВЫПРИЦКИХ, Ильдар Шамилевич ГАЙНАНОВ, Валентина Семеновна ГОЛОВНИНА, Галина Андреевна ГОЛУБКО, Иосиф Иванович ДЕМЬЯНОВ, Александра Лаврентьевна ЕЛИСЕЕВА, Валентина Александровна ЕРШОВА, Зиннат Загрутдинович ЗАГРУТДИНОВ, Людмила Васильевна ЗАХАРЧЕНКО, Николай Алексеевич ЗЕЛЕНКИН, Нина Ивановна ЗУДИХИНА, Мария Яковлевна КАЗАКОВА, Анна Михайловна КАЛЬКА, Виталий Дмитриевич КАРПЕНКО, Геннадий Николаевич КАРТАШОВ, Пелагея Федоровна КАТАНОВА, Аниса Галимордановна КАЮМОВА, Зоя Семеновна КИРЕЕВА, Владимир Митрофанович КОЗАК, Раиса Никифоровна КОНЕК, Надежда Васильевна КОРОБОВА, Августина Михайловна КОРОТКОВА, Лидия Степановна КОЧУТИНА, Любовь Григорьевна КРАМАРЕНКО, Анатолий Иванович ЛАРКИН, Галина Дмитриевна МАЛОВА, Татьяна Михайловна МАЛОВА, Ирина Николаевна МАРКЕЛОВА, Клавдия Степановна МЕДВЕДКОВА, Мария Николаевна МЕДВЕДКОВА, Зинаида Александровна НИКОЛАЕВА, Раиса Семеновна НУРУЛИНА, Агрепина Анатольевна ОШУРКОВА, Василий Григорьевич ПАЛЬЧИКОВ, Ольга Ивановна ПИЧУГИНА, Валерия Васильевна ПЛАХОВА, Валентина Павловна ПРОЛЕЕВА, Александр Александрович ПРОНЬКИН, Тамара Агафоновна СМЕРНОВА, Зинаида Николаевна СТЕПАНОВА, Геннадий Иванович ТАЛАЛАЕВ, Александр Николаевич ТРЕТЬЯКОВ, Алла Григорьевна ХАМУХА, Надежда Петровна ХЛАМОВА, Людмила Владимировна ХОБОТНЕВА, Антонина Александровна ХОРОШИЛОВА, Гайша ХУСАИНОВА, Зинаида Васильевна ЧЕЛИЩЕВА, Петр Моисеевич ЧЕЛЮК, Тамара Егоровна ЧЕПЕНКО, Тамара Федоровна ШАРИПОВА, Адахам Хафизович ШАФИГУЛЛИН, Галина Васильевна ШАФОРОВОСТА.

*Поздравляем бывших работников предприятия, ветеранов. Желаем именинникам крепкого здоровья, бодрости духа и благополучия ещё на многие годы!*

Администрация, профком и совет ветеранов ОАО «Магнитогорский метизно-калибровочный завод «ММК-МЕТИЗ»

## Поздравляем!

**Татьяну Федоровну БОКОВУ – с юбилеем!**

*Желаем здоровья, внимания родных и близких.*

Администрация, профком паросилового цеха

**Ольгу Филипповну ЛИТВИНОВУ – с днём рождения!**

*Желаем вам крепкого здоровья, счастья и благополучия.*

Администрация, профком и совет ветеранов грузовой службы и управления логистики ПАО «ММК»

**Виктора Яковлевича ПАВЛОВА, Азата Салахутдиновича ГУМЕРОВА, Леонида Алексеевича КУДРЯВЦЕВА, Валентину Николаевну РОДИМОВУ, Альфию Вагизовну САТУШЕВУ, Александра Петровича ЧУВАРДИНА, Николая Сергеевича ЧУМАКА, Виктора Викторовича ИЛЬДЕНБЕЕВА – с юбилеем!**

*Желаем крепкого здоровья, долгих лет жизни, семейного тепла и уюта! Пусть вас окружают близкие и любящие люди.*

Администрация, профком и совет ветеранов коксохимического производства ПАО «ММК»

**Бывших работников цеха РОФ: Ивана Николаевича БОРЗЕНКОВА, Тамару Ивановну МИЛОВАНОВУ, Нину Александровну УТКИНУ – с юбилеем!**

*Желаем вам крепкого здоровья, бодрости духа, понимания и любви близких, благополучия и долгих-долгих лет.*

Администрация, профком, совет ветеранов РОФ

**Ветеранов мартеновского цеха №1 и цеха подготовки составов: Ольгу Семеновну АХТЯМОВУ, Николая Алексеевича ЕРМИЛОВА, Валентину Николаевну ЖОВНЕР, Виктора Александровича СТЕПАНОВА, Загира Нуруллоевича ШАЙДУЛИНА – с юбилеем!**

*Желаем вам крепкого здоровья, счастья, бодрости духа, оптимизма, семейного тепла и уюта.*

Администрация, профком металлургического производства и профсоюзная комиссия по работе с пенсионерами электросталеплавильного цеха