

«Μισή αρχοντιά» στο μισό χρόνο!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σας παρουσιάζουμε τις βασικές κινήσεις, αλλά και πιο σχολαστικές εργασίες, που μπορείτε να προγραμματίσετε στο πλαίσιο της γενικής καθαριότητας. Αν δεν προλαβαίνετε να καθαρίζετε όσο συχνά θέλετε, μην αγχώνεστε: Οι έρευνες έχουν δείξει ότι ένα σπίτι, για να χαρακτηριστεί καθαρό, δεν χρειάζεται να «βομβαρδίζεται» διαρκώς με προϊόντα ισχυρής απολυμαντικής δράσης.

Οι αστραφτερές επιφάνειες, χωρίς δαχτυλιές και ίχνος σκόνης, ικανοποιούν περισσότερο την αισθητική μας αλλά δεν αποτελούν απαραίτητη προϋπόθεση για ένα υγιεινό περιβάλλον.

Κρεβατοκάμαρα & καθιστικό Η ημέρα κάθε... καλής νοικοκυράς ξεκινάει με τη γνωστή διαδικασία: Τινάζω τα σκεπάσματα, στρώνω το κρεβάτι, σκουπίζω. Σωστά;

Όχι απαραίτητα. Δεν υπάρχει λόγος να κάνετε όλες αυτές τις δουλειές καθημερινά, εκτός αν υποφέρετε από κρίσεις άσθματος ή αλλεργίες. Την προσοχή σας, αντιθέτως, εφιστούν τα τηλεχειριστήρια (της τηλεόρασης, του στερεοφωνικού, του κλιματιστικού), καθώς και ο ηλεκτρονικός υπολογιστής.

Μπορεί να μοιάζουν καθαρά, ωστόσο συνήθως φέρουν μικρόβια από την τακτική επαφή με τα χέρια μας. [\(περισσότερα...\)](#)