

카페트에 소금 뿌려두면 미세먼지 '썩' 흡수

친환경 불맞이 청소요령 매년 이맘때쯤이면 가정에서는 불맞이 대청소 율력이 한창이다. 겨울 내내 집안 구석구석 쌓인 먼지와 찌든 때를 없애기 위해 흔히 곰팡이제거제, 왁스 등 각종 청소용 중성세제들을 사용하게 된다. 하지만 환경운동연합의 김영란 간사는 "순싹 때를 제거하는 제품에는 인체에 유해한 계면활성제, 글리콜에테르, 제균제 등이 포함돼 있다"며 "이로 인해 대청소를 마친 후에는 단순한 근육통이 아닌 화학약품에 인한 극심한 피로에 시달릴 수 있다"고 경고한다. 그렇다면 환경과 인체에 유해한 세제를 사용하지 않고 집안을 깨끗하게 할 수는 없을까? 신문지, 헌 스타킹 등을 이용한 친환경적인 불맞이 청소요령을 살펴보자.

위→아래·안쪽→바깥쪽으로
◇청소에도 순서가 있다=청소를 하기 전에는 먼저 순서를 정해놓아야 번거로운 일을 줄일 수 있다. 위에서 아래쪽으로, 안쪽에서 바깥쪽의 순서로 청소하는 것이 기본. 침실, 주방, 욕실 등을 청소한 뒤 거실, 베란다, 현관 등을 청소하면 효율을 적는다. 마무리 단계에서 베란다 청소를 하면 물청소까지 한번에 끝낼 수 있어 편리하다.

카페트, 신문 말아 보관
◇침실 및 거실= 침실과 거실을 청소할 때 중점을 두어야 하는 것은 진드기 등 각종 곰팡이가 서식하기 쉬운 침구, 커튼, 카페트 등의 세탁이다. 침구를 세탁할 때에는 60℃ 이상의 물에서 세제는 최대한 적게 사용해 세탁한다. 건조시에는 햇빛이 강한 오후 2-3시경에 말려야 살균효과가 탁월하다.
손이 닿지 않는 장롱 위 등에는 긴 막대에 스타킹을 씌워 두면 먼지를 깨끗이 제거할 수 있다. 침대 밑의 먼지는 물에 살짝 적신 신문지로 닦아낸다. 방 바닥은 젖은 걸레로만 닦아주면 눅눅하고 끈적끈적한 느낌이 남는다. 젖은 걸레질 후 바로 마른 걸레질을 해주면 보송보송함을 유지할 수 있다.
거실의 현관등에는 보통 등받이가 씌

워져 있는데 이것을 떼어내 식초를 탄 물로 닦는다. 현관등은 마른 천이나 면장갑을 이용해 먼지를 털어낸다. 실크 벽지나 페인트 칠 된 거실벽의 얼룩은 지우개나 식빵으로 제거한다.
카페트에 묻어있는 머리카락이나 먼지는 테이프로 떼어낸다. 카페트 표면에 소금을 살짝 뿌려두면 청소를 돌리면 미세한 먼지까지도 깨끗하게 제거할 수 있다. 카페트를 보관할 때는 신문과 함께 말아두어 습기를 방지한다.

레몬·콜라로 찌든때 제거
◇욕실=욕실에는 세면대, 욕조, 타일 구석구석에 물때와 곰팡이가 잘 생긴다. 이는 평소 샤워나 목욕을 마친 뒤 욕실 안에 수증기가 차 있을 때 닦아내면 쉽다.
세면대의 오래된 때는 레몬씨끼기를 이용해 제거한다. 변기에 찌든 때를 없애려면 변기통에 김빠진 콜라를 부어 몇 시간 뒤 닦는다. 샤워꼭지가 때가 쌓여 막혔을 경우에는 식초물에 담가둔다.
기름때 녹차 티백으로 없애
◇주방=대청소를 할 때 의외로 손이 많이 가는 곳이 주방이다. 평소에는 눈에 잘 안 띄던 온갖 기름때가 가득하기 때문이다.
기름때가 가장 많이 쌓인 곳은 가스레



창틀은 젖은 걸레나 물을 이용해 때를 풀린 뒤 신문지로 닦아낸다.

인지와 싱크대. 대부분의 기름때는 녹차 티백, 레몬, 감자 으갠 기름 등을 이용하면 쉽게 없앨 수 있다. 가스레인지 표면에 눌러 붙은 때는 마른 천에 식용유를 묻혀 닦으면 힘들일 필요가 없다. 이렇게 해도 쉽게 제거되지 않으면 뜨거운 물을 적신 수건이나 키친타올을 10-20분간 표면에 대어 때를 풀린 후 면도기로 제거한다.

마무리로 무, 오이, 당근조각을 이용해 닦으면 과일 성분이 알루미늄 표면을 윤이 나게 한다. 싱크대 안에 부직포를 깔아 두면 물기를 흡수해줘 청결한 상태를 유지할 수 있다. 청소할 때는 부직포만 꺼내낸다.

주방 악취의 원인 싱크대 배수구는 첫술에 식초를 묻혀 구석구석 밀어줘 물때를 제거한다. 습기로 인해 곰팡이가 피기 쉬운 찬장은 소다를 물에 풀어 닦아주면 곰팡이 번식을 막을 수 있다.

첫술로 창틀 먼지 닦아

◇베란다 및 다용도실=베란다와 다용도실의 창틀, 방충망은 부드러운 수세미를 이용해 안쪽을 닦고 물줄기를 뿌려 바깥쪽을 동시에 닦는 효과를 이용한다. 창틀은 물을 살짝 뿌려 때를 불게 한 뒤, 뾰족한 것을 이용해 휴지나 신문지로 닦아낸다. 못쓰는 첫술도 훌륭한 청소도구다. 유리창은 전체에 물을 뿌린 다음 신문지로 닦기만 하면 된다. 젖은 유리창은 반드시 마른 천이나 신문지로 닦아줘야 얼룩이 생기지 않는다.

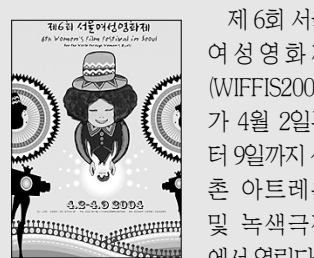
신문지 잘라 물 묻혀 뿌리기

◇현관=현관 청소의 주역 또한 신문지. 신문지를 잘게 잘라 물을 묻힌 뒤 현관에 뿌려두었다 물기가 마르기 전 빗자루로 쓸어내면 깨끗해진다. 손때가 많이 타는 현관손잡이에는 알코올을 살짝 뿌려 두면 소독효과가 있다.

한상희 기자 hansang@buddhapia.com

단/신

제6회 서울여성영화제 4월2일 신춘서 개막



이번 영화제에서는 개막작 제인 캠플의 감독의 '인 더 컷(In the cut)'을 비롯해 신인 여성감독들의 작품을 모은 '영 페미니스트 포럼'과 '아시아 특별전', '마가레테 폰 트로타 감독 특별전' 등의 주제로 나뉘 22개국 70여 편의 작품이 상영될 예정이다.

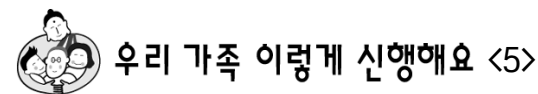
이밖에도 무미백, 임순례, 박정희, 이수연, 김소영 등 국내 감독들과 안젤리카 레비(독일), 리사 마도에린스(위스) 감독 등이 관객과 대화를 갖는 순서도 마련됐다. www.wffs.or.kr

한국여성불자상 제정

한국여성불교연합회(회장 김보주)는 한국여성불자상을 제정, 4월 21일 시상식을 갖는다.

불교포교활동 15년 이상인 여성 불자 가운데 포교에 앞장서 온 사람이라면 추천 가능하며, 불교관련단체나 기관대표의 추천서, 해당 부문 활동 공적서, 주요 경력 및 이력서, 관련 부분 실적자료 등을 첨부해 4월 15일까지 우편으로 접수하면 된다. (02)738-5586, www.kwba.or.kr

'부녀 포교사'로 통합니다



수원포교당 권중서 포교사 가족

세상에 어떤 인연도 소중하지 않은 것이 없지만 몇 만 겁이 보태져야만 비로소 맺어지는 부모자식의 인연만큼 값진 것이 또 있을까. 수원포교당 권중서(50) 포교사와 딸 가연이(6)를 보면 이를 실감케 한다. 권 포교사 부녀는 수원포교당, 용주사 등 일대에서 '부녀 포교사'로 유명하다.



지난 1월 새해를 맞아 도선사를 참배한 권 포교사 가족.

결혼한 지 18년 만에 태어난 늦둥이 가연이는 어린나이지만 포교사인 아빠 못지않게 활약이 크다. 가족과 함께 수원포교당의 법회에 나가는 것은 물론, 안성 연꽃마을 감로당 봉사, 용주사 사찰안내, 심지어는 여주교도소 교화 봉사까지 때와 장소를 불문하고 아빠의 포교신행활동에 동참한다. 갓난아기 때부터 법회를 따라다닌 덕에 가연이는 삼

일같이 들리던 목탁소리가 안 들리는 날이면 무슨 일이 있는 건 아닌지 인부를 물을 정도다.

"불교계는 유독 청소년불자의 수가 적습니다. 그만큼 가정에서는 불자로 성장할 수 있도록 부모들이 분위기를 조성해

아침 7시 온 가족 예불로 하루 시작 포교·봉사 현장에 아내·딸 함께 '출동'

귀의, 찬불가는 기본이고 반야심경, 108배 등도 곧잘 해 웬만한 어른 불자들에게도 모범이 된다.

"제 신행활동에 가연이는 든든한 힘입니다. 봉사를 위해 방문하는 교도소 여성 수감자나 중풍, 치매 등을 앓고 계신 할머니들께도 가연이는 큰 역할을 하지요. 그분들께 재물로 기쁨을 주고, 맑은 모습으로 정화되는 느낌을 준답니다."(권 포교사)

가연이가 일찍부터 신행활동을 시작하게 된 것은 역시 불교적인 가족분위의 영향 때문이다. 매일같이 새벽 2시 30분에 기상해 신묘장구대다라니를 비롯해 천수경, 아미타경 등을 독송하는 것으로 하루를 시작하는 할머니 이문호(79) 보살, 가연이가 태어나기 전부터 권 포교사의 신행활동에 빠짐없이 동참하는 엄마 정무근(47) 씨, 언뜻 봐도 불심이 유별난 이 가족은 매일 아침 모두 모여 7시에 예불을 드려야만 하루일과가 시작된다. 처음에는 의아해하던 이웃들 두 때

짜야지요. 저는 가연이가 부처님의 가르침을 자연스럽게 접하는 기회를 마련해 주고 싶습니다."

특히 경기불교문화원에서 불교미술강의를 하는 등 오래 전부터 불교미술에 특별한 애정을 보여온 아빠 권 포교사는 가연이에게 또 하나의 기회를 열어주고 있다. 함께 사찰안내를 하면서 불상과 탑의 아름다움, 역사를 통해 가연이의 불교미술에 대한 눈을 조금씩 뜨게 해주는 것이다. 가연이도 조금은 서툴지만 각 부처님의 수인을 따라해 가며 사찰 참배객들을 안내하는 등 불교미술과 역사에 흥미를 보이고 있다.

"앞으로 가연이가 불교미술 쪽을 본격적으로 공부했으면 합니다. 하지만 무엇보다도 소의 받는 이웃과 함께할 줄 아는 사람이 됐으면 합니다. 부처님의 가르침을 대중에 봉사하는 것으로 값이아 된다는 것을 가족신행으로 가르쳐주었습니다."

한상희 기자

불단 청소할때 붓·마른 천 사용

집안의 가장 경건한 곳. 부처님을 모신 불단을 청소할 때의 핵심은 한부로 물결레질을 하지 않는 것. 개금된 불상이나 대부분 한자로 된 장엄 등에 불기가 닿으면 훼손되기 쉽기 때문이다. 대신 붓을 이용해 먼지를 살살 털어내고 깨끗한 마른

천으로 닦아 마무리한다. 또 청수 등을 흘리는 늦기는 광택제를 발라 신문지나 지푸라기 등으로 반짝반짝 해질 때까지 정성스레 닦는다. 향로속의 타지않은 향은 편셋으로 집어낸다.

간(肝)이

간지방간경화

건강해야 장수할 수 있습니다.

지리산자락 신비의 참다슬기 농축액



토종 웅담과 비길만한 자연산 참다슬기로 삶의 활력을 찾으세요. 지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통재래식(가마솥) 방법으로 달인 참다슬기 농축액은 상쾌한 하루를 열어줍니다.

① 다슬기 농축액: 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 채취한 참다슬기와 구슬인 다슬기를 죽은 것과 빈 껍데기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해금 시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통비법으로 다슬기 속살이 녹을때까지 48시간을 더린다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달인다. 농축액은 60포 단위로 포장합니다.

② 다슬기 기름: 다슬기 15kg을 항아리에 넣고 왕겨 97마리를 덮은 뒤 왕겨에 불을 붙여 그 열로 다슬기가 땅속에 묻어둔 빈 항아리에 녹아 흘러내리게 한다. 다슬기 기름을 만든데 왕겨가 다 타들어가기까지 꼬박 8-9일이 걸립니다. 한달분은 1.8리터입니다.

『농축액을 개발하여 KBS TV "6시 내고향"에 방영된 이래로 "생방송 좋은아침" MBC TV "고향은 지금" 조선일보, 중앙일보에 소개 됨』

자료신청 : (055) 963-9583 · 상담문의 : (055) 355-5626
산마을 토종 (민속농원)

"승가건강비법 신비의효능" [마·가·목]



강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굵은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인이가 방안에 마가목 가지를 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로써 지금도 승가의 선원에서 참선수도하는 스님들은 기력을 돋구기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 산승이 비법을 전수받아 갖가지 진귀한 열매와 약수로 맑고 향기롭게 정성껏 다려서 (1달분 60봉, 보름분 30봉) 보시해 드릴 수 있게 되었습니다.

1988년 11월 6일 오전 6시 40분 KBS-2 TV "건강하게 삽시다" (강원도 오대산 승가비법 약초기행 마가목을 찾아서)방영
2000년 10월 25일 수요일
KBS-1 TV 아침방송 "무엇이든 물어보세요" (나무차 소개)방영

이 효능은 (본초강목, 동의보감) 기록

첫째, 그 성질은 따뜻하여 몸이 쇠약하고 흡습비 해수등을 다스리고 둘째, 흰머리를 검게 하며 두뇌세포를 촉진 통풍, 신경통, 관절염, 팔다리가 저리거나 허리가 아프고 몸이 차고 냉한 사람에게 좋다. 셋째, 중풍에 특효하며 동맥경화, 고혈압, 풍 예방 및 기력을 돋우어 주어 신장 (콩팥)을 튼튼하게 하고 피로를 제거하여 긴장을 보호하고 당뇨와 고지혈증에 특효하다. 넷째, 불안, 우울, 불면증을 해소하여 골병이 든 어혈도 풀어주며 비만체질 (지방을 분해하여 살이 빠지며)과 성인병 예방에도 좋다. 다섯째, 심장을 안정시키며 마음을 편안하게 하고 양기를 돋여 속취를 해소한다.

※ 계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노곤하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다. "실험 사례" 폐 식용유에 마가목 액을 섞었더니 맑게 경계가 됩니다. 즉, 민병의 근원인 혈액속의 콜레스테롤을 제거하여 피를 맑게 합니다.

상품의 원종대학교 보우국사 열반사지 소설산 왕방 수구암 전화번호 : (031) 585-1502 작수 대진 합장

명당을 만들어 주면 영이 바뀝니다 명당 육백방

본인, 가정집, 점포, 사무실 치방을 해보십시오. 영이 바뀌면 좋은 운으로 바뀝니다. 영이 바뀌면 좋은 운으로 바뀝니다. 영이 바뀌면 좋은 운으로 바뀝니다. 영이 바뀌면 좋은 운으로 바뀝니다.

이것이 첫번이다 명당육백방 051)865-9933

전도제 49재와 결연의 처방법 전화주시면 안내 책자를 보내드립니다.

취방전용 명당육백방은 각 사찰, 암자, 관공에 반 있습니다.

책당어리 북당어리 황금당어리 책기막힌 북이들어와 황금운으로 변합니다.