



Краткое содержание

Введение 10

Вещи 12

Расхламление.....	14
Уборка	32
Стирка.....	48
Глажка.....	64
Мелкий ремонт своими руками.....	78

Еда 90

Кухня	92
Покупка еды	108
Хранение еды	118
Рацион	132

Семья..... 144

Личная эффективность.....	146
Отношения с супругом.....	162
Дети	174
Здоровье и безопасность.....	190
Вопросы личной гигиены.....	208
Семейный бюджет и финансы.....	230

Заключение 254



Содержание

Введение 10

Вещи 12

Расхламление 14

Наука расхламления	14
Убираем хлам — убираем негатив	15
Как понять, что пора расхламляться?	16
Избавляемся от хлама правильно!	18
Расхламление гардероба	22
Кое-что о шкафах	24
Какие вещи надо оставлять обязательно	25
Расхламление кухни	25
Расхламление ванной комнаты	27
Расхламление рабочего стола	30

Уборка 32

Секреты чистого дома	32
Полезные лайфхаки	34
С чего начать	36
Уборка за час	37
Мытье пола	38
Выбираем швабру	41
Виды пылесосов	43
Мытье окон	44

Стирка 48

Как правильно выбрать стиральную машинку	48
Программы стирки и дополнительные функции	51
На что еще обратить внимание при выборе машинки	54

Как выбрать безопасный порошок	55
Какие бывают порошки	57
Температурные режимы для стирки	59
Помощники при стирке	60
Маленькие хитрости	62
Стираем правильно	63
Глажка	64
Выбираем глажильную доску	64
Необычные доски	66
Как выбрать правильный утюг	67
Чем еще можно гладить	69
Гладим без утюга	70
Читаем ярлычки	71
Основные правила глажки одежды	72
Тонкости глажки отдельных вещей	73
Гладим рубашку	74
Гладим брюки	75
Соблюдаем технику безопасности	76
Мелкий ремонт своими руками	78
Мелкий, но необходимый	78
Чистим забитую раковину	79
Приводим в порядок ванну	81
Как поменять смеситель	82
Ремонтируем паркет	84
Ремонтируем линолеум	86
Ремонтируем двери	87
Маленькие хитрости	88
Еда	90
Кухня	92
Обустраиваем кухню	92
Что должно быть на каждой кухне	94
Какой материал лучше всего?	96
Помощники на кухне	98
Необычные гаджеты	106
Покупка еды	108
Собираемся в магазин	108
Полезные советы	110
Маркетинговые хитрости	113
Содержание упаковки	114
Выбор продуктов: вид, запах, цвет	115
Правила онлайн-покупок	117





Хранение еды 118

Порядок в холодильнике	118
Варианты хранения	119
Как нельзя хранить продукты.....	122
Что не надо складывать в холодильник	122
Температура в холодильнике.....	124
Правила хорошего холодильника	125
Доброе соседство.....	126
Время «жизни» продуктов в холодильнике	126
Что и сколько времени храним в морозилке?	127
Неприятный запах в холодильнике: что делать?.....	127
Правила хранения овощей и фруктов	128
Как хранить крупы.....	130

Рацион 132

Белки, жиры и углеводы	132
Это полезно!.....	135
Мифы о питании.....	137
Составляем меню	138
Если нет времени готовить	141
Чем полезны разные микроэлементы.....	141
Недостаток витаминов и микроэлементов	142

Семья 144

Личная эффективность..... 146

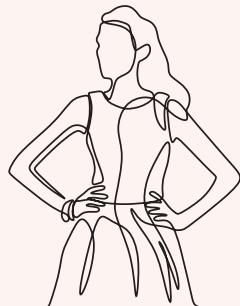
На первом месте ресурсы.....	146
Эффективность: зачем это нужно?.....	147
Прокачиваем эффективность	148
Хочу быть эффективным: с чего начать?	151
Учимся тайм-менеджменту.....	152
Используем свой хронотип.....	156
Учимся правильно отдыхать	158
Боремся со стрессом.....	159
Признаки стресса	160

Отношения с супругом 162

Идеальных не бывает	162
Если вы поссорились.....	164
Тревожные звоночки.....	166
Ребенок как причина конфликта	167
Правила счастливой семейной жизни	169
Поддержание интереса	171
Атмосфера в семье	172

Дети	174
С ног на голову	174
Ребенок родился! К чему себя готовить?	175
Бесполезные траты	177
Необычные гаджеты для детей	178
Как не вырастить лентяя	180
Если мама занята	183
Как облегчить адаптацию к детскому саду	186
Каждый родитель должен знать...	188
Здоровье и безопасность	190
4 главных правила	190
Электроприборы	191
Бытовой газ	194
Другие предметы повышенной опасности	197
Когда ребенок один дома	199
Если в дом стучится незнакомец	200
Мой дом — моя крепость	203
Сложный замок	205
Обмануть воров	207
Вопросы личной гигиены	208
Наука быть здоровым	208
10 заповедей личной гигиены	209
Гигиена тела	212
Ухаживаем за ногтями	218
Заботимся о лице	220
Гигиена волос	224
Гигиена полости рта	226
Гигиена спального места	228
Гигиена нательного белья, обуви и одежды	229
Семейный бюджет и финансы	230
Оказывается, бюджет бывает разный	230
А оно мне надо?	232
Большой плюс планирования	233
Вне зависимости от дохода: общие правила	234
Вести бюджет бывает приятно	235
Планируем семейный бюджет	236
Приемы оптимизации бюджета	242
Как вести себя с деньгами	244
Учим детей финансовой грамотности	247
Несколько важных советов	251
Немного о доверии	252
Чего делать нельзя	253
Заключение	254





Введение



На самом деле, всегда можно сделать так, чтобы работа по дому не превращалась в наказание

Все девочки любят играть в дочки-матери и кукольные домики, представлять себя взрослыми и командовать мальчиками. Но, к сожалению, реальность отличается от фантазий и вымыщленных игр, и нередко — весьма значительно. Выросшие мальчики перестают слушаться, и нужно как-то выстраивать с ними отношения. Пласти-массовые овощи больше не годятся в качестве ужина — необходимо что-то готовить. Упавшую с дерева веточку уже не представишь волшебной палочкой и не починишь с ее помощью протекший кран или сломавшуюся табуретку...

Наши фантазии и действительность нередко расходятся. Нам часто не хватает времени, финансов, сил, желания на то, чтобы вести ту жизнь, о которой когда-то мечталось. Особенно если дома есть маленький ребенок. И, глядя в социальных сетях или журналах на фото идеальных хозяйств с ослепительными улыбками — ухоженных, красиво одетых, в сверкающем чистотой доме с булькающими на плитах кастрюльками, в обнимку с мужьями, — мы то и дело задаемся вопросом: как они умудряются все успевать? Кажется, что в их сутках 48 часов, в то время как у нас пол не мыт уже неделю, грязное белье скоро вывалится из корзины, на ужин опять пельмени, а отношения с мужем день ото дня становятся все холоднее...

Нам кажется, что мы никогда не приблизимся к идеалу. Однако это не так. В том, чтобы правильно распределять свое время и грамотно вести хозяйство, нет ничего сложного или невероятного. Равно как и в том, чтобы сохранять трезвую голову, ухаживая за

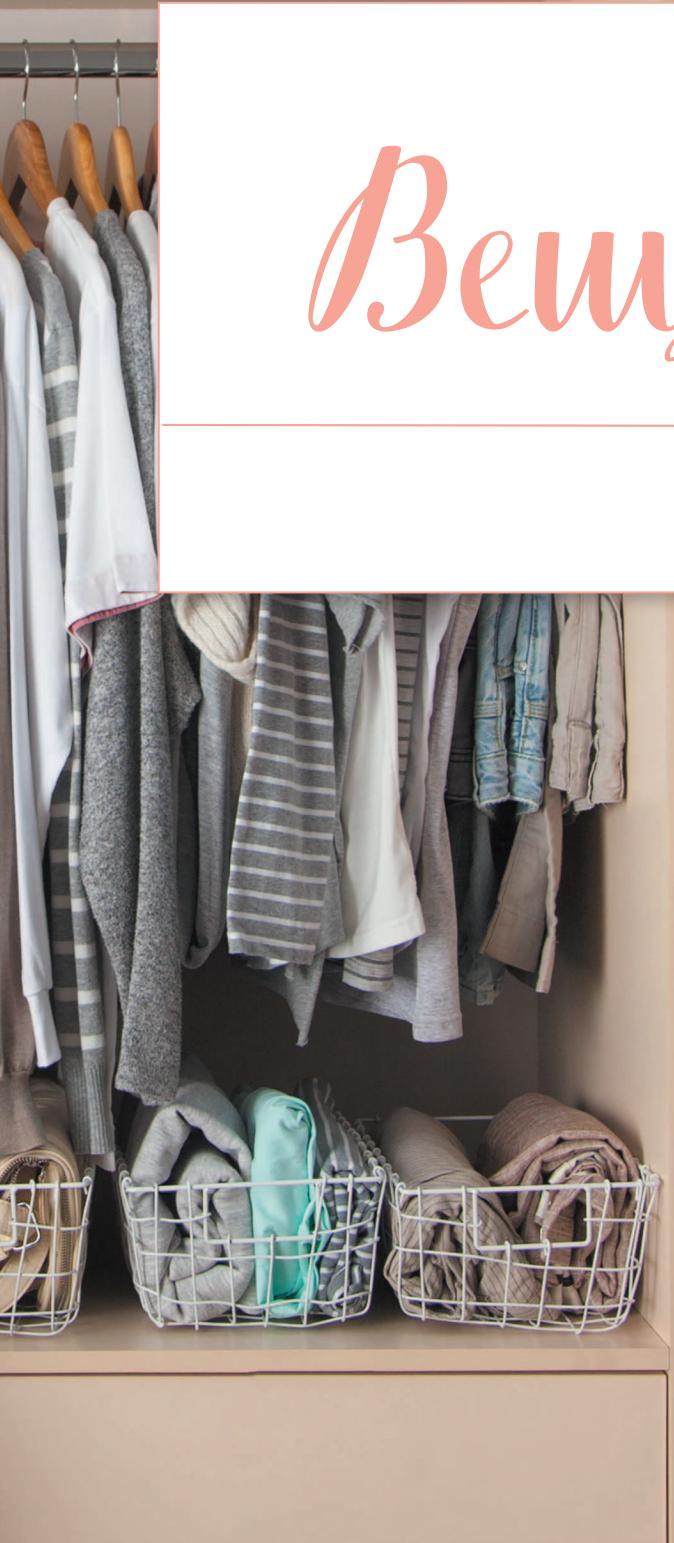
ребенком, и уделять при этом время как супругу, так и себе самой. Всему этому можно научиться, и книга, которую вы держите в руках, в этом поможет. Вы узнаете, как поддерживать чистоту в доме таким образом, чтобы через два дня он вновь не превращался в хаос; как правильно мыть пол и окна; научитесь самостоятельно чистить засорившуюся раковину и даже менять смеситель; познакомитесь с правилами похода в магазин и покупки еды. Наша энциклопедия подскажет, как быстро превращать конфликт с мужем в добрые отношения, и научит правилам счастливой семейной жизни. Вы узнаете, что нужно, а что не стоит приобретать для развития ребенка, и сможете правильно вести семейный бюджет. Надеемся, эта книга окажется полезной и займет почетное место на вашей книжной полке!

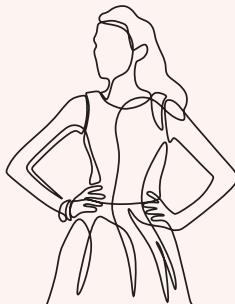


Как и в любом деле, в домашней работе важны правильный настрой и система



Вещи





Расхламление



Уборка помогает «прочистить голову» и даже пересмотреть свое мировоззрение

Как правило, мы далеки от того образа идеальной хозяйки, который транслируется в соцсетях. Несмотря на то что мы постоянно что-то моем, чистим и убираем, нам не удается приблизиться к картинке, которую видим на страничках блогеров или знакомых. Значит ли это, что идеальный порядок дома — просто фикция? Или мы что-то делаем не так?

Скажем по секрету — навести уют в жилище нам поможет расхламление.

Наука расхламления

Говоря простым языком, расхламление — это избавление от лишнего. Масштабная очистка всего, что только можно представить, начиная с платяного шкафа и заканчивая фотографиями в телефоне. Расхламление — это целая наука. Недостаточно просто провести субботнюю генеральную уборку, как делали наши родители и бабушки с дедушками. От перемены мест слагаемых сумма не меняется — точно так же ничего не изменится, если просто разложить по местам вещи, ставшие настолько привычными,

что мы попросту не задумываемся, действительно ли нуждаемся в них. Перед человеком, решившимся на расхламление, стоит глобальная задача по избавлению от всего того хлама, что копился в потаенных уголках квартиры годами: ненужных книг, нелюбимой одежды, склодой посуды, позабытых открыток, оставленных «про запас» вещей и так далее. При этом речь не идет о том, что все это нужно обязательно выбросить на помойку. Избавиться от лишнего можно и по-другому.

Убираем хлам — убираем негатив

Из очевидного — когда дома меньше вещей, даже воздух становится чище, следовательно, и дышится легче. Меньше пыли, которая оседает в наших легких. В правильно организованном пространстве проще найти потерянное. В нем удобнее и быстрее убираться. А еще отыскать необходимую вещь гораздо легче, если знаешь, где конкретно она находится. Опять же, проще понять, нужны ли нам новые джинсы, или достаточно тех, что уже лежат на полочке. Кроме того, специалисты по фэншуй утверждают, что порядок в доме равен порядку в мыслях, а также положительно влияет на то, что происходит в жизни, способствует гармонии и притягивает удачу. В чистом и упорядоченном пространстве лучше думается и продуктивнее работается, а значит, жизнь человека меняется к лучшему. В конце концов, грандиозная уборка в собственном доме — это возможность избавиться от негативных эмоций, упорядочить мысли, взять под контроль не только свое жилище, но и голову. У вас еще остались сомнения?



В чистой, не засыпанной старыми вещами квартире лучше думается, отдыхается и работается



Устаревшая, ненужная информация — тоже хлам, от которого нужно избавляться

На заметку

Если вашему ребенку уже больше пяти лет, привлекайте его к процессу расхламления собственных вещей. Решите вместе, кому можно отдать одежду, из которой он вырос, и надоевшие игрушки. Благодаря подобной практике малыш с юных лет приучается к организованности и добрым делам.



Если вам всегда приходится подолгу искать нужную вещь — это может быть признаком того, что настало время провести расхламление

Как понять, что пора расхламляться?

Часто проблема захламленных помещений кроется в мышлении людей, которые в них живут. Они могут убираться хоть ежедневно, но так и не приблизятся к желанному порядку. Причина — в их мышлении, в отсутствии мотивации. Если такие люди не видят результата своей работы или не чувствуют достаточной мотивации для поддержания чистоты, очень скоро их квартира из уютного дома вновь превратится в небольшой замусоренный сарайчик.

«Все эти советы не работают, у меня ничего не получается, я прошла уже столько марафонов и составила столько чек-листов...»

Знакомые мысли? Именно поэтому так важно найти в себе силы единовременно убрать и расхламить всю квартиру, не оставляя ничего на мифическое «потом». Результат будет виден сразу, а вместе с ним придет и желание сохранять новообретенный вид жилого помещения. По сути, расхламление — это не только про аккуратный дом. Это еще и про порядок в голове, про перестройку собственного взгляда на быт, про абсолютное изменение мировоззрения и своих привычек.



Если сломалась старинная и красивая вещь — ее можно отреставрировать. Но если никак «руки не доходят», может быть, отдать ее тому, кто оценит и приведет ее в порядок?

Учитесь различать:

старинные часы,
пусть даже
«неходячие», могут
быть отнесены
к винтажу. Пузырьки
из-под зеленки
и йода — явный мусор



Не храните

«на всякий
случай» неудобные
и некрасивые
изделия, например
проволочные
вешалки, которые
дали вместе с вещью
в магазине

Если решили оставить

какую-то старую вещь —
приведите ее в божеский
вид: отремонтируйте
и почистите

Итак, без расхламления не обойтись...

- если порядок в чисто убранной квартире поддерживается буквально пару дней, а затем все снова возвращается на круги своя;
- если вы все разложили по местам, но кажется, что в комнате настолько тесно, что и шагу ступить нельзя;
- если вам трудно дышать и проветривание не помогает;
- если вам кажется, что вроде бы прибранные вещи лежат не на своих местах, если хочется их передвинуть, переставить с места на место;
- если при взгляде на тот или иной предмет возникает неприятное ощущение;
- если у вас есть вещи, которые уже давно устарели морально и физически;
- если что-то в доме, что до этого нравилось, теперь вызывает ровно противоположные эмоции.

На заметку

Важный момент:
если у вас появилось
что-то новое, нужно
избавиться от похожего
старого. Приобрели
новую сковородку —
выбросите облезлую
старую. Купили новое
платье — расстаньтесь
с тем, которое уже стало
вам мало, разонравилось
или вышло из моды.



Не начинайте разбор вещей и уборку в плохом настроении и уж тем более не выбрасывайте вещи «назло» кому-то. Ничего хорошего из этого не выйдет



Не рассовывайте по разным углам однотипные предметы. Например, пусть все носки хранятся в одном ящике шкафа — просто возмите органайзер с отделениями для носков разных членов семьи

Избавляемся от хлама правильно!

Вот простые правила, которых следует придерживаться, решив заняться разбором вещей в любой части квартиры.

В первую очередь, не начинайте расхламление, если ограничены во времени. В зависимости от масштабов «бедствия» этому процессу нужно посвящать целый день — или как минимум несколько часов.

Кроме того, не занимайтесь расхламлением, если находитесь в плохом настроении. В пылу негативных эмоций можно выбросить что-то, что на самом деле хламом не является, и потом сильно об этом пожалеть. Это касается не только гнева, но и печали. Многие начинают убираться, когда им грустно, чтобы отвлечься от невеселых мыслей, но на деле это не лучшее решение.

Все однотипное убирайте сразу

Если разбираете письменный стол, вытряхивайте вещи из всех ящиков одновременно, в противном случае есть вероятность, что на соседних полках останутся лежать схожие предметы, от одного из которых с легкостью можно было бы избавиться. То же самое касается расхламления гардероба, книжного стеллажа, холодильника, серванта и так далее.



Складывайте похожие предметы в одно место

Например: ручки могут быть только в органайзере или только в столешнице. Бумага — только в принтере. Носки — только в соответствующем отсеке и так далее.



Кому вещи?

Если какие-то вещи вы планируете не выбросить, а отдать на благотворительность, заранее узнайте о том, какие именно организации нуждаются в помощи. Если своевременно не озабочиться этим вопросом, пакет с подготовленными вещами может очень долго пылиться в вашей прихожей.



Пакет или коробка?

Если вещей очень много, лучше использовать коробки — это удобнее. Кроме того, рекомендуем заранее подготовить несколько штук и каждую подписать в соответствии с назначением: «выкинуть», «отдать на благотворительность», «продать», «подарить тете Кате» и так далее.



Поиск помощников

Если хотите, чтобы ваши домашние тоже приняли участие в расхламлении, а они не торопятся это делать, скажите им, что собираете пакет вещей на благотворительность. Возможно, это подстегнет их присоединиться к вашему начинанию.



Разбирая и сортируя вещи,
не закрывайте коробки,
чтобы взгляд мог
охватить все «поле боя»...

Если вещей много,
приготовьте
загодя как можно
больше емкостей,
иначе в процессе
вы окажетесь
посреди
беспорядочной
кучи



...А вот коробки или мешки с вещами,
предназначенными на выброс, должны
быть непрозрачными и закрытыми —
чтобы не было искушения что-то
оставить

Коробки
без опознавательных
знаков неудобны.
Напишите на них заранее:
«В ремонт», «Отдать»
и т. д.

Очень важно вот что: избавляться вы вольны лишь от того, что безраздельно принадлежит вам лично. Вещи других людей могут подвергаться расхламлению только с разрешения их хозяев. Речь не идет о маленьких детях лет до пяти — за них подобные решения принимают родители. Однако нельзя, например, выбрасывать дачные штаны мужа, которым уже двадцать лет, без его ведома. Нельзя отправлять на помойку прошлогодний дневник сына или дочери, если те не дали на это согласия. Если речь идет о вещах общего пользования — избавляйтесь от них только после обсуждения с остальными членами семьи.

И еще некоторые базовые моменты.

1. Если вещь испортилась — не жалейте, смело отправляйте ее в мусорку. Если она в хорошем состоянии, но не нужна никому в вашей семье — продайте или отдайте ее.
2. Если вещь не приносит радости и вы не собираетесь ею пользоваться — расстаньтесь с ней, даже если это подарок мамы/брата/подруги.
3. Избавляйтесь от вещей, вызывающих плохие воспоминания. Запихивать их «в дальние ящики комода» нет никакого смысла: они будут только занимать место и портить вам настроение, когда в очередной раз попадутся на глаза.
4. Не храните лекарства и продукты с истекшим сроком годности.
5. То, что лежит без дела больше года, — практически стопроцентно никогда вам больше не пригодится. А значит, от такой вещи можно безболезненно избавиться.
6. Приступая к расхламлению, сразу подготовьте все, что нужно: мешки для мусора, коробки, хозяйствственные перчатки, влажные тряпки, ведро с водой и так далее.
7. Начав расхламление (как, впрочем, и любое другое дело), не прерывайтесь надолго. В перерыве вы можете начать жалеть выкинутую очередную ненужную вещь, пересортировывать уже рассортированное. Хотя если работы много, небольшие перерывы, конечно, необходимы.



Нет смысла бережно сохранять «украшения интерьера» невысокой художественной ценности: всевозможные «символы года», аляповатые фигурки и тому подобные вещицы

На заметку

Старые пледы, одеяла, заношенные куртки часто с удовольствием берут приюты для животных — из них там делают подстилки. Если у вас накопилось много подобного добра, узнайте, может быть, в вашем регионе есть подобные организации и им пригодятся ваши вещи.



Приступая к «чистке» гардероба, разбирайте вещи всех сезонов сразу. Так вы получите полную картину

Расхламление гардероба

Каждый предмет в нашем гардеробе имеет свою историю, связан с определенными эмоциями, несет какие-либо воспоминания. Избавляясь от старых вещей и заменяя их новыми, мы не только освежаем гардероб, но и приводим в порядок собственное внутреннее состояние, благодаря чему даже выглядим лучше!

В качестве первого шага вытащите из шкафа всю одежду. Если шкафов несколько, значит, займитесь сразу всеми. Таким образом вы сможете увидеть весь фронт работ. Приготовьтесь рассортировать одежду по нескольким стопкам — оставить, выбросить, отдать, продать и так далее. Лучше всего сразу использовать коробки, о которых мы говорили выше.

Отберите все новые вещи, а также те, которые вы любите и часто носите. Сложите их в коробку с надписью: «Оставить». Если в числе новой одежды есть та, которая куплена, потому что в вас вселился шопоголик, но в действительности носить ее вы не собираетесь, с ней сразу стоит расстаться. Никаких «а может быть, когда-нибудь надену» быть не должно, потому что «когда-нибудь» не наступает никогда.



Не оставляйте одежду с мыслью: «Буду носить, когда похудею». Если похудеете — наверняка к этому времени уже поменяются мода и ваш стиль...

Выберите из остальной одежды подходящую по размеру, при этом она должна быть целой, нравиться вам, соответствовать вашему сегодняшнему стилю. Все то, что не входит в эти рамки, должно покинуть ваш дом. Если вещь вам в целом нравится, но не подходит по стилю, цвету или еще какому-нибудь параметру к остальной вашей одежде, с ней стоит расстаться.

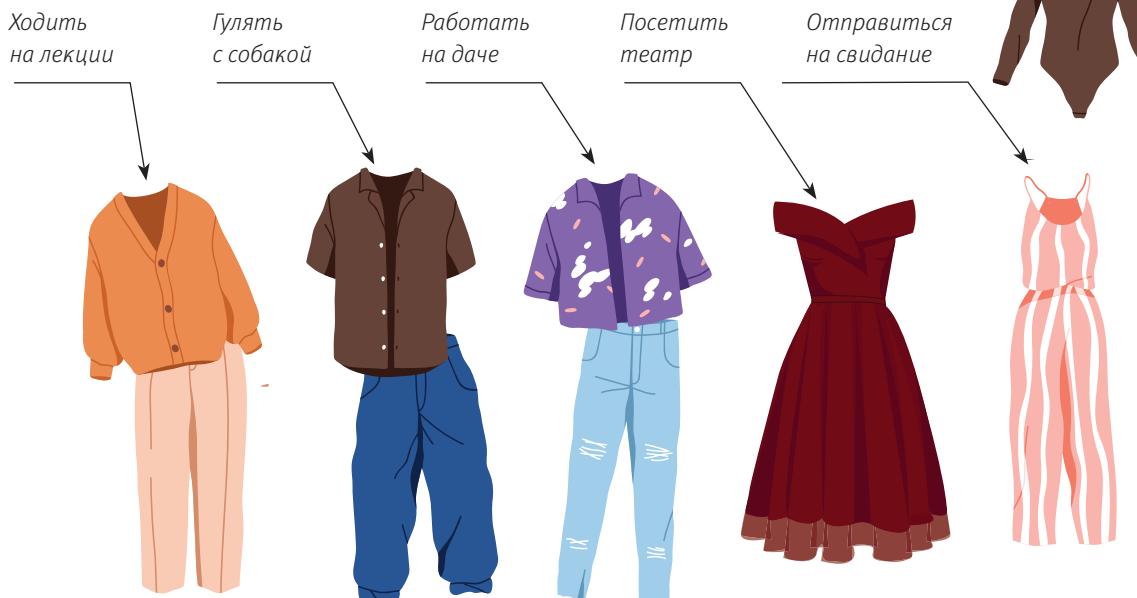
Важно:

- Если насчет некоторых вещей вы никак не можете определиться, оставьте их, но на время. Например, на три месяца. Договоритесь сами с собой, что если за установленный срок ни разу не наденете вещь, то избавитесь от нее.
- Если в вашем гардеробе обнаружится одежда, которая вам не принадлежит (например, «брали поносить» на праздник), расстаньтесь с ней, вернув владельцу.
- Изношенную, старую, неудобную, тесную обувь нужно удалить из своего шкафа.
- Также необходимо избавиться от всевозможных старых аксессуаров — сумок, ремней, очков, кошельков, зонтов.

Когда все лишнее выброшено, пришла пора работать с тем, что осталось. Внимательно осмотрите «выживших» и проанализируйте, на каждое ли время года у вас есть одежда, на каждый ли случай.



Ненужные вещи
вы можете отдать
на благотворительность
или переработку





Именно одежда, валяющаяся по всему дому в самых неожиданных местах, чаще всего создает ощущение неряшливости и беспорядка

На заметку

Вещи в шкафу удобно хранить по определенной системе. У каждого она своя. Это может быть сортировка комплектами или по цветам, а может — по сезонам. Конкретный принцип неважен, главное, чтобы он имелся и был вам понятен.

Есть вещи для выхода в театр? А для похода в горы? Если чего-то не хватает, сразу составляйте список всего, что необходимо приобрести.

Теперь приступим к возвращению вещей в шкаф. Все, что можно повесить, нужно повесить. При этом важно придерживаться правила «одна вешалка = одна вещь». Все остальное аккуратно сверните и положите на полочку. Желательно, чтобы стопки с одеждой были небольшими.

1. То, что носите редко или еще ни разу не надевали, повесьте поближе, чтобы видеть эти вещи каждый раз, когда открываете шкаф.
2. Джинсы и спортивные штаны можно хранить свернутыми рулончиком — так они занимают меньше места.
3. Носки и нижнее белье, которое вы оставляете, скручивайте рулончиком. Для их хранения хорошо использовать специальные органайзеры.
4. Прежде чем раскладывать/развешивать вещи по местам, тщательно протрите шкаф изнутри и обратите внимание на его состояние.

Кое-что о шкафах

Задумайтесь о том, как устроена система хранения в шкафу. Нужны ли вам дополнительные органайзеры или вешалки? А может быть, не хватает полочки или крючка? Если так, то произвести необходимые изменения нужно сразу же, а ни в коем случае не после того, как одежда уже перекочует сюда.

Вещи должны храниться только в шкафу. Это правило часто нарушают, вернувшись домой с улицы. В конечном счете носки обнаруживаются под кроватью, кофта на стуле, штаны на батарее... Допускать подобное ни в коем случае нельзя. Максимум, что возможно, — просушить вещь после носки, однако после высыхания ее нужно сразу же убрать на место.

Одежду, которая нуждается в стирке, сразу отправляйте либо в корзину для грязного белья (если ее нет — стоит приобрести), либо в стиральную машину.

Какие вещи надо оставлять обязательно

1. Те, в которых вам нравится, как вы выглядите.
2. С которыми вам есть что надеть.
3. Которые не нужно чинить.
4. Которые вы знаете, куда надеть в ближайшее время.
5. Которые вас украшают, в том числе скрывают недостатки фигуры.

Расхламление кухни

Многие считают кухню местом повышенного захламления — просто потому, что там в шкафах скапливается множество ненужных вещей. Куча неиспользуемой посуды, почтные пакеты с продуктами, всевозможные пакеты и баночки... От большинства этих вещей можно и нужно безжалостно избавляться.

Начиная уборку на кухне, достаньте все вещи из всех шкафчиков. Благодаря этому вы увидите объем работ и сможете воспринять весь кухонный гарнитур как общую систему хранения.

Важно: столешницы не должны рассматриваться вами как потенциальное место для хранения. Многие хозяйки оставляют на них предметы, которыми часто пользуются. Лучше так не поступать.

Предусмотрите для самых востребованных вещей место в одном из шкафчиков — вы привыкнете доставать и убирать их, зато столешница будет свободной. Это и визуально смотрится лучше, и увеличивает площадь для готовки.

Некоторые хранят кухонную технику (комбайны, мясорубки) в заводских коробках. Это не очень удобно, лучше отведите для этой цели место в кухонном шкафу.

Многим почему-то кажется, что на кухонных столешницах не скапливается пыль: мол, мы так часто ими пользуемся, что она просто не успевает осесть. Это не так! Регулярно протирайте кухонные поверхности.



Чтобы одежда в вашем
платяном шкафу лучше
смотрелась, приобретите
одинаковые вешалки



На кухне должно быть удобно
и приятно находиться — как
и в любой другой части квартиры



Крупы, макароны, спагетти не стоит хранить в магазинных пакетах. Купите несколько красивых одинаковых контейнеров и заполните их сыпучими продуктами

На заметку

Чтобы легче расставаться с лишними вещами, думайте не о ненужных, а о нужных предметах, которые обязательно стоит оставить. Если вы приобрели вещь, которая вам не подошла, не стесняйтесь вернуть ее в магазин — вам вернут полную стоимость покупки.

Раскладывая вещи по шкафчикам, придерживайтесь правила разделения по категориям. Основных групп, которые есть на каждой кухне, три — столовая посуда, кухонная посуда, продукты. Но вы можете добавить свои или раздробить имеющиеся. Вещи из одной категории храните вместе. Важное правило: не заполняйте ящики до отказа, вы должны видеть все, что в них находится.

Из того, что хранится на вашей кухне, нужно выкинуть:

- испорченную бытовую технику, которую вы оставили в надежде отремонтировать (не отремонтировали до сих пор, не сделаете этого и позже);
- побитую, треснувшую и нелюбимую посуду, а также поврежденные столовые приборы;
- старую посуду, которой не пользуетесь;
- просроченные крупы и специи, а также чай и кофе;
- старые разделочные доски;
- пустые емкости от продуктов, банки, крышки от них;
- устаревшие и ненужные журналы, кулинарные книги, листовки, визитки и рекламки;
- старые губки, тряпки и средства для мытья посуды;
- ветхие, испорченные полотенца;
- ненужные пакеты и пакеты с пакетами.

Не забудьте про холодильник — из него нужно выбросить все продукты с прошедшим сроком годности. Затем протрите полочки и выделите одну для тех продуктов, которые еще не испортились, но вот-вот сделают это. Поставив их на одну определенную полку, вы будете знать, что их нужно съесть в первую очередь.

Регулярно протирайте холодильник снаружи. Поверхность его обычно глянцевая, и на ней хорошо видны отпечатки пальцев, ладоней, всевозможные загрязнения. А ручка на дверце — одно из самых грязных мест на кухне.

Большинство современных холодильников саморазмораживающиеся. Если же наледь все-таки накапливается, ее необходимо убирать.

Расхламление ванной комнаты

Ванная комната — место с повышенной влажностью, поэтому в идеале не стоит хранить там много вещей. Если вы придерживаетесь этого правила, то и расхламление ванной не займет много времени и не будет представлять особых сложностей.

Как всегда, вытащите все вещи из всех шкафчиков в помещении. Протрите шкафчики изнутри. Не забудьте заглянуть под ванну — туда часто попадают мелкие вещицы.

Начните уборку с мытья ванны, душа, крана, раковины. Обновите занавеску.

Приобретая новую шторку для ванной, обратите внимание на ярлычок: допускается ли стирка в машинке? Или можно будет очистить ее губкой с мылом?

В ванной (санузле) часто располагается вентиляционное отверстие. На его решетке оседает много пыли и грязи. Регулярно прощите ее: обросшая хлопьями пыли решетка смотрится крайне некрасиво.

Из того, что может храниться в ванной, вам точно не понадобится следующее:

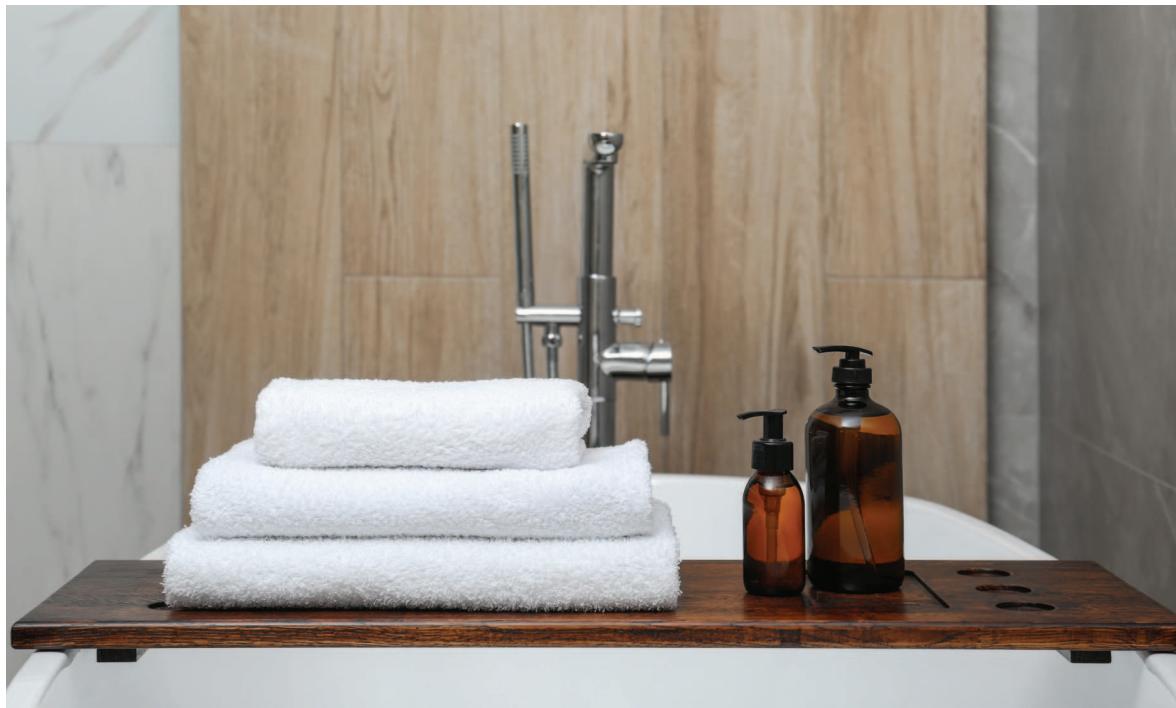
- косметические и чистящие средства, которые вам не подошли, просрочены или которыми вы не будете пользоваться;
- баночки и упаковки из-под закончившихся косметических средств, пустые тюбики от зубных паст;
- старые зубные щетки (выбрасывайте раз в три месяца);
- отжившие свой срок средства для ухода за телом, такие как мочалки и пемзы;
- залежавшиеся губки, щетки, ершики, в том числе ершик в туалете;
- застиранные банные полотенца;
- пробники;
- старые тазы и ведра;
- утратившая свежесть шторка для ванной.



Как ни странно, ванная комната не считается «самым чистым местом в доме» — хотя бы потому, что там быстро накапливаются бактерии



Не забывайте регулярно стирать шторку для ванной. Очень уж много всего на ней оседает



В ванной можно использовать контейнеры в едином стиле, в которые вы переместите из заводских упаковок соль для ванн, пену, шампунь... Это красиво и стильно смотрится



Не забывайте, что любые шкафчики (в ванной, на кухне, в комнате) нужно время от времени освобождать от вещей и тщательно протирать

Особое внимание нужно уделить всевозможным косметическим средствам, которые находятся в ванной комнате. Женщины часто покупают много подобных средств: шампуни, пенки, гели, скрабы, кремы для тела, но в конечном счете из десятка купленных обычно пользуются едва ли двумя. Если вы приобретали какие-то необычные средства, желая их попробовать, а после пробы больше ни разу ими не воспользовались, — не жалейте, избавляйтесь от них сразу. Также, если у вас есть несколько одинаковых или похожих средств, оставьте только какое-нибудь одно. Вам не нужны три лосьона для лица и пять скрабов для тела. Из трех наполовину использованных шампунев можно сделать один, перелив все в один большой флакон.

Что бы ни хранилось у вас в ванной, главное, чтобы это лежало в закрытых ящиках и контейнерах. Не оставляйте вещи лежать просто на стиральной машинке или раковине, убирайте все в шкафчики.

Если в ванной

сыро — не держите там все имеющиеся полотенца: повесьте только те, которыми пользуетесь в данный момент. И ремонтируйте вентиляцию!

Не заставляйте

флакончиками и баночками все свободные поверхности в ванной комнате. Держите на виду только то, чем пользуетесь ежедневно

Бытовая химия

должна быть как можно дальше от косметики. Держите ее в надежно закрывающемся шкафчике, особенно если в доме есть дети

В ванной комнате

можно использовать ароматы в любом виде — если они не вызывают аллергию или неприятие ни у кого из домашних

Расхламление рабочего стола



Не пренебрегайте различными канцелярскими органайзерами — они удобны не только для работы, но и для дома

Если вы работаете из дома, то знаете, что на рабочем (письменном, компьютерном) столе часто скапливается гора ненужных вещей. Впрочем, такое может быть и в том случае, если вы ежедневно проводите большую часть времени в офисе. Причем зачастую не только вы сами захламляете собственное рабочее место, но и ваши домашние. Поэтому очень важно периодически наводить порядок как на рабочем столе, так и внутри него, если он снабжен выдвижными ящиками и дополнительными тумбами.

В первую очередь уберите все бумаги, ксерокопии, файлы, чеки и книги — именно это чаще всего скапливается возле компьютера в процессе работы. Ручки, карандаши и прочие канцелярские мелочи должны быть прибраны и находиться в пенале или органайзере. Важно: если у вас десять одинаковых ручек и столько же карандашей, оставьте парочку, а от остального избавьтесь.

Унесите со стола все лишнее, чего там быть не должно. Уберите пустую посуду, выбросите мусор, разложите по местам детские игрушки. В идеале на вашем столе должен стоять компьютер и лежать блокнот с ручкой. Все остальное только отвлекает вас от работы.

Затем рассортируйте мелкие документы, если вы держите их в столе или в непосредственной близости от него: свидетельства, чеки, квитанции, распечатки… Здесь могут пригодиться разноцветные папки с «кармашками», в которые можно вставить ярлычок с кратким описанием содержимого.

Прибрав рабочее место, можно навести порядок и в компьютере. Удалите лишние и устаревшие файлы; если они рассыпаны по рабочему столу компьютера вперемешку, разложите их по отдельным тематическим папкам. Файлы, которые еще могут пригодиться, но в данное время не используются, отправьте на какие-либо внешние носители.

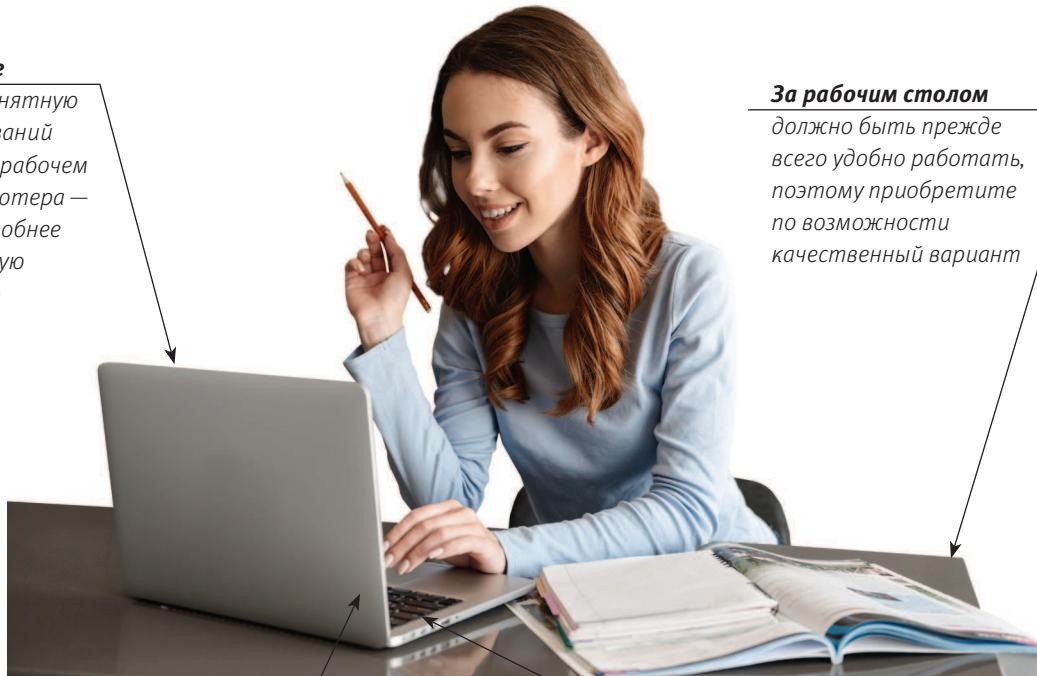
Вовремя решайте все проблемы с компьютером: устраняйте программные сбои, обновляйте антивирусы. Это тоже можно считать элементом расхламления.



Избавляйтесь от привычки есть и пить за рабочим столом — ни вам, ни компьютеру, ни столу это на пользу не идет

Продумайте

удобную и понятную систему названий для папок на рабочем столе компьютера — вам будет удобнее искать нужную информацию



За рабочим столом

должно быть прежде всего удобно работать, поэтому приобретите по возможности качественный вариант

Занимайтесь время от времени

аддейтом своего компьютера — это улучшит его работу и сэкономит время

Не забывайте, что клавиатура любого

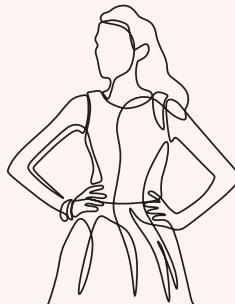
компьютера (ноутбука) — одно из самых грязных мест в доме или офисе!

Что еще можно почистить:

- 1) телефонную книжку в смартфоне,
- 2) фотоальбомы,
- 3) аптечку,
- 4) папки с детскими рисунками и/или поделками,
- 5) просроченные документы,
- 6) открытки,
- 7) кошелек,
- 8) сумку,
- 9) косметичку.

На заметку

Учтите, что всевозможные органайзеры (пластиковые, поливиниловые), косметички, емкости для аптечек время от времени нужно как минимум протирать влажной тряпкой, а если конструкция позволяет — мыть и стирать.



Уборка



Рассставание со всем ненужным, к сожалению, не означает автоматические пожизненные чистоту и порядок в доме. Их все равно нужно поддерживать. О том, как это делать правильно и максимально безболезненно, поговорим далее.

Секреты чистого дома

Первое правило — лучше каждый день убираться понемножку, чем потом потратить на уборку целый день. Выработайте привычку — каждый день убирать по чуть-чуть, и в результате ваша квартира никогда не будет выглядеть как помещение, в котором живет неряха или лентяй. В каждом доме есть места, которые замусориваются чаще всего. У кого-то это письменный стол, у кого-то платяной шкаф, а у кого-то подоконник на кухне. Каким бы ни было самое захламляемое место в вашем доме, уделяйте его уборке как можно больше внимания. Желательно ежедневно оценивать степень его замусоренности.

А какая часть вашего дома «самая грязная»? Будьте готовы уделить ей особое внимание

Старайтесь сразу же убирать за собой. Попили чаю с печеньшками во время просмотра фильма — унесите тарелки в раковину сразу, как только они опустели, и постараитесь тут же все вымыть. Казалось бы, мелочь, но из маленьких дел складываются большие. Что проще — потратить две минуты сразу или целый час потом, когда грязная посуда уже не будет помещаться в раковину?

Все, что вы принесли домой, будь то пакеты с продуктами или корреспонденция из почтового ящика, разбирайте сразу же. Если оставить это лежать в прихожей, высока вероятность, что там это и останется до скончания времен. Кроме того, подобные вещи убирайте сразу именно туда, где они и должны находиться. Это значит, что для каждого предмета, попадающего в ваш дом, должно быть предусмотрено собственное место, известное и остальным членам вашей семьи.

Не забывайте про сантехнику. Иногда дом буквально вылизан и сияет чистотой, но стоит бросить взгляд на краны — и все впечатление меркнет. Засохшие пятна от зубной пасты и высохшие капли воды производят удручающее впечатление.

Сантехника загрязняется очень быстро, протирать ее нужно не то что ежедневно, а несколько раз в день. В идеале — после каждого включения крана. Пусть этот пункт станет одним из первых в вашем списке ежедневных домашних дел. У вас такого еще нет? Нужно обязательно его составить. Так будет проще следить за тем, что необходимо выполнить, и ничего не забыть.

Помимо содержания в чистоте кранов, в этот список можно включить:

- уборку постельного белья;
- мытье посуды;
- вытиранье кухонного стола;
- вынос мусора;
- мытье прихожей;
- при наличии домашних животных — чистка лотка, лежака, мисок для корма и воды и так далее;
- полив цветов.



Составляйте списки предстоящих дел в любом удобном для вас виде — на бумаге, в компьютере, в специальной программе смартфона

На заметку

Не тратьте время даром. Если у вас есть вынужденные паузы между теми или иными делами, используйте их с пользой. Так, например, за пять минут ожидания, пока закипит вода в кастрюле, можно расставить по местам вымытую посуду или поднести пол.

Полезные лайфхаки



Пусть ваш хозяйственный инвентарь будет ярким и привлекательным — это сделает работу проще и приятнее

1. Делайте уборку красиво — а для этого используйте чистые тряпки из приятного материала с красивым принтом. Не пощадите денег на новую швабру. Вам должно быть комфортно во время уборки, а предметы-помощники, которые вы держите в руках, не должны вызывать желание немедленно с брезгливостью их отбросить.
2. Чтобы уборка не затягивалась на неопределенное время, не отвлекайтесь на посторонние вещи. Не пейте чай, не переписывайтесь с друзьями, не разглядывайте старые фото, не читайте свои дневники школьных времен. Всему этому можно уделить время после окончания уборки.
3. Почаще проветривайте. Свежий воздух в квартире способствует творческому мышлению.
4. Мойте посуду сразу. Проще сразу помыть пару тарелок, чем потом — целую гору. Если все-таки будете копить посуду в течение дня, наполните раковину теплой водой с моющим средством, чтобы тарелки с чашками не успели засохнуть.



Чаще проветривайте квартиру! Очень желательно делать это во время уборки, так как в процессе в воздух поднимается пыль

Не поддавайтесь

на провокации
«А вот у наших
бабушек был
один веник и одна
тряпка...». Чем
больше у вас
приспособлений для
уборки, тем легче
живьт!



Не бойтесь

привлекать
к работе
детей —
пусть делают
что-нибудь
несложное.
В пять лет
приучить
к уборке гораздо
проще, чем
в пятнадцать

Если уборку делают несколько человек —

четко распределите обязанности: так
вы потратите меньше времени и работа
будет эффективнее

5. Не брезгуйте помощью, благо сегодня есть множество способов облегчить себе жизнь в плане ведения домашнего хозяйства. Посудомоечная машина, робот-пылесос, швабра с функцией отжима — вот лишь некоторые из тех помощников, которыми можно воспользоваться. А еще делегируйте — ведь вы живете в этом доме не в одиночестве.
6. Для создания нужного настроения и повышения активности работайте под любимую музыку, включенную погромче.
7. Возьмите за правило стирать чаще одного раза в неделю. Таким образом у вас не будет накапливаться гора грязного белья (а потом такая же гора постиранного, которое нужно погладить и/или разложить по местам).
8. Не наводите порядок в полуутяме, используйте верхнее освещение.
9. Перед тем как начинать уборку, составьте список всего, что нужно сделать, и прикиньте хотя бы примерно, сколько времени займет выполнение каждого пункта.
10. Прежде чем начать, проверьте наличие всего необходимого — тряпок, средств для уборки, швабры и всего остального.



Чаще мойте в местах
наибольшего
загрязнения — например,
в прихожей или возле плиты,
откуда сор легко разносится
по всей квартире



Двигайтесь от самых чистых мест к более грязным — уборка обычно завершается в прихожей

С чего начать

Конечно же, с мусора. Фантики от съеденных во время работы за компьютером конфет, старые чеки в карманах курток, подсохшие цветы в вазе, потерявшие актуальность пометки на стикерах. Пройдите по всему дому, внимательно подмечая, где лежит то, чему место в помойном ведре. Соберите весь мусор и не удивляйтесь, если у вас в конечном счете получится не один мешок.

Планируя дальнейшую уборку, придерживайтесь важного правила: работа сверху вниз. Это значит, что не нужно мыть пол, если вы еще, например, не вытерли пыль. Если на вашем кухонном столе остались крошки после завтрака, парочка из них непременно упадет на пол, когда будете его вытираять, как бы аккуратны вы ни были. А если вы уже успели протереть под столом до этого, придется выполнять двойную работу.

Перед тем как начинать уборку, разработайте маршрут движения по собственному дому. Не стоит хаотично носиться из комнаты в комнату, не зная, за что хвататься, и начиная делать то одно, то другое. Схема уборки должна быть интуитивно понятна и предельно проста и удобна. Придерживайтесь выбранного маршрута, чтобы не пришлось потом возвращаться к чему-то, что вы пропустили.

Если вы имеете привычку записывать предстоящие дела на клейких стикерах — не забывайте убирать их, как только информация теряет актуальность

Список дел:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Уборка за час

Бывают такие ситуации, когда нет много времени на уборку, но порядок необходимо навести срочно, — например, с минуты на минуту должны прийти гости.

В таких случаях можно воспользоваться правилами быстрой уборки. Всего один час, и ваша квартира будет сиять чистотой!

1. Запустите посудомойку либо, если у вас ее нет, наполните раковину горячей водой, добавив в нее моющее средство. Замочите всю грязную посуду.
2. Протрите конфорки плиты специальным чистящим средством и оставьте на время.
3. В ванной включите горячую воду.
4. Налейте в унитаз чистящее средство и оставьте на время.
5. Всю грязную одежду положите в стиральную машинку и заведите стирку.
6. Соберите разбросанные по квартире вещи и разложите по местам. Не тратьте много времени на то, чтобы привести все их в порядок (например, если одежда измята), — можно вернуться к этому позже.
7. Вымойте раковину, посуду и плиту. Посуду поставьте сушиться.
8. Выбросьте все лишнее из холодильника, протрите его снаружи.
9. Вымойте раковину, ванну и краны в ванной. Если у вас есть душевая кабинка, протрите ее стенки средством для мытья стекол.
10. Вымойте унитаз.
11. Протрите зеркала водой с чистящими средствами.
12. Вытрите пыль.
13. Пропылесосьте и вымойте пол.
14. Достаньте выстиранное белье и повесьте сушиться.
15. Вынесите мусор.



На фото — обычный пипидастр. А бывают даже электрические, на вращающейся ручке!

На заметку

Вытереть пыль в труднодоступных местах, например таких, как карниз, поможет специальная щетка под названием «пипидастр». Слово «полипропилен» (именно из него обычно сделана эта штука) сокращали за границей до «PP» (Пи-Пи), a duster в переводе — «тряпка для пыли», «метелка».



Мытье пола

Мыть пол нужно ежедневно!

В доме сразу становится визуально чище, когда полы блестят. Вам самим легче дышится, да и ходить по такому полу гораздо приятнее. Наконец, проще каждый день вымыть или вымести небольшое количество мусора, чем не мыть пол неделями, а потом ужасаться тому, сколько на нем грязи.



Чтобы было еще чище

Многие ограничиваются простым протиранием пола влажной тряпкой, однако, если вы хотите действительно избавиться от микробов, без специального моющего средства не обойтись. Одной воды, к сожалению, недостаточно, чтобы ликвидировать все болезнетворные бактерии, которые хозяйничают на полу.



Технология веника

До того как мыть пол, подметите его обычным веником. Его конец нужно увлажнить, иначе при подметании в воздух поднимется куча пыли. Особое внимание обращайте на углы и другие труднодоступные участки — в них скапливается большое количество грязи. Подметайте от углов к центру.



Мебель, выйди ненадолго

Перед мытьем пола уберите с него все лишние предметы. Небольшие предметы мебели, такие как стулья или пуфики, можно вынести в другую комнату или поднять на диван.



Тонкость

После мытья протрите пол чистой сухой тряпкой, чтобы устранить излишки влаги. Если этого не делать, напольное покрытие может со временем деформироваться.

Пол бывает разным. У вас может лежать линолеум или ламинат, а могут быть крашеные или некрашеные доски. В зависимости от этого нужно понимать, как правильно действовать, чтобы не нанести ему вред.

Крашеный пол нужно мыть регулярно. На нем особенно видна грязь, поэтому такой пол рекомендуется протирать ежедневно. В ведро с водой можно добавить пару капель нашатырного спирта.

Некрашеный пол можно мыть пореже, обязательно с использованием моющего средства и тряпки из мешковины или любой другой похожей ткани.

Кафельный пол считается наименее прихотливым. Он не боится ни воды, ни чистящих средств. Его можно мыть теплой водой с добавлением мыла.

Пол, покрытый линолеумом, можно регулярно подметать или пылесосить, а также делать легкую влажную уборку. Мыть его более тщательно, с применением чистящих средств, можно раз в неделю. При этом много моющего средства вам не нужно — достаточно буквально пары капель. После этого обязательно промойте пол чистой водой.

Паркет нуждается в особо бережном уходе. Он легко деформируется и стирается, поэтому нужно тщательно следить за тем, какие средства использовать при мытье.

Кстати, именно мыть паркет часто не нужно, достаточно всего лишь регулярно протирать его влажной тряпкой. Лучше всего для этих целей подойдет микрофибра, и перед мытьем тряпку необходимо тщательно отжать — так, чтобы она стала почти сухой. Протирая пол, не используйте мыльные растворы — из-за них на паркете образуется липкая пленка.

Не стоит мыть паркет жидкостью для чистки кафеля, а линолеум — средством для стекол. Да, в продаже есть универсальные средства, но если под рукой у вас их не оказалось, не нужно экспериментов.

Если вы приобрели какое-то новое для себя средство, сначала попробуйте его на небольшом участке паркета или линолеума.



Даже если на полу есть сильные загрязнения, старайтесь не использовать жесткие абразивные средства. После них на покрытии могут остаться некрасивые пятна

На заметку

Если в списке дел какие-то остаются невыполненными, занесите их в отдельный список. Его нужно прорабатывать ежедневно, убирая из него как минимум по одному делу за день. В противном случае такие «хвосты» никогда не исчезнут и будут лишь копиться, как снежный ком.



Любые загрязнения старайтесь убрать с пола сразу. Иначе потом избавиться от них будет гораздо сложнее



Если в процессе уборки на полу образовалась лужа — уберите ее незамедлительно. На ней легко поскользнуться

Еще один вид напольного покрытия, требующий бережного к себе отношения, — **ламинат**. Однако ухаживать за ним гораздо проще — достаточно регулярно протирать пол чуть влажной тряпкой, после чего вытирать насухо. Нельзя допускать, чтобы на ламинате скапливались излишки влаги, потому что вода может впитаться и он разбухнет и деформируется. Это касается не только воды, но и любой другой жидкости, поэтому, если что-то пролили на ламинат, сразу же вытирайте все насухо. При мытье покрытия нельзя использовать средства с щелочью или кислотой в составе, поскольку они разъедают ламинат.

Керамический пол достаточно мыть раз в неделю, а в остальное время можно его просто подметать или пылесосить. Для уборки прекрасно подойдет средство для мытья посуды, которое можно в небольшом количестве добавить в воду, затем пол нужно тщательно промыть чистой водой. Чтобы отполировать, подойдет чистое сухое полотенце.

Выбираем швабру

Мытье полов значительно облегчает хорошая **швабра**. На ней не нужно экономить, потому что дешевые швабры часто сделаны из непрочных и некачественных материалов, которые мало того что плохо собирают грязь, так еще и быстро изнашиваются.

Если вы хоть раз пользовались некачественной шваброй, то знаете, как трудно с ее помощью убрать грязь, для этого приходится несколько раз проводить по одному и тому же месту плюс помогать себе руками.

Швабры бывают разного вида: деревянная, веревочная, с губчатой насадкой, бабочка, прямоугольная из микрофибры, флаундер, паровая.

Деревянная швабра — самая простая и экономичная, однако недолговечная.

Веревочная часто имеет функцию отжима. Внешне она выглядит как ручка и круглая платформа с веревками. Такая швабра хорошо подходит для мытья труднодоступных мест, идеальна для линолеума, но, поскольку она плохо впитывает влагу, другие покрытия могут не выдержать. Ее плюсы — многофункциональность и экономность, а минусы — некачественный сбор пыли и шерсти животных.

Швабра **с губчатой насадкой** удаляет с пола грязь с помощью губки, которую можно сменить, и прикасаться к ней руками для выжимания не нужно. Она проста в использовании, подходит даже для детей или пожилых людей.

Эта швабра хорошо подойдет для линолеума и плитки, но может поцарапать паркет и ламинат. С ней повышается скорость уборки, однако она недолговечна и нужно часто менять воду, потому что губка оставляет разводы.

Швабра-бабочка называется так потому, что губка на ней складывается и выжимается в таком положении, которое напоминает крылья бабочки. Эта швабра хорошо впитывает жидкость, проста в эксплуатации, однако стоит недешево.



Различных видов швабр на свете множество. Выберите те, которые удобны лично вам и которые более всего отвечают «потребностям» вашего пола

На заметку

Наши бабушки и прабабушки часто говорили, что «пол шваброй не отмоешь», надо тряпкой и вручную! Это не так. Современные швабры позволяют навести чистоту без особых усилий и ползания по полу. Тряпкой можно оттирать разве что самые серьезные пятна.