

ОДНА ИЗ САМЫХ  
НЕВОСПОЛНИМЫХ ПОТЕРЬ —  
ПОТЕРЯ ВРЕМЕНИ!

ЖОРЖ БЮФФОН

В МИРЕ ВСЁ МУДРО УСТРОЕНО.  
ВСЁ, ЧТО НУЖНО, — НЕСЛОЖНО,  
ЧТО СЛОЖНО — НЕ НУЖНО.

ГРИГОРИЙ СКОВОРОДА

ЖЕНЩИНА НЕ ПОСУДОМОЙЩИЦА  
И НЕ УБОРЩИЦА, ЕСЛИ ОНА  
ВСЁ ДЕЛАЕТ ПРАВИЛЬНО  
И ПРОДУМАННО.

Эта книга для хозяйки,  
у которой остается время на  
отдых. После прочтения у вас  
откроются глаза, и вместо  
оттирания очередного пятна вы  
будете заниматься любимым  
делом, ведь загрязнение  
отмоется легко, просто,  
играючи, с долей азарта  
и одной левой. Без лишних  
предметов, без лишней суеты,  
без выброшенных денег.

# Оглавление

<b>Предисловие</b>	<b>6</b>	<b>Глава 14</b>	<b>149</b>
<b>Часть первая</b>		Как отмыть дачный дом после зимы и избавиться от домашних насекомых	
<b>Легкий быт</b>	<b>9</b>	<b>Глава 15</b>	<b>157</b>
<b>Глава 1</b>	<b>9</b>	Безопасная посуда, уход за кухонной утварью	
Лениться можно и нужно		<b>Глава 16</b>	<b>167</b>
<b>Глава 2</b>	<b>17</b>	Чистые полы	
Про расхламление		<b>Глава 17</b>	<b>175</b>
<b>Глава 3</b>	<b>27</b>	Не усложняйте! Всё гораздо проще	
Клининговый подход		<b>Глава 18</b>	<b>181</b>
<b>Глава 4</b>	<b>35</b>	Путеводитель по инвентарю	
На этапе ремонта		<b>Глава 19</b>	<b>197</b>
<b>Глава 5</b>	<b>47</b>	Сделай сам. Самodelьные рецепты	
Общие принципы уборки после ремонта		<b>Глава 20</b>	<b>209</b>
<b>Глава 6</b>	<b>53</b>	Простые секреты экологичной и бюджетной уборки в одной главе	
Чистые потолки и стены		<b>Часть вторая</b>	
<b>Глава 7</b>	<b>61</b>	<b>Ни одного пятнышка – всё о стирке</b>	<b>215</b>
Чистые окна и батареи		<b>Глава 1</b>	<b>215</b>
<b>Глава 8</b>	<b>75</b>	Главные помощники – стиральная и сушильная машины	
Смесители, краны		<b>Глава 2</b>	<b>229</b>
<b>Глава 9</b>	<b>83</b>	Инвентарь для стирки. Памятка по выбору средств	
Душевая кабина и чугунная ванна		<b>Глава 3</b>	<b>247</b>
<b>Глава 10</b>	<b>93</b>	Как стирать?	
Особенности интерьера: матовые стекла, деревянные поверхности, зеркала		<b>Глава 4</b>	<b>281</b>
<b>Глава 11</b>	<b>101</b>	Как избавиться от пятен?	
Принципы уборки на кухне		<b>Послесловие</b>	<b>296</b>
<b>Глава 12</b>	<b>137</b>		
Чистка унитаза и устранение засоров			
<b>Глава 13</b>	<b>143</b>		
Как приручить посудомоечную машину?			

## Предисловие

На моей любимой футболке написано «Кайфуй в потоке». С некоторых пор я стала стараться делать лишь то, что приносит радость. Зачем напрягаться? Жизнь и так временами не сахар. Вот про ту же уборку. Когда что-то делаешь с истинным удовольствием, то ловишь волну и дзен, и всё идет как по маслу. Замечали?

Я — сто процентов!

Согласна, сложно идти по жизни, тем более делать рутинную уборку, всегда с удовольствием. Мы же не роботы.

Поэтому ищем «волшебные пендели». Танцевальная музыка. Вдохновляющие книги. Красивая одежда для домашних дел. На маркетплейсах на нее отличные цены.

И улыбка. Обязательно. Без настроения ничего не получится. Всегда говорю себе: «Аида, ты можешь ничего не делать пять дней, ну и ладно, ничего страшного. Пыль лежит, и я полежу». Без зазрения совести перешагиваю через кучку пыли, взгляд спокойно скользит мимо известкового налета на стекле душевой кабины. Кучка пыли никуда не убежит. Пропылесосите ее завтра или в другой день. Если не хочется ничего делать, в какой-то момент можно просто поленился. И вообще лениться — это целое искусство! Это только на первый взгляд легко. Нет, по факту очень трудно, не так-то просто лениться продуктивно. Расслабив мозг, лицо и тело, заземлиться. Попробуйте лечь на диван и пятнадцать минут просто лежать. Не получилось спокойно полежать? То-то же. А между тем лениться, говорят специалисты, даже полезно. Это перезагружает мозг. И именно когда вы ничем не заняты, приходят гениальные идеи и решения насущных вопросов. Точно. Я проверяла.

Как совмещать уборку и любовь к себе



# 1

**часть первая  
ЛЕГКИЙ БЫТ**

**Лениться  
МОЖНО И НУЖНО**

## И МНЕ ВООБЩЕ НЕ СТЫДНО, КОГДА ЛЕНЮСЬ.

Потому что я точно знаю, что, когда захочу, или гости на пороге, или был нервный день, я, заряженная, за один час наведу чистоту и порядок. Всё просто, когда знаешь, чем и как. Когда не паникуешь. Когда берешь в руки правильную салфетку и правильное средство и получаешь быстрый гарантированный чистый результат.

Помните главное. Вы никому ничего не должны. Именно вы хотите навести порядок и чистоту в доме. Это именно ваше желание. Не чье-то. Потому что в домохозяйстве знаете, что главное? Сама хозяйка. Наводя чистоту, женщина наводит порядок в голове, в своей жизни. Помните, вы хозяйка. Королева. Берегиня домашнего очага. И никак иначе.

Есть много женщин, которые очень стараются полюбить уборку. Стараются и так, и этак, а всё не получается. И знаете — это нормально.



ВЫ НЕ ОБЯЗАНЫ  
ЛЮБИТЬ УБОРКУ.

Мы живем в счастливое время, когда можно делегировать домашние хлопоты. Уже придумана куча разных облегчающих быт гаджетов. Даже приглашенный клининг уже придуман.

Хочешь — руками полы моешь, хочешь — умной шваброй. Часто мне пишут: «Нет денег покупать всякие домашние штуки, нет денег на клининг. А уборку ненавижу». И вот такой женщине — у нее обычно очень грустное и уставшее лицо — я говорю: «Милая, а попробуй мужу

делегировать». Она обычно отвечает: «Нет, он никогда мне не помогает, невозможно достучаться». Возражаю: «А ты пойми одну простую вещь, я, правда, сама не сразу до этого додумалась, и первый мой брак мог бы сложиться иначе...»

Так вот, мужчины — они все в душе мальчишки, они любят, когда их хвалят, когда с ними глаза в глаза спокойным голосом разговаривают. И любят, когда их женщина о чем-то просит. Да! Любят. Сами просто об этом еще не знают. «Вот подойди, — говорю, — моя милая, к своему мужчине, расположись напротив его глаз, улыбнись и спокойно попроси тебе помочь. Дай ему четкую просьбу, например, отодвинуть холодильник и пропылесосить это место». Зачем пылесосить задник холодильника, я вам позже еще объясню. А мужчина вспомнит, что он рыцарь, защитник и помощник. И выполнит вашу просьбу.

Есть еще способ. На моего мужа он точно действует. Обещаю пожарить его любимые картофельные драники. Не смейтесь! Хрустящие драники. Со сметаной подаю. О, он за них мне всё-всё помогает делать по дому.

Написала. Перечитала и поняла, как это звучит, но работает ведь способ! А главное — это результат.

И еще третий способ вдохновить мужа вам в копилку, называется пипидастр. Улыбнулись от смешного названия? А я именно об этом — уборка может быть с улыбкой. «Пипидастр» не ругательное слово. Это полная калька аббревиатуры PP (полипропилен) + duster (метёлка от пыли). Вообще должно писаться «пипидастЕр», но чаще пишут «пипидастр». Короче, это метелка для сухой уборки легкой пыли. Про нее еще тоже напишу.

Итак, как с помощью пипидастра привлечь мужа к домашним делам? Наденьте красивые брюки, волосы

чистые — ясно-понятно, обтягивающая футболка приветствуется, — включите танцевальную музыку и начните пипидастром пыль с верхних полок со статуэтками и фоторамками изящно смахивать, потом плавно переключитесь на люстру. Всё это проделывайте в присутствии мужа, естественно. Что-то мне подсказывает, что сейчас вам на ум пришел образ игривой горничной из фильмов, а может, и яркий сериал «Отчаянные домохозяйки» и вспомнилась Бри Ван де Камп и роскошный пипидастр в ее прекрасных руках. Так вот, довольно скоро мужчина не выдержит, подскочит к вам, приобнимет за плечи или за талию, закурит и прошепчет на ухо: «Чем тебе помочь, любимая».

**ПОДЫТОЖИМ. ЛЮБИТЕ УБОРКУ?  
ПРЕКРАСНО! НЕ ЛЮБИТЕ, НУ И ЛАДНО,  
ПРОСТО ИЩИТЕ, КОМУ ДЕЛЕГИРОВАТЬ.**

Чистый дом — это хорошо, никто не спорит. Когда у каждой вещи свое место. Когда умеете сама наводить чистоту. Или когда есть возможность, желание, смелость приглашать клининг, чтобы дом был чистым.

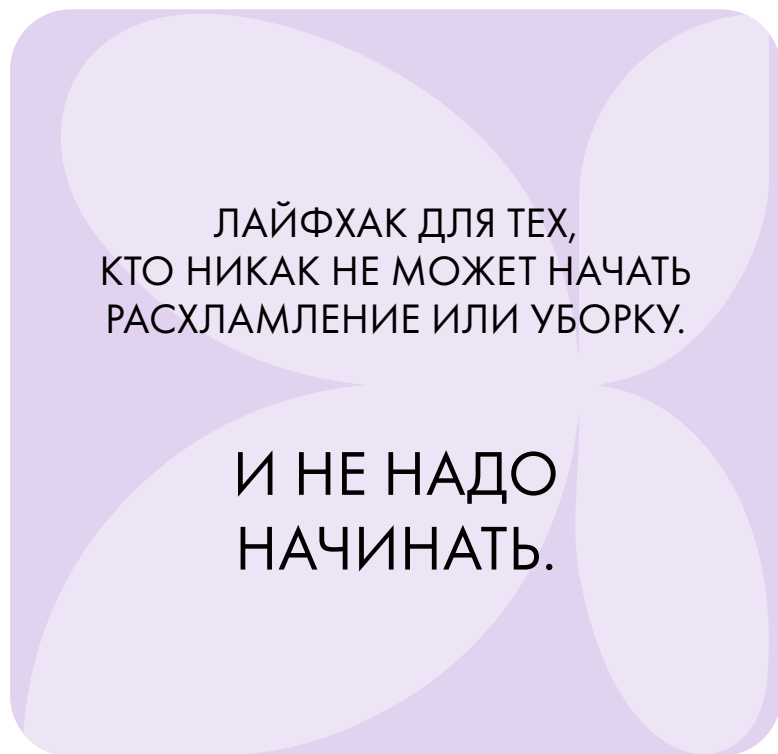
Не в этом вопрос.

Вопрос такой: а зачем вам чистый дом? Зачем вы стремитесь к чистому хрустящему полу, прозрачным окнам, сияющим кранам? Зачем вы стремитесь узнавать легкие и быстрые рецепты чистоты?

Для себя? Для мужа? Чтобы мама похвалила? Чтобы было стерильно? Чтобы перед людьми не было стыдно? Чтобы квартира была идеальной как из Pinterest? Потому

что так принято? Чтобы жить было здорово и здорово? Потому что хотите больше свободного времени?

Хорошо бы хоть раз в жизни честно ответить себе на эти вопросы. А теперь про мотивацию.



Неожиданно? Просто освободите от вещей всего один подоконник. Или один стол. Один. И всё. Большого слона едят по кусочку.

Или выбросите пятьдесят вещей. Один старый чек уже считается за одну вещь. Листовка рекламы — зачем она валяется у вас? Растянувшаяся резинка для волос. Сломанная закладка. Треснутая чашка. Зачем оно всё в вашей жизни?

Или помойте только один кран. Полюбуйтесь. Сфотографируйте его, чистый. Похвалите себя, любимую свою девочку.

Или только ножки стола на кухне протрите. Спорим, вы их ни разу в жизни не протирали? Самое время. Только сам стол сейчас не протирайте, удержитесь, а то все дела сегодня переделаете и ничего на завтра не останется.

Или только одну дверку кухонного гарнитура помойте. Только одну. И глаз уже будет радоваться. А там уж, поверьте, оно само пойдет дальше отмываться. В охотку. С улыбкой и настроением.

✕  
**ПОРЯДОК — ЭТО ВОЗДУХ.**

✕  
**ВОЗДУХ — ЭТО ЭНЕРГИЯ.**

✕  
**ПОМЫТЬ ПОЛ С СОЛЬЮ — ЭТО ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ  
ЧИСТКА, ПОМИМО ВСЕГО ПРОЧЕГО.**

✕  
**ЧИСТЫЕ ОКНА — ЭТО МОЩНАЯ ЭНЕРГИЯ СОЛНЦА.**

✕  
**ПОРЯДОК В ШКАФУ — ЭТО РАДОСТЬ ГЛАЗАМ.**

✕  
**ЧИСТОЕ ЗЕРКАЛО — ЭТО ВАШЕ ДОВОЛЬНОЕ ЛИЦО,  
ОТРАЖАЮЩЕЕСЯ В НЕМ.**

А еще круто раз в месяц, например, вводить для себя что-то новое. Допустим, перестать развешивать вещи после стирки в ванной, а развешивать их на напольной сушилке в комнате. Так вы убережете один из факторов развития вредной для здоровья черной плесени. Или начните вытаскивать постиранное белье из стиральной машины сразу после окончания цикла стирки. Сразу вытаскивать и развешивать. Так вы убережете один из факторов роста черной плесени внутри своей помощницы-стиралки.

Или найдите в ванную комнату дышащий эстетичный короб для хранения грязного белья. Вы же знаете, что складировать вещи в стиральной машине — это здравствуй, неприятный запах из машины и плесень на манжете и в лотке для моющих средств. Белье дышит — подсушено — нет бактерий — не заванивается. Всё логично и просто.

Не хочется и это всё делать? Ну, и не делайте. Можно сегодня просто все просроченные лекарства выкинуть. Или просроченные средства для стирки.

Балласт долой.

**ПРОСТО НАЧНИТЕ!**



**Про расхламление**

## РАСХЛАМЛЕНИЕ ГАРДЕРОБНОЙ, ШКАФОВ

- 1 Переберите все вещи и без обмана перед самой собой избавьтесь от старого, испорченного и ненужного.
- 2 Продумайте систему хранения и только после этого закупите организационные материалы. Многие коробки и кофры можно сделать своими руками из подручных материалов.
- 3 Сделайте правильно все замеры и только после этого совершайте покупки.
- 4 Замените все вешалки одинаковыми.



Легкость Быт и Я

5 Купите одинаковые кофры во все шкафы дома/квартиры. Чтобы при их «кочевании» из одного шкафа в другой все гармонично смотрелось.

6 Используйте вертикальное хранение в выдвижных ящиках и коробках/кофрах.

7 Уберите несезонную одежду в вакуумные пакеты, кофры с проветриванием. Используйте чехлы для верхней одежды. И не забывайте про средства от моли. Например, есть тканевые мешочки с лавандой. А можно лаванду самостоятельно, на подоконнике или в саду, выращивать и в мешочки закладывать вместо того, чтобы покупать готовые.

Или накапайте на кусочек губки для посуды масло лаванды. Положите губку в тканевый мешочек, а мешочек в пакет. Кстати, лаванда — отличное натуральное средство от моли.

8 Сложите в стопки объемные вещи, которые нельзя хранить на вешалках. В стопках не больше 3–4 вещей.

9 Поделите шкаф на зоны. Вертикально, например, мужскую и женскую.

10 Обязательно всё маркируйте! Наклейки можно заказать на маркетплейсах.

## РАБОТАЕМ!

Как совмещать уборку и любовь к себе

## РАСХЛАМЛЕНИЕ КУХНИ

### Почему в организации кухни часто возникают сложности?

- ✦ **Маленькая площадь или неудобная мебель.**
- ✦ **Хранится много вещей**, которыми часто не пользуются: техника (например, соковыжималка в глубине шкафа), кулинарные книги, сервиз, который подарили, и т. д., дублирующие друг друга предметы и многое другое.
- ✦ **Отсутствие структуры.** Структура — значит, у каждой вещи есть свое постоянное место, категории предметов не смешаны.

### Как организовать кухню, чтобы пользоваться ею с удовольствием?

Сначала предлагаю произвести оценку кухни. Посмотрите на нее критическим взглядом — я его называю «взгляд свекрови», — потом на листочке можно выписать: что вызывает раздражение, за какими зонами больше всего затруднен уход? Какой хочется видеть свою кухню? Есть ли зоны, которые радуют?

Сфотографируйте кухню до начала расхламления. Потом будете сравнивать и понимать, какой большой путь вы прошли и как красиво, удобно и функционально в итоге всё получилось.

Расхламление — очень важный этап в организации кухни. Часто он самый сложный, так как нужно избавиться от вещей, которые не используются совсем, от

сломанных и дублирующих друг друга предметов, скелетной посуды, некомплектных предметов (например, крышки без контейнера), просроченных специй, продуктов.

Куда же деть вещи, если трудно выбросить? Сдать на переработку, продать в интернете, отдать бесплатно — вариантов на самом деле много.

**1** Переберите все полки и запасы. Избавьтесь от неиспользуемого, неудобного в использовании, дубликатов. Просроченного и старья.

После расхламления нужно объединить вещи по категориям: посуда, кухонная утварь, кухонная техника, бытовая химия и инвентарь, продукты, специи и т. д.

**2** Старайтесь держать максимально свободными все горизонтальные поверхности. Столешницу и подоконники.

**3** Организуйте максимально удобно зону под мойкой. Используйте каждый сантиметр. Продумайте зону над мойкой. Перелейте жидкость для мытья посуды и мыло в одинаковые красивые диффузоры. Помойте тряпки и губки на новые. Найдите место для хранения губки. У меня, например, есть самоклеющийся крючок внутри раковины в углу, очень удобно и не цепляет глаз.

**4** Организуйте место для кухонного полотенца. Чтобы оно не висело на ручке кухонного гарнитура или спинке стула.

**5** Переберите специи на актуальность и срок годности! То же самое с чаем и кофе. Наконец-то избавьтесь от тех, которые не используете.

**6** Переберите всю бакалею на срок годности и наличие жучков. Подберите контейнеры (лучше выбирать квадратные или прямоугольные формы). Или используйте зажимы на родных упаковках.

**7** Храните кухонную технику максимально в собранном состоянии. Запчасти рядом с основной техникой.

Нарисуйте план кухни. Распределите на бумаге категории вещей. Удобно располагать вещи вокруг бытовой техники или процесса на кухне. Например, посуда — в зоне раковины, посудомойки. Формы для выпечки, фольга — около духовки, а контейнеры для хранения продуктов, пищевая пленка, зип-пакеты — в зоне холодильника.

Бытовая техника — в зоне активной готовки, около розеток, а более редко используемая — повыше, поглубже. Часто используемые вещи — в зоне досягаемости, на уровне глаз, редко — дальше/выше.

**8** Наведите порядок в холодильнике и морозильнике. Оптимизируйте пространство при помощи высоты полок и дополнительных контейнеров.

**9** Оставьте минимум на обеденном столе. Рекомендую использовать поднос и на него все ставить. Это облегчает процесс протирания стола от крошек.



### **Критерии выбора органайзеров в холодильнике:**

- **Прозрачность:** каждый член семьи должен видеть, что хранится в контейнере. Непрозрачные органайзеры белого и других цветов, а также перфорированные корзины устраняют визуальный шум от упаковок, но при выборе таких контейнеров обязательна маркировка.
- **Качество изделия.**
- **Легкий доступ к группе продуктов.** Чем меньше движений, тем лучше.

### **Какие группы продуктов можно объединить органайзером:**

- консервы (если хранятся);
- молочные продукты (йогурты, сметана, творог, ряженка);
- бутербродный набор (колбаса, сыр, намазки на хлеб, рыба и т. д.);
- соусы, горчица и другие подобные продукты;
- овощи, фрукты.

**Минимизируйте все запасы.** Все проблемы с тем, что ничего не помещается, начинаются с того, что изначально много покупается.

**Обязательно всё маркируйте.** Каждый контейнер. Кухня — это сердце любого дома. И от ее функционала и удобства зависит настроение хозяйки этой кухни и всего семейства.

## ТОЛЬКО ПОСЛЕ РАСХЛАМЛЕНИЯ И КАТЕГОРИЗАЦИИ МОЖНО ПОДБИРАТЬ ОРГАНАЙЗЕРЫ, НИКАК НЕ ДО!

Органайзер должен служить, а не быть очередной бесполезной вещью. Обязательно делайте замеры перед покупкой нового контейнера. Сейчас продают такие маленькие изящные дамские рулетки, в сумочке одна такая всегда со мной.

Предпочтительнее выбирать органайзеры спокойных, базовых цветов (белый, серый и др.), правильной прямоугольной формы, чтобы все пространство использовалось рационально.

Кстати, о минимализме.

Недавно разговаривала с дочерью. «Мам, меня осенило! Не надо привязываться к вещам. Человеку на самом деле много не надо», — сказала 26-летняя женщина.

Поэтому чем она частенько занимается? Правильно. Перебирает шкафы. «Не стоит, говорит, ждать, мол, а вот это платьице надену, когда похудею. А вот эта футболка мне

очень нравилась, потом разонравилась, а вдруг снова понравится, пусть лежит...»

На днях разговаривала с мамой. Мудрая 76-летняя женщина в очередной раз вспоминала вехи своей жизни:

- ✦ облигации и как мой дедушка обжегся на них;
- ✦ денежную реформу в 1961 году;
- ✦ начало 1990-х и отсутствие зарплат в принципе;
- ✦ ситуацию в 1998 году, но это уже и я помню, финансово обожглась с новорожденным сыном и годовалой дочкой на руках...

Мама вспоминала и о том, как продавала в сложное для семьи время бесценные альбомы живописи, собрания сочинений классиков, чтобы семью прокормить и за строящуюся кооперативную квартиру вовремя платить. Вспоминала и говорила мне: «Не надо, дочка, вещи отдавать, продавать, пристраивать, держи всё дома, никто не знает, как будет дальше».

Вот и размышляю, как найти баланс между порядком в шкафах, желанием жить налегке и феерично, жить с воздухом на полках — и генетически заложенным стремлением женщины попридержать на черный день копеечку, юбку, скатерть, шторы, супницу.

ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОМА – ЭТО  
ТВОРЧЕСКИЙ  
ПРОЦЕСС.

НЕТ УНИВЕРСАЛЬНЫХ РЕШЕНИЙ,  
ТАК КАК КАЖДАЯ ХОЗЯЙКА  
ВЫБИРАЕТ ТО, ЧТО УСТРАИВАЕТ  
ЕЕ И СЕМЬЮ.

**ЖЕЛАЮ УСПЕХА  
И ВДОХНОВЕНИЯ  
В ЭТОМ ВОЛШЕБНОМ  
ДЕЛЕ!**

**Клининговый  
подход**

А теперь про генеральную уборку, при мысли о которой у большинства возникает паника. Клининг может за один день убрать большую квартиру с потолка до пола не потому, что на заявку одновременно приезжает 100500 клинеров. А потому, что делит квартиру на блоки и убирает по блокам — метод конвейера в действии.

Примерно они выглядят так:

**БЛОК 1**

Обеспыливание, очистка потолков и стен. Люстры.

**БЛОК 2**

Окна, рамы, подоконники, жалюзи.

**БЛОК 3**

Очистка батарей.

**БЛОК 4**

Ванная комната: потолок, стены, душевая, ванна, смесители. Убираем мыльный налет, налет от жесткой воды, чистим межплиточные швы.

**БЛОК 5**

Двери, мебель. Телевизоры, мониторы.

**БЛОК 6**

Кухня.

**БЛОК 7**

Унитаз, бачок унитаза, посудомоечная машина.

**БЛОК 8**

Потаенные места дома, куда вы редко залезаете, но там пылица.

**БЛОК 9**

Холодильник снаружи и внутри, мультиварка, микроволновая печь, чайник, кофемашина.

**БЛОК 10**

Полы.

А еще клинер знает про тайну «Круга Зиннера». И нам в домашнем хозяйстве это знание не помешает. Суть проста, но так облегчает жизнь. Для достижения результата важно учитывать четыре фактора: время воздействия, моющее средство, механическое воздействие и температуру.