

Светлана Васильевна Баранова
Волшебный быт

С. В. Баранова

Волшебный быт



Светлана Васильевна Баранова
Волшебный быт

Предисловие

Человек в процессе своей жизни не может обойтись без вещей, разве что уйдя в аскеты. Но и в этом случае определённый «джентельменский набор» присутствует: посуда, огниво, шалаш, постель – возможны варианты...

Мир вещей не так прост, как может показаться на первый взгляд. Он обладает не меньшим *магическим воздействием* на человека, чем самый крутой колдун или ведьма. А чем, собственно, пользуются колдуны? В арсенале каждого из них присутствуют всевозможные «при-бамбасы» – камни, амулеты, карты и т. д. Это носители определённой *магической энергии*, которая может или дать силу человеку, или её отобрать. По большому счёту, с любым вещественным воплощением магической силы человек может договориться. Можно самому выбрать себе талисман, настроившись на ту или иную вещь, и почувствовать *резонанс*, а можно надеть на себя любой кулон или браслет, сказав при этом: «Вот мой помощник во всех моих добрых начинаниях».

Самый главный вопрос на эту тему: кто кому служит – вещь человеку или наоборот. Иллюзией для многих является то, что они считают, будто обилие вещей и материальных ценностей делает человека сильнее, весомее и увереннее. На деле это не так. Если отсутствует осознанность в приобретении чего-либо, то вещи, как болото, могут засосать человека с головой. Каждая вещь – дорогая или скромная – должна служить человеку для решения определённых задач, достижений на социуме или набора силы.

Накопительство как таковое вообще смысла не имеет, так как всё происходит только здесь и сейчас, именно в данный момент твоей жизни.

Поэтому не превращай своё жилое помещение в фамильный склеп или родовое гнездо-музей, но умей договариваться с вещами, которые верой и правдой служат тебе. Тогда даже комнатные цветы распустятся в нужное время, приветствуя и признавая тебя как волшебницу-хозяйку.

Если у тебя, например, были проблемы с родителями, которые уже умерли, то знай, что их энергии остаются не только в том месте, где они жили, т. е. в их квартире, но и в их вещах. В этом случае не сгармонизированная связь с ушедшими людьми через их вещи может отражаться и на твоих делах и здоровье...

Позови друзей. Всё почисти и обнови! Стань хозяйкой в родительской квартире! При всех и за хорошо накрытым столом поблагодари своих родителей. Тогда и эта квартира станет для тебя родной.

И пусть твои взаимоотношения и с квартирой и с вещами в ней будут как с друзьями – радостными и гибкими – ты ведь хозяйка-волшебница...

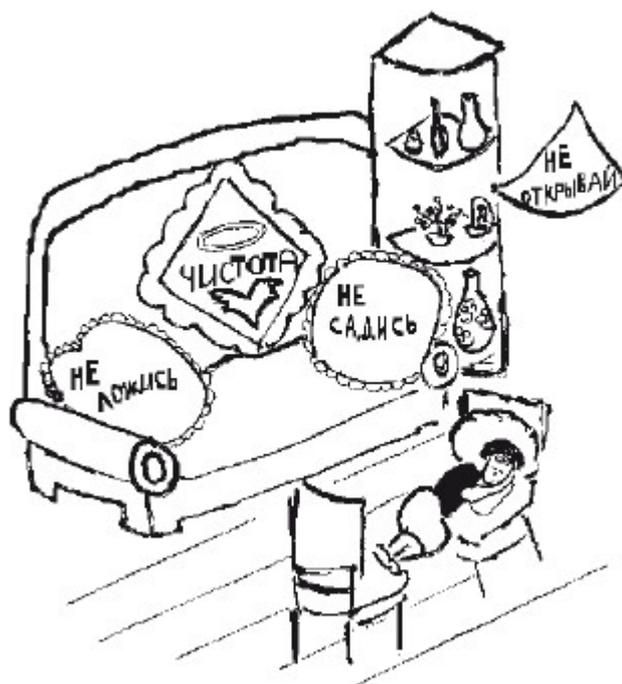
Если ты будешь жить осознанно, то и материальный мир станет твоим добрым помощником на пути твоего совершенствования.

Выполняющая домашнюю работу женщина каждым своим действием безупречно увеличивает свою волшебную женскую силу, поэтому основой социума для неё является быт.

Если дома у тебя вещи не на своих местах и грязно, то и у твоего мужчины дела будут идти точно так же. Помни, что в твоём доме должно быть чисто, уютно и комфортно.

Стирая и гладя вещи мужа, заряжай их удачей, радостью и любовью.

И помни, что в жизни не бывает мелких ненужных вещей – если вещи станут твоими союзниками, то каждая из них по силе будет равна волшебной палочке.



Глава 1 Уют и порядок

Настоящая Волшебница воспринимает свой Быт, Бытие и саму себя как волшебные силы, поэтому *безупречно относится* и к Быту, и ко всему, из чего он состоит, вплоть до мелочей.

Твоё Бытие вмещает в себя и Быт, и деньги, и вообще всё, что ты делаешь по жизни.

Многие не придают значения тому, как резонируют с телом их собственные вещи и предметы Быта, а уж тем более поступки (например, посуда, помытая с агрессией, недовольство кем-то или чем-то и т. д.).

Человеческая этика и Человеческое бытие – основа, на которой Волшебница выстраивает свой Быт.

Учитывай, Бытие и Быт активно участвуют в процессе твоего развития и совершенствования.

При выстраивании Быта задай себе следующие вопросы: Являются ли домашние дела для меня магическими?

- Использую ли я свои дела и ситуации для набора индивидуальной силы?
- Создаю ли я сама Волшебный Быт?

Порядок, чистота и аккуратность – вот три кита Быта, позволяющие накапливать энергию. *Порядок* в доме распространяется на порядок в социальных делах, *аккуратность* в обращении с вещами – на аккуратность во взаимоотношениях с людьми, а *чистота* укрепляет твою психику и оздоравливает тело.

Ты знаешь, что вещи и предметы могут быть друзьями, сотрудниками или рабовладельцами. Становясь рабыней вещи, ты, естественно, перестаёшь быть женщиной в нормальном смысле этого слова, потому что если вещь – твоя хозяйка, то кто же тогда ты?

Подбирай для своего Быта только те вещи, которые будут тебя усиливать. Эти вещи увеличат твою индивидуальную силу и укрепят Сердце, облегчат движение по Пути и ускорят достижение Цели.

Относись внимательно к материальному миру, избегай перекосов – не впадай в зависимость от вещей, но и специально не ограничивай себя в чём бы то ни было. Искусственные самоограничения тормозят твоё развитие.

Отсутствие зависимости от материального мира сопровождается лёгкостью и радостью

в общении с материальным, свободой в приобретении, дарении и от-давании...

А свобода – это лёгкость в продвижении на пути к Цели и достижению желаемых результатов.

И помни, что Ненужные вещи и хлам концентрируют негативную энергию.

- Личные вещи умершего продолжают сохранять его энергетику, так как обладают способностью запоминать и хранить энергетику хозяина.

- Давая поносить кому-нибудь свою одежду, обратно ты её получишь вместе с информацией об этом человеке – его настроении, болезнях, привычках и т. д., которые, конечно, будут влиять на твою психику и тело.

- Мусор разрушает позитивную энергетику пространства. Мусор, выброшенный тобой в неподходящем месте, может разрушить благо твоей собственной жизни, поэтому не сори, если не хочешь неприятностей.

- Нельзя плевать, так как подобное поведение может негативно отразиться на твоих делах. Плюнув перед собой – ты в недалёком будущем получишь неприятности, слева от себя – жди неприятностей со стороны женщин, справа – от мужчин. Назад тоже не стоит плевать, так как прошлое может активизироваться и выплеснуться неожиданными неприятностями в настоящем.

- Нельзя готовить пищу в раздражённом состоянии, так как в это время ты заражаешь пищу отрицательными эмоциями. Такая пища не даст позитивных сил тем, кто будет её принимать, а только заберёт их жизненную энергию. После подобной еды люди обычно ощущают сонливость и тяжесть в животе и голове.

- Если ты делаешь уборку в доме, стираешь, гладишь и т. д. в таких же негативных состояниях, то жди соответствующих результатов на социуме, с близкими и т. п.

- Грязная посуда, оставленная на ночь, приводит к ссорам; редко меняемое постельное бельё и не заправленная постель – к охлаждению чувств и болезням.

Домоводство для Дама-хозяйки

Большинство современных женщин не являются домашними хозяйками в «чистом виде». Скорее всего, они сегодня являются Дама-хозяйками, которые занимаются ведением домашнего хозяйства по возвращении с работы.

Домоводство – романтическое, ответственное и требующее силы дело. Творя свой дом, наводя в нём уют и порядок, ты творишь свою реальность и реальности своих домочадцев. Для большинства женщин ведение домашнего хозяйства – способ самовыражения. Но даже если ты не занимаешься украшением своего дома поделками, выполненными своими руками, есть вещи, от выполнения которых ты не сможешь отказаться: приготовление пищи, стирка (уход за одеждой) и уборка.

Вот статистика, которая знает всё В семье из четырёх человек ежегодно моется 18 тысяч ножей, ложек и вилок, 13 тысяч тарелок, 8 тысяч чашек и блюдец. Суммарный вес всей посуды, перемываемой в течение года, – 5 тонн.

- Переходы от стола к мойке – 1500 км (а ты расстраивалась, что у тебя кухня маленькая).

- Стирка и глажка белья занимают 200 часов в год.

- Мытьё полов – 70 часов.

- Чистка и сохранение одежды – 250 часов.

- Общие затраты времени на ведение домашнего хозяйства в среднем на одного работающего за неделю составляют у мужчин: 10–12 часов, у женщин: 28–32 часа.

- Приготовление пищи занимает в неделю у женщин 10–12 часов, у мужчин 1–1,5 часа.

Давайте делиться друг с другом приёмами и полезными советами, как наименьшими усилиями справиться со всем этим... и остаться Дамой...



Что такое уют

Уют... Как много связано с этим словом! Мир и покой, чистота и тепло обжитого дома, представление о заботливой женской руке, добрых отношениях и дружной семье.

Дом всегда рассказывает о характере и склонностях его обитателей, об их привычках и образе жизни. Не надо быть знаменитым сыщиком Шерлоком Холмсом, чтобы, войдя в комнату, по характеру и подбору вещей определить занятия и вкусы их владельца.

В одном доме возникает представление о радушных, гостеприимных людях, о любви к порядку, в другом – об угрюмом, неприветливом или неряшливом хозяине. Опрятная комната, аккуратно убранная в шкаф одежда, букетик цветов на столе расскажут вам о заботливой, любящей свой дом хозяйке, а неприбранная постель, грязная посуда на столе или одежда, небрежно брошенная на спинку стула, печально заявят о неустроенном быте.

Для человека очень важно, чтобы его жилище было уютным. В уютной комнате легче дышится и лучше отдыхается после работы.

Уют не может быть всюду одинаковым и создаваться по одинаковым меркам. Создавая уют, надо прежде всего думать о характере, занятиях и вкусах людей, которые живут в этой квартире. Один человек любит посидеть с книжкой, и в его комнате уместны удобное кресло и настольная лампа, а для другого важнее компьютер или телевизор; один любит книги, и в его комнате большое место занимают книжные полки и шкафы, а другой любит музыку, значит, надо подумать, куда ему поместить синтезатор или гитару.

Характер и занятия человека должны определять убранство его комнаты. Главное – гармония между человеком и обстановкой.

Ведь вещи тоже говорят, а также заявляют о себе цветом и формой. Воздействуя на человека, они «ласкают глаз» или раздражают своей крикливостью и грубостью отделки.

Только надо помнить, что красота отдельных предметов и их гармония, т. е. эти же предметы, но взятые вместе, – вещи разные, и не всегда и не из всех красивых предметов можно создать гармонию.

Нельзя считать, что если, например, лампа, ваза или картина красивы сами по себе, то они будут красивы и в любой обстановке, подойдут к любой комнате и украсят её.

Повседневно окружая нас, предметы и вещи выполняют не только практические

функции, но и оказывают на нас определённое эстетическое воздействие. Они способны приносить нам радость, вселять бодрость, но могут также и раздражать нас, беспокоить и омрачать настроение. Такое воздействие происходит постоянно и незаметно. Окружая человека в течение всей жизни, предметы и вещи воспитывают и формируют его.

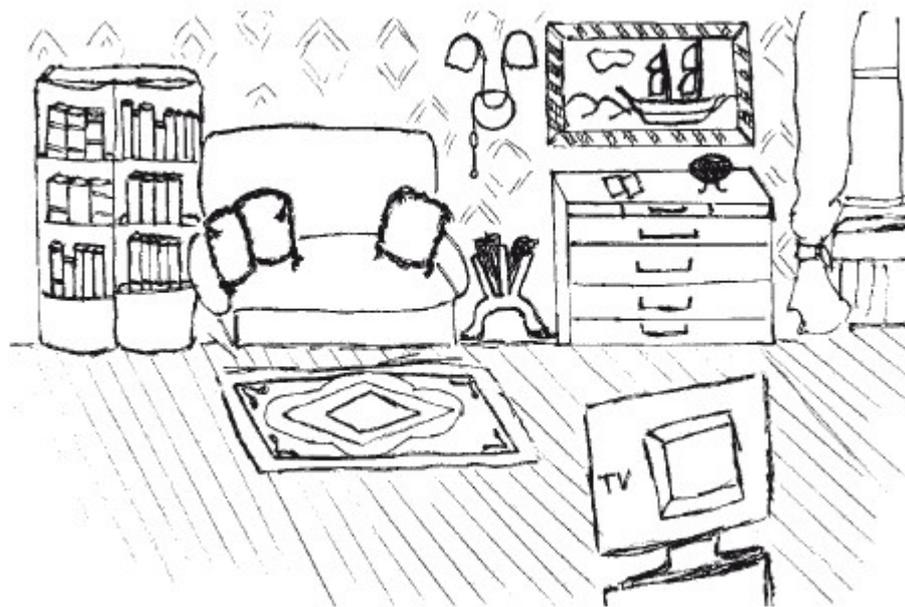
Поэтому важное условие уюта – это *согласованность вещей*, их соответствие друг другу, т. е., как принято говорить, «единство стиля». Такого единства трудно добиться в строгом смысле этого слова, но в обычном, бытовом – вполне возможно. Нужно, чтобы вещи хотя бы дружили между собой, а не спорили друг с другом, выделяясь резкостью цвета или вычурностью формы.

В создании уюта очень важно *чувство меры*, т. е. отсутствие излишеств в украшениях, мебели, во всём. Встречается много захламлённых комнат с массой лишних вещей. Например, стеклянные буфеты, сплошь заставленные флакончиками, фарфоровыми и мягкими игрушками; этажерки и полочки с морскими раковинами и массой коробочек – пластмассовых, из ракушек, просто коробок от конфет и духов. Всё это великолепие часто бывает украшено случайно подобранными поздравительными открытками и картинками, вырезанными из журналов, которые также могут быть прикреплены кнопками к стене. Помни, что *вычурность и нарочитость* – враг красоты и уюта. Причудливость и пышность форм, например настольной лампы или вазы, ещё не означают, что они красивы. Простота и соответствие своему назначению – первое условие красоты для предметов обихода.

Открытая дешёвая полка для книг не хуже, а иногда и лучше дорогого застеклённого шкафа.

Простая керамическая ваза хорошей формы больше украсит комнату, чем дорогая громоздкая фарфоровая вычурной формы с росписью и позолотой.

Не менее важное условие уюта – это *целесообразность предметов*, т. е. соответствие их своему назначению. В доме нужны только те вещи, которые удобны, полезны или по-настоящему красивы. Вещи, а также их расстановка должны создавать уют.



Вещи же, которыми мы в данное время не пользуемся, надо убирать в шкафы, чтобы эти вещи не загромождали комнату, и уж, конечно, ни в коем случае не следует запихивать их по углам, под кровать и т. д.

Некоторые элементы интерьера для уюта

Одна и та же комната может быть красивой или некрасивой, весёлой или мрачной, в зависимости от цветов или оттенков, которые использованы при её оборудовании.

Холодные краски – голубая и зелёная – создают ощущение большего пространства, чем красная и коричневая. Они как бы «раздвигают» стены, делают комнату свободной, а комната, окрашенная в красный, коричневый, терракотовый цвета, как бы уменьшается, но зато часто кажется уютней.

Комната, выходящая на север, в которой мало солнечного света, нуждается в *тёплых и светлых тонах*. Солнечная комната, насыщенная светом, может быть выдержана в более строгих и тёмных тонах. Тёмная комната может казаться намного светлее при правильном подборе цветов. Например, жёлтый, кремовый, золотистый цвета наиболее отвечают этой цели, так как дают максимум света.

Кремовый цвет, цвет топлёного молока, очень приятен в отделке комнат.

Зелёный цвет успокаивает эмоции и вызывает ощущение свежести, прохлады. Будучи преобладающим цветом в природе, он является любимым цветом многих людей.

Чтобы не было пестроты, желательнее ограничивать количество расцветок в комнате до трёх-четырёх. Например, если мебель обита материей мягких серых тонов, то занавески яркого, сочного цвета оживляют комнату. Точно так же к спокойной мебели тёмного коричневого цвета подойдёт яркая полосатая обивка и занавески.

Многие думают, что уют создают нарядные, *цветастые обои*. Однако это не так. Обои с тяжёлыми пышными рисунками, яркими крупными цветами и букетами или ковровые обои, которые покупают, считая, что они украсят комнату, на самом деле дают обратный эффект: всё время, заявляя о себе, они назойливо лезут в глаза, притягивая взгляд и «насильно» фиксируя внимание. В результате получается вдвойне плохо: такие обои утомляют глаза, не дают отдохнуть мозгу и разрушают ансамбль в комнате, так как «забывают» все другие предметы, которые начинают казаться блёклыми и серыми на фоне этих крикливых цветов и узоров.

Скромный, неброский, ненавязчивый рисунок не утомляет, не раздражает глаз и способствует отдыху. Вместе с тем он служит прекрасным фоном для всех остальных предметов, так как выгодно оттеняет вещи, выявляя и подчёркивая их форму, цвет и красоту. Хорошо подобранные обои объединяют все вещи, находящиеся в комнате, в одно целое и служат средой, в которой эти вещи «живут». Такие обои способствуют красоте и гармонии дома.

То же самое относится и к *окрашенным стенам*. Окраска спокойных, мягких тонов так же, как и неяркие обои, выгодно оттеняет все предметы, находящиеся в комнате. А стены, сплошь покрытые рисунком – «трафаретом», утомляют, как и цветастые обои.

Огромное значение для украшения комнаты имеют *цветы*. Они незаменимы для придания уюта: самая мрачная комната, в которую внесены цветы, словно от прикосновения волшебной палочки, преобразуется, становится веселее, радостнее, наряднее, даже как будто светлее. Цветы красят самое скромное жилище, делают незаметными изъяны, радуют самых хмурых и угрюмых людей. Они идут к любому убранству; они хороши и в большой столовой, и в самой крохотной спальне, в кабинете учёного, уставленном книгами, и в комнате общежития. Всюду они уместны и приняты. Цветы вносят в дом яркие краски, свежесть, оживление и радость.

Но, становясь частью обстановки, цветы должны ей соответствовать. Придавая красоту внутренней отделке помещения, цветы имеют большое декоративное значение, например, с их помощью можно оттенить какую-либо вещь. Если в комнате стоит красный диван, то поставленные в противоположном углу красные цветы создадут гармонию цвета и поддержат её.

Цветы увеличивают радость, если умело подобрать их цвет, а также соответствующую вазу. Очень хорошо, например, смотрятся жёлтые лилии в бирюзовой вазе, розовые пионы в тёмно-красной вазе, роза в прозрачном стакане, оранжевые настурции или ноготки в фиолетовом или тёмно-синем горшочке.

Очень важно, чтобы горшочки и вазы подходили по цвету и форме. Для садовых цветов лучше не употреблять пёстрых, разрисованных ваз – они больше подходят для полевых

букетов.

При составлении букетов надо стараться, чтобы один или два наиболее красивых цветка господствовали над всем букетом по окраске и форме.

Японские девушки, например, специально изучают искусство «икебаны» – составление букетов.

Они считают, что нельзя ставить много цветов в вазу, так как это грубо, поэтому берут лишь два или три цветка и одну веточку. Искусство состоит в умении удачно подобрать эти цветы и веточку.

Порядок в доме и делах

Жизнь наполнена Магией... Даже психологи отмечают взаимосвязь гармоничного быта и гармоничного социума. А мы видим, что это одна из граней магии, и она работает.

В одной болгарской сказке рассказывается о старике, который задумал женить сына – но непременно на девушке аккуратной и работающей. Однажды, нагрузив телегу плодами своего сада, он отправился в соседнее село и принялся всем на удивление кричать: «Меняю фрукты на мусор!» Многие поспешили воспользоваться этой причудой и понесли старику на обмен мешки разного сора. Только одна девушка принесла маленький узелок, посетовав, что больше мусора в доме не нашлось. К ней-то старик и заслал сватов, и, говорят, не ошибся: хозяйка она оказалась замечательная, и молодая семья зажила в радости и достатке.

Сегодня иногда вспоминается эта старая сказка при виде разбросанных вещей, невымытой посуды и многодневного слоя пыли.

Не все с детства приучаются к порядку. Конечно, даже самых маленьких детей учат убирать за собой игрушки и класть вещи на место. Но настоящую аккуратность человек приобретает значительно позднее, повзрослев и ощутив на себе все неудобства, которые несёт беспорядок. До этого необходимость порядка ему неведома. Почему?

Психологи включают в структуру человеческой личности всё то, что человек считает своим: любимые книги на домашней полке, одежду, дорогие сердцу вещи и многое другое, что достаточно явно отображает внутренний мир хозяина. Оглядев внимательно жилище, можно многое сказать о его обитателях. И конечно, первым бросаются в глаза – порядок или беспорядок. Что это может значить с точки зрения психологии?

Ответ, казалось бы, напрашивается сам собой. Беспорядок – верный признак недисциплинированности и неаккуратности, а значит, вероятно, и общей разболтанности и необязательности. И наоборот, идеальный порядок – свидетельствует о душевной гармонии и твёрдых принципах. Однако такое объяснение слишком просто, чтобы быть абсолютно верным. Ибо жизнь на каждом шагу подсказывает иные, не столь однозначные выводы.

Может быть, беспорядок в доме свидетельствует о том, что хозяину (или хозяйке) так и не удалось по-настоящему повзрослеть? Может быть, человек так и живёт «без руля и ветрил», во всём поступаая подобно малому дитя? Возможно, но проблема может быть и глубже.

Если взрослый человек хронически неспособен навести в доме порядок, то это может свидетельствовать о серьёзном внутреннем конфликте. Разбросанная одежда, накопившийся мусор словно твердят за хозяина: «Я не властен ни над собой, ни над окружающим миром, так как не способен раскладывать и ставить вещи на свои места». Раковина, полная невымытой посуды, переполненное мусорное ведро, неделями накапливаемое грязное бельё добавляют: «Я не умею распределять свои силы, ставить перед собой задачи и планомерно их решать».

Очевидно, если человек не умеет организовать мелкие потребности своего быта, то и задачи посерьёзнее ему едва ли по плечу.

Если тебе кажется, что дела не спорятся, всё идёт не так, как хотелось бы, и вообще – все серьёзные жизненные ситуации вышли из-под контроля, попробуй исправить это неприятное ощущение. Начни с малого: огляди своё жилище – прямое продолжение тебя – и заметь, где требуется навести порядок.

Раскладывая по полочкам разбросанные вещи, ты в действительности делаешь намного больше – учишься упорядочивать все свои дела и раскладывать проблемы «по полочкам».

Внеси порядок в свой быт, и тогда позитивные результаты на социуме не заставят себя ждать.



Порядок в доме – это не цель, а необходимое условие и средство для решения по-настоящему серьёзных жизненных задач. Поняв эту простую истину, ты найдёшь золотую середину, которая и создаёт подлинную гармонию – гармонию твоего Бытия.

- Регулярно пересматривай вещи. Если вещь излучает позитивную энергию, то оставь её. Если же втягивает, т. е. имеет негативный потенциал, то настраивая вещь на служение себе, трансформируй её негативный заряд своей любовью, или (не трансформируя) – избавься от вещи. Конечно, хорошо бы научиться понимать язык вещей – тогда легче будет ориентироваться в них, узнавать отношение к себе и делать выбор при покупке.

- Обрати внимание на особо дорогие вещи. Если вещь для тебя дороже, чем собственная жизнь или жизнь другого человека, значит, ты зависишь от этой вещи. Если из-за вещи ты можешь испортить отношения с другими людьми, значит, негативизм вещи управляет тобой.

- Пересмотри свои фотоальбомы. Оставь только те фотографии, которые подпитывают позитивный настрой и радость. Из всех остальных извлеки энергию, а затем сожги их на костре с настроем: «Огонь сжигает мои старые связи, и возвращаются сила, здоровье, молодость!..»

- Помни, что одежда – это усиление оболочки физического тела. Прежде чем что-нибудь надеть, настройся и увидь или ощути вибрации, исходящие от одежды. Если в одежде есть места, которые втягивают энергию, то подобную одежду нужно «реанимировать». Для этого постирай её (вода очищает от значительной части негармоничных энергий), а затем высуши на открытом воздухе в солнечную погоду. После этого через одежду пропусти золотой свет, излучаемый твоими руками.

- Отслеживай свои манеры обращения с вещами. Например, если ты обычно манипулировала ими рассеянно и грубо, то теперь постарайся брать вещи в руки осознанно и с любовью.

- Что бы ты ни делала, научись всё выполнять, внося в свои жесты красоту и духовность.

- Своё жилище и предметы, которыми ты пользуешься, посвети Богу, чтобы они могли служить только во благо.



А также посвящай вещи или предметы каким-нибудь добродетелям или важным для тебя качествам. Проси эти состояния и силы поселиться в твоём жилище и предметах, благотворно воздействуя на тебя и твою семью. • Везде, где ты бываешь, старайся оставлять только следы света и любви. Помни, что Дом и Вещи создают твой Магический мир, где живут Волшебные силы. Понимая и глубоко уважая эти силы, научись безупречно сотрудничать с ними.

И знай, что материальная энергия вещей хоть сильная, плотная и вязкая, но стимулирует к совершенствованию.

Как определить позитивное или негативное излучение вещи

Вещь, которая не содержит негативной энергии, имеет вокруг себя упругое поле, и руки как бы пружинят вокруг неё. Предмет, содержащий негативные энергии, притягивает руки. Учитывай это при пересмотре своих вещей, выборе книг для чтения, украшений для дома (статуэток, картин и т. п.).

Критерием правильного взаимодействия с вещами является твоя готовность при необходимости отказаться от них. Иногда люди на словах выражают готовность отказаться от вещей, но имея дефицит сердечных энергий, не могут этого сделать. При этом возникает дисгармония между человеком и вещью, когда вещь начинает активно потреблять жизненную силу человека.

Для гармонизации подобного взаимодействия • Осознай, какое качество, состояние или событие способствовали вторжению подобной вещи в твою жизнь. Возможно, в детстве тебе не купили того, что очень хотелось иметь, и, страдая, ты продолжала наращивать энергии зависимости от вещи.

- Ощути в теле зону, через которую происходит дисгармоничное взаимодействие с вещью, и в эту зону вытяни из вещи и ситуации её прихода свою энергию.

- Заряди вещь своими позитивными чувствами – радостью, спокойствием, уверенностью и т. п.

Чтобы быть свободной в предметно-вещественном мире, работать с вещами нужно ежедневно. Негармоничные ситуации с вещами будут возникать до тех пор, пока ты не

наработаешь достаточно позитивных эмоций, чтобы сгармонизировать эти взаимодействия.

Когда у тебя будет много индивидуальной силы, ты сможешь даже создавать магические предметы Силы, которые будут помогать тебе в разных делах, но об этом позже...

А пока Не экономь на приобретении полочек, коробок, коробочек и чехлов для хранения вещей, которые сделают твой дом просторнее и заметно облегчат уборку.

- Храни вещи там, где они могут тебе понадобиться.
- Храни однотипные вещи вместе.
- Рядом с диваном или кроватью поставь газетницу или корзинку для журналов, книг, пульта, очков.
- Легко расставайся с ненужными вещами, ощущая, как с каждым вынесенным мешком в доме становится легче и свежее.

Глава 2 Чистота в доме

Уют складывается прежде всего из чистоты и опрятности, а также порядка во всём, и порядка постоянного, а не от случая к случаю, потому что чистота и порядок – первые и необходимые условия устройства быта каждого культурного человека. Никакая комната, даже уставленная самыми красивыми вещами, не может выглядеть уютной, если она полна грязи и пыли в углах и закоулках, под кроватью, на вазах, книгах и занавесках.

Чем больше вещей в доме, тем больше накапливается в нём пыли. Конечно, ради одной гигиены нельзя жить в пустой комнате и отказываться от вещей удобных, красивых и просто необходимых. Но лишний хлам, который мы сохраняем на случай «авось пригодится», надо выбрасывать безжалостно.

Календарь уборок Ежедневно уделяй 15 минут лёгкой уборке, а если есть время, то ещё и небольшой стирке, например одной партии белья, глажению белья или поливу растений и т. п.

- *Еженедельно* проводи влажную уборку помещений, мытьё сантехники, смену постельного белья, стирку и глажение.
- *Раз в месяц* более основательно убирайся под кроватями и диванами, а также в одной из комнат с разборкой шкафов.
- *Три – четыре раза в год* проводи генеральную уборку с мытьём окон, люстр и т. п.
- Не экономь на средствах бытовой химии и инвентаре: пусть всё, чем ты убираешь свой дом, будет самого лучшего качества и самого привлекательного вида. Нарядное ведро, удобная швабра и качественные тряпки сделают уборку приятнее.
- Моющие средства для обработки больших поверхностей приобретай с распылителем.
- Не используй старую одежду в качестве тряпочек для пыли и половой тряпки – такая «тряпочка» запоминает информацию о своём хозяине и имеет с ним обратную связь.
- Храни все средства для уборки в одном месте, тогда не придётся их искать по всему дому, а после использования возвращай на место.



Как не отравиться собственной квартирой

Парадоксально, но факт: большинство людей сегодня настороженно относится к химическим добавкам в пищевых продуктах, но совсем не задумывается о буйстве химии в собственных жилищах.

В воздух квартиры поступает множество вредных соединений, и их концентрация зачастую оказывается выше, чем на улице.

Уменьшение химической нагрузки на организм в доме, где мы проводим значительную часть своей жизни, может стать важным элементом оздоровления. Главные источники ядовитых веществ в помещении и доступные способы профилактики необходимо сегодня знать каждой женщине, хозяйке дома.

- **Бытовая химия**, действующая на организм человека в течение долгого времени в относительно малых дозах, наносит большой вред (производители порошков и прочей химии в своих рекламах этого никогда не скажут!). Это касается всего спектра бытовой химии, за исключением разве что соды. Старайся держать дома поменьше бытовых чистящих средств: порошков, отбеливателей и т. п., и храни их в специальном месте – на балконе или в плотно закрытом шкафу. Работать (стирать, мыть посуду) лучше в резиновых перчатках. •

Полимерные и синтетические материалы

Синтетика может выделять в окружающий воздух канцерогенные и ядовитые химические вещества: формальдегид, фенол, бензол, стирол и др. Поэтому, прежде чем помещать в комнату синтетические ковровины, клеёнки и прочие полимерные материалы, подумай о том, чтобы не было их переизбытка. Помещения, насыщенные полимерами, – это источник многих хронических заболеваний.



Так, например, формальдегид обладает сильным токсическим действием. Он присутствует в различного рода древесноплитах (ДСП) и изготовленной из них мебели, пеноизоляционных материалах, ковровых и текстильных изделиях. Если твоя квартира уже заставлена мебелью из ДСП, то почаще проветривай комнаты, а со временем постарайся заменить подобную мебель. Очень токсичны пенополистирол и полистирол, они годами выделяют в воздух вредное для здоровья вещество – стирол. Изделия на их основе, например популярные сегодня пенополистироловые (пенопластовые) *плитки для потолков*, лучше не приобретать.

- **Теплоизоляционные материалы** на основе пенополистирола тоже небезопасны – с их покупкой в вашем доме появится источник болезней на долгие годы. Замени их нетоксичными аналогами, например плитами из минеральной ваты, являющейся отличным утеплителем.

- **Асбест** – доказанный канцероген, вызывающий рак лёгких. Стены квартир часто сделаны из асбестоцементных плит. Пока они целы, покрыты обоями или краской, опасности нет. Если же плиты начинают крошиться и трескаться, их необходимо срочно укрепить и

покрыть склеивающим или изолирующим от воздуха составом.

- Сегодня очень популярны различные *герметики*. Угрозу здоровью представляют те из них, которые имеют в своём составе вспенивающий реагент. Производители и продавцы герметиков не сообщат вам о токсичности товара, поэтому ориентируйтесь на запах: резкий запах – признак токсичности!

- Для покрытия паркета сейчас используют *лаки с растворителями*. Это небезопасно: значительная часть растворителей, входящих в состав лака, впитывается в паркет и даже в бетонное основание пола, а затем выделяется в воздух примерно в течение полугода. В результате концентрация вредных веществ в воздухе вашей квартиры в 3–4 раза может превысить предельно допустимые нормы. Для ухода за паркетом используйте нетоксичные мастики и натирки (например, на основе пчелиного воска).

- *Краски с растворителями* очень токсичны. Не применяйте их для внутренних отделочных работ. Вредные растворители можно отличить по характерному резкому запаху. Если всё-таки без них не обойтись, то обеспечьте хорошую и длительную вентиляцию помещения.

Лучше заменить краски, лаки и клеящие мастики на основе растворителей воднодисперсионными аналогами.

Синтетические ковровины и ковры опасны в том случае, если имеют токсичную пропитку. Их также можно распознать по резкому запаху (вспомни, какой ядовитый смог зависает в магазинах по продаже искусственных ковров). Такие покрытия лучше не покупать. Затрать немного времени на поиски и приобретите безопасные ковровые покрытия, которые не имеют резкого запаха.

Клеёнки из поливинилхлорида, так любимые хозяйками, обычно имеют яркий рисунок и резкий запах. Источником запаха являются остатки ядовитого растворителя, который используется для печатных красок. Совершенно безвредны полиэтиленовые и рифлёные клеёнки. Решай сама, что предпочесть.

Пластмассовые окна со стеклопакетами не всегда безопасны. Их рамы и профили изготавливаются по технологии, обеспечивающей скопление большого количества токсичных веществ, которые выделяются в воздух в течение всего времени эксплуатации окон, о чём фирмы-изготовители скромно умалчивают. Отдайте предпочтение деревянным рамам с двойным или тройным остеклением и герметизирующими прокладками – такие стеклопакеты экологически безопасны.

- Сейчас многие люди, живущие в загазованном центре Москвы, ставят *герметичные стеклопакеты и кондиционеры*. При этом исчезает необходимость регулярного проветривания. Казалось бы, хорошо. Однако при таком образе жизни человеческий организм не получает необходимых аэроионов – отрицательно заряженных ионов кислорода. В воздухе такой квартиры их просто нет. Для сравнения – очень большое количество аэроионов содержится в воздухе морского побережья или соснового леса. Вспомни, как там легко дышится! А в такой герметично закрытой квартире у людей сильно снижается иммунитет и начинаются хронические заболевания, в первую очередь дыхательных путей. В такой ситуации стоит приобрести ионизатор воздуха, например Люстру Чижевского, или просто переехать жить в пригород.

- *Изделия из резины* – коврики и автомобильные шины крайне токсичны. Их ни в коем случае нельзя хранить в квартире. Шины даже на балконе лучше не держать, их место в гараже.



Так что же, неужели совсем отказаться от синтетики? Вовсе нет. Но старайся приобретать только те изделия, которые не содержат фенолформальдегидных и карбоформальдегидных смол. Не гонись за супермодными новинками из пенополистирола и полистирола. Научись опознавать токсичные материалы, чтобы не навредить себе и своей семье.

- **Бытовая техника** . Из-за газовой плиты, которая горит по несколько часов каждый день, кухня может быть самым серьёзным источником загрязнения воздуха во всей квартире. При использовании горелок с открытым пламенем образуются окись углерода (угарный газ), двуокись серы, окислы азота, канцерогенные углеводороды и другие опасные вещества. Если продукты сгорания газа и многочисленные вещества, возникающие при приготовлении пищи, остаются в воздухе, то происходит постепенное хроническое отравление организма. Плохое самочувствие, головная боль – это лишь немногие неприятности, которыми награждает нас газовая плита.

Конечно, оптимальное решение проблемы – замена газовой плиты электрической. Но даже если такой возможности нет, газовые плиты лучшего качества, импортного производства, благодаря усовершенствованным конфоркам, дают гораздо меньше продуктов сгорания. Ещё одно средство – установка над плитой вытяжки с выбросом продуктов сгорания в атмосферу.

Можно также уменьшить нагрузку плиты – готовить пищу не более чем на одной-двух горелках одновременно. Работа плиты не должна длиться свыше двух часов. Ни в коем случае не включай плиту для отопления помещения, используя все четыре конфорки. Если включены две горелки, не включайте ещё и духовку или газовый водонагреватель на кухне. Дверь из кухни в жилые помещения должна быть всегда закрыта. И конечно, необходимо регулярно проветривать кухню и всю квартиру.

Полноту сгорания газа можно определить по цвету пламени. Если смесь газа с воздухом оптимальна, пламя имеет синий цвет без молочно-жёлтого оттенка. Высокое пламя с копотью и жёлтыми языками свидетельствует о плохой работе плиты. Режим подачи газа необходимо постоянно контролировать, при необходимости вызывая специалиста-газовщика.

Также представляет опасность для здоровья избыток электромагнитных излучений от бытовой техники – *телевизора, компьютера, печи СВЧ* – в помещении. Поэтому не стоит перенасыщать комнаты такими приборами. Старайся бытовую технику размещать равномерно во всей квартире.

Пыль в доме

Ежегодно на Землю падает около 300 тыс. тонн космической пыли, а к ним добавляется несчётное количество тонн пыли земной. Это частицы грунта, цветочная пыльца, копоть,

волокна ткани от одежды, частички нашей кожи и многое другое. И вся эта «домашняя» и «дикая» пыль норовит уютно разлечься по всему дому и к тому же предоставить кров и пищу миллионам вредных микроорганизмов и клещей.

Попадая в воздух из окон, с постелей, книжных полок, ковров, одежды, домашняя пыль может быть накопителем и токсичных элементов (таких как мышьяк или свинец), пестицидов и других вредных веществ. Пыль способствует возникновению аллергии, туберкулёза и рака. Особенно опасна пыль для маленьких детей, играющих на полу. Ведь самый загрязнённый слой воздуха в квартире – это 50–80 см над полом.



Имей в виду, что не убираемая регулярно пыль может «подарить» тебе и твоей семье не только аллергии и респираторные заболевания, но и исподволь нарастающие вялость, лень, скуку и пассивное отношение к жизни. Пыль ложится серым покрывалом не только на мебель, но и на душу. Пыль гораздо дольше витает в сухом воздухе. При нормальной влажности воздуха – 60–70 % у пыли гораздо больше возможности осесть быстрее. Отсюда вывод: *сухой воздух надо увлажнять!* Естественными увлажнителями воздуха служат *комнатные растения*. Но не всегда даже их большого количества хватает для увлажнения всего пространства. Можно применять искусственное увлажнение воздуха с помощью приборов-увлажнителей, либо распылять воду с помощью бытового *опрыскивателя-пульверизатора*.

Научно установлено, что наибольшее количество пыли ложится на плинтуса и под окнами, т. е. там, где воздушные потоки прижимаются к полу. А самые пыльные места в доме – это задние стенки холодильника и стиральной машины, а также пол за ними. Пройдясь по всем вышеуказанным местам пылесосом, ты можешь быть уверена, что 70 % пыли в доме собрала. А остальные 30 % соберутся с полов, из ковров и мебели.

Если семья небольшая и аккуратная, проводить уборку в комнатах с пылесосом, в том числе и влажную, достаточно *раз в неделю*. Если же грязь и пыль накапливаются быстрее, то прибирайся чаще. Исключение составляют электроприборы, накапливающие статическое электричество, типа телевизора и компьютера – они притягивают пыль очень активно, поэтому протирать их надо чаще. Известно также, что причиной поломки этих приборов часто является именно пыль, накопленная внутри них.

Только, пожалуйста, без паники! Да, пыль надо убирать регулярно, но не стоит с отчаяньем взирать на запылившийся экран телевизора и восклицать «Только вчера я его протёрла!» Протри и сегодня, ощущая, как увеличивается не только чистота в твоём доме, но и в твоей душе, а у всех домашних прибавляется радости и бодрости.

Поэтому нужно систематически делать влажную уборку во всех комнатах и не лениться пользоваться пылесосом. Стоит также завести комнатные растения, которые устранят из воздуха значительную часть опасных веществ и насытят его полезными эфирными маслами и другими летучими веществами.

- Если брошенный вскользь взгляд остановился на слое пыли – возьми тряпку и сразу вытри её.
- Можно не протирать от пыли поверхности полок, находящиеся под потолком. Положи на них газеты, а во время сезонной уборки просто выкинь вместе с пылью и замени новыми. Газетная бумага хорошо впитывает пыль.
- Полы в прихожей, в ванной и туалете мой по мере загрязнения. Это же касается и сантехники: проверяй её чистоту каждый день или раз в 2–3 дня. Стоит приучить всех домашних следить за чистотой унитаза (держи для этого рядом с ним специальную щётку) и мыть за собой ванну. Если твои домашние всё это делают исправно, то считай, что живёшь с ангелами.
- Как можно раньше приучай детей помогать тебе в уборке. Дети очень ценят то, что делают своими руками.
- Во время уборки используй телефон с наушниками. Пока ты обсуждаешь с подругой последние новости, одновременно успеешь разложить по местам вещи, вытереть пыль и погладить одежду.
- И главное – не доводи дом до такого состояния, когда приход неожиданных гостей вгонит тебя в панику. Поддерживай порядок в доме постоянно и не перенапрягайся.

Начало уборки

Придя домой и увидев пыль и беспорядок, многие хозяйки сразу хватаются за уборку. Не торопись! Для начала переоденься в рабочую одежду, подбери волосы и не забывай, что и во время уборки ты должна выглядеть симпатично! Если кожа твоих рук чувствительна к химическим растворам, то обязательно надень резиновые хозяйственные перчатки. Да и в любом случае перчатки не помешают.

Начни работу с пылесоса Пропылесось сначала все полы, ковры, а затем со специальной насадкой и мягкую мебель. Если это необходимо, специальным пятновыводителем удали с мебели и ковров пятна.

Скатерти и другие тканые покрытия пропылесось со специальной насадкой или вытряси на улице.

Пылесосить пол надо, начиная с углов комнаты, а затем под кроватью, диваном, шкапами (если это возможно), от стен, из-под столов и в последнюю очередь – середину комнаты по направлению к двери.

Перед уборкой на пол не сбрасывай крошки со столов, буфета и другой мебели, так как они могут оставить какие-нибудь пятна, да и грязный пол убирать труднее. Этот сор смети специальной щёткой на совочек или вытри тряпкой.

Имей в виду – если ты считаешь, что у тебя есть прекрасный пылесос, тот, который безотказно служил ещё деду с бабушкой и внукам послужит – это заблуждение. Это у тебя на самом деле пылерассеиватель: у старых пылесосов фильтры легко проницаемы для мелкой пыли, которая наиболее вредна для организма. Действительно собирают почти всю пыль современные пылесосы с многоступенчатой системой фильтрации воздуха или моющие.

Чтобы дружить с любым пылесосом, надо знать несколько простых правил



Пылесос не должен работать непрерывно более одного часа, иначе двигатель может выйти из строя. • Насадки не должны слишком плотно прижиматься к очищаемой поверхности. Двигать их надо равномерно и плавно.

- Чем больше пыли в пылесборнике, тем хуже тяга двигателя. Может, пылесборник потребует очистки прямо в процессе работы, а не только в конце.
 - Тканевые фильтры нельзя стирать.
- Для бережной чистки надо пользоваться устройством регулирования интенсивности втягивания воздуха. Иначе мягкие ковры могут начать «лысеть».
- Чтобы вся пыль не вернулась обратно в дом, нельзя вытряхивать пылесборник прямо в мусоропровод, так как тяга воздуха в мусоропроводе обычно снизу вверх. Нужно аккуратно вытряхнуть пыль в пакет и сразу же его плотно завязать, а потом выбросить.

Протирка поверхностей

- Для стирания пыли и следов от пальцев возьми пылесвязывающую салфетку и пройди по всем поверхностям.



Сейчас продаются удобные метёлки из разноцветных синтетических волокон, которыми удобно сметать пыль не только с разных деталей мебели, но и с картин, абажуров,



статуэток и т. п.

- Не вытирай пыль с мебели сухой тряпкой и не вздумай подметать пол сухим веником – ты только поднимешь пыль в воздух, а затем она снова осядет и не только на поверхностях, но и в твоих дыхательных путях. • Пыль с неполированной мебели, батареей отопления, подоконников и дверей стирай влажной тряпкой. Для того чтобы тряпка не была слишком мокрой, намочи её, а затем отожми вместе с сухой.
- Батареи отопления между секциями хорошо почистить щёткой с длинным волосом или небольшим веничком, слегка сбрызнутыми водой.
- Полированные поверхности из дерева портятся от воды, поэтому пыль с них снимай сухой мягкой пыле связывающей тряпкой.



• Раз в месяц для блеска и предотвращения оседания пыли обрабатывай мебель антистатическим полиролем. • Если в доме есть деревянная мебель с резьбой, то для чистки резьбы можно приспособить обычную платяную щётку, которую слегка смочи скипидаром или машинным маслом, а затем тщательно прочисти все бороздки резьбы.

• Обрати внимание на то, что обычно сильнее всего заляпаны *дверцы тумбочек и шкафов* на уровне груди, *дверные ручки и места вокруг них, дверные наличники, выключатели и розетки.*

Также протри сами двери, дверцы и зеркала на уровне роста детей. Сверху, с высоты твоих глаз, пятна на них могут быть и не видны.

- Для протирки *зеркал и стёкол* заведи специальную салфетку из микрофибры и

средство для мытья стеклянных и зеркальных поверхностей. Уголки зеркал и стёкол почисти палочкой с ваткой. И помни, что смотрясь в грязное зеркало, ты проецируешь эту грязь на своё лицо и физическое тело.

- Чтобы осевшая на электрических лампочках пыль не поглощала много света, их тоже надо периодически протирать, не забывая при этом выключить свет.
- Дверные и оконные притолоки, а также мягкую обивку мебели лучше всего чистить пылесосом.

Мытьё полов

Для влажной уборки используй разные приятные ароматические смеси. Например, добавь на 600 мл воды: 2 капли лаванды, 3 капли масла лимона, 2 капли масла эвкалипта и 1 каплю масла чабреца. Аромат этой смеси вносит в атмосферу спокойствие, умиротворение, лёгкое дыхание и собранность. А вот и «зимняя» смесь для увлажнения и ароматизации воздуха: в 50 мл воды добавь 15 капель эфирного масла лаванды и 4 капли масла лимонной полыни. Этой смесью наполни любую ёмкость и поставь на отопительную батарею. Воздух в твоём доме станет чистым и здоровым.

Протирай полы шваброй с ручкой достаточной длины – примерно до плеча. Сейчас продаются очень удобные швабры со сменными накладками. Воды на швабре должно быть немного, и чтобы паркет меньше разбухал, она должна быть прохладной. В воду для мытья полов добавь 2–3 капли ароматного масла, запах которого нравится домашним. Хорошими ароматными и дезинфицирующими свойствами обладает масло полыни.

При мытье полов стулья и другие легкоперемещаемые предметы отодвигай, а не мой пол вокруг них.

Удобнее всего в обращении паркет, покрытый слоем лака, плитка и линолеум – их протираешь – и никаких проблем. С полами, покрытыми мастикой, сложнее: после мытья и отчистки пятен слой мастики надо подновлять.

Для мытья полов на кухне, в коридоре, в туалетной и ванной комнатах добавляй в воду специальный шампунь для пола или немного моющих средств.

Швабры и тряпки после мытья полов, чтобы они не «прокисли», суши в специально отведённых для них местах (на батарее или в хорошо проветриваемом помещении, например на балконе).

Если ты – счастливая обладательница современного моющего пылесоса, им можно помыть пол, ковры и даже мебель. И что приятно – ни одна влетевшая в него пылинка не прорвётся через водяной заслон и не вернётся к тебе в дом.

Уборка в ванной и туалете

Здесь уборка имеет ту же последовательность, что и в комнатах: протирка верхов – пылесос – протирка пола. Но есть свои нюансы.

• В начале уборки санузла залей унитаз специальным средством (их сейчас много в продаже) либо, если унитаз достаточно чистый, обычным средством для ванны, и оставь на некоторое время. То же самое проделай с раковиной и ванной. Лучше используй мягкие средства, не содержащие хлора, а также средства, менее вредные для окружающей среды. Для мытья унитаза и биде используй одну щётку на длинной ручке, а для мытья раковины и ванны – другую. Губками мыть сантехнику не очень удобно... Если в ванне или душевой кабине на полу рифлёное покрытие, его также удобно оттирать щёткой на длинной ручке.

• Не мой ванну и раковину после горячей воды сразу холодной или наоборот. От этого на эмалированном покрытии образуются трещины.

• Металлические детали и крышки нужно мыть специальным средством для блеска хрома и стали и вытирать насухо. Ни в коем случае не три блестящие детали жёсткой губкой или щёткой, если не хочешь их поцарапать.

- Сильно загрязнённое зеркало над раковиной сначала спрысни жидкостью для мытья стёкол, а затем вытри насухо специальной тряпочкой. То же самое для прозрачных дверок душевой кабины.
- Всю сантехнику, ванную и раковину после мытья протри тряпочкой, чтобы не осталось капель и разводов.
- Полы в туалетной и ванной комнатах промой моющим средством.



- Завершив уборку, постирай тряпки и губки. Высуши их в специально отведённом месте, например на батарее. Протри щётки, швабру и наружную поверхность пылесоса.
- Несколько полезных советов** Раковину и унитаз мой каждый раз после использования. Для этого рядом с раковиной повесь щётку на ручке, а возле унитаза поставь ёршик.
- Закрывай унитаз крышкой, чтобы бактерии не проникали в воздух.
 - Имей в туалете освежитель воздуха.
 - Не стирай в ванне – это негигиенично.
 - После принятия душа или ванны не забывай просушивать банные полотенца и шторку. Шторку стряхни, полотенца повесь на специальный сушитель или верёвку, а для проветривания оставь дверь в ванной открытой или включи в ванной комнате вентилятор (если он есть).
 - Пользуйся в ванной жидким мылом во флаконе с дозатором – не будет вечной скользкой лужи на умывальнике под мыльницей.
 - Помни, что для каждого члена семьи должен быть свой комплект полотенец: для тела и лица, а для рук может быть общее. Чтобы не путаться, подбери их разных цветов или размеров: самое большое – для тела, для лица – среднее. Полотенце для рук надо менять чаще.
 - Двери в санузел должны плотно закрываться. Там ничего не должно постоянно капать и течь (от этого существует проверенное средство – слесарь-сантехник).
- Народная мудрость гласит, что в открытую дверь в туалет уходит благополучие, а с текущей и капающей водой смываются в канализацию достаток и удача.

Сезонная уборка

Поскольку дом очень любит чистоту, то хорошие хозяйки считают, что сезонную генеральную уборку надо устраивать два раза в год на смене сезонов – весной, когда уже прочно устанавливается тёплая погода, и осенью – перед наступлением холодов. Такая большая работа не может быть выполнена одним человеком и в один день, поэтому в

сезонной уборке должны по мере возможности участвовать все члены семьи.

На твою долю выпадает главная часть работ по уборке, поэтому тебе будет полезно знать, как их выполнить.

Весь процесс подобной уборки раздели на части и, чтобы не перенапрягаться, заранее запланируй проведение мероприятий этой генеральной уборки.

- Сезонную уборку начинай с платяных и кухонных шкафов, комодов, буфетов и письменных столов. Освободи эту мебель от находящихся в ней вещей: белья, одежды, посуды, бумаг и т. д.

- Ящики, полки и стенки мебели изнутри протри увлажнённой тряпкой и оставь дверцы открытыми.

- Перебирая шкафы, бельё аккуратно сложи, одежду вытряхни, почисти щёткой или пылесосом, одновременно рассортируй сезонную одежду.

- Одежду и обувь оставь и ближе разложи соответствующие сезону, а те, которые не соответствуют сезону, убери в специальной упаковке подальше до следующей сезонной разборки.

- Наведи порядок среди бумаг.

- Перебери аптечку и выброси просроченные лекарства.

- С особой тщательностью *перемой посуду*, которой не пользуются каждый день (гостевые сервизы, хрустальный бокалы и т. п.), цветочные вазы, статуэтки и т. д.

Потолок и стены Обмети потолок и стены от пыли, надев на щётку с длинной ручкой мягкую чистую фланелевую или байковую тряпку, или пропылесось их. Протирай стены лёгкими вертикальными движениями щётки по стене.

- Стены, покрашенные клеевой краской, нельзя мыть водой, их чистят.

- Стены, покрытые обоями, чистятся так же, как и крашенные клеевыми красками.

- Пятна на обоях ототри канцелярской резинкой, мякишем белого хлеба или специальным пятновыводителем.

- Свежие жировые пятна можно удалить, прогладив их тёплым утюгом через туалетную бумагу, салфетки или же зубной порошок, размешанный в воде до густоты сметаны. Смажь им загрязнённое место и оставь на сутки, а затем счисти сухой щёткой. Сейчас есть в продаже и специальные пятновыводители.

- Виниловые (моющиеся) обои слегка протри мягкой тканью, смоченной в воде с небольшим количеством моющих средств, не содержащих хлора.

- Обои на основе шелкографии протри просто влажной тряпочкой.

Окна Мыть окна лучше при пасмурной погоде.

- Освободи пространство перед окном от мебели и ковров.

- Занавески сними и постирай.

- Для мытья окон можно использовать специальный парогенератор, который значительно ускоряет процесс. Если же его нет, то мой окно обычным способом.

- Деревянные крашенные оконные рамы вымой водой с моющим средством. Для пластиковых рам существуют специальные моющие средства. Не забудь промыть торцы оконных створок, подоконники и внешние карнизы.



- Мытьё непосредственно стёкол начинай с внешней стороны окна, так как самая загрязнённая часть находится именно там. Для мытья стёкол используй специальное моющее средство и две тряпки. Первой влажной тряпкой смой основную пыль и грязь. На вторую (лучше – специальную из микрофибры) нанеси средство для мытья стёкол и зеркал и протри стёкла.

- Стёкла протирай с одной стороны по вертикали, а с другой – по горизонтали. Так легче заметить, какие места плохо вымыты.
- Пятна на стёклах от засохших белил соскобли лезвием безопасной бритвы, а следы свежей краски удали растворителем или скипидаром.
- Чтобы чисто вымытые и досуха вытертые стёкла не замерзли, во время осенней уборки протри их смесью, состоящей из одной части глицерина и трёх частей спирта или купленным специальным составом.

Комната Протри люстры и светильники.

- Почисти диваны, кровати, картины, книжные полки и вообще всё, где может собраться пыль.
- Используя специальные пятновыводители, выведи с мягкой мебели пятна.
- Во время сезонной уборки также полезно подновить полированную мебель. Для этого её протирают одним из имеющихся в продаже готовых средств.
- Кожаную обивку мебели протирают тряпкой, а затем шерстяным лоскутом, смоченным во взбитом белке, – это восстанавливает блеск.
- Мелкие царапины на полированной мебели можно устранить с помощью специальных карандашей или смесью красного вина и оливкового масла в равных дозах.
- Подключи к уборке мужчину: пусть он отодвинет диван и кресла, чтобы ты смогла пропылесосить и помыть под ними пол.
- Моя пол, сдвигай подвижную мебель и тщательно протирай углы и плинтусы.
- Разного рода жирные и грязные пятна на полу удали специальным моющим средством, которое не забудь потом тщательно смыть.
- Пятна на коврах также удали специальными средствами и после этого просуши их. Произведи влажную чистку ковровых покрытий.
- Аккуратно протри листья комнатных растений тряпочкой или вымой их в ванной под лёгкой струёй воды из душа.

Для очищения психосферы квартиры по окончании уборки тщательно проветри помещения, после этого зажги ароматическую палочку или свечу. Для усиления очищающего эффекта можно пройтись по периметру всей квартиры против часовой стрелки с зажжённой свечой или ароматической палочкой. Особое внимание обрати на углы, так как в них больше всего собирается негативной энергии: застарелых обид, переживаний и т. п.

Подобные действия совершай с соответствующим настроением на позитивные перемены в жизни, которые не замедлят прийти.

Санузел Во время уборки санузлов перебери все туалетные принадлежности, рассортируй всё, выброси старые использованные флаконы, кремы с истекшим сроком годности и такую же косметику.

Помой кафельные стены, промажь промежутки между кафельными плитками специальным карандашом, а затем покрой стены и душевую кабину специальным составом, отталкивающим воду и грязь.

В процессе такой уборки безжалостно выброси лишние вещи – вконец разорвавшуюся одежду, разбитую или дырявую посуду, бумажный и прочий хлам...



Глава 3 Кухня

Кухня, «домашний очаг», везде и всегда считалась священным местом. На кухне мы проводим много времени. Кухня в нашей обычной городской квартире практически всегда меньше по сравнению со спальней, гостиной или детской. И залогом уюта и комфорта здесь становится разумное отношение к каждому квадратному сантиметру.



По фен-шуй, беспорядок на кухне часто отражает беспорядочное состояние финансов семьи, поскольку кухня в целом связана с элементом Воды, символизирующим благосостояние. В процессе приготовления пищи ты совершаешь различные операции по обработке продуктов, поэтому очень важно правильно расположить столы, шкафы, мойку,

кухонную плиту и холодильник.

Устройство кухни

Специалисты по эргономике советуют придерживаться такой последовательности в расположении рабочих мест на кухне:

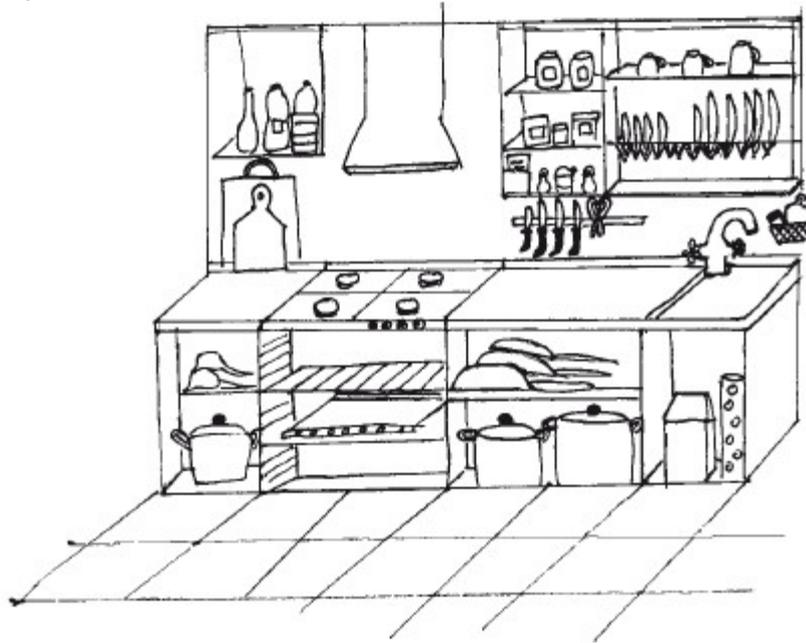
- холодильник и зона хранения продуктов;
- рабочее место для предварительной чистки продуктов;
- мойка и контейнер для отходов;
- место для разделки продуктов;
- тепловая обработка пищи;
- сервировка к столу.

С гигиенической точки зрения важно, чтобы кухня была разделена на две зоны: 1. Для «грязных» работ – чистки и мытья продуктов, мытья посуды и сбора пищевых отходов.

2. Для «чистых» – приготовление пищи и подачи её к столу.

Желательно, чтобы эта «поточная линия» шла слева направо, все её составные части были одной высоты и стояли вплотную друг к другу. Для этого надо иметь не менее двух столов – рабочих поверхностей. И даже в маленькой кухне это возможно.

Кроме расстановки мебели и оборудования, важно ещё правильно размещать в шкафах и на полках кухонную утварь и технику. Порядок на кухне – не просто выравнивание коробочек и баночек на полке. Кроме эстетических и гигиенических соображений, порядок сэкономит твоё время не только во время приготовления пищи, но и при поиске необходимых предметов или продуктов. Рационально организовав полки, ты не будешь перезагружать их лишними вещами и хранить лишние запасы.



Стол рядом с мойкой можно использовать для хранения подсобной посуды – тазов, мисок, а если позволяет место, разместить глубокий откидной или выдвигной ящик-корзинку для хранения овощей. **Под мойкой** расположи ведро с крышкой для пищевых отходов. Здесь же можно хранить веник, совок, моющие средства и накопитель для полиэтиленовых пакетов.

К стене над рабочей поверхностью удобно прикрепить полочку для тряпочек, губочек и моющих средств.



Над мойкой повесь закрытый **шкафчик с сушилкой для посуды**. Здесь хранится посуда, которая используется ежедневно. Оставь в сушилке достаточное количество посуды для одного дня на вашу семью, остальное убери из кухни в другие шкафы или на более высокие полки. Праздничное стекло – рюмки и бокалы – храни на верхней полке в заднем ряду или в серванте. Они будут чистые, и ты будешь уверена, что дети не разобьют их. Убери в менее доступные места редко используемую посуду и гостевые сервизы. Когда придут гости – достанешь.

Шкаф для кастрюль и сковородок. Открывается довольно часто – каждый раз, когда ты готовишь пищу, поэтому расположить в нем всё надо так, чтобы сократить время поиска необходимой посуды. Поставь часто используемую посуду в первых рядах. Тяжёлые, чугунные сковороды и казаны держи на нижней полке. Противни и различные формы для выпечки храни в духовке или убери вглубь шкафа, ведь они используются реже, чем кастрюли и сковородки.

На полках настенных и напольных шкафов в зоне ближайшего доступа храни часто употребляемые и негромоздкие предметы.

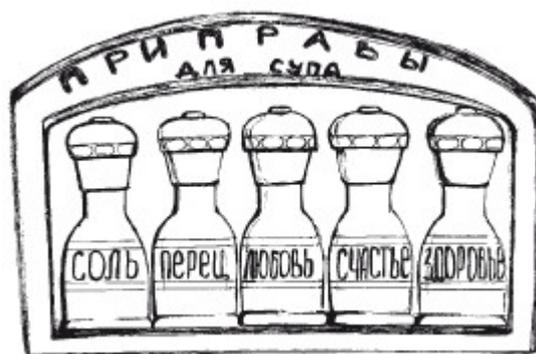
На верхних полках – сравнительно лёгкие, но громоздкие и редко используемые предметы.

На нижних полках и в напольных шкафах храни громоздкие и часто используемые предметы.

Шкаф или полки для хранения продуктов организуй отдельно. Здесь в коробках или банках держи макароны, крупы, запасы сахара, соли, растительного масла, соусов, варенье, консервы и пр. – продукты, которые ты собираешься использовать в ближайшее время. Тут тоже всё должно быть в порядке: макароны и крупы в одном месте, консервы – в другом.

Отдельно устрой «сладкую» полку для печенья, конфет, чая, кофе и т. д. Это не только экономит твоё время при поиске продуктов, но и поможет при составлении списка для похода в магазин.

Полку для специй удобнее всего разместить в навесном шкафу рядом с плитой. Приправы должны быть легкодоступны и стоять в определённом порядке. Тогда тебе не придётся выгружать весь шкафчик в поиске какой-либо специи. Если часть приправ хранится в пакетиках, поставь пакетики в коробочку, чтобы они не рассыпались. Если удобно, часто используемые специи поставь на рабочую поверхность недалеко от плиты или прикрепи набор баночек к стене.



Заведи красивую *хлебницу* для хранения хлеба. Если в хлебнице вдруг появится специфический запах несвежего хлеба, то помой её с чистящим средством либо протри стенки уксусом. *Пространство* между рабочей поверхностью и подвесными шкафчиками используй максимально рационально. Повесь здесь *кронштейны для кухонной утвари*, которая постоянно должна быть под рукой, или узкие полочки.

- Очень удобно хранить все ножи на магнитной доске, прикреплённой к стене.
- Размести в удобном месте держатель для фольги и плёнки.
- Повесь под настенными шкафами прихватки для горячего, полотенца и небольшие декоративные предметы для украшения интерьера.
- В выдвижных ящиках держи столовые приборы и различные мелочи, необходимые на кухне: зажигалки, спички, ножницы, открывалки, крышки и т. п. Но и здесь размести всё аккуратно, по своим местам.

Холодильник

От того, как хранятся продукты в холодильнике, во многом зависит качество пищи, которую ты готовишь. Принцип рациональной и аккуратной организации пространства полезен и в холодильнике.

- Раздели все продукты на группы: молочные продукты, яйца, овощи и фрукты, соусы и приправы, напитки и консервы.
- У каждого вида продуктов должны быть своя полка и место на полке. Определи, где у тебя будут находиться овощи и фрукты, где будет молоко, масло, сыры, йогурты и т. д. Отведи специальное место яйцам – на дверке или в контейнерах на полке. Размести соусы и приправы так, чтобы они были легкодоступны, хорошо видны и все в одном месте – например, на дверке холодильника.
- Некоторые продукты и блюда обладают острым и сильным запахом. Поэтому храни их в закрытой посуде – контейнерах или кастрюлях с крышками, чтобы запах не восприняли другие, находящиеся в холодильнике продукты.



- Не храни варёные или жареные продукты в полиэтиленовых пакетах. Используй для этих целей пластмассовые пищевые контейнеры или фольгу. В контейнерах также хорошо хранится зелень: лук, петрушка, салат, укроп. В полиэтилене можно держать хлеб. • Если у тебя в холодильнике хранятся **лекарства или косметика**, определи им особое место, на нижней полке и в хорошо закрытой коробке. Всё-таки у них может быть специфический, не продуктовый запах.

- Регулярно, как минимум раз в неделю, проводи ревизию в холодильнике. Отслеживай сроки хранения и не закупай скоропортящихся продуктов больше, чем необходимо, чтобы они не уходили в мусорное ведро. Это большой грех. И вообще, не создавай завалов продуктов, особенно если у тебя большой холодильник.

- Поддерживай порядок и в морозильной камере!

- Регулярно мой холодильник и по мере необходимости размораживай морозильную камеру.

А теперь загляни в холодильник и порадуйся – порядок!

Кухонная утварь

Уважаемая Волшебница, на твоей кухне, должно быть, найдётся как минимум около полусотни различных предметов кухонного инвентаря, необходимых для комфортного приготовления пищи, а также дополнительные инструменты, облегчающие кухонные работы. Полный же список, включающий красивые кухонные «штучки», купленные по принципу: «Хочу! Не знаю зачем, но хочу!», может составить и сотню с «хвостиком».

Конечно, можно всё приготовить в одной-двух кастрюлях и с помощью одного ножа, но сколько это займёт времени и сил?

Что же желательно иметь на кухне? Чаще всего это определяется в процессе освоения кулинарного искусства. Но с чего-то нужно начинать...

- Число **кастрюль и сковородок** не зависит от величины семьи. Чем больше семья, тем больше должен быть объём кастрюль. Число же их зависит от количества блюд в дежурном меню хозяйки. Среднестатистический комплект содержит:

- одну литровую кастрюлю;
- две двухлитровые;

- две трёхлитровые;
- одну пятилитровую;
- в очень больших семьях одну семилитровую.



Часто кастрюли продаются в комплектах. Если сразу не приобретать комплект, то с течением времени определится перечень кастрюль, необходимых именно для твоей кухни. **Сковороды** тоже должны быть разных размеров в количестве как минимум 2–3 штук. Плюс две одинаковые, специальные блинные.

- **Ножи** тоже можно приобрести в наборе. Осваивая кухонное мастерство, ты выявишь свои предпочтения и, может быть, будешь приобретать по одному, по мере проявления потребности в нём.

Для начала в комплекте пусть будут 4–5 ножей разной ширины и длины и нож-пила для хлеба.

Очень удобны самозатачивающиеся ножи с пилящей кромкой.

Ножи удобнее и безопаснее всего держать на специальной **магнитной доске**, закреплённой на стенке.

- **Ножницы** на кухне нужны для разрезания упаковок и т. п.

Для поддержания режущих инструментов в рабочем состоянии обязательно приобрети **затачивающее приспособление**.

Скалки нужны даже хозяйке, покупающей готовое тесто, которое необходимо раскатывать. Скалки тоже бывают разные:

- монолитные с одной или двумя ручками;
- «русские скалки», сделанные из одного куска дерева;
- западноевропейские, вращающиеся вокруг стержня;
- крохотные, величиной с ладонь и толщиной с палец, для раскатки маленьких кусочков теста, например для пельменей.

Разделочные доски Всегда считалось, что доски должны быть деревянными.

Действительно, большинство изделий из теста разделяется только на деревянной доске. Оптимальный размер такой разделочной доски для теста 50 x 75 см. Дерево упруго и податливо, чем и помогает раскатывать тесто.

Для разделки овощей также традиционно использовались деревянные разделочные доски. Но у них есть некоторые неудобства:

- с течением времени та часть доски, на которой чаще режут (обычно это середина), становится вогнутой;
- дерево не очень гигиенично, так как впитывает сок овощей и фруктов (вместе с их цветом), и содержать в чистоте деревянную доску, как и прочую деревянную кухонную утварь, сложно. Их необходимо ошпаривать кипятком до и после работы, счищать острым ножом, а в посудомоечную машину загружать любые деревянные предметы не

рекомендуется, так как от моющих средств, применяемых в машинах, дерево портится.

Поэтому для разделки овощей лучше использовать разделочные *доски из специального стекла*. Они хорошо моются (и в посудомоечной машине), не ломаются и не бьются.

Пластмассовые разделочные доски тоже удобны, но они, как и деревянные, стираются в середине, там, где чаще режут. Стекланные и пластмассовые разделочные доски бывают разноцветными, что делает кухню нарядной и позволяет не путать доску для сыра с доской для овощей.

Для нарезки хлеба вместе со специальным ножом придумали доску, имеющую поддон, в который сыпаются крошки.

Приборы и инструменты, экономящие время и усилия на кухне

• Кухонный комбайн – вещь удобная, и чтобы пользоваться им регулярно, отведи ему специальное место на рабочей поверхности кухни. Если же комбайн надо каждый раз доставать из кухонного шкафа, собирать для работы, то поленишься – поленишься, да и сделаешь всё вручную;

- дуршлаг двух-трёх размеров, удобнее всего – в виде кастрюлек с двумя ручками;
- тёрки и шинковки разные;
- лопаточки, шумовки, половники;
- толкушка для пюре;
- венчики (весёлки);
- деревянные ложки для размешивания варений;
- мельницы ручные или электрические для растирания пряностей и толчения орехов.

Если ты придирчивая хозяйка, для этого у тебя, конечно, будет несколько ступок;

• немереное количество различных мисочек для приготовления салатов, взбивания яиц, сливок, растирания кремов;

• различные мерные приспособления – весы, мерные стаканы, а также воронки разного диаметра;

• открывалка может быть универсальной, для вскрытия различных видов банок и бутылок. А вот штопор лучше иметь специальный;

- пресс для чеснока;
- специальный нож-овощечистка;
- противни, для любителей печь и запекать;

• сотейники или горшки для приготовления блюд в духовке. Обрати внимание – этот способ приготовления пищи не требует постоянного присутствия на кухне и контроля над процессом;



- казан для приготовления плова, жаркого и обжаривания во фритюре;
- алюминиевая

фольга и специальные пакеты для запекания.
Главное положительное качество всевозможных кухонных приспособлений – их функциональность.

Посуда

Ещё в глубокой древности человек научился кипятить воду и вместе с ней готовить другие продукты в полых бамбуковых или тыквенных сосудах, опуская в них раскалённый на костре камень. Позже он выдалбливал в камне углубление и получал каменную кастрюлю, которая и сегодня считается лучшей для приготовления супов. Изобретение гончарной посуды расширило рамки кулинарной обработки продуктов. Когда человек освоил тайны металлургии, появилась металлическая посуда. Археологи находят блюда, тарелки и кубки, ножи и вилки, изготовленные из золота и серебра.

А сегодня? Из чего сегодня изготавливают посуду? Чугун, алюминий, нержавеющей сталь, жаропрочное стекло и керамика. Покрытия: эмаль, тефлон... А теперь попробуем отдельно разобрать это разнообразие материалов.

Посуда из чугуна Эта посуда, скорее всего, знакома тебе по воспоминаниям детства. На кухне у мамы и бабушки были чугунные сковородки и казаны. Существовало правило: хорошая сковорода должна быть тяжёлой. И действительно, массивное дно сковородки позволяет равномерно распределять тепло от горелки. Нагревается она медленно, но зато сохраняет тепло долго. Поэтому чугунные гусьтницы и казаны очень хороши для приготовления тушёных блюд.



Можно не опасаться поцарапать чугунную сковородку, переворачивая и даже разрезая на ней пищу. Да и мыть её можно чем угодно, чугун не боится ни кислоты, ни щелочи, ни царапин. Правда, иногда сковородку приходится переносить, держа двумя руками, настолько она тяжёлая. И если её при этом уронить, то она может расколоться, потому что чугун – металл хрупкий. Сейчас в магазинах снова появились чугунные сковородки и казанки. Но они уже покрыты стеклоэмалью и выглядят очень симпатично. А свойства у них остались прежними. К тому же мыть стеклоэмаль намного легче. (Правда, ронять их по-прежнему не рекомендуется.)

- Перед тем как начать готовить на новой чугунной сковороде, насыпь на неё слой соли, поставь на огонь и прокали. Затем, взяв чистую бумагу, этой же солью оботри посуду, смажь её подсолнечным маслом и снова прокали.
- Мыть чугунную посуду с моющими средствами не рекомендуется. Можно отлично обойтись горячей водой и щёткой.
- Пригоревшую в чугунной посуде пищу залей водой и добавь соды.
- После мытья чугунную посуду (особенно если на ней пока нет защиты из столетнего

прокалённого жира) вытри насухо, чтобы не заржавела.

Алюминиевая посуда Алюминий в производстве посуды используется совсем недавно, менее 100 лет, в отличие от меди, бронзы, золота, серебра и железа, известных уже несколько тысячелетий.

Алюминий хорошо проводит тепло, поэтому пища в таких кастрюлях готовится очень быстро. Ассортимент посуды из алюминия весьма разнообразен: толстостенные литые гусятницы, казаны, сковороды и кастрюли. Вспомогательные кухонные предметы: дуршлаги, вилки, ложки, фляги, миски.

Из школьного курса химии ты, наверное, помнишь, что алюминий покрывается на воздухе тонкой плёнкой оксида алюминия, которую можно разрушить, но она тут же восстанавливается. Из-за этой плёнки, считается, металл не переходит в еду и посуда не портит вкус, цвет и запах приготовленной пищи. Однако кислоты и щёлочи, содержащиеся в продуктах, защитную плёнку всё-таки разрушают, и тогда металл переходит в пищу.

Алюминиевую посуду **нельзя использовать** для приготовления кислых щей, борщей, киселей, кислых компотов. Не рекомендуется держать в ней и кисломолочные продукты. В такой посуде **можно** кипятить воду и молоко (не опасаясь, что оно пригорит), варить каши (для детских кашек лучше всё-таки использовать эмалированную кастрюльку), картофель и некислые овощи. Правда, хранить всё это в алюминиевой посуде нельзя, лучше переложить в керамическую, стеклянную или другую инертную посуду.

Кроме чистого алюминия для производства посуды используются и его сплавы. Посуда получается красивая: полированная, шлифованная, серебристо-матовая, и разной толщины: от лёгкой и тонкой (1,5 мм) для сковород до толстой (2,5 мм) и тяжёлой для казанов и гусятниц.

- Новую алюминиевую посуду перед употреблением вымой.
- Не используй при мытье алюминиевой посуды абразивные чистящие вещества, а также металлические щётки и мочалки, кислые и щелочные моющие средства, так как они разрушают плёнку оксида алюминия. Но если кастрюля очень загрязнена, то её можно вымыть содовым раствором (ложка на литр воды), грязь уйдёт вместе с растворённой плёнкой, а на её месте образуется новая и чистая.
- Если алюминиевая посуда потемнела от длительного кипячения, то протри её салфеткой, смоченной уксусом.

Но всё-таки с алюминиевой посудой лучше расстаться, так как установлено, что ионы алюминия, попадая в организм человека, способны заменять ионы кальция, который, как известно, является строительным материалом для костной системы. Даже птицы не могут вывести птенцов в местностях, где в почве переизбыток алюминия, так как скорлупа яиц лопаются до срока от того, что в ней мало кальция и много алюминия. А по некоторым данным, регулярное попадание в организм ионов алюминия может провоцировать развитие болезни Альцгеймера.

Эмалированная посуда Эта посуда всегда была альтернативой алюминиевой посуде. Стеклоэмалью покрывают чугунную или железную посуду. Эмаль очень красива, так как может быть разных цветов и даже с рисунком.

Готовить в эмалированной посуде можно абсолютно всё. Она хороша для супов, бульонов, киселей и компотов. Если ты варишь в ней макароны или картошку, то будь внимательна – прилипшая к дну макаронина может оставить несмываемый след. Проявляй бдительность и при кипячении молока – оно может пригореть.

Эмаль от ударов по ней или ею (ложкой о кастрюлю или кастрюлей – о стол, например) откалывается. И тогда кастрюлей пользоваться по прямому назначению уже нельзя, так как можно отравиться соединениями металлов.

- Перед первым применением эмалированной посуды вымой её тёплой водой с жидким моющим средством и вытри насухо.
- Эмаль боится резких перепадов температур, поэтому не спеши сразу мыть эмалированную посуду после приготовления пищи, ей нужно дать остыть. Не лей в горячую

кастрюлю холодной воду (или наоборот, в холодную кастрюлю горячую воду), не клади в неё замороженные продукты.

- Потемневшую эмалированную посуду помой с содой – белизна эмали восстановится.
- Для приведения в порядок старой эмалированной посуды, покрытой не отмываемыми ничем микроскопическими царапинками, прокипяти её с моющим средством.

Посуда с тефлоновым покрытием И алюминиевая, и стальная посуда сегодня идут в ногу со временем: покрываются защитными антипригарными покрытиями. Чаще всего на слуху тефлоновое покрытие. Тефлон не растворяется ни в одной из известных кислот, щелочей, не горит и вообще ни с чем не реагирует, к тому же он очень скользкий. К такой поверхности ничего не прилипает и не пригорает. Тефлоновое покрытие может быть гладким или ячеистым. Ячейки увеличивают поверхность нагрева, делая его более равномерным.

Единственное неудобство такого покрытия – его мягкость. Нельзя пользоваться ножом, вилок и другими металлическими приборами, чтобы не повредить тефлоновое покрытие. Сквозь случайную царапину на защитной плёнке к металлическому основанию проникают жир и кислоты, содержащиеся в продуктах, и происходит отслоение тефлонового покрытия. Такая посуда становится очень даже «пригарной». К первым образцам посуды прилагались деревянные лопаточки.

Сегодня появились новые разработки антипригарных покрытий, устойчивых к механическим повреждениям.

Если чугунная посуда – вечная, то срок службы тефлоновой посуды от 2 до 5–6 лет. Тонкие сковороды служат меньше, толстые, естественно, дольше.

- Тефлоновую посуду вымой тёплой водой со средством для мытья посуды и смажь растительным маслом или прокипяти в ней воду.
- Для мытья тефлоновой посуды пользуйся только мягкими мочалками либо специальными абразивными губками. Как правило, такой мягкий абразив бывает белого цвета.
- Не ставь горячую сковороду прямо с плиты под холодную воду – тонкая тефлоновая сковорода может деформироваться от резкой перемены температур.
- Нагревай сковороду, только когда в ней уже есть масло.
- Не перегревай пустую тефлоновую посуду, иначе она быстро потеряет свои антипригарные свойства.



Обрати внимание и на то, что специалисты рекомендуют быть осторожными в использовании тефлоновой посуды. Американские учёные обнаружили в крови 90 % жителей США особую кислоту С-8, входящую в состав тефлона. Эта кислота может спровоцировать повышение в крови уровня холестерина и триглицеридов, что увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Посуда из нержавеющей стали Нержавеющая сталь – это сплав железа с хромом и никелем. На таких кастрюлях обычно стоит клеймо 18–10. Это обозначает, что в сплаве содержится 18 % хрома и 10 % никеля, которые и делают посуду из нержавеющей стали

блестящей и красивой. К тому же бытует мнение, что блестящие поверхности остывают намного медленней, чем матовые, и пища дольше остаётся горячей. Дно в современной посуде из нержавеющей стали делают толстым или многослойным, так называемый «сэндвич», из алюминия, меди или бронзы вперемежку со сталью. Эти металлы имеют высокую теплопроводность, тепло распределяется равномерно, блюда готовятся быстро и не подгорают.

Хромоникелевому сплаву (его ещё называют медицинской сталью) не страшны кислоты и щелочи, металл не влияет на вкус и цвет пищи, и готовить в такой посуде можно абсолютно всё. Да и хранить приготовленный обед можно в этих же кастрюлях.

- Не ставь пустую сковороду или кастрюлю на огонь. При перегреве на стенках появятся сине-жёлто-зелёные разводы.

- Не оставляй в кастрюле надолго крепкий рассол, чтобы не появились пятна.

- Моется посуда из нержавейки очень легко со средством для мытья посуды без абразивных паст и порошков, которые могут только поцарапать блестящую поверхность.

- Если подгорела пища и на дне посуды образовалась корка, залей посуду раствором моющего средства или содовым раствором и оставь отмокать. Для ускорения процесса можно всё это подогреть.

Посуда из жаропрочной керамики и стекла Эта посуда – самая молодая на кухне, результат развития новых технологий. В посуде из стекла пищу можно подавать прямо на стол, так как она хорошо вписывается в любую сервировку.

Готовить в ней удобно в духовке или микроволновой печи, хотя и на открытом огне можно использовать тоже, предварительно подложив под неё сетку (рассекатель пламени).



Трудно подыскать лучшую посуду для всевозможных запеканок. В стеклянной посуде можно охлаждать и даже замораживать блюда. • Моется такая посуда легче всякой другой.

Если же в посуде из термостойкого стекла подгорела пища, залей её горячей водой с моющим средством.

- Не ставь на огонь пустую стеклянную посуду, так как стекло неравномерно проводит тепло и в этом случае может растрескаться.

- Не допускай попадания на горячее стекло холодной воды – посуда может лопнуть.

- Чтобы стеклянная посуда не лопалась от горячей воды, насыпь на дно большой кастрюли песок, поставь в неё новые стаканы, блюдца или банки, залей их холодной водой и на медленном огне, доведя воду до кипения, прокипяти посуду. Оставь посуду в кастрюле, пока вода совершенно не остынет, а потом вынь её и сполосни чистой водой. После этого стеклу не опасны резкие перемены температуры.

Медная посуда Такая посуда сейчас в моде: она стильная, её принято не прятать в шкаф, а выставлять в качестве декоративного элемента. Эта посуда очень хороша для готовки, к тому же обладает способностью уничтожать бактерии. Один недостаток: очень дорога!

- Пользуйся специальными средствами для очистки металлов и меди.

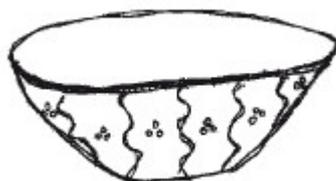
Приборы и посуда из серебра

Столовое серебро должно храниться в светонепроницаемых футлярах. Тёмный налёт на серебряной или посеребрённой посуде и столовых приборах можно удалить, промыв их сначала тёплой мыльной водой, затем почистив кашицей из смеси нашатырного спирта и мела (зубного порошка), нанесённой на мягкую тряпочку. После этого изделия ополосни горячей водой и протри полотенцем. В случае сильного потемнения или загрязнения поверхности используй специальные средства для чистки серебра.

Если на посуде имеется золотое декоративное покрытие, то особенно тщательно следи за его сохранностью, так как оно может повредиться при трении или нагреве до температуры 100 °С.

Не допускай и механического деформирования такой посуды (сгибания, излома и пр.), так как при этом разрушается защитно-декоративное покрытие, которое отслаивается от серебра.

Если серебряная посуда декорирована эмалью, то не используй при её мытье или чистке абразисодержащие вещества (песок, пемза, наждак, пемоксоль и т. д.), а также не применяй жёсткие мочалки и щётки. А также помни, что эмаль – это художественное стекло, которое нельзя подвергать ударам и резким перепадам температур.



Интересные свойства посуды

Обрати внимание и на то, что с точки зрения экологов наиболее приемлемой посудой считаются проверенные временем чугунные сковородки, эмалированные кастрюли и современная стеклянная и керамическая огнеупорная посуда, а также *глиняная посуда*, способная вытягивать из людей негативную энергию и наполнять той, которую она получила за долгие века от солнца, воздуха, воды, земли. Таким же образом глиняные предметы очищают пространство, поглощая отрицательную энергию и излучая позитивную.

Глиняная посуда улучшает кровь. Пища, находящаяся в такой посуде, быстрее восстанавливает силы и лучше усваивается организмом.

Фарфоровая посуда аккумулирует энергию звёзд.

Она очищает разум: препятствует образованию опухолей и воспалительных процессов; ускоряет выведение шлаков из организма; облегчает течение хронических заболеваний. Кроме того, фарфор дарит покой, гасит агрессию и предохраняет от сглаза.

Чистота и порядок на кухне

Чисто выбеленный потолок. Светлые, покрашенные масляной краской стены, весёлые ситцевые занавески на окнах, а на подоконнике – цветы. Блестит новая клеёнка на столе, блестят начищенные кастрюли на полках, блестит плита – во всём порядок и чистота.

Это кухня. В такую кухню не придёшь в грязном халате, непричёсанная и без фартука. Здесь и самой хочется быть опрятной и ловкой. И приготовленная здесь еда кажется аппетитнее, а работа – легче. Здесь всё хочется делать чисто и красиво, не нарушая заведённого порядка. Поэтому, готовя обед, очистки собирай в специальную мисочку или коробочку. Тут же мой и ставь на место использованные кастрюли или другую утварь. Вытирай плиту сразу после готовки, когда она остынет. А закончив дела, протри пол и проверь – не засорилась ли раковина, и, уходя, открой форточку или окно.

Трудно ли это? Конечно же нет. И не думай, что небрежная и грязная работа быстрее и легче аккуратной. Наоборот, чем больше грязи и беспорядка ты разведёшь, тем больше работы сама себе и создашь. Когда работаешь чисто, то делаешь только одно дело – например, готовишь обед. В этом случае мелкая «уборка» не отнимает времени, и ты делаешь её попутно, как бы механически. А вот если во время готовки на столе и на полу мусор, на плите пригорел выкипевший суп, все кастрюли, ложки и доски перепачканы и загромождают все поверхности, то уж надо делать настоящую уборку... В этом случае приходится делать два дела вместо одного.



Работать на кухне аккуратно и чисто надо и по другой причине: мусор и грязная посуда прежде всего привлекают мух. Кроме того, остатки пищи разлагаются, и в них быстро размножаются микробы. Если в такой, невымытой вовремя кастрюле, приготовить еду, то она уже не будет доброкачественной. Для этого убирать посуду надо немедленно после еды.

Каждый вечер после ужина обязательно мой всю накопившуюся посуду и раковину, протирай плиту и столы, подметай, а лучше мой пол. Невымытая посуда, оставленная на ночь, приводит к ссорам в семье.

Если же почему-то это невозможно сделать, тогда просто ополосни посуду горячей водой или, в крайнем случае, холодной, под краном.

Если ты что-то жарить на открытой сковороде, убери с плиты остальную посуду, чтобы потом не отмывать с её стенок брызги жира.

Для того чтобы плита, газовая или электрическая, всегда была в порядке, её надо убирать после каждой готовки. Эта уборка очень проста – стряхни с поверхности плиты крошки и пригоревшие остатки пищи и протри её влажной тряпкой. А раз в неделю промывай плиту как следует.

Посуда, стол, плита убраны, теперь можно убрать и самую кухню.

Открой окно или форточку, а если очень холодно, то проветривай кухню хотя бы после каждой готовки и оставляй форточку открытой на всю ночь.

Вынеси мусор. Это надо делать ежедневно. В мусорное ведро клади полиэтиленовый пакет.

Мытьё посуды

Для многих мытьё посуды – самое ненавистное занятие: трудно очищать от присохшей пищи тарелки и кастрюли, руки портятся от горячей жирной воды. Эту работу можно сделать легче и проще.

Чтобы захотеть держать посуду чистой, она должна нравиться. Поэтому выброси все

монструозные покорёженные алюминиевые кастрюли, миски с отбитой эмалью, разрозненные чашки и треснувшие тарелки. Купи набор новых кастрюль-сковородок, красивые чашки, тарелки и столовые приборы.

Тебе должно нравиться и то, чем ты моешь посуду. Купи красивые удобные разноцветные *губки*, симпатичные и полезные *мочалки*, весёлой расцветки *перчатки*, приятно пахнущую *жидкость для мытья посуды*.

Губки-мочалки меняй не реже одного раза в две недели. Новую губку всегда приятно взять в руки. Не оставляй после мытья посуды на губке грязь и моющие средства – тщательно промой и отожми губку, тогда она дольше прослужит тебе. Кстати, одновременно с посудой вымой губкой и флакон с моющей жидкостью. Удивительно, как грязный флакон в липких потёках может испортить вид чистой раковины и настроение! А чистый всегда кажется новым и добавляет приятности мытью посуды.



Чтобы сам процесс мытья посуды нравился ещё больше, включи музыку, приплясывай, пой, делай упражнения на напряжение-расслабление мышц бёдер, ягодиц. И помни, что при мытье посуды сжигается до 400 Ккал! Ты также можешь изучать иностранный язык, например, слушая плеер или повесив перед собой листок со словами, которые нужно выучить... И помни, что при мытье посуды ты очищаешь и своё настроение, т. е. вместе с грязью с посуды в раковину смываются и твои негативные эмоции, и «загрязнённая» энергия...

Тактика посудомойки • Перед мытьём посуды надень *перчатки*. Очень важно при покупке подобрать их по размеру – на обратной стороне упаковки перчаток ты увидишь специальную разметку для определения размера.

- Начинай мытьё посуды с кастрюль и сковородок и ими же заканчивай. Они труднее всего отмываются, поэтому сначала залей их водой с моющим средством и отставь в сторону.

- Не соскабливай ножом или другими «острыми» предметами пригоревшие и приставшие остатки пищи, так как это может повредить посуду или отбить кусочки эмали.

- Не пользуйся и железной мочалкой для очистки пригоревшей кастрюли или плиты, она царапает и разрушает поверхности. Все самые горелые остатки после замачивания прекрасно удаляются мягкой губкой.

- Затем помой чайную и прочую нежирную посуду тёплой водой, отчищая губкой чайный налёт. Обращай внимание на ручки и края чашек.

- Стекло может пожелтеть от горячей воды. Поэтому мой **стеклянную посуду** тёплой водой. Чтобы стекло блестело, прополощи посуду в холодной воде с солью или уксусом.



Чистая стеклянная посуда блестит одинаково снаружи (!) и изнутри, вода, не собираясь в капельки, ровно растекается и стекает. • **Хрусталь** мой тёплой водой, так как от горячей воды бокалы могут помутнеть, и споласкивай холодной. Хрустальную посуду не сушат. Её лучше вытирать льняным полотенцем.

- **Посуду с позолотой** (особенно антикварную) мой тёплой водой и мягкой губкой (поролоновой стороной), или используя салфетку из микрофибры, тогда моющее средство не понадобится.

- **Посуду для маленьких детей** лучше не мыть химическими средствами. Здесь тебя также выручит салфетка из микрофибры, которая не требует моющих средств. К тому же микроволокно собирает микробы и бактерии, оставляя клинически чистую поверхность.

- Помой с моющим средством жирные тарелки.

- Ножи и вилки на деревянных или костяных ручках не держи долго в воде, так как от этого растворяется клей и ослабляются черенки.

Также не оставляй кухонные ножи надолго в горячей воде, они от этого теряют прочность и быстро затупляются.

- Чтобы удалить ржавчину с никелированных предметов, смажь их каким-либо жиром и оставь на сутки, а затем вытри тряпкой, смоченной нашатырным спиртом.
- Чтобы удалить ржавчину с ножей и другой металлической утвари, приготовь раствор из нашатырного спирта пополам с водой и поддержи в нём нож или другой предмет, пока ржавчина не растворится, затем сотри ржавчину и вымой в чистой воде.

- Для того чтобы посуда от рыбы, чеснока и лука не пахла, её сначала отдельно от остальной вымой в холодной воде с моющим средством, а потом уже сполосни горячей водой. Вообще холодная проточная вода хорошо снимает запахи. Со столовых приборов запах рыбы или лука можно удалить, слегка потерев их любым маслом, а потом вымыв, как обычно или же приобрести специальное, убирающее запахи, металлическое мыло.

- Посуду из-под молока или теста сначала мой холодной водой, а затем уже горячей.
- Разделочные деревянные доски вымой водой с моющим средством; слегка соскреби тупой стороной лезвия кухонного ножа верхний слой дерева, энергично потри намыленной мочалкой, сполосни чистой водой, а затем кипятком. Сушить такие доски, как и другую деревянную посуду, ни у огня, ни на солнце нельзя – от этого дерево даёт трещины.



- Сита, тёрки, дуршлаг промывай особенно старательно, чтобы в отверстиях не застревала пища. Лучше всего делай это жёсткой щёткой, смоченной в воде с моющим средством, а затем пролей через эти предметы горячую воду.
- После всей посуды настанёт черёд кастрюль и сковородок – они как раз отмокли и ждут только губки.

- При мытье крышек для кастрюль и сковородок обрабатывай все рельефы короткошёрстной, жёсткой мочалкой, даже если там на первый взгляд чисто. Тогда не скопится жёлтый жировой налёт, который будет трудно удалять. Если налёт появился, размягчить его можно, прокипятив крышку с содой или моющим средством.



- Вымытую посуду поставь в сушилку, там с неё стекут последние капли воды и она высохнет. Бокалы, стаканы, банки и прочее стекло ставь вверх дном на полотенце.
- Не вытирай посуду полотенцем после каждого мытья. Существуют результаты медицинских исследований, согласно которым волокна ткани от полотенец в изобилии прилипают к вытираемой посуде, попадая затем в желудок и лёгкие и раздражая их. Однако если вымытой посуды много (например, после приёма гостей), то можно и вытереть её.

Основательная уборка на кухне, проводимая раз в неделю

Основательную уборку на кухне проводи раз в неделю или по мере необходимости. Она включает в себя, помимо тщательного мытья полов, протирку всех «верхов».

- Влажной салфеткой (с моющим средством или без) протри снаружи холодильник, столы, шкафчики, полки, кафель над раковиной, подоконник и всякие предметы, стоящие в открытом доступе, типа чайника, хлебницы, тостера и т. п.

- Помой с моющим средством мусорное ведро и место вокруг него.

- Наведи порядок в холодильнике: проверь, не залежались ли в нём скоропортящиеся продукты.

- Протри внутри холодильника полки и расставь продукты по отведённым им местам.

Примерно раз в месяц делай более углублённую уборку. • Разморозь холодильник, если надо, и помой его изнутри.

- Протри холодильник специальным средством для устранения неприятных запахов или слабым раствором уксуса. Неприятные запахи также исчезнут, если разложить в холодильнике кусочки ржаного хлеба или положить разрезанную пополам луковицу и оставить на несколько часов.

- Перебери посуду и запасы продуктов на полках.

- Протри полки изнутри, а также верхние плоскости полок и шкафчиков, которые могут быть покрыты слоем жирной копоти, смешанной с пылью, если у тебя газовая плита и нет вытяжки.

Сезонная уборка кухни

Сезонную уборку на кухне лучше всего приурочить к сезонной уборке всего остального дома и делать её тоже два раза в году.

Шкафчики, полки, ящики, потолки и стены, окна и двери на кухне убирай так же и в той же последовательности, что и в комнате.

Много хлопот во время такой уборки доставляет чистка посуды. Кухонная утварь и посуда сделаны из самых различных материалов, а потому и чистить их надо по-разному.



Чтобы облегчить эту работу, используй несколько хороших способов. • Стекло,

хрусталь и фарфор меньше другой посуды портятся от времени, и поэтому, чтобы всегда содержать такую посуду в чистоте, достаточно во время сезонной уборки перемыть её всю, особенно ту, которой редко пользуются.

- Как бы тщательно ты ни мыла фарфоровую и фаянсовую посуду с рельефным рисунком, в углублениях его всё же скапливается грязь. Поэтому все эти бороздки прочисти намыленной мягкой щёткой.
- От крепкого чая в чашках, а особенно в чайнике для заварки образуется тёмный налёт, который нужно снимать моющим средством.
- А из цветочных ваз осадок можно удалить, налив в них холодной воды и немного нашатырного спирта. И когда через 2–3 часа осадок растворится, промой вазы тёплой водой.
- Мельхиоровые и серебряные приборы почисти щёткой, смоченной в моющем средстве. Серебро темнеет от яиц или когда его долго не употребляют. Тёмные пятна с серебра смывают тёплым уксусом.
- После того, как вычищенные приборы насухо вытерты, отполируй их до блеска мягкой тряпкой.

- Вымой окно.

- Затем перейди к шкафчикам и полочкам. Генеральная уборка на кухне – прекрасная возможность распрощаться с утварью, которой давным-давно не пользовались или она просто надоела.

- Начни с **навесных полок**, затем переходи к нижним. Вынь всё содержимое, перебери на «нужное» и «ненужное». Посуду и баночки почисти и вымой с моющим средством.
- Протри шкафчики тряпкой, смоченной в жидкости для мытья посуды. Затем – просто влажной тряпкой и вытри насухо.

Оставь дверцы открытыми для проветривания.

- Вымытую и высушенную посуду, баночки-бутылочки и всё, что должно вернуться обратно, расставь в сухие и проветренные шкафы.
- В кухонном хозяйстве всегда есть мелкие предметы: крышечки, пробочки, резиночки и т. д. Чтобы не создавать лишнего хлама, собери их в коробки и расставь в выдвижные ящики.
- Затем – **холодильник**. Съёмные детали замочи в мыльном растворе. Внутри и снаружи поверхности протри тряпкой со специальным средством, затем влажной, а после этого сухой. Обязательно оставь холодильник проветриться.

- Очисти **плиту и духовой шкаф**. Существует множество различных средств, эффективно удаляющих жир и гарь. Нанеси средство на некоторое время на загрязнённые места, а затем удали грязь и остатки средства. Этим же средством почисти кафель над плитой, куда попадают брызги жира.

Обязательно помой боковые поверхности плиты.

- **Керамическую плитку на стенах**, поверхность рабочего стола и краны вымой со специальной жидкостью.

А теперь пол с шампунем для пола.

И... повесь на окна занавески...

Красота!



Глава 4 Секреты гардероба

Одежда – это наша «вторая кожа», которая напрямую связана с ощущением как самих себя, так и мира вокруг.



Наверное, все замечали, что в неудобной, некрасивой, грязной или мятой одежде чувствуешь себя не так хорошо и уютно, как в чистой и красивой. Но на вещах отражается и история нашего с ними взаимодействия. Одежда легко впитывает все наши эмоциональные состояния и чувства. При стирке вещей ты не только смываешь грязь и пыль, но и стираешь негативную информацию. Помни, что тёмные вещи не меньше пачкаются, чем светлые, просто грязь на них менее заметна, и поэтому стирать их нужно не реже.

В нашей манере одеваться проявляется и наше отношение к миру. Если человек ходит в чём попало и проявляет неопрятность, значит, он не уважает ни себя, ни других. При этом важна не стоимость одежды, а именно отношение человека к ней. Если человек одевается очень броско и вызывающе, стараясь тем самым привлечь как можно больше внимания к

своей персоне, значит, ему ни до кого нет дела, так как он видит только себя.

Отношения с вещью начинаются с того момента, когда ты осознаёшь, для чего тебе конкретно нужна эта вещь. Ведь одни и те же туфли могут старить и косолапить тебя, а могут сделать твои ноги более стройными или вообще выполнять функцию проводника к успеху и удаче.

Если же ты небрежно относишься к своим вещам, держишь их грязными и оборванными, о какой помощи тебе с их стороны может идти речь? В этом случае даже если ты найдёшь новое дорогое и изысканное платье, то и оно, вместо того, чтобы превратить тебя в королеву, подчеркнёт только твою сутулость и ухудшит цвет лица...

Чтобы этого не произошло, обязательно говори с вещами и ищи с ними общий язык...

Часто бывает так, что в доме скапливается множество вещей, которыми мы годами не пользуемся. Обычно же человек должен иметь столько вещей, на сколько хватает его сердечной энергии. Поэтому, если у тебя есть много старых вещей, то новые к тебе просто не могут прийти.

Чтобы изменить ситуацию, ты должна или увеличить количество своих сердечных энергий, или освободить дом от старых вещей. Но освободить дом от старых вещей – это не значит их выкинуть на помойку. Прежде всего поблаговари вещи за то, что они жили и работали вместе с тобой, а затем передай их тем людям, которым они нужнее.

Допустим, вещь хорошая, и тебе было в ней уютно, она дала много сил, помогла в разных ситуациях, но сейчас безнадежно мала, велика и т. д. Не жадничай, а с добрым напутствием и пожеланием подари её кому-нибудь, чтобы она и ему послужила, а не пылилась у тебя в шкафу. Иначе вещественный хаос заполнит не только твою психику, но и все укромные уголки квартиры, где будут складываться годами, уже не служа, а просто захватывая жизненное пространство. Энергетика же в таких уже ненужных вещах остаётся – в виде болезней, переживаний и других состояний, которые могут влиять на психосферу твоей квартиры.

Но просто выбросив вещи, ты можешь обидеть материальный мир, что также неблагоприятно отразится на твоей жизни...

Поэтому общайся с вещами, как с друзьями – с радостью, уважением и любовью, но не живи ради их накопления, не становись рабыней вещественного мира.

Помни, что главное в жизни – это сама Жизнь!



Как и люди, вещи тоже имеют свой индивидуальный характер и темперамент. Они могут выражать своё отношение к человеку желанием или нежеланием вступить в его мир.

Поэтому поход по магазинам для женщины – это целый магический ритуал. От того, как она его произведёт, будет зависеть и её эмоциональное состояние, и многое другое.

Примеряя на себя всё подряд, ты можешь притупить вкус, чувство красоты и гармонии.

Трогая вещь, ощути её, почувствуй, что в ней заложено и что она собой олицетворяет. Например, вещь может содержать в себе: кокетство, строгость, естественность, нежность и т.

п.

Ведь Вещь – это не просто стандартный набор таких атрибутов, как цвет, материал, стоимость и марка изготовителя, – а много больше. Воспринимай Вещь как живое существо, и тогда всё, что ты в ней заметишь, то и усилишь в ней, а эта вещь усилит и в тебе то, что ты хочешь. Появление взаимной *симпатии* ты можешь заметить по появившемуся теплу в своих ладонях.

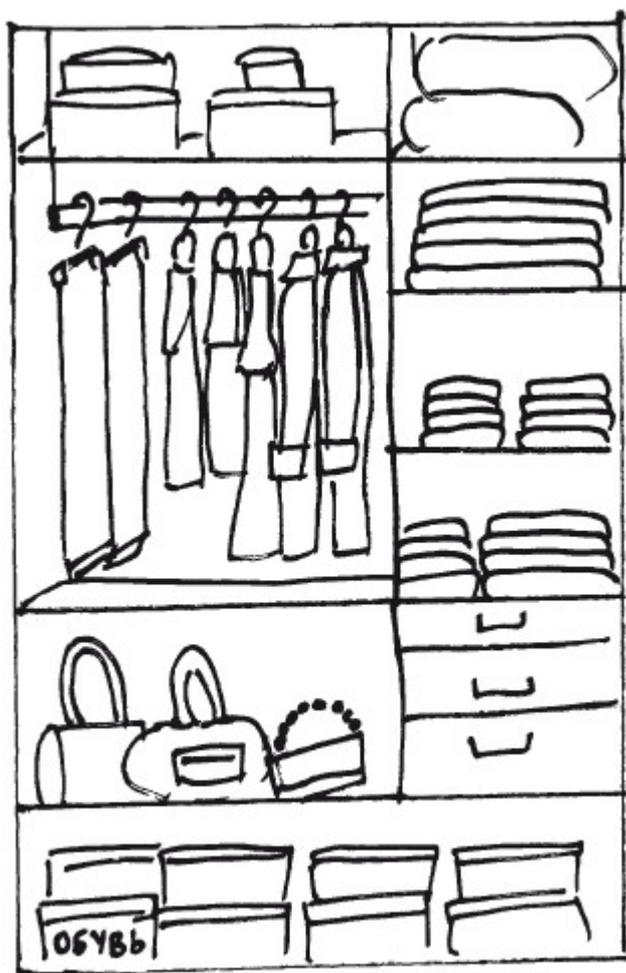
Приобретение Вещи – не просто обмен бумаги (денег) на товар – это начало отношений. А главное в отношениях с вещами – это уважение!

Хозяйка гардероба

Утром проснулась, осознала своё настроение и увидела, как подмигивает тебе та или иная вещь. И тогда надеваешь её с благодарностью за то, что она хочет служить тебе. Замечено, что *после добрых слов*, обращённых к одежде, та начинает выглядеть лучше и становится удобнее.

Но не одежда красит человека, а человек одежду, поэтому важно ей соответствовать. Будь добра – не стаптывай подошвы, не ломай молнии, не делай затяжки. Уважение – в аккуратности, чистоте и безупречности. О вещах необходимо заботиться, как о живых... Ведь в нашем живом мире – всё живое... К тому же необходимо любить их, иначе зачем они тебе?

В глубинах наших шкафов часто таятся неподходящие нам вещи и вещички. В результате шкаф недоволен, так как эти вещи занимают место и не дают обновляться гардеробу. Да и тебе такие вещи мешают быть более привлекательной – кажется, что одежды полно, но когда куда-то собираешься, выясняется, что к юбке нечего подобрать, брюки невозможно тесны в талии, а жакет вообще не подходит ни к погоде, ни к случаю... В общем, надеть нечего...



Дальше так жить нельзя! Пора с этим разобраться и стать хозяйкой своего гардероба!
Для начала достань всю одежду из своих шкафов и разложи вещи на три кучки!

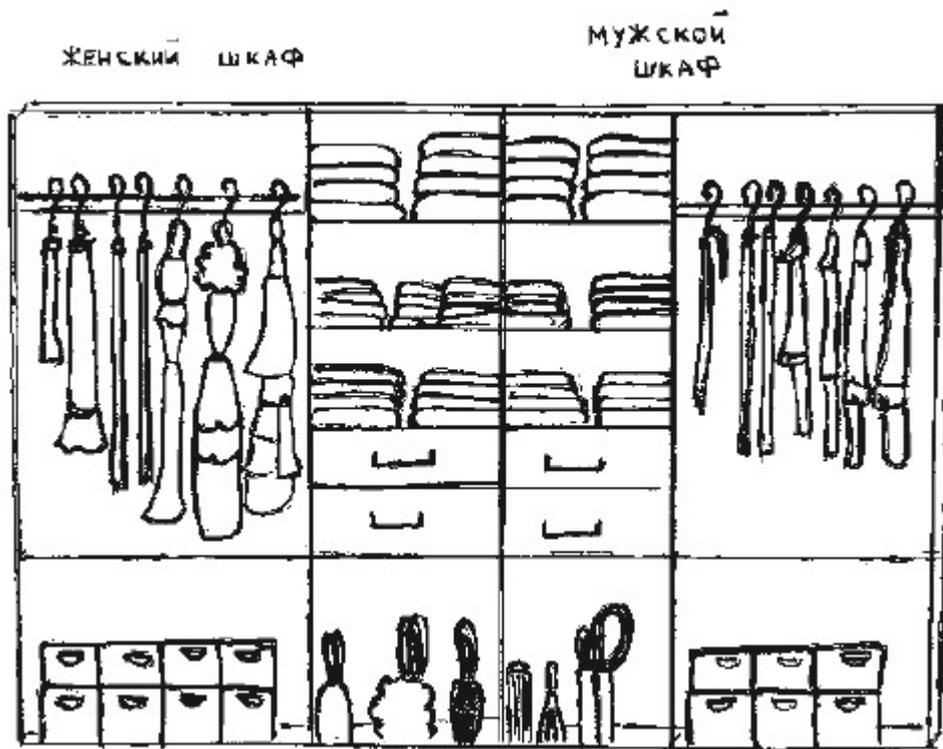
Кучка первая – то, что абсолютно не подходит – износилось, плохо сидит, категорически не идёт из-за цвета или фасона или безвозвратно устарело. От этого немедленно избавься! Избавиться, значит – отпустить вещи. Сложи их аккуратно в пакеты, поблагодари за службу и вынеси из дома.

Кучка вторая – вещи, которые не очень подходят, но ситуацию можно как-то исправить – добавить или убрать какую-то деталь, поменять пуговицы, ушить, скомбинировать с чем-то, укоротить, пришить кружева. Ни в коем случае не вешай вещи из этой группы обратно в шкаф, иначе опять забудешь о них на несколько лет.

Кучка третья – то, что безусловно подходит, в чём ты себя хорошо и уверенно чувствуешь.

- Чтобы легче было подбирать, сгруппируй вещи в шкафу: блузы с блузами, жакеты с юбками и брюками.
- Не вешай одну вещь на другую – пусть у каждой будет своя вешалка и они будут видны все! Чтобы висящие вещи не деформировались, освободи карманы и застегни их на пуговицы.
- Размер плечиков должен соответствовать размеру одежды, так как если плечики шире, то деформируются рукава, а если уже, то провисают плечи.
- Блузки и мужские рубашки застёгивай на верхнюю пуговицу, чтобы не заминались полочки.
 - Трикотажную одежду на плечики не вешай, чтобы не вытянулась.
 - Раздели шкафы (или полки в шкафах) на мужские, женские и детские.
- Используй коробки и коробочки для удобства хранения носков, чулок, трусов.

- Не держи рядом с одеждой вещества, обладающие специфическим запахом (лекарства, химикаты).
- Если высота гардероба небольшая, храни длинное платье, перекинув его через брючную перекладину плечиков.
- Тщательной «ревизии» подвергни не только юбки, брюки и кофты, а также *бельё*. Даже самая лучшая одежда, надетая поверх плохо подобранного белья, будет выглядеть неважно. А вот подходящее бельё стройнит и подтягивает.



Не надо иметь 20 пар бюстгалтеров и трусиков «разной степени изношенности». Лучше немного, но отличного качества! Не храни больше старое бельё, если оно потеряло вид, форму и эластичность, плохо сидит или неудобно! • Расстанься с *бижутерией* без сожаления, если серьги и колёе не подходят к форме твоего лица, а украшения сломаны или вышли из моды.

- Оцени обычные и солнечные очки, головные уборы, шарфы, платки и перчатки.
- Особое внимание обрати на *изделия из кожи*. Ничто так не портит вид, как старомодные или потерявшие форму сумки и обувь.

Итак, теперь в твоём гардеробе осталось только то, что ты сможешь надеть в любой момент – и будешь выглядеть безупречно и великолепно!

Хранение Повесь отдельно или упакуй то, что не носишь в этом сезоне.

- Перед сезонным хранением одежду обязательно постирай, почисти и хорошо просуши. Застегни на одежде все пуговицы и молнии.
- Чтобы защитить вещи, отложенные на сезонное хранение, от проникновения пыли, помести их в специальные пакеты или мешки.
- Кожаную одежду и шубы храни в специальных тканевых мешках.
- Храни одежду в сухих, проветриваемых помещениях, шкафах или комнате-гардеробе.
- Используй специальные ароматизаторы, предназначенные для отпугивания вредителей и создания приятного аромата.

Правильное обращение с одеждой

Одежда будет дольше служить, если ты будешь правильно с ней обращаться. Одежде

надо отдыхать, а чтобы предотвратить образование неприятного запаха, её надо проветривать, поэтому одежду рекомендуется менять каждый день.

Постарайся не надевать одни и те же вещи и обувь каждый день – им необходимо проветриваться. Неприятный запах от одежды – одна из главных разрушительных сил имиджа.

- Придя домой, верхнюю одежду (пальто, плащ, пиджак и куртку) вешай на плечики, давая ей проветриться. До следующего дня она успеет «отдохнуть».

- Промокшее пальто, куртку или жакет повесь на плечики, застегни пуговицы и высуши на балконе или в ванной комнате. Если же подол пальто забрызган грязью, то не надо чистить, пока он влажный. Пусть пальто просохнет на плечиках в нежарком месте, тогда уже можно будет его как следует вычистить щёткой.

- Если сильно промокла меховая шубка, воротник или шапочка из меха, то прежде, чем сушить, вытри мех по ворсу чистой тряпочкой. Суши меховые вещи только в сухом и прохладном месте. Когда мех станет совсем сухим, вещь встряхни и расчеши волос редкой расчёской.

- Загрязнённый зонт вымой тёплой водой со стиральным порошком, а затем ополосни и высуши в раскрытом виде.

- Не применяй для чистки зонтов и плащей бензин, керосин, ацетон и другие растворители.

- Храни зонты в сухом месте при комнатной температуре.

- Трикотажные свитера и кофточки оставь «подышать» в расправленном виде, а потом сложи в шкаф.

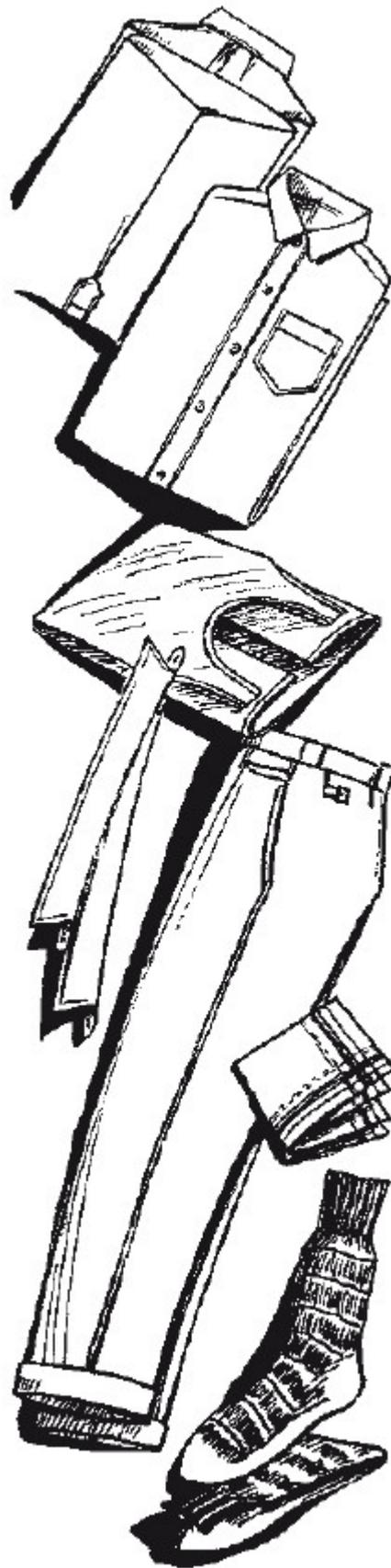
- Грязную одежду не убирай в шкаф, а сразу отправляй в корзину для грязного белья. Если в ней что-то не в порядке – болтается пуговица или оторвался подол – надо тут же исправить это, не дожидаясь, чтобы пуговица оторвалась и потерялась совсем или чтобы кто-нибудь посторонний обратил внимание на твою неаккуратность.

- Не забывай периодически сдавать в химчистку вещи, которые нельзя стирать.

Трикотажная одежда Трикотаж занимает особое место в нашем гардеробе.

Трикотажная одежда может быть шерстяной, хлопчатобумажной, вискозной и т. д.

Натуральное волокно хорошо впитывает влагу и пропускает воздух.



Синтетический трикотаж (нейлон, полиэстер, акрил) прекрасно стирается в машине, не мнётся, не впитывает влагу, поэтому быстро сохнет, но он не достаточно хорошо пропускает воздух и электризуется. На трикотажных вещах часто образуются *катышки*. Зависит это от качества пряжи, вида плетения, плотности вязания и правильности ухода за вещью. Для снятия катышков пользуйся специальной машинкой или прибором.

Основное правило ухода за одеждой из трикотажа – чем крупнее петли, тем большей осторожности она требует.

- Храни трикотажные кофточки и свитера на полках в шкафу, в сложенном виде. Чтобы на них было меньше складок, скатай сложенную вдоль и пополам вещь в *рулончик*.
- Плотные и невытягивающиеся вещи храни на соответствующего размера вешалках с покатыми «плечами».

Хлопковая одежда К хлопчатобумажным тканям относятся ситец, бязь, сатин, поплин, тафта, толстая байка, тонкий батист и джинсовое полотно. Изделия из хлопка очень прочные, хорошо переносят стирку, глажку при высоких температурах и хорошо впитывают влагу, но при стирке обычно заметно «салятся», долго сохнут и в носке сминаются. Поэтому к хлопковой нити часто добавляют лавсан или полиэстер.

• Храни изделия из хлопка в сложенном виде или на плечиках соответствующего размера.

Шёлковая одежда Шёлковые ткани лёгкие и прочные. Крепость шёлковой нити равна крепости стальной проволоки того же диаметра. Шёлковые ткани создают, скручивая нити различным образом. Так получаются крепы, атлас, газ, фэй, чесуча. Они хорошо впитывают влагу и очень быстро сохнут.

Одежда из шёлка в холод согревает, а в жару создаёт ощущение прохлады.

Кожаная одежда и аксессуары Кожа обладает природной эластичностью и прочностью. Она дышит и при этом защищает от ветра, впитывает влагу тела и отталкивает воду.

• Кожаные пальто и куртки периодически протирай влажной губкой, при загрязнении можно водой с мылом и нашатырным спиртом, а потом специальным средством для ухода за кожей или губкой, смоченной касторовым маслом, вазелином или глицерином.

• Вернуть блеск сумке, туфлям или портфелю из кожи можно тем же способом.

• Храни кожаную одежду в специальных мешках из хлопчатобумажной или льняной ткани.

• Сумки из искусственной кожи мой тёплой водой, а затем досуха вытирай мягкой тряпкой. При сильном загрязнении в воду добавь моющее средство, а затем протри намоченной в этом растворе тряпкой и высуши при комнатной температуре.

• Широкие кожаные или лакированные пояса не складывай. Повесь их за пряжку на обычную вешалку или сверни в слабый клубок.

• Кожаные перчатки стирай в чуть тёплой мыльной воде. При полоскании в последнюю воду добавь несколько капель глицерина. Когда перчатки высохнут, обработай их специальным средством для кожи.

Замшевая одежда и аксессуары Для ухода за замшей существуют специальные щётки и средства.

• Воротник, рукава и карманы по мере необходимости чисти щёткой, кусочком чистой прорезиненной ткани или грубой искусственной губкой и обрабатывай средством по уходу за замшей.

• Залоснившиеся сгибы на замшевой одежде осторожно потри жёсткой стороной специальной щётки.

• Свежее жирное пятно на замше посыпь зубным порошком и почисти мягкой щёткой или выведи специальным пятновыводителем.

• Замшевые перчатки, надев на руки, постирай в тёплой мыльной воде. Затем тщательно прополощи, промокни махровым полотенцем и смажь глицерином. Суши перчатки в тёмном прохладном месте. Когда перчатки высохнут, надев их на руки, почисти мягкой щёткой и обработай средством для замши.

• Не пытайся удалять пятна с замши бензином или другим растворителем!

• Мокрую замшевую одежду суши на вешалке при обычной комнатной температуре или на открытом воздухе, но не в жарком помещении или рядом с отопительными приборами.

- Гладь изделия из замши только с изнанки через сухую ткань, установив терморегулятор утюга на минимальную температуру, а затем почисти изделие щёткой.

- Брюки и юбки из замши вешай только за пояс, чтобы не образовывались сгибы.

Меха • Натуральный мех на воротниках, шапках и манто регулярно расчёсывай щёткой, а загрязнённые места протирай губкой, смочив её в холодной воде, с моющим средством без энзимов. Затем промой мех чистой холодной водой и высуши.

- Изделия из дорогого натурального меха не чисти щёткой. Хорошенько встряхни мех и расчеши его волос редким гребнем.

- Храни мех, аккуратно завернув его в белое хлопчатобумажное полотно.

- Учти, что мех легко впитывает посторонние запахи.

- Чтобы белый мех предохранить от пожелтения, храни его в мешках или чехлах синего цвета.

Уход за обувью

Чтобы обувь служила дольше, за ней надо ухаживать.

- Сразу же после возвращения с улицы домой тщательно протри обувь влажной тряпкой, сотри пыль, грязь, а зимой – белые следы от соли. Пыль и грязь обезжиривают кожу, делая её промокаемой, жёсткой и неудобной в носке.

- Вынь стельки, чтобы обувь лучше проветрилась.

- Когда обувь обсохнет, на ночь намажь её кремом, а полируй уже утром. Таким уходом ты предоохранишь кожу от трещин.

- Снимая сапоги или ботинки, не придавливай второй ногой пятку!

- Надевай и снимай обувь с помощью рожка.

- Неприятный запах от внутренней поверхности обуви можно предотвратить правильным уходом за ногами. Но если запах всё же есть, протри обувь внутри перекисью водорода или используй специальный дезодорант для обуви.

- Постарайся на сезон иметь больше, чем одну пару обуви. Тогда обувь сможет «отдыхать» и проветриваться. И носится так она значительно дольше.

- Кожаную обувь два-три раза в неделю смазывай кремом, затем чисти щёткой и наводи блеск бархоткой или суконкой. Если у тебя несколько пар обуви, то крем и щётки надо иметь отдельные для чёрной, коричневой и цветной обуви.

- Кожу не следует смазывать, чистить жиром или бензином; жир разлагается, и в нём размножаются микробы, разрушая кожу; бензин же сушит кожу, делая её жёсткой и ломкой.

- Ссохшуюся кожаную спортивную обувь опусти в тёплую воду и поддержи её там, пока кожа не станет мягкой. Затем насухо протри изнутри и снаружи, смажь глицерином, туго набей газетной бумагой и оставь высыхать.

- Валенки можно сушить на батарее. Время от времени очищай их от пыли и грязи щёткой и осторожно выбивай.

- Чтобы обувь не теряла свою форму, храни её на специальных колодках, которые с успехом может заменить и скомканная газета, занимающая весь внутренний объём.

- Обувь, как и все вещи, которые ты носишь, нужно время от времени проветривать и сушить на солнце.

- Хранить обувь лучше отдельно от платьев и другой одежды – в специальном ящике шкафа или коробке, в сухом нежарком месте.

Если обувь сильно намокла Обмой её холодной водой.

- Набей туфли (ботинки) газетной бумагой и оставь высыхать при комнатной температуре. Если обувь сильно промокла, поменяй газету несколько раз.

- Не оставляй обувь у горячей плиты и батареи, на радиаторах или у других источников тепла, так как в этом случае кожа слишком быстро высыхает, съёживается и растрескивается.

- Если необходимо срочно высушить ботинки, воспользуйся пылесосом.

Достаточно тёплый воздух из трубы быстро высушит ботинки, особенно после

процедуры с бумагой. Но это – экстренный вариант. Для быстрой сушки можно также воспользоваться феном.

- После просушки смажь обувь водоотталкивающим кремом или хорошим обувным кремом, касторовым маслом или глицерином.

Новая обувь • В первую очередь обработай новую обувь, особенно ботинки или сапоги, водоотталкивающим кремом.

- Прежде чем выйти в новой обуви на улицу, походи в ней дома, привыкни к ней, проверь, не жмёт ли и не натирает ли задник.

- Для того чтобы задники новых туфель меньше натирали ноги, смочи их спиртом или натри свечкой.

- Лучше не иметь тесной обуви, но если уж так случилось, то учти, что для растяжки тесной обуви выпускаются специальные препараты. Но можешь воспользоваться и старым способом: смочи внутреннюю поверхность, например туфель, водкой и сразу надень их на толстый чулок, а затем смочи водкой немного сверху.

Лакированная обувь Не носи лаковые туфли ежедневно, тем более в сырую погоду. От сырости и уличной грязи блестящая лаковая поверхность быстро тускнеет и покрывается мелкими трещинами.

- Если твои лаковые туфли загрязнились, то протри их ваткой, смоченной глицерином.
- Не чисти лаковую обувь щёткой.
- Новые лаковые туфли просто протирай мягкой тряпочкой.
- Чтобы освежить туфли, протри их слегка влажной тряпочкой, а когда подсохнут, смажь тонким слоем специального крема, глицерина или ланолиновым кремом и отполируй бархоткой.

Замшевая обувь Для ухода используй специальные жидкие кремы, аэрозоли и другие средства и приспособления, предназначенные именно для замши.

- Новую замшевую обувь обработай средством, предохраняющим от влаги и грязи. Такая обработка предохранит от мокрых пятен, замедлит загрязнение и облегчит уход за обувью.

- Цветные замшевые туфли ежедневно чисти жёсткой щёткой, а если они залоснились, то эти места потри резиновой или проволочной щёткой.

- Чёрную замшу для восстановления цвета можно слегка подкрасить чёрным фломастером.

- При ежедневном уходе сначала просуши обувь. Затем смахни пыль и лёгкие загрязнения щёткой, а залоснившиеся места протри специальной резинкой или хотя бы обычным ластиком.

- При очень сильном загрязнении сначала почисти обувь щёткой, смоченной в тёплой мыльной воде. Затем промой холодной подкисленной водой. Потом протри мягкой безворсовой тканью и, чтобы восстановить «пушистость», поддержи над паром.

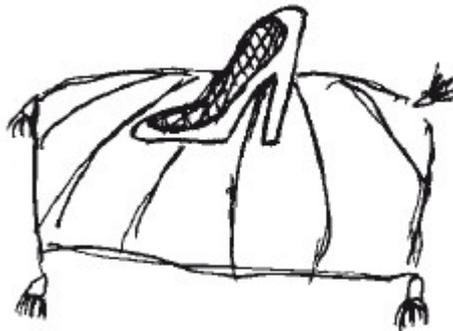
- Жирные пятна удали бензином или присыпь тальком и через несколько часов счисти щёткой.



Чтобы туфли не скрипели, подошву смажь каким-либо растительным маслом. А чтобы было легко и приятно ухаживать за обувью, позаботься о средствах по уходу за ней и приспособлениях, призванных сделать этот процесс профессиональным и лёгким.

Для этого *имей в своём арсенале* :

- кремы различных цветов (по цветам имеющейся обуви) и бесцветный;
- щётки, губки и бархотки для наведения глянца на кожаной обуви;
- специальные щётки и резинки для ухода за замшевой обувью;
 - рожок для обуви;
 - водоотталкивающий крем.



Глава 5 Стирка

Белоснежное, отглаженное, пахнущее свежестью бельё всегда вызывает приятное ощущение бодрости и здоровья. Но для того, чтобы оно было таким, его надо регулярно менять, стирать, гладить и чинить.



Одежда и бельё пачкаются не только в носке, но и при длительном хранении без употребления. Грязное бельё не сразу попадает в стирку. Оно дожидается, когда наберётся его необходимое количество и у тебя будет время постирать. • Если не требуется более частой стирки, то стирай грязное бельё один раз в неделю.

- Нательное бельё полагается менять не реже двухтрёх раз в неделю, постельное – раз в 7-10 дней, можно и чаще.
- Скатерти меняй по мере загрязнения, но не реже, чем раз в 7-10 дней.
- Кухонные и посудные полотенца меняй чаще – раз в 2-3 дня и стирай их отдельно от остального белья.
- Грязное бельё храни в специальном месте – закрытом ящике, с отверстием для вентиляции, корзине или чехле, причём лучше не в жилой комнате, а в специальной комнате для стирки или в ванной.
- Не собирай много грязного белья – чем дольше оно лежит, тем труднее его отстирывать; кроме того, залежавшееся бельё всегда служит источником инфекции, ткань портится и бельё быстрее рвётся.
- Грязное бельё обязательно должно быть сухим, чтобы на нём не образовались пятна от сырости.

Этикетки на вещах с указаниями по уходу

Для облегчения ухода за вещами на них пришивают специальные знаки. Расшифровать их позволяют иногда логика, иногда интуиция или простое запоминание.



Щадящая стирка. Точно выдерживать температуру воды, не подвергать сильной

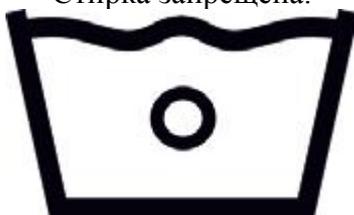
механической обработке, при отжиме – медленный режим центрифуги.



Деликатная стирка. Большое количество воды, минимальная механическая обработка, быстрое полоскание.



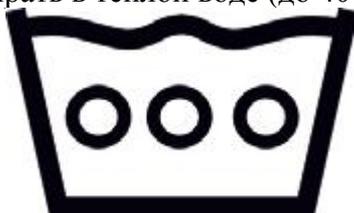
Стирка запрещена.



Стирать в холодной воде (до 30 °С).



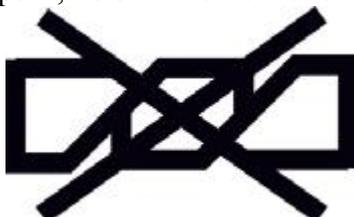
Стирать в тёплой воде (до 40 °С).



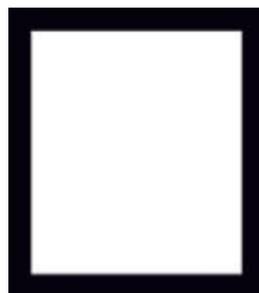
Стирать в горячей воде (50 °С и выше).



Только ручная стирка. Не тереть, не отжимать. Максимальная температура – 40 °С.



Не отжимать.



Сушка и отжим

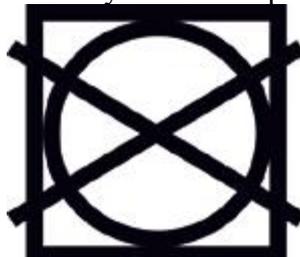
Можно сушить в стиральной машине.



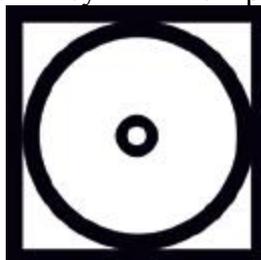
Не сушить (применяется вместе с «Не стирать»).



Можно выжимать и сушить в стиральной машине.



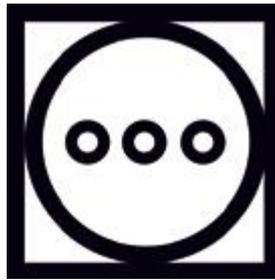
Нельзя выжимать и сушить в стиральной машине.



Сушить при низкой температуре.



Сушить при средней температуре.



Сушить при высокой температуре.



Щадящие отжим и сушка.



Деликатные отжим и сушка.



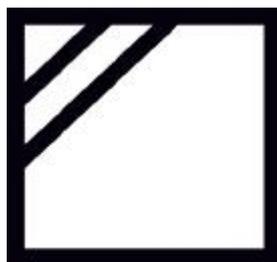
Вертикальная сушка.



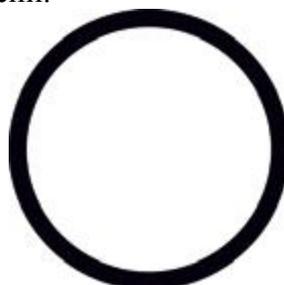
Сушить без отжима.



Сушить на горизонтальной поверхности.



Сушить в тени.



Отбеливание и химчистка

Сухая чистка (химчистка).



Химчистка не разрешена.



Химчистка с любым растворителем.



При химчистке следует соблюдать осторожность. Можно применять углеводород, хлорный этилен, монофлотрихлорметан.



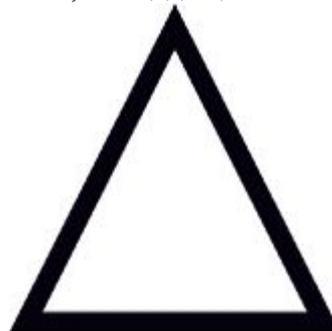
То же, но щадящая чистка.



Следует соблюдать особую осторожность. Можно применять только углеводород и трифлотрихлорметан.



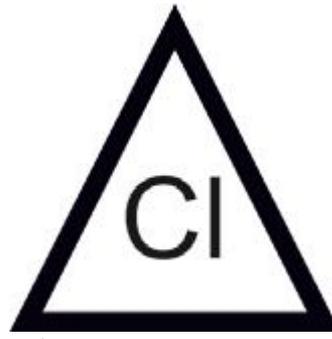
То же, но щадящая чистка.



Можно отбеливать.



Нельзя отбеливать.



Можно отбеливать с применением хлора.

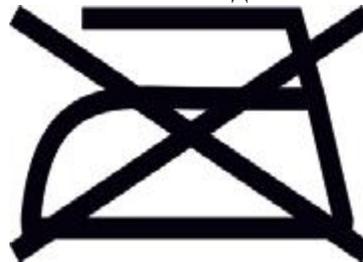


Отбеливать только без хлора.



Глажка

Можно гладить.



Не гладить.



Гладить при высокой температуре (до 200 °С).



Гладить при средней температуре (до 150 °С).



Гладить при низкой температуре (до 110 °С).



Не отпаривать.



Хранение

Хранить только на вешалке-плечиках.



Подготовка вещей к стирке

- Перед стиркой обращай внимание на этикетки, где указаны символы по уходу.
- Вынь всё из карманов.
- Распрями манжеты на рукавах рубашек.
- Обработай пятновыводителем воротничок и манжеты рубашек.
- Рубашки выверни наизнанку, предварительно застегнув на все пуговицы, кроме манжетных. Это позволит лучше отстирать пятна и не даст образовываться катышкам на лицевой стороне рубашек.

- Брюки и юбки тоже выверни наизнанку. Так они дольше сохранят свой цвет.
- Молнии, кнопки и крючки застегни. Молнии, которые «любят» расстёгиваться сами, надо перед стиркой прихватить тремя стежками.
- Шнурки и тесёмки свяжи.
- Пятна обработай.
- Разложи одежду по цветам: тёмную, белую, цветную...
- Цветное бельё ярких и тёмных расцветок стирай отдельно.
- Также при первой стирке следует постирать отдельно новое цветное бельё.
- Учитывай материал, из которого сделана одежда, – шерсть, шёлк, изделия из синтетических волокон и их смесей, и стирай её отдельно от хлопка и льна.
- Стирай отдельно очень загрязнённую одежду и вещи, которые могут полинять.
- Шерстяные вещи можно стирать в стиральной машине только при наличии соответствующих символов по уходу. Часто для шерстяных вещей допускается только ручная стирка и химическая чистка.
- Мужские рубашки стирай отдельно.
- Разложи по специальным мешкам для стирки тонкие вещи, мелкие и те, которые могут зацепиться и деформировать друг друга.

Особенности стирки

- Не забывай в воду для полоскания добавлять кондиционер для белья.
- Недостаточная дозировка моющего средства с целью экономии может привести к образованию на белье и в стиральной машине нерастворимых отложений, что снизит срок службы как белья, так и стиральной машины.
- Не загружай в стиральную машинку вещей больше положенного, например, чтобы дверца едва закрывалась. Для получения хорошего качества стирки вещам в стиральной машине должно быть просторно, поэтому их должно быть не более 3/4 барабана.
- Если символы по уходу обозначают деликатный режим стирки, то количество белья уменьши вдвое. Это предохранит его от деформации.
- Цветное бельё из хлопка стирай при температуре до 60°, тонкое цветное бельё – при температуре до 40°.
- Для стирки белого белья используй универсальные моющие средства, для цветного – мягкие моющие средства и средства без отбеливателя.
- Лен стирай при высоких температурах, вплоть до кипячения.
- Во время полоскания вещей придай им приятный запах, добавив в воду несколько капель духов.
- Во время путешествия стирать мелкие вещи в дороге или гостинице удобнее всего в полиэтиленовом пакете, разминая его в руках. Это позволит осуществить замачивание, сэкономит моющие средства и существенно снизит риск повредить, например, чулки или колготки.



Особенности стирки изделий из разных тканей

Стирка изделий из искусственного шёлка

- Вещи из штапельного полотна, вискозного и других видов искусственного шёлка, а также из искусственного шёлка с хлопчатобумажной пряжей стирай только вручную со специальным порошком для деликатной стирки или в тёплом мыльном растворе с обильной пеной при температуре не более 40°, слегка отжимая их руками.
- После стирки вещи тщательно промой в тёплой чистой воде и прополощи в холодной.
- После того как с выстиранной вещи стечёт вода, закатай её для просушки в чистую простыню или полотенце. Слегка влажную вещь прогладь умеренно нагретым утюгом с изнанки, осторожно натягивая для уменьшения усадки.
- Ввиду того что штапельное полотно, вискозный и другие искусственные шелка в мокром виде менее прочны и легко рвутся, вещи из этих тканей нельзя во время стирки тереть щёткой, натирать отдельные участки ткани мылом, выкручивать и кипятить, а также гладить сильно нагретым утюгом.



- После того как изделие выстирано, высушено и выглажено, оно приобретает прежний вид и прочность ткани восстанавливается.

Стирка шёлковых изделий Дорогую одежду из натурального шёлка принято отдавать в химчистку, так как при обычной стирке могут полинять краски.

- Шёлковые вещи стирай вручную и в чуть тёплой воде. При последнем полоскании к холодной воде добавь уксус, чтобы восстановить яркость красок. Шёлковую ткань не выкручивай, не выжимай и суши в тени.



- Для стирки трикотажных вещей из натурального и искусственного шёлка лучше брать специальное моющее средство или нейтральные мыла (без щелочи): детское, нецветное туалетное.
- Сильно загрязнённые вещи перед стиркой замочи в умягчённой воде на 1–2 часа или прополощи 2–3 раза в холодной воде.
- Загрязнённые вещи стирай в мыльной пене два раза. После стирки вещи тщательно

прополощи в тёплой, а затем холодной воде.

- Промытые вещи, слегка отжав (без перекручивания), заверни в сухую простыню или какую-либо ткань, при необходимости меняя её несколько раз.

Стирка изделий из волокна капрон Новые капроновые чулки перед тем, как надеть, замочи в тёплой воде и высуши на воздухе. Это сделает чулки более эластичными и предохранит от преждевременного износа.

• Капроновые чулки постирай в тёплой мыльной воде, после чего прополощи. Суши их на подстилке.

Стирка шерстяных и полушерстяных трикотажных изделий Одежду из высококачественного шерстяного трикотажа лучше всего сдавать в химчистку.

• Для стирки шерстяных и полушерстяных трикотажных изделий применяй специальные средства хорошего качества.

• Изделия из шерсти стирай с использованием специальных моющих средств для шерсти и не применяй порошки, содержащие отбеливатель.

• Для стирки белых и окрашенных в светлые тона шерстяных и полушерстяных трикотажных изделий не применяй соду и щелочное мыло, так как даже при незначительном количестве щёлочи шерсть свойлачивается, теряет форму, желтеет, становится жёсткой, хрупкой и быстрее изнашивается.

• Стирай трикотаж вручную в тёплой воде или в режиме деликатной стирки в стиральной машине, не замачивай, не три и не выкручивай. При стирке в горячей воде трикотажные изделия садятся и деформируются, а если их тереть, то на них появляются катышки.

• Шерстяной трикотаж стирай в обильной мыльной пене при температуре не выше 40°.

• Выстиранные вещи несколько раз прополощи в тёплой воде с использованием кондиционера, который сделает вещь более мягкой и предохранит шерстяные волокна, а затем отожми не выкручивая и на несколько минут закатай в махровое полотенце, после чего, хорошо расправив и придав вещи нужную форму, разложи её на мягкой ткани для просушки. Не растягивай места, связанные в резинку.

• Чтобы вещь не «села», стирай и отполаскивай её в воде одинаковой температуры.

• Вязаные вещи надо слегка отжимать в руках.

• Вязаный платок после стирки растяни на раме или положи на разостланную на полу мягкую ткань и, аккуратно вытянув зубцы, наколи их нержавеющими булавками.

Отбеливание белья

Отбеливают белое бельё в тех случаях, когда оно имеет сероватый или желтоватый оттенок и стирка не даёт достаточной белизны.

• Лучше использовать современные отбеливатели, не содержащие хлора и не дающие неприятного запаха. Хлорсодержащие отбеливатели постепенно разрушают ткань.

• Для выведения пятен перед стиркой используй специальные отбеливающие спреи, а в стиральную машину добавляй специальные отбеливающие порошки. Отбеливатель-спрей нанеси непосредственно перед стиркой на загрязнённые участки. Особенно это актуально для белых мужских рубашек по краям манжет и на сгибе воротника. Затем добавь немного отбеливателя к стиральному порошку и запусти машинку.

• Если другие средства не дают нужного результата, то можно воспользоваться и «Белизной». Добавь её в воду и погрузи на некоторое время ткань в раствор, после чего тщательно постирай. Подходит только для белого х/б белья!

• Для стирки цветных вещей не используй отбеливатель, а только аналогичные средства для цветного белья.

Крахмаление белья

Бельё крахмалят для того, чтобы придать ему жёсткость, плотность и более красивый внешний вид. Такое бельё меньше мнётся и меньше загрязняется.

Нательное бельё крахмалить не рекомендуется, так как при этом ухудшается его воздухопроницаемость.

Для крахмаления сейчас также существуют специальные средства, притом не только те, которые добавляют в воду при полоскании, но и те, которые наносятся распылителем непосредственно перед глажением.

Но если тебя не устраивают современные способы крахмаления, то можешь изучить и пользоваться теми, которые использовали бабушки.

При крахмалении различают три вида отделки: мягкую, среднюю и жёсткую. Расход крахмала зависит от вида отделки.

Для мягкой отделки (блузки, платья и другие вещи из батиста, шифона, маркизета, зефира, кисеи, муслина, тюля, марли) берут от 1/2 до 1 ч. ложки крахмала на литр воды.

Для средней (скатерти, салфетки, чехлы, постельное бельё, кители) -1ч. ложку или несколько больше. Для этих видов отделки лучше всего употреблять картофельный крахмал.

Крахмал разводят в небольшом количестве воды. Полученную массу выливают в кипящую воду и тщательно размешивают, так, чтобы не было сгустков. Клейстер должен быть прозрачным и клейким. Если же клейстер мутный и недостаточно клейкий, то его следует прокипятить в течение 5 минут.

В приготовленный клейстер доливают холодную подсиненную воду в таком количестве, чтобы в 1 литре воды содержалось крахмала около 1/2 ч. ложки для мягкой отделки и около 1–1,5 ч. ложки для средней отделки.

Раствор взбалтывают, опускают в него вещи и помешивают их, чтобы они равномерно пропитались крахмалом.

Затем вещи отжимают, расправляют и высушивают.

Тюлевые изделия желательно сушить на специальной рамке в натянутом состоянии.

Высушенные вещи слегка опрыскивают, дают им отлежаться, а затем гладят. Крахмальное бельё надо гладить слабо нагретым утюгом.

Воротнички, манжеты, грудь верхних рубашек и т. д. рекомендуется крахмалить способом **жёсткой отделки**. Для этого берут 50 г рисового, картофельного или кукурузного (лучше последнего) крахмала и размешивают его в 1 л холодной воды. Получится крахмальное молоко. Затем 15 г буры растворяют в стакане горячей воды, раствор охлаждают, вливают его постепенно в крахмальное молоко и хорошо размешивают. Для лучшего набухания крахмала ему дают постоять 1–2 часа и снова размешивают. Чтобы воротнички хорошо пропитались крахмалом, их тщательно протирают руками, затем отжимают и заворачивают в белую чистую ткань. При глажении воротнички раскладывают на гладильной доске или столе и протирают чистой влажной хлопчатобумажной или льняной тряпкой, удаляя излишек крахмала. После этого их расправляют так, чтобы концы были одинаковой длины и петли совпадали. Пока воротничок ещё влажен, его гладят без сильного нажима на утюг, а потом нажим увеличивают.

Когда воротничок выглажен, ребром утюга намечают линию сгиба по изнаночной стороне и сгибают его. Концы воротничка ещё раз проглаживают с лицевой стороны, закругляя ребром утюга от середины к краям. Жёлтые пятна на крахмальных воротничках удаляют 3 %-ной перекисью водорода, разбавленной (1:10) водой.

Верхние рубашки сначала крахмалят по способу мягкой или средней отделки, а манжеты, грудь и воротник по способу жёсткой отделки.

Вот как всё просто!

Радости тебе в экспериментах по накрахмаливанию!

Выведение пятен

Пятна – уникальное явление природы, возникающее на самых видных местах

буквально ниоткуда. Это нужно принять как данность и просто научиться с ними справляться.

Качество и быстрота выведения пятен в значительной степени зависят от давности загрязнения: чем старше пятно, тем труднее его вывести. Это связано с тем, что под воздействием солнечного света и воздуха загрязняющие одежду вещества претерпевают глубокие изменения, в результате которых образуются трудно растворимые продукты окисления, осмоления, разложения и др.

Из-за многообразия видов тканей и загрязняющих веществ выведение пятен – не такое простое дело. Чаще всего пятно всё же можно удалить в домашних условиях, не отдавая одежду в химчистку.

Многие пятна с белья и других изделий удаляются при стирке современными моющими средствами. Но иногда, напротив, под действием высокой температуры они фиксируются и их последующее удаление затрудняется, а после глаженья утюгом под действием ещё более высокой температуры удаление таких пятен становится практически невозможным. Поэтому **большинство пятен следует удалять до стирки.**

Прежде всего надо знать природу пятна и вид загрязнённой ткани.

Для успешной борьбы с пятнами в доме должен быть **пятновыводитель**, отбеливатель для белого и аналогичное средство для цветного белья, а также спирт, нашатырный спирт, уксус, крахмал, ацетон, бензин, глицерин, промокательная бумага (или зубной порошок). Всё это можно приобрести в магазине или аптеке.



Общие правила при выведении пятен любого происхождения • Всегда сохраняй спокойствие. Суeta часто только усугубляет загрязнение.

- Сначала удали грубые остатки загрязнения, промокая пятно ваткой или тряпочкой.
- Помни, что свежее пятно легче вывести, поэтому обрабатывай пятна как можно скорее.
- Прочти этикетку производителя текстильного изделия с указаниями по уходу. Проверь, можно ли стирать данное изделие или нет.



- Определи природу пятна и исходя из этого выбери тактику его уничтожения.
- Для удаления пятен в первую очередь можно использовать самое простое средство – тёплый мыльный раствор. Этим раствором смочи зубную щётку или тряпочку и протри предварительно очищенное от пыли место с пятном, после чего промой чистой водой.
- Любое пятновыводящее средство сначала опробуй на маленьком кусочке той же ткани или на внутренней складке одежды, чтобы убедиться в прочности волокон и стойкости окраски к действию этого средства.
- Чтобы не появились разводы и ореол, ткань вокруг пятна смочи водой, бензином или присыпь тальком, крахмалом. Если «ореол» всё-таки образовался, протри его бензином.
- Обработывай пятно по направлению от краёв к середине.
- Медленно и с трудом удаляемые пятна не стремись вывести за один раз – лучше повтори операцию 2–3 раза.
- Большинство препаратов для удаления пятен вредно воздействует на кожу рук. Поэтому работай в резиновых перчатках, а по окончании работы тщательно вымой руки.

При использовании различных веществ помни, что Хлорная известь разрушает хлопчатобумажные ткани.

- Спирты и кислоты разрушают некоторые краски.
- Ацетон и уксусная кислота разрушают ткани из ацетатного шёлка. Для выведения жирных и масляных пятен с ацетатных тканей можно применять только бензин, мыло и синтетические моющие средства.
- Щёлочи и отбеливающие вещества применяются только для обработки белых тканей.
- Для тканей с пропиткой используют только мыло и синтетические моющие средства.
- Вещи, которые нельзя стирать, надёжней отнести в химчистку.

Классификация пятен

• **Пятна от жира животного происхождения** (жир, масло, маргарин) имеют размытые контуры. Свежее пятно всегда темнее ткани, а с течением времени приобретает матовый оттенок.

Жировое пятно удаляется при помощи высокой температуры и впитывающего материала (промокательная бумага, крахмал, зубной порошок) либо с помощью растворяющих жир веществ (бензин, спирт, нашатырный спирт, глицерин, растворители).

- Прежде чем стирать, прогладь **свежее жирное пятно** чуть тёплым утюгом через 2–3 слоя промокатальной или туалетной бумаги, подложив её также и под пятно. После этого пятно дочисти бензином или пятновыводителем.

- **Пятна от фруктов, соков и ягод** имеют более тёмные и чёткие контуры, чем само пятно. Цвет их от желтоватого до коричневого.

Смочи тампон в столовом уксусе (не винном) и промокни им пятно, а затем прополощи вещь в холодной воде.

Свежее пятно засыпь солью, которая не даст пятну расплыться, и поддержи, пока соль вберёт в себя часть влаги. Постирай.

- **Жевательная резинка**

Положи вещь в пакет и примерно на час помести в морозильную камеру холодильника. Затем вынь и осторожно сними остатки жевательной резинки тупым ножом. После этого помести на бумажное полотенце и протри с изнанки ватой, смоченной в бензине, спирте или ацетоне. Постирай.

- **Йод**

Смочи холодной водой и протри крахмалом, пока пятно не исчезнет. Постирай.

- **Какао и шоколад**

Постирай в сильно подсоленной воде или растворе нашатырного спирта.

- **Клей**

Промокни ацетоном или бензином.

- **Пятна от косметических кремов и духов** удаляй бензином.

- **Краска для волос**

Обработай пятно перекисью водорода, смешанной с равным количеством нашатырного спирта.

- **Кровь**

Свежие пятна сначала промой холодной водой, а затем тёплым мыльным раствором. Ни в коем случае не отмывай пятна горячей водой, иначе их будет очень трудно удалить.

Бельё с пятнами перед стиркой на несколько часов замочи в холодной воде.

Кровь на шерстяной ткани смочи тёплой водой, растворив в ней таблетку аспирина, а затем высуши феном.

- **Лак для ногтей**

Помести ткань пятном на бумажное полотенце. Протри несколько раз с изнанки жидкостью для снятия лака до исчезновения пятна. Постирай.

- **Масляная краска**

Свежие пятна масляной краски можно легко удалить скипидаром, ацетоном, их смесью или чистым керосином. Для этого загрязнённое место смочи ваткой, пропитанной одним из указанных растворителей, а затем протри нашатырным спиртом до полного исчезновения пятна.

Застарелые пятна масляной краски сначала смочи скипидаром, а после размягчения краски очисти крепким раствором пищевой соды и тщательно промой тёплой водой.

- **Ржавчина**

Свежевыжатым лимонным соком смочи загрязнённое место и через влажную тряпку прогладь горячим утюгом.

При застарелых пятнах помести загрязнённый участок ткани на 3–5 минут в раствор уксусной кислоты (2 ст. ложки уксуса на 1 стакан воды), подогретый до температуры 80–90 °С. Затем промой ткань тёплой водой с нашатырным спиртом (1 ст. ложка 10 %-ного нашатырного спирта на 1 л воды).

- **Свечной воск**

Соскобли тупым ножом. Положи на пятно несколько слоев туалетной бумаги (салфетки) и прогладь тёплым утюгом. Бумагу меняй до тех пор, пока пятно не исчезнет.

- **Трава и листья**

Добавь в тёплый мыльный раствор небольшое количество нашатырного спирта и

промой этим раствором пятно. Постирай.

Свежие пятна удаляй горячей водой, добавив в неё поваренную соль.

На цветных тканях подобные пятна выводи крепким раствором поваренной соли или денатурированным спиртом.

• **Тушь и гуашевые краски** удаляются только с помощью холодной воды с любым моющим средством. Или замочи загрязнённый участок в холодном моющем растворе, а после высыхания почисти щёткой.

• **Фломастер**

Положи под пятно бумажную салфетку и промокни чистым спиртом.

• **Цветочная пыльца**

Промокни пятно спиртом и постирай.

• **Шариковая ручка**

Промокни спиртом и постирай.

• **Залоснённые пятна**

Сначала залоснённые места на воротниках, рукавах и карманах почисти щёткой, чтобы удалить пыль, а затем протри шерстяной тряпкой, смоченной бензином, ацетоном или другим растворителем. Оставшиеся следы пятен протри нашатырным спиртом, разбавленным водой (1:10).

• **Пятна от пота**

Свежие пятна от пота смочи крепким раствором поваренной соли, после чего постирай.

Пятна от пота на шерстяных тканях удали бензином, протирая их смоченной тряпкой или щёткой.

Для удаления пятен от пота на шёлковых тканях с устойчивой окраской употребляют смесь нашатырного спирта с денатурированным.

Пятно от пота на белой шёлковой подкладке выведи раствором перекиси водорода с водой (1:10), который немного подогрей и быстро протри им ткань, а затем смой тёплой водой.

• **Водяные пятна**

Пятна от воды (дождя) на шёлковых вещах удаляют, опрыскивая их солёной водой, а затем протирают тряпкой или мягкой щёткой.

Шерстяные вещи чистят щёткой, смоченной водой, или проглаживают через влажную тряпку.

Глава 6 Сушка и утюжка

Если в твоей стиральной машине нет программы «сушка», то чтобы одежда не замялась, вынь её сразу по окончании программы стирки и, хорошо встряхнув, развесь для просушки.



- Если стирка была большая и не хватает места на сушилке, развесь сначала большие вещи, а потом, вторым ярусом, мелкие – носки, трусы. • Рубашки, блузки, платья, халаты суши только на плечиках.

- Юбки и брюки – на специальных вешалках с прищепками.

- Трикотажные вещи суши в расправленном виде на махровом полотенце, придав им правильную форму, или на переносной подставке для сушки белья поверх прутьев.

- Снимая вещи, складывай их стопками: штаны со штанами, майки с майками и мужские – отдельно, детские – отдельно и т. д.

- Носки соединяй парами, сортируй их по принадлежности и сразу же убирай по шкафам.

- Не пересушивай бельё. При долгой сушке ткань становится ломкой, разрушаются её волокна и гладить пересохшее бельё труднее.

После того как вещи выстираны и высушены, их надо сразу погладить. Не накапливай неглаженные вещи. Современные ткани придуманы талантливыми изобретателями, которые не любят гладить. Что может быть приятнее: снял чистое бельё с верёвки или вешалки и надел.

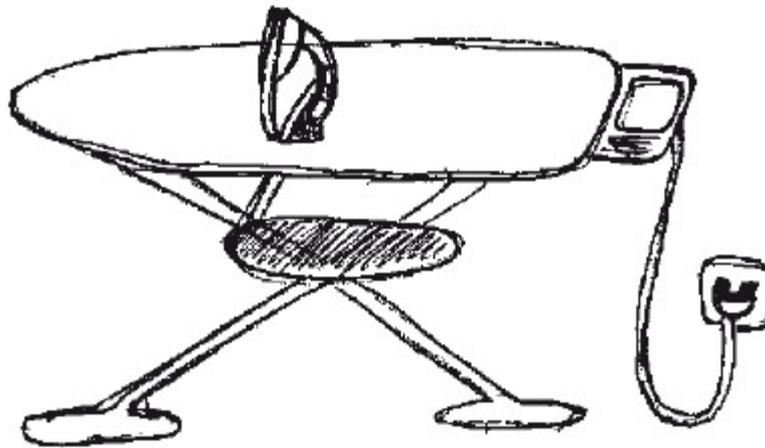
Но есть вещи, которые необходимо гладить. Это мужские сорочки, блузки, брюки и юбки. И если соблюдать некоторые правила, можно значительно облегчить и ускорить этот процесс.

Перед глаженьем заштопай все дырки, пришей пуговицы, подшей оборванные края и т. п. и обязательно проверь по ярлычку на вещи – можно ли эту вещь вообще гладить.

Организация рабочего места для утюжки

- Гладить лучше всего на специальной гладильной доске с тефлоновым покрытием. С одного конца доска закруглена, а на другом конце расположено устройство под утюг с розеткой.

- Гладильная доска должна иметь несколько уровней регулировки высоты, позволяющих установить её в удобном положении.



- Для глажения рукавов подходят небольшие доски с закруглённым концом, на который надевается рукав; другим концом доска прикреплена к подставке.
- Место для глажения должно быть хорошо освещено, чтобы вовремя заметить и устранить нежелательные складки, а также не подпалить ткань. Свет должен падать слева или спереди, а розетка находится справа (для левшей – наоборот).
- Утюг должен иметь хорошую поверхность из нержавеющей стали, тефлона, керамики и т. п., которая не повреждает материал при глажении. Лучше приобрести хороший современный утюг со специальным покрытием, это поможет сэкономить время и сберечь вещи. Удобно иметь утюг с отпаривателем.
- Чтобы не испортить одежду, начиная гладить, проверь, не запачкан ли утюг и не перегрелся ли он. Для очищения гладящей поверхности утюга используй специальный карандаш для очистки утюгов.
- Гладь только совершенно чистое бельё, потому что утюг выявляет даже незаметные пятна. Поэтому будь внимательна, желая подгладить юбку, в которой ходила вчера.
- Гладь вещи до полного высыхания, иначе они сомнутся в процессе складывания и хранения.
- Гладь медленными движениями, справа налево (для левшей – наоборот) и от широкой части вещи к узкой. Для этого у утюга имеется зауженный нос.
- Чтобы не обжечься, гладь по направлению от себя, а не к себе, по длине, а не по ширине вещи, чтобы не растянуть её.
- У любой вещи прежде всего отгладь мелкие детали: воротники, манжеты, рукава, оборки, карманы, вышивку и кружева.
- Воланы сначала отгладь по краю, а затем уже проглаживай всю оборку.
- Рассортируй вещи по видам ткани.
- Начиная гладить минимально нагретым утюгом с нейлона, шёлка, синтетики и, постепенно повышая температуру, переходи к хлопку и льну. (Изучи на одежде ярлычки со значком утюга и разным количеством точек, обозначающих степень его нагрева.)
- Первыми гладь тёплым утюгом шёлк и синтетику.
- Вещи из искусственного шёлка гладь при самой низкой температуре 90-110°, из натурального шёлка – при 115-140°, шерстяные вещи – 140-165°, хлопчатобумажные – 165-190°, а льняные – 190-220°.
- Бархат и велюр гладь на весу. Сбрызни с изнанки водой и легко води с изнанки же утюгом, пока горячий пар не расправит смявшиеся ворсинки.
- Цветное и тёмное бельё гладь с изнанки, чтобы на нём не появились следы от утюга.

Шёлковые и синтетические вещи

- Изделия из синтетического волокна можно вообще не гладить, но если выстиранная

вещь измялась, прогладь её слегка тёплым утюгом.

- Изделия из белого натурального шёлка гладь только с изнанки, не слишком горячим утюгом.

- Шелка должны быть слегка влажными, так как если они излишне влажны, то после глажения становятся жёсткими.

- Не увлажняй при глажке высохшую шёлковую одежду – от этого на ней могут остаться пятна.

- Изделия из тафты, выработанной из искусственного шёлка, гладь слегка влажными, с изнанки, негорячим утюгом.

- Крепы и ткани с выпуклым рисунком гладь сухими и не слишком горячим утюгом.

- Шёлковые платья нужно гладить редко, так как от этого их ткань может менять цвет и портиться.

- Если же у тебя есть утюг с отпаривателем, то используя эту функцию, ты легко можешь погладить любую шёлковую вещь, не касаясь её.

- В шкаф выглаженное бельё убирай только после полного остывания, так как после глажения горячим утюгом оно некоторое время ещё сохраняет влажность.

- Выглаженные блузки, платья, мужские сорочки и костюмы повесь на плечики и убери в шкаф после того, как они остынут. Иначе они сомнутся.

- Вязаные вещи не вешай на плечики или гвозди, так как они от этого вытягиваются и теряют форму. Эти вещи храни в сложенном виде.

Трикотажные и шерстяные вещи

- Для трикотажных и шерстяных вещей утюг с отпаривателем просто необходим. В этом случае не нужны никакие вспомогательные средства (тонкая ткань, уксус и т. п.), так как ты можешь обработать вещь паром прямо с лицевой стороны, не касаясь её утюгом.

Если же у тебя нет такого утюга, то:

- Шерстяные вещи гладь и с изнанки, и с лица, но в последнем случае – обязательно через влажную ткань, чтобы не оставлять следы от утюга.

- Если при глажении блестящие полосы всё же появились, слегка намочи их ватным тампоном и прогладь через ткань.

- Если трикотажная или шерстяная вещь помялась, повесь её на плечиках над тазиком с горячей водой. Поднимающийся пар «разгладит» помятости.

- При необходимости гладь трикотаж по направлению петель при температуре, соответствующей составу волокон.

- Трикотажные вещи перед глажением не досушивай. Можно гладить вещи и сухими, но они должны быть равномерно подсушены. Если вещь подсушена неравномерно или перед глажением опрыскана водой, то отдельные места при глажении вытягиваются больше и, кроме того, образуются пятна с неприятным металлическим блеском.

- Некоторые трикотажные вещи можно не гладить, а слегка растянуть и досушить, положив на ровную поверхность.

Хлопчатобумажные и льняные вещи

- Хлопчатобумажное и льняное бельё гладь слегка влажным. Если оно сухое, перед глажением его немного увлажни при помощи пульверизатора. Смоченное бельё сверни, чтобы более толстые части оказались внутри, и дай ему немного полежать.

- Сбрызгивай из пульверизатора вещи по группам.

- Для облегчения глажения добавляй в воду специальную жидкость.

- Если у тебя утюг с пароувлажнителем, то проблема решается проще.

- Не оставляй бельё влажным дольше, чем на 12 часов, так как на нём могут появиться пятна от сырости. Поэтому нужно погладить всё, что увлажнила. Рассчитывай свои силы!

- Постельное бельё – простыни, пододеяльники, наволочки, а также полотенца – гладь с лица.
- Лён и хлопок гладь влажными, горячим утюгом, с лицевой стороны, чтобы ткань приобрела свой первоначальный блеск.
- Полотенца и салфетки сначала тщательно прогладь по краям, а затем середину.
- Вышивки на белье гладь с изнанки на мягкой подстилке горячим утюгом.

Утюжка рубашек

- Мужские сорочки гладь с лицевой стороны.
- Начинай гладить рубашку всегда с воротничка. Разгладь воротничок – от углов к середине, сначала с изнанки, а затем с лица.
- Следующим этапом гладь рукава, начиная с манжет.
- Манжеты прогладь сначала с изнанки, а потом с лица.
- Рукав можно прогладить «парусом» (со стрелочкой) или «волной» (без неё) – кому как больше нравится.
- Затем прогладь всю рубашку по долевой нити. Аккуратно разгладь полочки рубашки и пространство между пуговицами.
- После этого разгладь спинку и заверши процесс заглаживанием воротничка по сгибу, чтобы он не топорщился.
- Повесь сорочку на плечики и застегни на верхнюю пуговицу.

Утюжка брюк

Вариант классический

Кроме утюга тебе понадобятся сложенная вдвое марля, ёмкость с водой, гладильная доска и маленькая доска для разглаживания округлых частей одежды.

Перед тем, как гладить брюки, застегни их на «молнию» и верхнюю пуговицу и сбрызни залоснённые места раствором воды и уксуса (2 ст. ложки уксуса на 0,5 л воды).

Затем на маленькой доске или на узкой части гладильной доски через марлю разгладь пояс, верхнюю часть брюк и карманы, не заутюживая при этом «стрелки».

Дальше начинается самая интересная часть процесса глажения.

1. С лицевой стороны брюки сложи внутренними швами друг к другу, а наружные швы соедини с внутренними. (Начинающим можно закрепить булавками швы внизу и на уровне выше колен.)

2. Если брюки в полоску, то полоски должны быть параллельны «стрелке» брюк.

3. Расправь ткань руками так, чтобы в процессе глажения не образовывалось складок и заминов.

4. Через намоченную марлю сначала разутюжь швы, двигая утюгом по направлению долевой нити. Затем «запарь» стрелки, прикладывая утюг вертикально, чтобы не растягивать ткань. После того как «стрелки» обозначены, снова через намоченную марлю прогладь их, медленно, плавно и с нажимом проводя утюгом по направлению долевой.

5. Брюки со складочками у пояса требуют чуть большего внимания. Одну из складочек выровняй в одну линию со «стрелкой» и прогладь, плотно прижимая утюг до высыхания марли. Если ткань плотная и «стрелка» сразу не образуется, то повтори процедуру.

6. Прогладь брюки со всех сторон, повторив пункты 3,4,5.

7. При глажении внутренней поверхности брюк верхнюю брючину аккуратно отверни, освободив пространство для глажения нижней.

8. Отутюженные брюки повесь аккуратно на вешалку-прищепку и дай им остыть, чтобы не помялась ткань и зафиксировались стрелки.

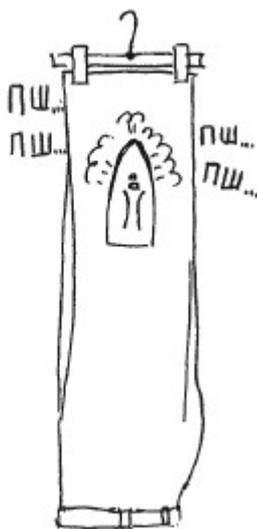
Вариант динамичный Сейчас гладить мужские брюки очень легко, потому что существуют хорошие утюги со специальным покрытием и множеством дырочек, через

которые проходит пар нужной температуры.

- Итак, начинай глажку с поясной части, одев её на гладильную доску. Сначала разгладь верхнюю часть одной штанины, вращая её на гладильной доске, затем другую штанину.

- После проглаживания верхней части брюк и ластовицы приступай к заглаживанию стрелок.

- Уложив правильно брюки (см. пункт 1 классического варианта), из нижней брючины, где будет стрелка, убери подкладку, и загладь переднюю стрелку нижней брючины. Стрелку же не доводи до самого верха ~ на 15 см. Затем загладь стрелку на задней поверхности брюк, также не доходя до верха.



- Затем брюки переверни и загладь стрелки на другой брючине. • После этого брюки помести на вешалку-прищепку и в висающем положении догладь их снаружи паровыми ударами.

Пиджаки можно гладить, не раскладывая на гладильной доске, а прямо на вешалке в подвешенном состоянии паровыми ударами, держа утюг параллельно пиджаку. Подобным утюгом можно гладить любую шерсть, не защищая её тканью.

Глава 7 Ремонт одежды

Вещи рвутся не только от «несчастных» случаев. Время от времени их следует просматривать и чинить.

Такой предупредительный ремонт совсем несложно делать самой.

- Для этого заведи себе **рабочую коробку**. В ней держи несколько иголок различной толщины и длины; булавки; чёрные и белые катушечные нитки двух-трёх номеров (например, № 30, 40 и 60); разноцветные штопальные нитки и шёлк в мотках; небольшие моточки шерсти от распущенных старых вязаных вещей; ножницы, сантиметр, мелок и напёрсток; вязальный крючок для поднятия петель.

- Пуговицы, крючки, кнопки держи в отдельной небольшой коробочке, которую можно вложить в рабочую. Одинаковые пуговицы удобно нанизать на нитку или приклеить на лёгкий скотч.

- Булавки храни в пластмассовой или деревянной коробке, так как в металлической они легко ржавеют.

- Не вкалывай иголки в катушки, а шей для них мягкую подушечку.

- Лоскутки для починок собирай в отдельный узелок.

- В твоей рабочей коробочке должны ещё находиться резинка для белья, клей для ткани и красивые аппликации, чтобы закрыть невыводимые пятна.

Имея всё это под руками, ты всегда сможешь оказать «первую помощь» своим «пострадавшим» вещам.

- Если шерстяная нитка не проходит в ушко иглы, то надо намылить её кончик и заострить его – тогда она легко вденется.

- Нельзя откусывать нитку, эта дурная привычка очень вредна для зубов, нужно её отрезать или оторвать.

- При шитье работу держи на столе, а не на коленях, чтобы не горбиться и не напрягать зрение.

- Используй для починки одежды современные клеящие средства, ленты и аппликации.

Несколько простых швов

Здесь будут описаны швы, которые тебе могут понадобиться при починке вещей.

Шов «вперёд иголку» применяется при зашивании небольших разрывов, при намётывании, при собирании на сборку и т. д. Вкалывай иглу в ткань небольшими равномерными стежками. Двигаясь всё время вперёд, выводи иглу то налицо, то наизнанку работы. Если ткань тонкая, то можно сразу набрать на иголку несколько стежков, а затем пропустить через них нитку (рис. 1).

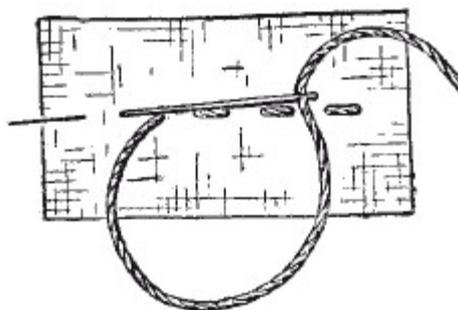


рис. 1

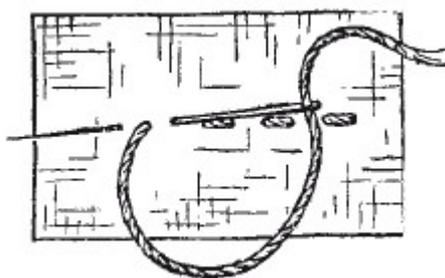


рис. 2

Шов «за иголку» применяется в тех случаях, когда надо покрепче зашить разрыв. Иголку вкалывай назад от того места, где она вышла из предыдущего стежка, при этом захватывай небольшой отрезок стежка. Таким образом, иголку с лица работы наизнанку вкалывай маленьким стежком назад, а с изнанки налицо – большим стежком вперёд. С лицевой стороны этот шов выглядит как шов «вперёд», а с изнанки похож на верёвочку (рис. 2).

Шов «строчка». Этот шов похож с лицевой стороны на машинный. Он прочный и применяется как в шитье, так и в вышивании. Иголку вкалывай так же, как и при шитье швом «за иголку», только при ходе иголки назад вкалывай её точно в то место, где она вышла из предыдущего стежка. Таким образом, стежок с лица наизнанку вдвое меньше стежка с изнанки налицо (рис. 3).

Шов «простая подрубка», или «кромочный», применяется при обшивании подогнутого края ткани: например, обшлагов рукавов, подола и т. д. Этим же швом можно пришить к платью воротничок, манжеты или поставить заплатку. Подогни край ткани сначала на 3–5 мм, а замёт второй раз на такую ширину, которая нужна. Швом «вперёд иголку» наметай этот подогнутый край.

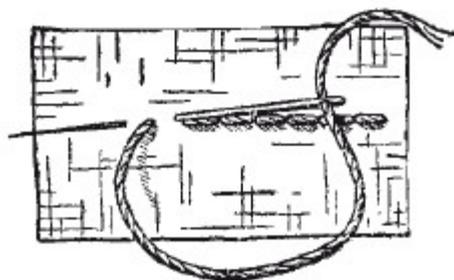


рис. 3

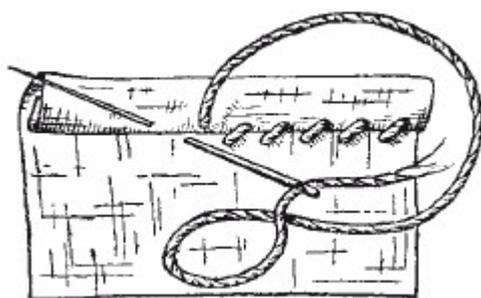


рис. 4

Теперь вкалывай иголку маленькими стежками и прихватывай на неё одну-две нитки ткани основы и одну-две нитки сгиба подшивки, стараясь, чтобы стежки были ровными и ложились наклонно к линии сгиба (рис. 4). Если надо, чтобы этот шов был почти незаметен, то захвати одну-две нити основы, к которой подшивают загиб, выведи иголку наизнанку, введи её осторожно по линии сгиба внутрь подрубки (загиба), через 3–4 мм выведи на той же линии наружу. С изнанки получаются маленькие прямые стежки, а с лица они и совсем незаметны. Этот шов называется **«потайным»** (рис. 5).

Шов «петельный» применяется при обшивании края и при обмётывании петель. Он широко распространён в вышивании (рис. 6). На рисунке явно видна техника шва.

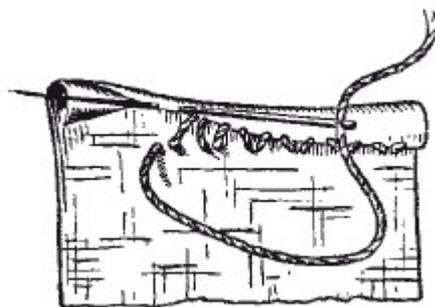


рис. 5

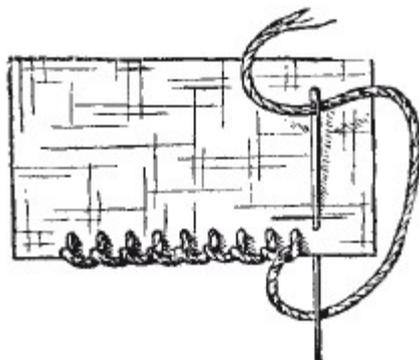


рис. 6

Петли можно укладывать и плотнее одну к другой, но обязательно на равном расстоянии.

Как починить

Ты порвала платье, и вещь кажется безнадежно испорченной. Однако зашить такой разрыв не так уж сложно, а если ты сделаешь это аккуратно, то в некоторых случаях никто и не заметит, где была дырка.

Выверни платье наизнанку и положи его лицевой стороной на стол так, чтобы порванное место лежало на ровной гладкой поверхности. Отгни на 2–4 мм края разрыва наизнанку, чтобы шов не осыпался и не разошелся. Начиная шить на целой ткани, немного не доходя до начала разрыва, смочи края разрыва швом «вперед иголку».

Если платье разорвалось не в одном, а в нескольких направлениях, то сначала смочи самые короткие, а потом уже длинные линии разрыва. По наметке прошей все линии разрыва прочной тонкой ниткой в цвет ткани швом «за иголку», сводя концы швов на нет, так, чтобы ткань на этом месте потом не была стянута и не пузырилась. Аккуратно подрежь бахрому вдоль шовчиков и прошей все линии разрывов частым подрубочным швом (рис. 7). Наметку, если она заметна, можешь теперь выдернуть. Починенное место прогладь с изнанки и с лица.

Разрыв или дырку на ткани можно не зашивать, а проклеить – специальным клеем или даже клеем БФ-6.

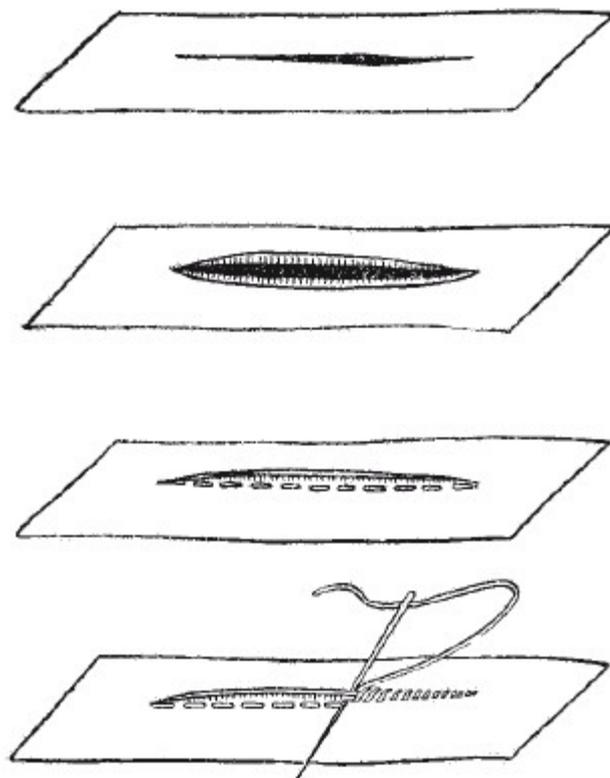


рис. 7

Как пришить...

пуговицу

Когда тебе надо пришить пуговицы на новую вещь, наметь место булавкой или мелком. Если же пуговица оторвалась, то место, на котором она была, всегда заметно, только нужно удалить обрывки старой нитки.

На вещи из плотных тканей – пальто, плащи, костюмы, платья – пуговицу нужно пришивать так, чтобы было удобно её застёгивать. Для этого пуговица не должна слишком тесно прилегать к ткани, поэтому пуговицу пришивают свободно, длинными стежками, а затем под пуговицей обмётывают ниткой стежки несколько раз так, чтобы получилась «ножка» (рис. 8, слева).



рис. 8

Можно с изнанки подложить и пришить вместе с основной пуговицей маленькую вспомогательную – тогда на этом месте ткань не порвётся. На лёгкие ткани пуговицы пришивают тонкой ниткой и легко, не стягивая материю и без «ножки». Если есть опасность, что ткань порвётся, то под пуговицу с изнанки вещи подкладывают маленький квадратный лоскуток и пришивают пуговицу вместе с ним (рис. 8, справа).

Если пуговица не рабочая и служит только украшением, то её пришивают совсем легко, двумя-тремя стежками.

Пуговицы с четырьмя дырочками на женские вещи принято пришивать, протягивая нитку через расположенные по диагонали дырочки – крест-накрест, а на мужские – параллельно – через рядом лежащие дырочки одной, а затем другой стороны (рис. 9).



рис. 9

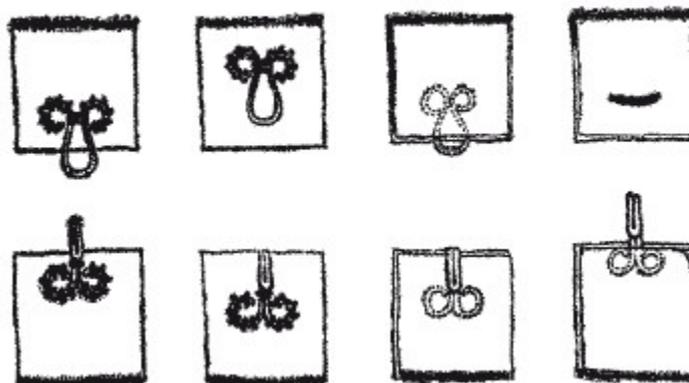


рис. 10

...крючок и кнопку Крючки пришивают разными способами (рис. 10):

- и сам крючок, и петля выступают за край вещи;
- и крючок и петля скрыты с изнанки;
- крючок и петля скрыты в сгибе или (в) шве, а наружу выступает только дужка петли и бородка крючка;
- пришивают только крючок, а петлю делают воздушную – протягивают несколько стежков, а затем обшивают их петельным швом и закрепляют с изнанки.

Кнопки пришивают тонкой иглой, так как в них очень маленькие дырочки. Часть кнопки с выдающейся частью пришивают справа, а с дырочкой – слева (рис. 11).



рис. 11

Глава 8 Ювелирные украшения и уход за ними

Традиция украшать себя ювелирными изделиями уходит в глубокую древность. Подтверждение тому находят археологи при раскопках в разных частях света. Как женщины, так и мужчины в разные времена украшали себя, свой костюм и обувь.

Украшения из золота и серебра с драгоценными камнями служили людям своеобразной валютой, ценность которой со временем только повышалась. Могущество царей, фараонов и султанов оценивалось запасами золота, бриллиантов, изумрудов и прочих драгоценностей в

их кладовых. За обладание этими сокровищами велись многочисленные войны.

Прошли века, но благородные металлы и драгоценные камни до сих пор являются предметами особого внимания в каждой семье.

Создание ювелирных украшений превратилось в профессию, а сами ювелирные украшения – в произведения искусства.

Количество ювелирных изделий, которыми одновременно украшает себя женщина, зависит и от культурных традиций, в которых она росла и воспитывалась, и от уровня материального достатка. В советские времена со страниц женских журналов нас учили, что хорошим тоном считается носить на руках максимум одно золотое кольцо. Чаще всего это было обручальное кольцо. А у женщин арабского Востока было принято носить на себе все имеющиеся золотые украшения. Муж при свидетелях мог сказать ей, что разводится с ней, и она уходила из его дома в том, что на ней было.

Но даже если у тебя есть только одно золотое колечко и пара золотых серёжек или золотая цепочка, а всё остальное – бижутерия, то они всё равно должны радовать глаз. Платиновые, золотые и серебряные ювелирные изделия: кольца, серьги, цепочки, кулоны и браслеты – носят многие годы, поэтому необходимо, чтобы они как можно дольше имели первоначальный вид. И хотя ювелирные изделия отличаются стойкостью к воздействиям окружающей среды, они тоже требуют ухода, а для этого необходимы некоторые знания.

- Изделия из благородных металлов, их сплавов и с натуральными камнями следует беречь от воздействия бытовых химических препаратов, современных гигиенических и косметических средств, поэтому снимай их во время приёма различных косметических процедур, в сауне, бассейне и при выполнении домашних работ.

- Храни все украшения в закрытой коробочке или шкатулке (которые сами могут быть украшением туалетного столика) подальше от отопительных приборов и прямого попадания солнечного света, так как под влиянием ультрафиолетовых лучей большинство камней в ювелирных изделиях теряет интенсивность окраски: *аметисты, цветные топазы, жемчуг и бирюза, а также рубины и гранаты*. А рубин при нагревании может полностью потерять цвет.

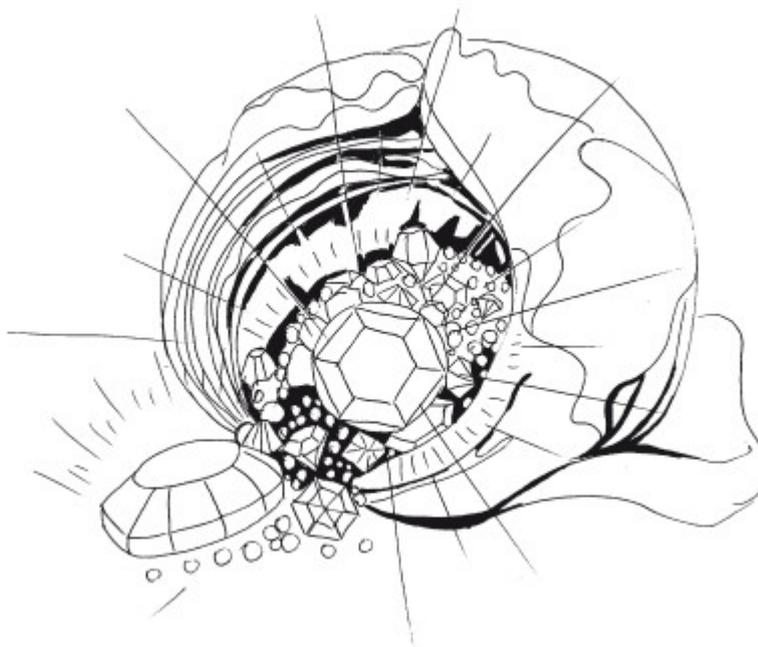
Да и вообще все ювелирные украшения со вставками из камней «боятся» *резких перепадов температур и высокой влажности*. Поэтому ванная комната – самое неподходящее место для хранения ювелирных изделий, и особенно серебряных.



В ведической традиции считается, что золотые и серебряные украшения следует хранить отдельно друг от друга, поскольку золото – солнечная (активная, мужская, ян)

энергия, а серебро – женская (пассивная, инь). • Любые украшения периодически промывай в чистой холодной воде, чтобы удалить с них грязь и накопившуюся информацию. Для снятия негативной энергии с украшения можно также использовать жеоду – чашеподобное минеральное образование с друзами кристаллов. Если положить в него ювелирное изделие, то негативная информация нейтрализуется.

- Очень загрязнённые изделия отдавай для чистки в ювелирную мастерскую.
- Раз в год проверяй украшения на предмет изношенных креплений, разрывов и общего износа и отдавай для починки в ювелирную мастерскую.
- Для чистки платиновых украшений обязательно воспользуйся услугами профессионального ювелира.
- Ювелирные украшения с различными видами обработки, такими как родирование, матирование, алмазная дражировка и лазерная гравировка, нельзя подвергать механическим, химическим чисткам и полировке, так как при этом изнашивается декоративная обработка изделий.



Ювелирные изделия из золота

Ювелирные сплавы драгоценных металлов (особенно сплавы высокой пробы золота и серебра) достаточно мягкие, легко теряют блеск и полировку, поэтому не оставляй на руке кольцо (обручальное или с камнем) при выполнении домашних и других физических работ, так как его поверхность и камень могут получить царапины. На поверхности золотых колец из-за использования лосьонов и кремов для рук часто образуется тонкая плёнка жира, которая делает кольцо непривлекательным. Сняв ювелирное изделие, протри его замшей или фланелью.

Не допускай контакта изделий с химическими средствами, содержащими агрессивные вещества (особенно вредны для золота йодистые соединения и ртуть).

- Для очищения изделий из золота используй специальное средство по уходу за ним.
- Изделия из золота без вставок промывай в мыльном растворе с добавлением нашатырного спирта, ополаскивай в чистой тёплой воде и протирай специальной мягкой салфеткой.
- Специалисты обычно рекомендуют чистить золотые ювелирные украшения не менее одного раза в месяц, а также регулярно протирать их фланелевой или замшевой салфеткой.
- Храни золотые украшения в специальных футлярах. Не клади не упакованные

ювелирные украшения в одну шкатулку – они могут поцарапать друг друга.

Украшения из серебра и мельхиора

- Изделия из серебра 925-й пробы тускнеют и покрываются тёмным налётом в результате воздействия сероводорода, содержащегося в воздухе. Образование тёмного налёта на изделиях из серебра наиболее активно протекает во влажной среде, поэтому храни их в сухом месте на мягкой поверхности.

- Особо бережного отношения требуют изделия из серебра с позолотой, матированием, алмазной дражировкой и лазерной гравировкой.

- Для чистки серебряных украшений существуют специальные растворы. Достаточно опустить украшение в такой раствор – и пятен, а также прочих загрязнений как ни бывало.

Обязательно прочти инструкцию перед применением раствора, поскольку долгое погружение в него может повредить украшение. Можно также вернуть серебряным изделиям свежесть и блеск, если промыть их в тёплой мыльной воде с добавлением нашатырного спирта (6 капель на 1 стакан воды) или в тёплой воде с пищевой содой (1 ч. л. на 1 стакан воды), но помни, что серебро с чернением нельзя чистить нашатырным спиртом.



- Тёмный налёт с серебряных изделий можно легко удалить, промыв их в тёплой мыльной воде, а затем прочистив мягкой тканью, смоченной смесью мела (зубного порошка) с нашатырным спиртом.
- После каждой чистки, мытья или споласкивания обязательно насухо вытирай серебряное изделие мягкой тканью или просушивай его феном.

При правильном уходе серебряные изделия будут долго служить и радовать своей красотой.

Ювелирные изделия с камнями

Драгоценные и полудрагоценные камни при трении и нагревании активно притягивают пыль и жиры, особенно это свойственно *бриллиантам, топазам и турмалинам*, в результате чего они теряют блеск, поэтому изделия с такими вставками нужно регулярно чистить.

- Чистить изделия и камни нужно аккуратно и осторожно. Пыль и грязь обычно содержат микрочастицы кварца, которые могут поцарапать металлические элементы изделий или более мягкие, чем кварц, камни.

- Самым удобным и безопасным способом ухода за ювелирными украшениями с драгоценными камнями являются всё-таки специальные очищающие средства (жидкости,

пенки, фланелевые и замшевые салфетки), предназначенные для ухода за всеми видами натуральных камней, а также золотыми, платиновыми и серебряными сплавами.

- Если какой-то камень у тебя несколько потускнел, то промой его в растворе воды с нашатырным спиртом (5-10 капель на стакан воды) или на несколько часов положи в тёплый раствор стирального порошка, после чего сполосни и просуши (лучше феном, во избежание возникновения остаточных пятен).

Большую осторожность приходится соблюдать при чистке украшений с камнями, которые плохо переносят высокую влажность. Это *бирюза, опал, апатит, малахит, лунный камень, янтарь, жемчуг, кораллы*.

Под воздействием прямого солнечного света (ультрафиолета) они изменяют окраску и в ряде случаев обесцвечиваются, например такие камни, как *аметист, топаз, жемчуг и бирюза*. Изделия с этими камнями, а также *изумруд* нельзя подвергать ультразвуковой очистке.

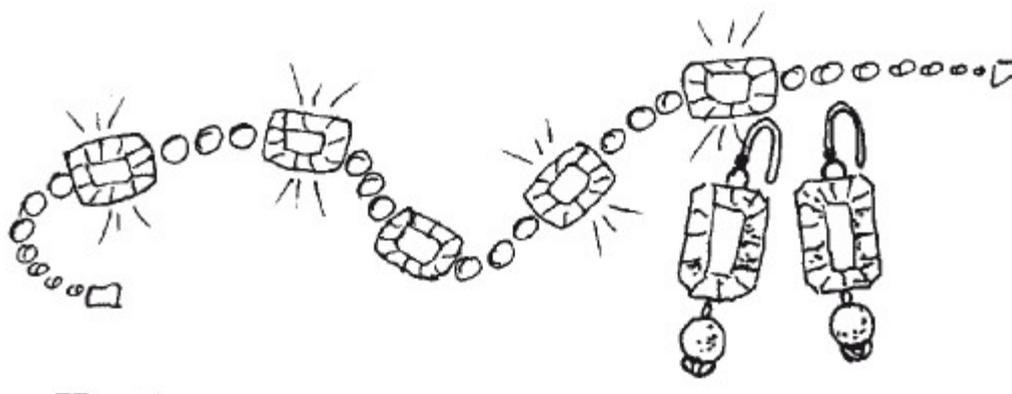
Старайся не допускать механических повреждений и взаимодействия изделий со вставками из *бирюзы, жемчуга, коралла и малахита* с агрессивными химическими средствами (синтетические моющие средства, лекарства, косметика и парфюмерия).

Для *кораллов, бирюзы и жемчуга* вредна мыльная пена, духи и горячая мыльная вода. *Жемчуг* мутнеет и теряет блеск, так как содержит 2 % воды.

- Тем не менее промой эти минералы в слабом мыльном растворе. Прополощи в чистой воде и высуши.

- *Жемчуг* слегка протри картофельным крахмалом, который удалит излишнюю влагу и загрязнения.

- Для снятия жирного налёта с жемчуга заверни его в тонкую льняную ткань, предварительно насыпав на неё 1 ч. ложку соли, и положи в воде, пока соль не растворится. Просуши. Особое предупреждение: помни, что *жемчуг* растворяется в крепком уксусе.



- Чтобы жемчуг не старел, его надо носить.
- Жемчуг очень любит тепло человеческого тела, поэтому чаще надевай его.
- Не храни изделия с жемчугом в слишком влажном или слишком сухом месте.
- Храни жемчуг (натуральный и искусственный), завернув мягкую в тряпочку, отдельно от других украшений. Время от времени протирай его бархоткой.
 - Бусы из натурального *жемчуга* рекомендуется каждый год перенизывать.
 - *Бирюза* – неустойчивое соединение – пористая бирюза легко впитывает жиры, ароматические вещества и под их воздействием зеленеет. Поэтому при мытье рук обязательно снимай перстни с *бирюзой*. Благоприятно влияет на бирюзу животный жир, а растительное масло её «убивает».
 - *Янтарь* и *слоновую кость* смело мой в тёплой мыльной воде.
- Пожелтевшую *слоновую кость* можно на 10 минут опустить в раствор отбеливателя для белья, содержащий хлор.
- Помни, что *бриллианты, изумруды и хризолиты* – очень хрупкие и могут расколоться от резкого удара.

Бижутерия

В запасниках почти каждой женщины можно найти бижутерию. Она заслуживает многих хороших слов и хорошего ухода.

- **Украшения с эмалью** очищай смесью зубного порошка или мела с несколькими каплями нашатырного спирта. Изделия с эмалью нельзя подвергать ультразвуковой очистке.

- Чтобы **металлические брошки** и кулоны не оставляли на одежде синеватые пятна, покрой их с обратной стороны бесцветным лаком для ногтей.

- **Украшения из стекла** мой в мыльном растворе, споласкивай в чистой воде и просушивай мягким полотенцем.

- Крупные бусы мой щёткой, но не применяй мыло, если бусы нанизаны на нитку или резинку, так как от него резинка и нитка быстро «стареют», теряют эластичность и пересыхают, в результате чего вся нитка может рассыпаться в самый неподходящий момент.

Неблагоприятно мыло действует и на **украшения из пластмассы**, поэтому мой их только в воде и больше обращай внимания на то, как и где они хранятся.

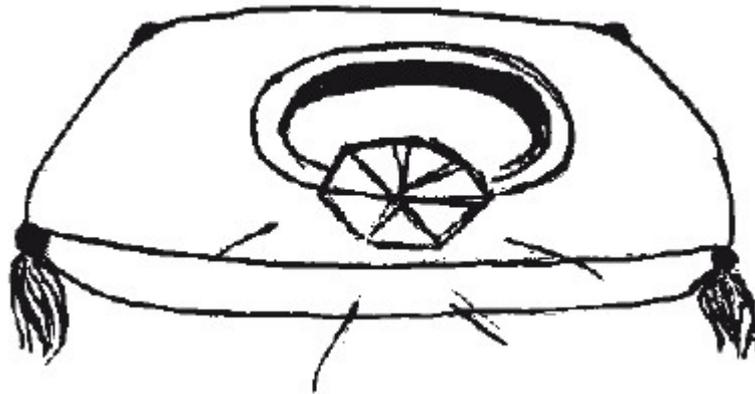
- Не мой и **деревянные украшения**, так как от воды дерево разбухает и изделие деформируется. Протирай деревянные украшения фланелью или салфеткой из микрофибры, не трогай их жирными руками и не одевай на шею, если на неё нанесён жирный крем – чтобы не было пятен на украшениях.

Сканные изделия

Сканные изделия, выполненные в сканно-филигранной технике, покрываются защитным слоем драгоценного металла: золота или серебра.

Серебряные, посеребрённые и позолоченные сканые изделия будут долго радовать своей красотой, если их периодически промывать в тёплой мыльной воде с добавлением нашатырного спирта (1 ст. ложка на литр воды), а после каждой чистки, мытья или ополаскивания обязательно насухо вытирай их мягкой тканью или просушивай феном.

Сложные композиции из скани, иконы, Кораны и книги в окладах из скани лучше отдавай для чистки в ювелирную мастерскую.



Глава 9 Семейный бюджет

Деньги – это **эквивалент сердечной энергии** в сегодняшнем социальном мире. Деньги обладают огромной силой, но всегда ли богатые люди являются счастливыми, здоровыми и благополучными и могут ли деньги заменить или дать любовь, здоровье, удачное потомство и т. п.?

Исследования показали, что люди, имеющие большие доходы, не на много более

удовлетворены своим уровнем и образом жизни, чем те, которые не имеют подобного. Таким образом, можно сделать вывод, что **деньги не являются основным фактором, вызывающим чувство удовлетворённости.**

Однако считается, что больше любят, уважают и прислушиваются к мнению тех, у кого больше денег. И чем больше денег человек имеет, тем более значим он для всех.

По мнению психологов, по отношению к деньгам людей можно разделить на три следующих типа:

1. **Богатые аристократы.** Имеют столько денег, что, не считая, могут их тратить на что угодно, однако, как правило, этого не делают. Богатыми они становятся потому, что трезво относятся к деньгам и материальным ценностям. Подобные богатые аристократы обладают чувством целесообразности, расчётливостью и соразмерностью. Они гибко выстраивают свою предпринимательскую деятельность, быстро зарабатывая, накапливая доходы и вкладывая их в новые дела.

К этой категории нельзя отнести алчных воров, которые, сколько бы ни украли, сколько бы ни накопили, чувствуют себя нищими, продолжая безудержно своё накопительство.

2. **Бедные интеллигенты.** Вынуждены постоянно скрывать своё материальное положение. Они ведут себя так, чтобы никто не догадался, что они в чём-то нуждаются. Экономя копейки, они делают запасы «на чёрный день», помогают нищим, стараются жить «не хуже других», что даёт им возможность не чувствовать свою бедность и выглядеть благополучными в глазах окружающих.

3. **Нищие бездельники.** Часто имеют денег не меньше, чем богатые, но тратят их очень быстро и неизвестно на что. Эти люди при любом своём материальном состоянии ощущают себя нищими и им всегда мало. Они не привыкли собственными силами зарабатывать деньги, ценить их и считать. Не зная, какая сумма им нужна, чтобы не чувствовать себя обделёнными, они с завистью и неприязнью смотрят на тех, кто богаче их, и стремятся вызвать к себе жалость, чтобы получить подачку.

Если ты хочешь быть богатой, то:

научись ощущать себя Богатой, а для этого умей зарабатывать столько денег, чтобы покупать на них всё, что вздумается, без ограничений;

- организуй свою жизнь так, чтобы на удовлетворение потребностей уходил минимум денежных средств, а лучше и вообще научись обходиться без них. Деньги – это огромная социальная сила, поэтому учись выстраивать с ними гармоничные отношения на основе сотрудничества, т. е. с уважением относись к деньгам, цени их как силу и бережно пользуйся ими, обменивая на другие энергии и вещи;

- не занимайся безумным накопительством, но и не транжирь деньги так, как будто желаешь от них избавиться. Как и с силами собственного тела, обращайся с деньгами экономно, при этом всегда имей небольшой запас денег, который может пригодиться в непредвиденных ситуациях. Чётко обозначь функции денег, зная, зачем и для чего они тебе нужны.

И помни, что **главная роль твоих денег – служить Созиданию, Жизни и Любви.**



Распределение семейного бюджета

«Я знаю одно – если я взял деньги и отправился покупать, например, ботинки, то я возвращусь именно с ботинками, если они есть, или с деньгами, если ботинок нет.

А жена, отправившись за зубной щёткой, может вернуться с платьем, креслом, пылесосом – с чем угодно, только не с зубной щёткой, хоть даже она в продаже и была.

(Из подслушанного мужского разговора)

Вопрос о распределении денежных средств встаёт перед молодой семьёй практически сразу после её создания. Успех планирования семейного бюджета зависит от того, как будут решены вопросы о том, кто должен зарабатывать, кто будет распоряжаться деньгами и как правильнее распорядиться материальными средствами семьи.

Молодожёны, как правило, не особо задумываются о планировании: подарки друг другу, совместные походы в кино и кафе, покупка разнообразных мелочей для дома зачастую приводят их к необходимости питаться макаронами до следующей зарплаты.

Похожая ситуация возникает, когда в семье рождается ребёнок, – хочется, чтобы у него было всё самое лучшее, и родители снова экономят на себе и залезают в долги, не задумываясь о том, по силам ли им такой образ финансовой жизни.

Семейный бюджет – это целое искусство. По сути, это план регулирования денежных доходов и расходов семьи, обычно составляемый на месяц, полгода, год.

Модели распределения бюджета

Модель распределения семейного бюджета часто подсознательно переносится супругами из семьи, в которой воспитывался каждый из них.

Постарайтесь выяснить взгляды друг друга на распределение денег в семье ещё до того, как ваши отношения дойдут до свадьбы. Конечно, вы влюблены и такой вопрос может показаться неуместным, но проявите немного мудрости и проницательности, ведь для того, чтобы бюджет вашей семьи стал действительно общим, вам всё равно придётся

согласовывать ваше к нему отношение.

Существует несколько сложившихся вариантов распределения денег в семье. Семейный бюджет классифицируется по трём типам: совместный, совместно-раздельный и раздельный.

Среднестатистически **совместный бюджет** является самым распространённым. При таком способе распределения денег все средства, заработанные членами семьи, складываются вместе, и затем супруги совместно решают, как распределить полученную сумму на определённый промежуток времени. Основа такого типа планирования семейного бюджета находится в доверии друг к другу и умении договориться. Если кто-то из супругов отличается жадностью или расточительностью, ведение совместного бюджета становится проблематичным, и любое планирование может превратиться в выяснение отношений. Тогда каждому из супругов целесообразно иметь сумму, которую они могут потратить по своему усмотрению.

Совместно-раздельный, или долевого, вид семейного бюджета. Вы рассчитываете, сколько денег необходимо потратить на самое необходимое: питание, коммунальные платежи, хозяйственные расходы и прочие нужды. Эту сумму распределяете между членами семьи либо поровну, либо в соотношении, которое посчитаете справедливым, в зависимости от зарплаты. В результате у каждого остаются личные деньги, которые можно потратить по своему желанию. Долевой тип семейного бюджета подходит практически всем семьям, если работают оба супруга. Подобная схема очень удобна и для тех, кто пока не может определить, какая степень финансовой свободы и самостоятельности им необходима в браке для психологического комфорта.

Раздельный семейный бюджет не часто применяется у нас в чистом виде. Это западный стиль семейного планирования. Такой тип распределения денег больше принят среди пар, в которых оба супруга имеют достаточно высокий доход.

Но и при этом лучше предварительно договариваться о том, кто и какие расходы берёт на себя. Такая схема тоже требует от каждого из супругов выделения некоторой суммы денег на совместные текущие расходы. Если у кого-то одного деньги заканчиваются, он занимает у второго, с условием обязательного возврата долга.

Использовать готовые или изобрести собственную модель семейного бюджета – решать вам самим.

Некоторые советы для рационального ведения семейного бюджета

- Периодически, хотя бы 2–3 раза в год, записывай все расходы за месяц. Анализ приобретённых мелочей и потраченной на них суммы озадачит тебя и заставит призадуматься, а стоит ли из-за таких мелочей делать дыры в семейном бюджете.

- Попробуй распределить бюджет по статьям:

- повседневные расходы – 30–50 %;

- обучение – 10 %;

- удовольствия (путешествия, походы в театр и т. п.) – 10 %;

- инвестиции (расширение бизнеса, покупка компьютера, если ты работаешь дома, и пр.) – 10–30 %;

- благотворительность – 2–10 %.

Обязательно каждый месяц делай накопления – 10 % бюджета.

- Деньги любят, чтобы у них был свой «домик» – конверт, кошелек, шкатулка. Чем этот «домик» краше, тем больше денег будет появляться в нём. Причём на разные цели у вас должны быть разные «домики». На текущие расходы – один, для путешествия – другой, для денег на новый диван – третий и т. д.

- Почаще считай отложенные деньги (даже без особой необходимости) и не позволяй другим людям считать их.

- Бери деньги левой рукой, а отдавай – правой.

- Занимай у себя деньги под проценты. Если ты из «домика» на отпуск берёшь деньги, то договаривайся с ними, на какой срок и под какой процент берёшь эту сумму. И вовремя отдавай себе долги! Иначе количество денег будет уменьшаться. Если ты вовремя не можешь вернуть деньги в их «домик», снова договаривайся и, как хороший банкир, повышай процентную ставку.

- Заведи отдельный кошелек или копилку для мелочи и ссылай её туда, не глядя и не тратя. Если вдруг крупные купюры кончатся, то ты обнаружишь там накопленную порядочную сумму.

- Для увеличения денежного потока периодически носи в кошелек сумму, намного превышающую необходимую. Например, если тебе нужно купить продуктов на две тысячи, положи в кошелек 50 тысяч. По фен-шуй, наилучшим образом притягивает деньги красный цвет – цвет активности, учти это при выборе нового кошелька.

- Многие, получив зарплату, в этот же день «отмечают» её покупками, иногда такими, без которых спокойно можно было бы обойтись. Попробуй все приобретения – даже продукты! – отложить до завтра. А уже с утра решай, что необходимо купить в первую очередь. И увидишь, что симптом, который психологи называют «магазинной лихорадкой», ослабнет или исчезнет совсем.

- Не попадайся на трюки «всё по десять». Купив две-три мелочи плохого качества, в сумме получишь перерасход бюджета.

- Не бери в долг. Ну хорошо, возьми в случае крайней необходимости. Но отдавай при первой же возможности, а не дожидаясь оговорённого срока. А если даёшь в долг – проси вернуть всю сумму сразу, а не частями.

- Направляясь за покупками, составь список продуктов и вещей, которые необходимо купить, и не отклоняйся от этого списка.

- Не прельщайся красочными обёртками: упаковка увеличивает стоимость товара, но не влияет на его качество.

- Трать деньги с радостью, но бережно... и они к тебе обязательно придут...



Корпорация «Развитие и Совершенствование» приглашает на занятия взрослых и детей
Оздоровление

- Комплексные оздоровительные занятия
- Йога «Волшебные движения»
- Антистресс и методики саморегуляции
- Коррекция зрения
- Здоровый позвоночник

- Массаж и обучение массажу

- Курсы подготовки к родам

Нравственное совершенствование • Основы нравственности

Творческие занятия • Восточные танцы

- Бальные танцы

- Женский клуб

- Вокал и хоровое пение

- Народный театр

Содружество воинских духовных традиций • Вин чунь кунфу

- Ушу

- Цигун и Тайчи

Психологическая коррекция • Психодрама

- Психологическое консультирование

Курсы подготовки преподавателей здоровьесберегающих технологий Наш сайт:

www.riscorp.ru Телефон: 8 (499) 755-51-64

Благодарим за материальное содействие в издании книги Шумаевых Николая и Аллу