

Эрин Доланд



Всё по полочкам



КАК ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ БЕСПОРЯДКА,
даже если у вас
нет времени

Эрин Доланд

**Всё по полочкам: Как
избавиться от беспорядка,
даже если у вас нет времени**

«Альпина Диджитал»

2016

Доланд Э.

Всё по полочкам: Как избавиться от беспорядка, даже если у вас нет времени / Э. Доланд — «Альпина Диджитал», 2016

Думаете, у вас нет времени, чтобы лучше организовать свое пространство? А вот Эрин Доланд точно знает, что оно у вас есть, и если вы последуете ее советам, то обнаружите, что это так. Неважно, справляетесь ли вы с беспорядком за тридцать секунд или посвящаете большое количество времени тщательной уборке каждой комнаты, эта книга расскажет вам о том, как управлять своим временем и вещами максимально эффективно. Это бесценный инструмент, который поможет уследить за каждым уголком в вашем доме. Вы научитесь избавляться от отвлекающих вас раздражителей, заполняющих ваше время и пространство, сможете защитить себя от стресса и излишних нагрузок и посвятить свое время тому, что действительно для вас в приоритете.

© Доланд Э., 2016

© Альпина Диджитал, 2016

Содержание

Как пользоваться книгой	6
Шаг I	8
Введение	9
То, что видно всем	11
Прихожая	13
Гостиная	18
Кухня	24
Ванная комната	32
Столовая	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Эрин Доланд Всё по полочкам: Как избавиться от беспорядка, даже если у вас нет времени

Редактор *К. Бычкова*

Руководитель проекта *А. Василенко*

Корректор *Е. Аксёнова*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Дизайн обложки *Ю. Буга*

© Erin Doland 2016

Published by arrangement with William Morrow Paperbacks, an imprint of HarperCollins Publishers

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2016

* * *

Посвящается Дانه и Майку Руни
СПАСИБО ВАМ

Как пользоваться книгой

Вас можно назвать занятым человеком? Конечно! Жизнь прекрасна и удивительна, нужно столько всего сделать и увидеть. И так как наше время ограничено, давайте сразу же перейдем к тому, как именно вы сможете упорядочить хаос в собственном доме.

У этой книги очень простой посыл: организация пространства вашего дома и всей вашей жизни позволяет использовать его с максимальной выгодой для *вас*. Когда вы научитесь избавляться от отвлекающих вас раздражителей, заполняющих ваше время и пространство, вы сможете защитить себя от стресса и излишних нагрузок и посвятить свое время тому, что действительно для вас в приоритете.

Воспринимайте эту книгу как организационную Библию, где есть молитва на каждый день: более 450 советов и 15 проектов выходного дня, с помощью которых вы добьетесь поставленных целей в уборке, организации пространства и избавлении от хлама. Почти вся информация в книге дается по отдельным комнатам, а также делится на временные отрезки, поэтому вы сможете посвятить тому пространству, которое хотите очистить, именно столько времени, сколько у вас есть, – не важно, будет у вас на это тридцать секунд или весь уик-энд.

В данный момент вы, вероятно, чувствуете, что перегружены вещами и ответственностью как у себя дома, так и в жизни в целом, и думаете лишь о том, как бы удержаться на плаву. А между тем некоторые из вещей, захламляющих вашу территорию, возможно, даже не являются вашими! В этой книге полным-полно советов, которые активно использовались и неоднократно проверялись, они помогут вам восстановить душевное равновесие и обрести внутреннюю гармонию. Здесь также приведены рекомендации о том, как научить правильно делать уборку, избавляться от барахла и организовывать пространство других членов семьи. В том числе и детей – чтобы вам не пришлось провести восемнадцать лет своей жизни, наводя порядок в их комнатах.

Но подождите! Это еще не всё!

Помимо проектов выходного дня и тридцатисекундных, минутных, пятиминутных и пятнадцатиминутных «сеансов» уборки, избавления от хлама и решения организационных задач, в этой книге вы найдете много шуток, мотивации и вдохновения от профессионалов по избавлению от хлама. Вы также получите готовые стратегии на случай самых разных сюрпризов, которые преподносит нам жизнь и которые требуют, чтобы мы немедленно отказались от ненужного барахла. Я даже расскажу вам во всех подробностях, как составлять расписание, которое экономит массу времени, что вы ежедневно тратите на домашние дела.

Когда-то я находилась в таком же положении, как и вы, – а скорее всего в моей жизни было еще больше хлама, я была еще сильнее измотана, если вы можете представить подобное. Я десятилетиями жила среди такого количества вещей, что по моей квартире было сложно передвигаться – я прокладывала себе путь между коробками в метр высотой (профессиональные организаторы называют это «козлиными тропами»). После воодушевляющего разговора с мужем я решила изменить свой образ жизни и научиться жить организованно и без хлама. Мне все еще приходится бороться с желанием сохранить некоторые предметы на память из чистой сентиментальности (например, милейшие рисунки детей) или пренебречь графиком выполнения домашних дел (стирка до сих пор является моей ахиллесовой пятой), но те дни, когда я была настоящим барахольщиком, остались в далеком прошлом. И теперь, когда я изменила все к лучшему, избавившись от хлама, вы тоже можете обрести спокойствие и навести порядок, следуя указаниям, описанным на следующих страницах. Вы научитесь рационализировать свою жизнь, упрощать ежедневные действия и освобождать пространство для того, что по-настоящему для вас важно.

Если мне удалось задуманное, эта книга станет для вас надежным источником информации, где легко найти простые и поощряющие советы и рекомендации, к которым вы сможете обращаться снова и снова. Её можно использовать как учебник, выполняя задания и прорабатывая их раз за разом. Я надеюсь, что издание не станет для вас «одноразовым» и что вы воспримете книгу как друга и ежедневного помощника.

Да, вы занятой человек, но у вас всегда найдется время отказаться от хлама.

Шаг I

Как за один раз избавиться от хлама в комнате

Согласно определению Оксфордского словаря, современное английское слово *organizer* произошло от средневекового французского *organiser*. Тогда оно означало «придавать чему-либо органическую структуру». «Организовывая» предметы у себя дома, подумайте об этом раннем значении слова и попытайтесь создать такую систему, которая будет восприниматься как нечто максимально естественное. Избегайте запутанных схем, которые потребуют от вас обилия действий или из-за которых вам будет сложно найти вещи или избавиться от них. Познайте самого себя и будьте честны с собой по поводу ваших потребностей, а также насчет того, что именно пригодится вам спустя годы.



Введение

Пора избавляться от хлама! Прочитав описание первого же шага, вы можете слегка испугаться этого проекта, но не нужно волноваться и думать, что все действия, о которых вы узнаете в следующих главах, нужно делать сразу и одновременно. Сначала можно выбрать простые задания, которые легко выполнить за считанные секунды, и уже это позволит вам встать на путь к расчищенной от хлама жизни, не прилагая к этому никаких усилий. Вместо того чтобы видеть в описываемых действиях длинный и невыполнимый список дел, попытайтесь вообразить, что это просто советы, которые дает вам ваша приятельница за чашкой кофе, чтобы подбодрить вас. Выберите те, что, как вам кажется, помогут вам, и не обращайтесь внимания на те, которые, по вашему мнению, не решат ваших проблем.

Первая глава этой книги «Как за один раз избавиться от хлама в комнате» разделена на четыре части, каждая из которых содержит множество решений, призванных помочь вам навсегда распрощаться с беспорядком. В первой части мы поговорим о помещениях, где вы проводите больше всего времени, – о гостиной и кухне. Именно эти оживленные комнаты станут основой вашего нового незахламленного пространства, поэтому, возможно, вы захотите начать с них. Вторая часть рассказывает о тех местах, которые гости обычно не видят, но порядок в них не менее важен для того, чтобы сделать жизнь проще, – это ваша спальня и кладовая. В третьей части мы расскажем, что делать с теми уголками вашего дома, о которых вы, вероятно, вообще хотели бы забыть, но, раз уж они есть, нужно и их держать в порядке, чтобы они не портили вам настроение и не доставляли ненужного беспокойства, – это всевозможные мелкие подсобные помещения. И наконец, в четвертой части мы обратимся к наиболее важным вещам, которые у вас есть, включая пароли и документы, а также поговорим о том, как хранить их наиболее безопасно и организованно.

Этот раздел посвящен избавлению от хлама, уборке и различным организационным задачам, которые можно решать именно за то время, которое у вас найдется. Вы ждете у телефона, пока ответит сотрудник горячей линии? Найдите себе задание, которое вам удастся выполнить за тридцать секунд во время ожидания. У вас несколько свободных часов в выходной день? Возьмитесь за более серьезное дело, которое облегчит вам жизнь на всю следующую неделю и, более того, вдохновит вас на выполнение других простых заданий в течение рабочих будней. Ваш ребенок-подросток жалуется, что ему скучно? Ему идеально подойдет пятнадцатиминутное задание, в ходе выполнения которого он наверняка придумает, что поделает дальше. Вы смотрите ТВ-шоу, но вам неинтересна реклама в перерывах? Можно выполнить несколько одномоментных заданий во время каждого из них.

Пользуйтесь этой книгой по мере поступления потребностей. Если вы занятой человек, это отнюдь не означает, что вы должны окружить себя хламом и жить в беспорядке.



Внимание!

У всех нас разные дома и разная скорость выполнения задач. Возможно, вам потребуется больше или меньше времени для реализации определенного задания, чем потребовалось мне и моим

клиентам. Что касается меня, то мне за сорок и я привыкла целыми днями ухаживать за своими двумя маленькими детьми. Кроме того, мой дом не слишком просторный. Если вы заметите, что задание занимает у вас значительно меньше или больше времени, чем у меня, просто пометьте это в книге, чтобы в следующий раз вы точно знали, сколько времени на это потребуется.

То, что видно всем

Джералин Томас, профессиональный организатор компаний Metropolitan Organizing и A&E's Hoarders, о преимуществах упорядоченной жизни:

Когда я избавляюсь от хлама, выбрасываю ненужные предметы, отдаю что-то, отсортировываю, разделяю на категории, перегруппировываю и организую вещи и пространство, я чувствую удовольствие и удовлетворение. Когда я начинаю замечать, что в моей жизни стало слишком много частицы «не», это означает, что настало время разобраться со всеми моими «не пользуюсь», «не люблю», «не закончила» и «не решила» и изменить ситуацию. Распутывая узлы (как в мире материальных вещей и цифровых файлов, так и в мыслях), я чувствую себя лучше физически и духовно. Это одновременно и расслабляет меня, и добавляет энергии. Это придает мне сил. У меня улучшается сон и повышается самооценка. Я могу делать это самостоятельно и тогда, когда захочу. Организованность имеет массу преимуществ, но самое главное из них – то приятное послевкусие, которое оставляет за собой наведение порядка; организация пространства заставит вас почувствовать себя лучше!

Всему свое место...

На протяжении всей книги вам будут попадаться отсылки к девизу борца с хламом: «Всему свое место, и всё на своем месте». Каждый раз, когда вы будете видеть фразы типа *«правильное место»* или *«место для вещи»*, могу вас заверить, что я намекаю именно на этот призыв.

Что означает этот девиз? Если вкратце, то всё, чем вы обладаете, – абсолютно всё в вашем доме, включая автомобиль, рюкзак и т. д., – обязано иметь свое место обитания, и, когда предмет не используется, вы всегда должны находить его там. Например, ручки стоят в стакане на столе в вашем домашнем офисе или в подставке на кухонном столе. Нельзя оставлять ручки на журнальном столике в гостиной, потому что это не то место, где они хранятся. Туалетная бумага обитает на третьей полке шкафа для белья или на специальной подставке в ванной, и только там. Туалетная бумага не ждет посреди прихожей три дня, пока ее наконец уберут после покупки. Она также не пылится четыре месяца в багажнике вашей машины только потому, что в ближайшем супермаркете были отличные скидки и вы не смогли пройти мимо, а места для хранения всего этого богатства дома нет.

Как решить, какое место отвести предмету? Предпочтительнее хранить вещи как можно ближе к тому месту, где их чаще всего используют. Шредер лучше держать возле парадного входа, чтобы вы могли тут же уничтожить ненужную почту. Если у двери слишком мало пространства, чтобы расположить рядом шредер, или это не подходит по другим причинам, найдите иное наиболее оптимальное решение. Поставьте его туда, где вы тоже часто его используете, но не слишком далеко от того места, где он применяется еще чаще. Либо поставьте его на колеса (приспособьте что-то вроде тележки) и катайте по дому, если это удобнее всего. Если же вам также нужен шредер и в домашнем офисе, то лучше всего иметь их два.

Храните самые нужные предметы в таких местах, откуда их легко достать. Чем легче взять предмет и положить его обратно, тем вероятнее, что вы будете это делать. Если каждый раз, когда вы отвечаете на звонок по стационарному телефону, вам нужна ручка, держите ее возле телефона. И не складывайте тяжелые предметы выше уровня плеча, тогда они не поранят вас, если упадут.

Может ли хоть кто-то в мире всегда держать все вещи на своем месте? Нет. Мы все обычные люди. Но так выглядит идеальная жизнь без баракла, и это то, чего стараются добиться борцы с хламом.



Прихожая

Прихожая – это первое, что вы видите, приходя домой, и последнее, что вы видите, уходя. Прихожая должна приветливо встречать вас и также прощаться с вами, отправляя вас во внешний мир с улыбкой.

Работая над этой частью дома, спросите себя: *«Что я могу сделать для того, чтобы уход из дома и возвращение стали проще и удобнее? Как организовать это пространство так, чтобы каждый раз выходить вовремя и ничего не забывать?»*

ДЕСЯТЬ ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ВАШУ ПРИХОЖУЮ БОЛЕЕ УДОБНОЙ

1. Крючок, чаша или специально отведенное место для ключей.
2. Шкаф, крючки или вешалка для верхней одежды.
3. Почтовые ящики для всех членов семьи, чтобы каждый мог легко отыскать именно свои важные документы и почту.
4. Урна.
5. Шредер.
6. Корзина для перерабатываемого мусора.
7. Гвоздь, специальный пакет или прозрачный пластиковый конверт для хранения чеков и квитанций до того, когда вы их просмотрите.
8. Банка для мелочи.
9. Корзины или ящики для шарфов, перчаток, шапок, игрушек для собак и поводков.
10. Коробки и контейнеры, куда вы можете складывать разнообразные вещи, например, книги для сдачи в библиотеку или вещи, предназначенные для пожертвований.

30 секунд

- Рассортируйте почту на три части: сохранить, уничтожить, отправить в переработку. Повторяйте этот процесс ежедневно, пока ваша неотсортированная почта не закончится (см. Образец возвращения домой).

- Рассортируйте все счета за неделю на три части: занести в личные квитанции, занести в бумаги по работе, уничтожить. Все то, что нужно отсканировать и сохранить, отправляется в ваш личный почтовый ящик. Так нужно повторять, пока все счета не будут разложены.

- Разберите собачьи поводки, хозяйственные сумки, шарфы и аккуратно развесьте их на крючки, или разложите по корзинам, или положите на специально отведенную под них полку.

- Внимательно рассмотрите головные уборы, шарфы и перчатки. Если что-то нужно постирать или почистить, отложите эти вещи для стирки или химчистки.

- Выверните карманы верхней одежды – никогда не знаешь, что там можно отыскать.

ЧТО У ВАС В КАРМАНАХ?

Будь то монетки, завалявшиеся за подушками дивана, или чек, затерявшийся в горе бумаг, или счет в кармане зимнего пальто – практически каждый раз при уборке и расчистке хлама вы сталкиваетесь с мелочевкой. Две самые большие находки, о которых я слышала, случились в Мериленде и Теннесси. В первом случае профессиональный организатор пространства Джеки Келли помогла своему клиенту найти за день 1200 долларов, а во втором организатор Джули Бестри рассказывала о своей клиентке, которая собрала больше 5500 долларов, проведя уборку всего дома.

1 минута

- Подберите пару к каждой перчатке. А те, что пришли в негодность, или те, к которым не нашлось пары, пусть отправляются на полку с тряпками.
- Если вы храните ключи в чаше или специальной подставке, уберите оттуда все, кроме ключей, и либо верните эти предметы на свои места, либо выбросите.
- Сделайте наклейки для почтовых ящиков, коробок, корзин или подставок и напишите на них, для чего предназначен каждый контейнер (*Почта Боба, Перчатки, Отдать на благотворительность*).
- Хорошенько осмотрите все свои сумки, рюкзаки и дипломаты, чтобы убедиться, что они в хорошем состоянии. Если что-то нужно починить, запланируйте ремонт.
- Сдвиньте все пустые вешалки в шкафах в один конец, чтобы их было легко доставать.

5 минут

- Рассортируйте обувь. Отложите ту, что временно можно хранить отдельно. Перебирая обувь, рассмотрите носы, подошвы и каблуки. Требуется ли ремонт? Нужно ли ее почистить?
- Откройте ящик с той почтой, которую вы сохранили, и надпишите на каждом письме, что вам нужно сделать позже: «Оплатить счет до такого-то числа», «Послать открытку с благодарностью», «Прочитать до такого-то числа» и пр.
- Засеките, сколько у вас занимают сборы перед выходом из дома. Надеть верхнюю одежду и обувь, собрать сумку, найти ключи – все эти процессы могут затягиваться. Но как только вы поймете, сколько времени вам требуется на это, вы сможете понять, где удобнее держать определенные предметы, чтобы лучше спланировать утро (см. Проект выходного дня № 1).
- Соберите все ключи в доме и сделайте наклейки для них. Выбросите старые ключи, которыми вы больше не пользуетесь.
- Проинспектируйте все сумки, рюкзаки, ридикюли и кошельки. Избавьтесь от ненужного, вытряхните крошки и положите обратно только то, что действительно должно постоянно там лежать.

15 минут

- Верните книги в библиотеку, отнесите лишние проволочные вешалки в химчистку, отдайте ненужные вещи на благотворительность.

- Наберите целую банку мелочи и обменяйте ее в банке на бумажные деньги либо положите на сберегательный счет.

- Осмотрите свою верхнюю одежду и выберите, что вы хотите оставить, а что подарить. Подходит ли вам эта вещь? Носите ли вы ее? Нужно ли ее постирать или починить? Когда сезон для ношения этой вещи? Обязательно ли держать ее в прихожей или можно перевесить в другой шкаф? Если есть место, распределите верхнюю одежду, которую вы сейчас не носите, по шкафам в спальне – так вы сможете повесить в прихожей больше курток, когда к вам придут гости.

- Составьте список того, что нужно регулярно перекладывать в ту или иную сумку. Это касается, например, подгузников для ребенка или вещей из сумки, с которой вы ходите в какое-то определенное место, например на пляж, а также дипломатов. Если вы берете подгузник на прогулку с ребенком, то список напомнит вам, что нужно положить новый в следующий раз, когда будете выходить из дома.

- Держите веник, совок, легкий беспроводной пылесос и мягкую швабру в шкафу возле входной двери. Как правило, убирать здесь нужно чаще, чем в других комнатах. И если чистящие принадлежности у вас под рукой, вы всегда будете готовы быстро протереть пол, даже если у вас есть всего пятнадцать минут.



ПРОЕКТ ВЫХОДНОГО ДНЯ № 1

Операция «Зона сброса балласта»

Ваше пальто висит на спинке стула? А туфли стоят посреди гостиной? Ваша почта за несколько дней превращается в огромную кучу бумаг в столовой? Как правило, вам нужно несколько минут, чтобы найти ключи?

Если вы ответили «да» хотя бы на один из этих вопросов, в вашей прихожей стоит провести ревизию. Вход в ваш дом – это и есть та граница, за которую ни в коем случае нельзя пускать хлам. Это также та линия, где происходит «обработка данных», которые вы несете в дом, – что-то должно остаться в этой зоне. Помимо того, что прихожая должна служить зоной «сброса лишнего груза», она выполняет еще и функцию стартовой площадки для отправки своего хозяина во внешний мир.

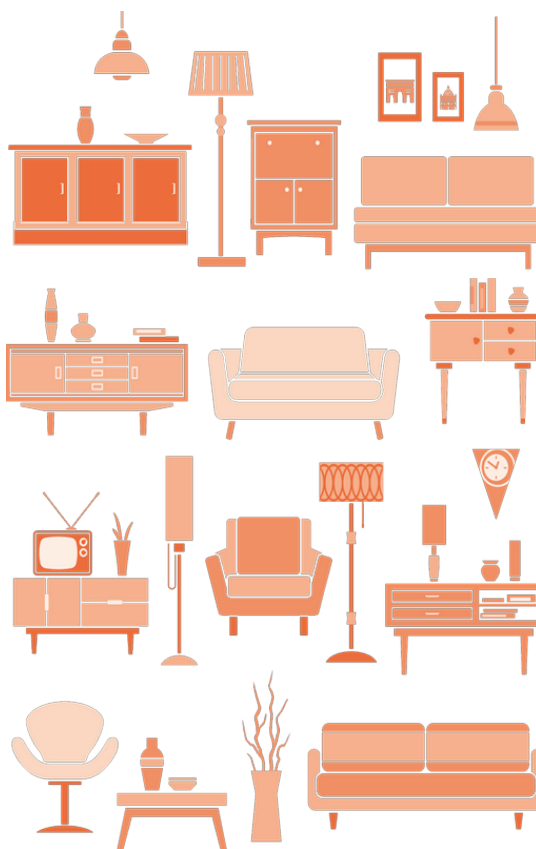
Не важно, отведена ли у вас под прихожую целая комната или это просто столик у входной двери с обувью под ним, вам необходимо создать зону сброса балласта, которая будет отвечать вашим требованиям.

ЧТО ВАМ ПОНАДОБИТСЯ: место для зарядки мобильных устройств; подставка для зонтиков; прочный и легко моющийся коврик перед входной дверью и за ней; крючки или другие специально отведенные места для рюкзаков, сумок и дипломатов; скамеечка, на которую можно присесть, обуваясь или разуваясь; подставка для грязной и/или мокрой обуви; корзина для грязной спортивной формы и верхней одежды; контейнеры со спортивными принадлежностями; доска для магнитиков с записками; а также набор клейкой бумаги для заметок и ручка, чтобы писать напоминания себе и другим членам семьи.

ВСТУПАЕМ В ИГРУ!

Для начала соберите все необходимое из списка выше, а также из списка в начале главы. Затем расчистите место, которое планируется отвести под «зону сброса балласта». Вымойте стены и полы, подготовьте пространство к воплощению проекта в жизнь. И наконец, приступите к делу и порадитесь результатам!

Как только зона сброса будет приведена в порядок и начнет полностью соответствовать вашим запросам, вы сразу заметите, как много вы сэкономите времени и душевных сил, комфортно покидая дом.



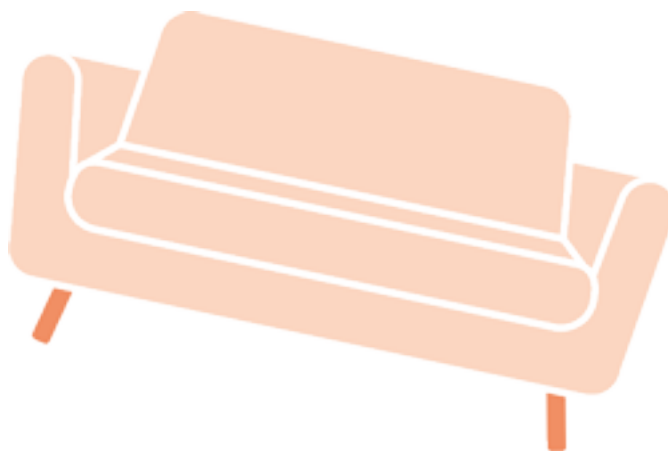
Гостиная

Гостиная – это то пространство, где мы наконец можем отдохнуть после долгого рабочего дня, поболтать и повеселиться с друзьями и членами семьи, где нам уютно и комфортно, где мы по-настоящему чувствуем себя дома. Это также и то место, где можно вязать свитер или строить с детьми крепость из одеял. Когда гостиной активно пользуются, в ней все может быть вверх дном, но после наведения порядка комната снова готова ко всему, что обычно происходит в ее пределах.

Работая над этой частью дома, спросите себя: *«Есть ли в этом месте что-то, что отвлекает людей друг от друга, мешая им быть вместе? Или что-то, что не дает расслабиться? Повседневный беспорядок, который «накапливается» в течение дня, конечно, неизбежен, но есть ли здесь вечный хаос, который так просто не ликвидируешь перед сном? Что нужно сделать для того, чтобы избавиться от постоянного бардака в гостиной?»*

30 секунд

- Протрите пульт управления и экран телевизора сухой тряпкой.
- Вытрите пыль с полок, камина, картинных рам и зеркала – со всего, что можно протереть за тридцать секунд.
- Внимательно посмотрите на картины и фотографии на стенах гостиной. Вам они все еще нравятся? Каждая из них? Радуют ли они вас? Отражают ли они то состояние, в котором вам хотелось бы жить? Немедленно избавьтесь от всего, что вам не по душе, снимите это со стен, уберите с полок. Когда у вас будет больше времени, вы сможете продать картину или подарить ее кому-нибудь. (Идея для использования надоевших картин и постеров: они могут пригодиться в публичных библиотеках. Так что свяжитесь с ближайшей библиотекой и спросите, заинтересует ли их картина, которая больше вам не нужна.)
- Уберите с дивана и кресел подушки и посмотрите, не завалилось ли чего под ними. В награду оставьте себе найденную мелочь.
- Подберите то, что попадется вам на пути, например чашку или пару туфель, и верните это в положенное место.



1 минута

- Уберите все вещи, которые находятся не на своем месте (например, с полки или письменного стола), и верните их, куда полагается.
- Взгляните на мебель и ее положение. Способствует ли обстановка непринужденному разговору, делает ли комнату уютной? Позволяет ли она расслабиться вам, другим членам семьи и гостям? Если нет, пометьте в своем ежедневнике, что вам потребуется выделить час или даже больше на перестановку мебели.
- Возьмите линейку или другой длинный и плоский предмет и пошарьте под мебелью: может, обнаружите что-нибудь такое, чему там явно не место.
- Рассмотрите пледы и покрывала в гостиной. Нужно ли что-нибудь постирать или починить? Если да, положите их в корзину с грязным бельем или сложите, чтобы отнести в химчистку или к портному.
- Верните видеоигры, диски и прочие мультимедийные носители, вытасканные из коробок, на свои места.

5 минут

- Расставьте пластинки и книги по музыке в алфавитном порядке.
- Соберите все свои безделушки и сувениры, книги с кофейного столика и свечи. Внимательно рассмотрите их и избавьтесь от всего, что больше вам не нравится или уже пора выбросить.
- Пролистайте все журналы, которые найдете в комнате, и избавьтесь от всех старых выпусков. (Если вы не прочитали журнал за три месяца, вы все еще думаете, что вернетесь к нему потом?) Отсканируйте понравившиеся статьи или найдите их в Интернете и сохраните их себе, а сами номера выбросьте.
- Удалите из очереди в проигрывателе все ТВ-шоу, которые вы не собираетесь смотреть в ближайшем будущем.
- Подметите внутри камина и осмотрите его керамические части на предмет трещин и иных повреждений.

15 минут

- Уберите с диванов и кресел подушки и пропылесосьте под ними. Разложите диван (если у вас он есть), посмотрите, нет ли повреждений, и пропылесосьте его. Бросьте подушки обратно на диван.
- Пометьте или сделайте наклейки для каждого провода и каждой зарядки, чтобы сразу было понятно, какой провод от чего. Если нужно разобраться с целой связкой проводов, обращаемся к Проекту выходного дня № 2.
- Откройте ящики столов, вытрите пыль и грязь или пропылесосьте внутри. Смажьте или отремонтируйте те ящики, которые не открываются или плохо закрываются.
- Разберите хлам и наведите порядок во всех ящиках и на всех полках кофейных и журнальных столиков. Уберите из них предметы, которые нечасто используются в непосредственной близости от этого столика, и найдите этим вещам новое место, там, где они будут нужнее. Не забывайте, что совершенно необязательно, чтобы в каждом ящике и на каждой полке что-то лежало. Если вы не пользуетесь здесь чем-нибудь постоянно, не храните тут

вещи. Однако, если они требуются именно в этом месте, снабдите ящики специальными органайзерами, что поможет вам содержать предметы в порядке.

- Случается ли такое, что носки, настольные игры или прочие вещи из других комнат, постоянно остаются в гостиной? Поставьте небольшой ящик или шкафчик, чтобы временно складывать туда все эти предметы. Затем запланируйте себе вычищать этот шкафчик раз в неделю перед сном.

БОЛЬШЕ НЕ МОЖЕТЕ ТАК ЖИТЬ?

Что в этой комнате раздражает вас больше всего? Почему? Сядьте и спокойно обдумайте, какие именно конкретные шаги вы можете предпринять для того, чтобы облегчить свои страдания. Сделайте первый шаг прямо сейчас – возьмите пакет для мусора и выбросьте все то, что вам явно не нужно, например рекламные буклеты из почтового ящика. Или же наметьте себе самый важный пункт, который требуется выполнить, и занесите его в свое расписание с указанием, что конкретно необходимо сделать.

Мебель двойного назначения

Было бы полезно иногда взглянуть на мебель и другие элементы дизайна глазами художника-сюрреалиста Рене Магрита – он всегда видел в вещах нечто большее. Размышляя над тем, какая мебель может стать более функциональной, постарайтесь быть креативными – вы можете найти идеальное решение в совершенно неожиданный момент.

- **ОТТОМАНКА** сделана так, что на ней можно легко хранить пледы или даже устроить мини-офис. Если внутреннее пространство оттоманки позволяет, его можно разделить на части, поставив туда разные коробки и шкатулки. Я даже видела такие оттоманки, на которых хранили скоросшиватели с файлами.

- **КОФЕЙНЫЕ И ЖУРНАЛЬНЫЕ СТОЛИКИ:** эти столы могут обеспечить вам дополнительное пространство для хранения разных предметов, если у них есть ящички, тумбочки, полочки или подставки. Если же у вашего кофейного столика нет ничего из вышеперечисленного, можно самому придумать еще одно место для хранения вещей, дополнив столик декоративными подносами или ящичками. Вещи под столиком можно спрятать, используя плотную ткань и липкую ленту.

СДЕЛАЙ САМ:

ПРИДУМАЙТЕ ПОТАЙНОЕ МЕСТО ДЛЯ ЗАРЯДКИ

Если у вашего журнального столика есть выдвижные ящики или дверцы, можно просверлить в них отверстия и протянуть через них провода для зарядки мобильных устройств.

- **ПОЛКИ:** если уставить полки коробками и шкатулками, можно спрятать от посторонних глаз нужные вам предметы. Большинство книжных полок легко оборудовать дверцами как у шкафов, что также позволит вам скрыть их содержимое. Обычный поход в любой магазин товаров для дома или Ikea поможет вам найти правильное решение.

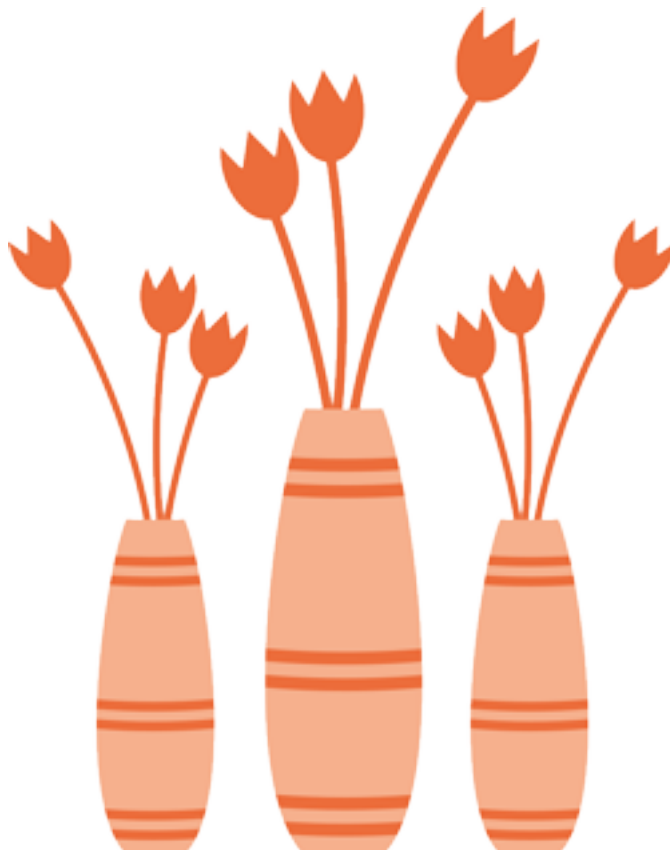
- **СЕРВАНТЫ:** мы привыкли считать, что буфеты и серванты – это мебель для столовой, но вам ничего не мешает поставить их в другие комнаты. Они часто идеально подходят для гостиной, их можно расположить у дивана либо поставить на них телевизор или стереоаппаратуру.

- **ДЕКОРАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТЫ:** в вазы, которые не используются для цветов, можно класть ручки, мелочь или ключи. В подарочных коробках удобно держать чеки, марки или ножницы. Красивые коробки из-под печенья сгодятся для самых разных кухонных мелочей (я, например, храню в такой лук и чеснок). Стильные упаковки от шляп и разные корзины подойдут для журналов. На ступеньки антикварной деревянной стремянки можно вешать одеяла и пледы.

- **ДИВАНЫ:** самое очевидное решение – использовать раскладывающуюся часть дивана. У некоторых диванов открываются и подлокотники, в них можно положить пульт управления от телевизора и другие мелкие электронные приборы.

СЛИШКОМ МНОГО ВАЗ – ЭТО СКОЛЬКО?

Самое практичное и проверенное правило – не иметь ваз больше, чем свободных плоских поверхностей. Предположим, когда-то раньше вы ставили цветы на кофейный или журнальный столик, на камин, на тумбочку в прихожей, на книжный шкаф и на обеденный стол в столовой. В таком случае вам надо иметь максимум шесть ваз. Излишки лучше продать, подарить или отнести в магазин цветов.



ПРОЕКТ ВЫХОДНОГО ДНЯ № 2

Распутываем провода

Для осуществления данного проекта вам вовсе не нужен целый уик-энд. Вам потребуется пара часов для того, чтобы разгрести завал проводов за всей вашей аппаратурой. Вам также следует подготовиться к данному заданию, чтобы всё необходимое было у вас под рукой.

ЧТО ВАМ ПОНАДОБИТСЯ: липкие ремешки для кабелей и/или пластиковые стяжки для проводов, черные и серебристые тонкие несмываемые маркеры и зажимы для проводов (3M Command или аналогичные, я рекомендую именно эти, потому что они легко удаляются). Если вам не нравится ваш почерк, не пишите маркерами, лучше купите наклейки или напечатайте метки для идентификации проводов.

ЗАЙМЕМСЯ ПРОВОДАМИ!

1. РАСЧИСТИТЕ РАБОЧЕЕ ПРОСТРАНСТВО. Отодвиньте стол и аппаратуру от стены, чтобы вы могли легко достать до задней части оборудования. Ничего не отключайте! Легче всего будет пометить провода, когда вы точно видите, к чему подсоединен каждый из них.

2. ПОМЕТЬТЕ КАЖДЫЙ ПРОВОД С ОБОИХ КОНЦОВ. Я предпочитаю писать прямо на проводе, потому так он не потеряется, даже если будет без наклейки. На черных проводах пишите серебристым маркером, на белых – черным. Если вы все же предпочитаете напечатанные наклейки, обматывайте их вокруг провода ближе к его концу. Можно обозначать провода для колонок, которые подсоединяется к воспроизводящему устройству, с одного конца как лев. кол. ► воспр., а с другого конца воспр. ► лев. кол. Провод же самого воспроизводящего устройства, который вставляется в розетку, нужно с обоих концов обозначать как воспр. (электр.).

3. ПОСМОТРИТЕ НА СВОЮ АППАРАТУРУ. На своем ли она месте, тут ли она должна быть? Если да, оставьте все как есть. Если нет, переместите ее.

4. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ИЗЛИШКОВ. Если какие-то из проводов слишком длинны, замотайте ненужную часть с помощью липкой стяжки или ремешков для проводов (только не заматывайте слишком крепко, если вам требуется отрегулировать длину всего лишь на несколько сантиметров). Также можно начать пользоваться проводами с регулируемой длиной, их можно купить в любом онлайн-магазине.

5. СДЕЛАЙТЕ ТАК, ЧТОБЫ ВСЕ ПРОВОДА ПОДКЛЮЧАЛИСЬ В ОДНОМ МЕСТЕ. Мы на подходе к самой интересной части нашего проекта! Установите зажимы для проводов 3M Command в задней части аппаратуры или стола и выберите, как лучше всего расположить провода – за ножкой стола, возле розетки или позади подставки для телевизора/аппаратуры. Затем соберите все провода вместе с помощью стяжек или

ремешков для проводов. Рекомендую располагать их примерно каждые 30–60 см.

6. ОЦЕНИТЕ СИТУАЦИЮ. Может быть, вы захотите использовать зажимы, чтобы протянуть провода к сетевому фильтру, а затем уже его провод к розетке. А может быть, вы поместите сетевой фильтр в хорошо вентилируемую кабельную коробку, если она будет расположена не за мебелью.

7. ВЕРНИТЕ МЕБЕЛЬ В ПРЕЖНЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ. И наслаждайтесь тем, что провода больше не захламляют вашу комнату.

КАК ВЫБРАТЬ СТЯЖКУ ДЛЯ ПРОВОДОВ?

Авторитетный источник – специалист по домашней автоматизации – утверждает, что лучше всего связывать провода пластиковой кабельной стяжкой; связывать нужно плотно, но не слишком туго, потому что в этом случае провод может оголиться до основания – даже самый дорогой и хорошо изолированный. Липкие застежки больше подходят тем, кто часто меняет провода, но из них провода выскальзывают гораздо чаще, чем из пластиковых стяжек.



Кухня

Что мы делаем на кухне? Едим и пьем, готовим и придумываем новые рецепты, собираемся вместе и празднуем. Избавив кухню от хлама, вы сможете проделывать все это без излишней суеты и нервов. (Никто ведь не хочет тратить время на поиск кетчупа среди хаоса из приправ и специй.) Вы также будете лучше знать, где что лежит, благодаря чему готовить здоровую пищу станет проще. А если вы будете готовить здоровую пищу, у вас будет больше сил на ваши ежедневные дела.

Работая над этой частью дома, спросите себя: *«Что нужно сделать, чтобы облегчить приготовление пищи в этом пространстве? Есть ли на столе такие предметы, которыми я не пользуюсь регулярно и их лучше убрать в шкаф, кладовую или вообще в другую комнату? Есть ли здесь что-то такое, что отвлекает меня от готовки, сервировки стола, еды и мытья посуды?»*

30 секунд

- Протрите поверхности столов и тумбочек и все внешние части контейнеров и мелких бытовых приборов.
- Заточите один-два ножа. Если у вас нет точилки, купите ее. Когда ножи в кухне острые, готовить легче, а порезаться сложнее.
- Посмотрите, не появилась ли плесень на хлебе, печенье и других продуктах. Если это произошло, немедленно выбросьте их.
- Возьмите любой предмет, которому не место на кухне, и отнесите его куда следует.
- Выбросьте из морозилки всю старую еду. Как узнать, не испортился ли продукт? Возьмите привычку записывать на упаковке дату, когда именно вы положили продукт в морозилку. Тогда вы будете лучше понимать, до какого времени нужно употребить в пищу еду, которую вы купили заблаговременно. Есть что-то спустя год уже нельзя, так что избавьтесь от всех замороженных продуктов, которые лежат в морозильной камере больше двенадцати месяцев.

1 минута

- Уберите чистую сухую посуду из сушилки и посудомоечной машины.
- Изучите весь кухонный текстиль (полотенца, тряпки, салфетки, салфетки под приборы, различные скатерти) и отложите в отдельную кучу те вещи, на которых есть пятна или дырки.
- Протрите снаружи стол, сервант или тумбочку с выдвижными ящиками.
- Соберите валяющиеся ложки, вилки и чашки и положите их на место.
- Выключите из розетки тостер или гриль-тостер. Вытащите из тостера поддон для крошек и сметите их в мусорное ведро, затем протрите поднос и верните его на место. Если у тостера нет подноса, переверните прибор над раковиной или мусорным ведром и вытряхните все крошки.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЯПОК

Превратив старые майки и кухонные полотенца в тряпки, не забывайте пользоваться ими. Тряпками очень хорошо протирать разлитые жидкости, натирать что-то, например туфли или серебряные изделия, вытирать пыль, удалять паутину, протирать стены, брать что-то грязное или липкое, мыть машину, протирать мебель.

5 минут

- Слегка проведите пальцем по краю каждого стакана и чашки, чтобы убедиться, что на них нет сколов и трещин. Выбросите все поврежденные чашки.
- Загрузите и запустите посудомоечную машину или вымойте всю посуду, что лежит в раковине.
- Осмотрите все плоские и глубокие тарелки и блюда. Выбросите все, где есть повреждения или несмываемые пятна. Если у вас имеется посуда, которая выглядит прилично, но вы все равно не хотите ей пользоваться, положите ее в коробку с вещами для благотворительности. Выберите время, когда вы сможете сделать пожертвование, и внесите это в свой ежедневник.
- Если у вас очень много наборов тарелок, подумайте: часто ли вы ими пользуетесь и не занимают ли они лишнее место? Только вы можете ответить на этот вопрос. Но все же, если вы ни разу не доставали этот набор, будет лучше продать его или подарить.
- Посмотрите, как и где расположены различные кухонные принадлежности. Достаточно ли близко мусорные пакеты лежат к мусорному ведру? А кофейные чашки близко к кофейнику? Прихватки возле духовки? Если нет, займитесь перестановкой предметов на кухне, уделяя этому каждый раз по пять минут, так, чтобы вещами стало удобно пользоваться.

15 минут

- Рассмотрите контейнеры для еды. Выбросите те, которые повреждены. Подумайте о том, как еще можно использовать целые контейнеры без крышек либо одни крышки – при-

чем необязательно на кухне (например, для краски или лака, для каких-нибудь письменных принадлежностей или кусочков пазла). Затем разберитесь с тем, что осталось: сложите одинаковые предметы вместе, положите маленькие контейнеры в большие, соберите крышки по размеру.

- Если у вас на кухне есть встроенный стол (или если ваш обеденный стол или поверхность для готовки напоминают такой), пришло время хорошенько покопаться в нем и вытащить из него весь хлам – старые календари и флаеры, скидочные купоны с истекшим сроком действия, рекламные листовки. Уничтожьте всю эту макулатуру. Соберите все, что лежит не там, и отнесите на свое место. Положите все нужные бумаги в пластиковые файлы и наденьте их на специальное кольцо. Соберите папки, блокноты и сложите все это так, чтобы каждый член семьи знал, где искать важную для него информацию.

- Храните поваренные книги и рецепты близко к кухне, но не в самой кухне, чтобы ничего на них не пролить и не рассыпать. Избавьтесь от тех, которые вы не открывали годами. Отсканируйте самые любимые рецепты и сохраните их на компьютере. Рассортируйте по категориям те рецепты, что вы выберете.

- Вытащите всё из выдвижных ящиков и выгребите все крошки, отчистите пятна внутри. Прежде чем сложить вещи обратно, хорошенько подумайте, нужен ли вам каждый конкретный предмет. Отдайте лишнее на благотворительность. Возвращая всё на место, кладите одинаковые предметы рядом – вилки с вилками, лопатки с лопатками и т. д.

- Почистите съемную решетку вытяжки. Замочите ее в воде с моющим средством на десять-пятнадцать минут, как правило, после этого жир с легкостью можно будет удалить.

В ДВУХ СЛОВАХ ОБ ОБЕДЕ «С СОБОЙ»

Если вы постоянно берете еду с собой, вам нужно придумать специальную «станцию» для сбора обедов. Удобнее держать все необходимое на подносе, в банке или корзине (целлофановые пакеты, контейнеры для еды и т. д.), тогда приготовление обеда «навынос» будет занимать меньше времени. Вероятно, вам потребуется целый запас определенных предметов, но ради скорости и эффективности задуманного можно сделать исключение.

ВНЕДРЯЕМ НОВУЮ СИСТЕМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГУБОК

Губки – это влажные рассадники бактерий, но, конечно, использовать их невероятно удобно. Если регулярно обрабатывать губки с помощью посудомоечной машины и микроволновки, с бактериями можно справиться, но все же как долго следует пользоваться одной губкой? И сколько губок одновременно нужно иметь на кухне?

Лично я рекомендую держать три губки: одну для посуды, другую для протирания поверхностей и третью для пола, если туда что-то пролили. Сначала я использую губку исключительно для посуды, а когда она начинает изнашиваться, беру ножницы и обрезаю у губки один угол – так она превращается в губку для протирания поверхностей. Когда же губка становится совсем старой, я отрезаю у нее второй уголок и вытираю с ее помощью пролитую на пол жидкость.

В конце концов, когда губка уже точно сослужила свою службу, я либо выбрасываю ее, либо делаю из нее удобрение (все зависит от материала, из

которого сделана губка, – некоторые из них могут разлагаться). Совет про обрезание углов у губки я услышала много лет назад от одной читательницы, и он оказался настолько полезным, что даже мой шестилетний сын всегда знает, для чего предназначена та или иная губка.

Двенадцать предметов, которые уже есть в вашей кухне и которые можно использовать для ее уборки

1. Белый уксус. Пахнет он неприятно, но зато делает свою работу лучше, чем любое дорогостоящее и ароматизированное моющее средство из супермаркета. Откройте окно во время уборки, и запах быстро улетучится. Разведите полстакана уксуса в четырех литрах воды, и эта смесь очистит все ваши деревянные поверхности, линолеум и виниловые полы. Это также идеальное моющее средство для окон. Смешайте одну столовую ложку соли и половину чайной ложки уксуса и отчистите от налета все хромированные краны. Нужно просто нанести на них раствор, потереть, смыть, вытереть насухо – и вы увидите, как ваши смесители засияют.

2. Пищевая сода. Открытая упаковка пищевой соды поглощает неприятные запахи в холодильнике, нейтрализуя любые ароматы. Через два месяца замените старую упаковку на новую, а старую используйте как моющее средство. Вместо того чтобы часами скоблить сковородку или кастрюлю, чтобы удалить остатки пищи, просто налейте в нее несколько сантиметров воды и положите пару столовых ложек пищевой соды. Доведите воду до кипения, а затем выключите плиту и оставьте жидкость в сковороде. После этого вы с легкостью удалите оставшиеся частички еды. Смешайте четверть стакана пищевой соды, полстакана уксуса и чайную ложку (или две) воды – и вы получите отличное моющее средство для кухонной раковины, даже фарфоровой.

3. Кипяток. Если еда пристала к чему-либо, будь то тарелка, сковородка, плита, стол или стеклянный столик, – прежде всего используйте кипяток. Аккуратно налейте немного кипятка на загрязненную поверхность, так, чтобы она оказалась покрыта горячей водой, и подождите несколько минут, пока вода не остынет, а затем протрите губкой. Вы с удивлением обнаружите, что обычный кипяток поможет удалить большинство загрязнений.

4. Лимонный сок. Как и уксус, лимонный сок – это кислота, которая отлично очищает и дезинфицирует. Смешайте сок половины лимона с двумя столовыми ложками пищевой соды, и вы сможете до блеска начистить металлические кастрюли и сковородки. Сделайте пасту из сока половины лимона и трех или более столовых ложек соли крупного помола, чтобы продезинфицировать и очистить деревянные столешницы и разделочные доски. Хорошо потрите все поверхности, подождите десять минут, потом соберите моющее средство впитывающей стороной влажной губки и протрите, как обычно, мягкой стороной. Если у вас есть свежий лимон, отрежьте половину и используйте его в качестве губки, чтобы очистить жир, расплескавшийся на плиту и раковину. Когда закончите, соберите сок чистой губкой.

5. Необработанный овёс и газировка. Это сочетание подарит вам моющее средство, по эффективности сравнимое с Comet или другой химией. Только использовать его нужно быстро, иначе эффективность пропадет. Сделайте пасту, смешав равное количество необработанного овса (или возьмите простую овсяную крупу быстрого приготовления) и газировку. Это простейший способ отмыть столы и столешницы – и не забудьте протереть все чистой губкой после того, как закончите.

6. Йогурт (без фруктовых добавок и ароматов). Если у вас в кухне есть что-нибудь медное, капните туда йогурта (только обязательно обычного, без всяких усилителей вкуса и

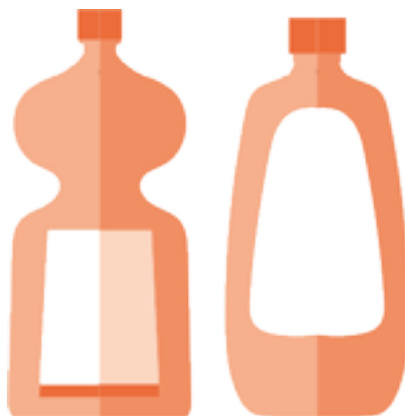
подсластителей), и поверхность снова заблестит. Протрите ее чистой тряпкой, а затем удалите остатки йогурта. Если вы не очень доверяете моему совету, попробуйте сначала на каком-нибудь маленьком незаметном кусочке, и сами увидите, каким потрясающим будет результат.

7. **канола**¹. Капните немножко этого масла на тряпку и протрите жирные поверхности. Не знаю почему (но это наверняка смог бы объяснить ученый), но канола поглощает жир. После удаления жира завершите работу, используя раствор уксуса в воде, о котором мы говорили выше. Этим маслом можно также протирать сковородки и кастрюли из нержавеющей стали. Хорошо потрите и удалите остатки жира с поверхностей.

8. **Оливковое масло**. Если в вашей кухне стоят большие деревянные шкафы, смешайте две части оливкового масла с одной частью лимонного сока, чтобы получить великолепное натуральное моющее средство и средство для полировки дерева. Вотрите его в поверхность, оставьте на десять минут, а затем удалите остатки средства чистой тряпкой.

ПРИМЕЧАНИЕ

Все эти моющие средства, как правило, нужно применять сразу же и нельзя хранить в приготовленном виде, иначе они протухнут. Смешивая ингредиенты, лучше всего пользоваться стеклянной, пластиковой или керамической посудой. Во избежание химической реакции откажитесь от металлических емкостей.



В УБОРКЕ ПОМОЖЕТ НЕ ТОЛЬКО ЕДА

9. **Средство для мытья посуды**. Всякий раз, когда вам нужно удалить жир с какой-нибудь поверхности (например, с крана, стола или плиты), лучше всего брызнуть туда средством для мытья посуды.

10. **Алюминиевая фольга**. Выложите стеклянную форму для выпечки (подойдет только стекло) слегка смятой фольгой, насыпьте тонким слоем пищевую соду (несколько столовых ложек), положите серебро (но только настоящее) на соду так, чтобы оно касалось и фольги тоже, а затем залейте все это кипятком. Вода должна полностью покрывать серебряные изделия. Дайте воде остынуть, и через несколько минут ваше серебро будет снова блестеть как новое, и вам даже не придется его тереть.

11. **Посудомоечная машина**. Вы, понятное дело, знаете, что этот прибор великолепно справляется с мытьем посуды, но в нем точно так же можно стирать губки, мыть керамические или стеклянные ручки от шкафов или выдвижных ящиков, а также стеклянные абажуры от светильников.

¹ Канола – пищевое растительное масло пониженной кислотности, производящееся из рапса.

12. Микроволновая печь. Положите туда губку, и все бактерии немедленно погибнут. Намочите губку, положите ее в микроволновку и включите печь на две минуты на полную мощность, после чего дайте губке остыть – дезинфекция окончена. Пар от губки, нагреваемой в микроволновой печи, может даже очистить загрязнения на внутренних стенках прибора. Теперь, когда ваша губка чиста, протрите ей микроволновку.



ПРОЕКТ ВЫХОДНОГО ДНЯ № 3

Преображаем холодильник

Преображаться умеют не только юные золушки, которые разговаривают с мышами и птицами и могут стать красавицами по мановению волшебной палочки. Ваш холодильник тоже способен немножко измениться.

Что вам понадобится: два холодильных термометра (лучше нержавеющих), большие пакеты для мусора, мягкая губка, банка с разведенным в воде средством для мытья посуды (не меньше половины чайной ложки), пачка пищевой соды, очищающие ватные шарики, липкая лента, черный несмываемый маркер, ручка или карандаш и блокнот.

ОЧИСТКА

Во время выполнения этой части проекта вам придется вытащить все продукты и либо выбросить их в мусорное ведро (если истек срок годности), либо временно переложить в другую часть холодильника. Подержите продукты из морозилки в холодильнике, а продукты из холодильника в морозилке в течение всего процесса.

С каждым извлеченным продуктом сделайте следующее:

1. Проверьте срок годности продукта на упаковке.
2. Понюхайте продукт (даже если срок годности еще не истек, фактически еда иногда портится раньше).
3. Если срок годности вышел, выбросьте еду.
4. Если продукт все еще годен к употреблению, напишите на крышке контейнера дату истечения срока годности несмываемым маркером либо наклейте на крышку кусочек липкой ленты и напишите на ней. Всю

еду, которую вы решили оставить, временно переместите в другую часть холодильника.

5. Запишите в блокноте все, что вы выбросили, но хотели бы немедленно купить снова. Внимательно осмотрите содержимое холодильника, чтобы принять оптимальное решение.

Полностью вымойте опустевший холодильник и морозильную камеру с помощью губки и моющего средства. Если к полке пристали кусочки пищи или если есть липкие пятна, посыпьте загрязненную поверхность пищевой содой и потрите губкой. После этого протрите все стенки и полки сухим мягким ватным шариком.

И СНОВА ОРГАНИЗУЕМ ПРОСТРАНСТВО

Планируйте, где именно хранить продукты в холодильнике и морозильной камере, в зависимости от ваших потребностей. Похожие продукты держите вместе – приправы с приправами, замороженные овощи с замороженными овощами. Так их несложно найти и легче понять, когда пора за покупками, потому что вы сразу видите, что у вас есть, а что уже закончилось.

Меняйте уровень полок, чтобы поместить все, что нужно. Если у вас есть маленькие дети, кладите их любимую еду на самую нижнюю полку, чтобы они могли дотянуться до нее сами, без вашей помощи. Тетя моего мужа раньше всегда держала небольшой графин с молоком и тарелку с сухими хлопьями на самой нижней полке холодильника, чтобы ее дети-первоклассники могли сами сделать себе завтрак.

Возможно, вам также понадобятся:

- пустые пластиковые коробки, куда можно складывать все закуски, которые съедят дети после школы, или все йогурты;
- небольшое отдельное место для приправ, которые вы добавляете почти каждый день, чтобы можно было легко вытащить одну из пяти-шести самых используемых;
- место для контейнера с обедом, чтобы было удобно доставать оттуда все сразу;
- специальное место для остатков еды – в случае, если вам, как и мне, свойственно быстро забывать о них;
- специальные подкладки для полок, чтобы избежать лишних загрязнений, кроме того, благодаря им по холодильнику не будут кататься овощи и фрукты;
- бумажные подставки под бутылки (например, с сиропом), с которых точно будет иногда капать, – это поможет сохранить чистоту;
- прикрепите к полкам силиконовые полоски, чтобы можно было класть банки и бутылки на бок, экономя таким образом место;

Заставьте пространство работать на вас. В холодильнике есть одно проблемное место: это выдвижные ящики для хранения овощей и фруктов. Во многих домах они быстро превращаются в ящики для хранения гнилых плодов. Если их можно вытащить совсем, сделайте это и отнесите их в кладовую. Если же нет, приспособьте их для хранения продуктов с большим

сроком годности (например, муки и круп). Можно прикрепить на каждый ящик легкоудаляемые наклейки и написать, что где хранится.

Пользуйтесь термометрами. Поместите один термометр в морозильную камеру, а один в холодильник, максимально близко к центру средней полки. Оставьте термометр в холодильнике как минимум на восемь часов, а затем проверьте температуру сразу же, как только откроете дверцу. Идеальная температура для холодильника обычно $-1-0$ градусов по Цельсию, для морозильной камеры – примерно -17 или ниже. Если температура выше, настройте нужную с помощью температурного датчика на холодильнике и морозильной камере.

По данным американского Центра по профилактике и контролю заболеваемости от 2014 года, «каждый год примерно один из шести американцев (то есть 48 миллионов человек) заболевает, 128 000 попадают в больницы и 3000 умирают от заболеваний пищевого происхождения». Если вы будете регулярно мыть холодильник, это повысит вероятность того, что вы и все те, кто ест пищу, приготовленную у вас дома, не станете жертвами подобных заболеваний.



Ванная комната

Туалет, душевая, уборная, ванная или дамская комната. Как вы ее ни назовете, это то место, без которого ни один из нас не смог бы обойтись. Кроме того, это помещение, в которое практически всегда заходят гости. Поэтому ванная комната должна быть особенно чистой, не загроможденной лишними вещами, практичной и безопасной.

Работая над этой частью дома, спросите себя: *«Есть ли здесь что-нибудь такое, что мешает чистоте, порядку и безопасности? Как образом можно сделать эту комнату более удобной и для гостей, и для тех, кто пользуется ей постоянно? А если у нас в гостях окажется человек, которому трудно передвигаться, будет ли ему безопасно тут находиться?»*

30 секунд

- Уберите пустой ролик от туалетной бумаги.
- Изучите мыло, гели для душа, шампуни, кондиционеры, дезодоранты и другие предметы гигиены, используемые постоянно, чтобы определить, какие из них скоро нужно будет наполнить или купить новые. Внесите все необходимое в список покупок.
- Сложите или, наоборот, разверните те полотенца в ванной, которые лежат неаккуратно. Если какое-то из полотенец выглядит слишком изношенным, начните использовать его в качестве тряпки для стола или раковины.
- Положите на место все, что лежит не там, где положено, – расчески, зубную пасту, зубные нити и т. д.
- Проверьте все электрические провода, посмотрите, нет ли на них трещин или иных повреждений, которые могут сделать использование бытовых приборов опасным, – щипцов для волос, фена, электрической зубной щетки или бритвы.

1 минута

- Осмотрите все ароматические смеси и освежители воздуха, чтобы убедиться, что они все еще пахнут. Если нужно, протрите их.
- Протрите стеклянный стаканчик для воды.
- Протрите раковину и кран.
- Выбросьте все неиспользуемые гигиенические принадлежности.
- Если вы наносите макияж, лосьоны и солнцезащитные кремы, посмотрите, какие из ваших косметических средств закончились, засохли, разбились или испортились. (Подробнее см. «Разбираем ваннные принадлежности».)

5 минут

- Если у вас есть скамеечка или полка для сидения в душе, осмотрите их на предмет повреждений. Закрутите неплотно прикрученные ножки. Либо отремонтируйте все сразу же, либо запланируйте сделать это.
- Вымойте ванную и/или душевую кабину, а также краны и душ.
- Вытащите из выдвижных ящиков все предметы и протрите ящик изнутри влажной тряпкой. Выбросьте все лишнее и верните на место только те предметы, которые действительно там нужны.

- Очистите расческу от волос руками или с помощью другой расчески. Выбросьте волосы и вымойте расческу шампунем, прополощите ее, вытрите полотенцем и положите сушиться на воздух.

- Неметаллический гребень замочите в раковине в воде с шампунем. Держите его до тех пор, пока он не очистится, а затем прополощите и вытрите полотенцем.

15 минут

- Соберите все грязные полотенца и халаты и положите их в стирку, помойте мочалки и коврики.

- Обследуйте плиточные швы на полу в душевой/ванной комнате и туалете. Замажьте все поврежденные места или выделите в своем расписании значительное количество времени, чтобы самостоятельно заменить разбитую плитку либо пригласить для этого рабочего.

- Осмотрите раковины и пространство вокруг и под ними в душевой/ванной комнате. Если где-то поврежден шов, обработайте его герметиком. Если же где-то появился грибок или образовалась плесень, смесь обычного моющего средства с водой уничтожит их. Если нет, попробуйте смешать лимонный сок с уксусом, обработайте поверхность и оставьте так на десять минут, а затем счистите смесь. Если ни один из этих способов не помогает, значит, грибок или плесень намертво въелись в швы и нужно законопатить швы заново.

- Соберите корзинку с ванными и косметическими принадлежностями, которые могут понадобиться или понравиться вашим гостям, положите туда все крохотные лосьоны, шампуни, и одноразовые зубные щетки и пасты, что вы забрали домой из отелей. (Подробнее см. «Принадлежите ли вы к тайному обществу собирателей пробников лосьонов и шампуней?»)

- Осмотрите все полотенца, мочалки и коврики для ног. Избавьтесь от всего, что выглядит слишком старым, изношенным или повреждено. Если таких вещей у вас много, позвоните в местный приют для животных и спросите, не нужны ли им старые полотенца. Там их используют, когда купают животных.

ПРИНАДЛЕЖИТЕ ЛИ ВЫ К ТАЙНОМУ ОБЩЕСТВУ СОБИРАТЕЛЕЙ ПРОБНИКОВ ЛОСЬОНОВ И ШАМПУНЕЙ?

Признаюсь вам – я обожаю крошечные пузырьки с шампунями и лосьонами, которые обычно предоставляют в отелях. Ну, во-первых, кто же не любит маленькие вещички? Во-вторых, здорово, если они оказываются у вас под рукой дома, когда вы собираетесь в поход или когда у вас остаются гости. Однако, если вы соберете слишком много таких пузырьков, они начнут захламлять пространство ваших шкафчиков в ванной. Если вы думаете, что это ваш случай, вот вам несколько вариантов. Можно сложить пузырьки в корзину в ванной комнате, которую посещает любой, кто приходит в ваш дом, и предложить их в качестве сувенира. Записка «Берите все, что понравится» покажет людям, какой вы радушный хозяин, и при этом поможет избавиться от ненужного вам хлама. Или соберите все, что у вас есть, и отнесите в местный приют для бездомных.



Когда пора расставаться с косметикой?

С изобретением губной помады, которая может держаться двадцать четыре часа, и тонального крема на весь день, косметикой можно пользоваться еще дольше, но все-таки сколько нужно ее хранить? Чтобы получить совет эксперта, я задала этот вопрос профессиональному визажисту Эмили Амик.

Следующая информация по срокам выбрасывания косметических средств предполагает, что:

1. **Данным косметическим средством пользуетесь только вы** (то есть не делите его с кем-то еще);
2. **Вы моете руки** перед тем как взять любое косметическое средство;
3. **Вы сбрызгиваете спиртовым раствором свои щеточки и спонжи** после каждого использования;
4. **Вы очищаете щетки и спонжи** моющим средством (или детским шампунем) после каждого использования.

Выполняя эти простые правила, вы снижаете риск попадания бактерий в вашу косметику, что, в свою очередь, может привести к различным инфекциям кожи, глаз и губ. Кроме того, эти меры предосторожности сделают ваш макияж более качественным.

Увеличение числа бактерий усугубляется тем, что различные химические вещества, содержащиеся в косметике, со временем улетучиваются, а воздух, влага и жара могут ускорить этот процесс. Поэтому своевременная замена косметических средств хороша по многим причинам — это не просто желание производителя продавать как можно больше. Помимо вышесказанного, если вы замечаете, что какое-то средство раздражает вашу кожу, глаза или губы, немедленно прекратите им пользоваться. То же самое касается любого средства, у которого появился неприятный запах или произошли явные изменения в текстуре или качестве.

• **ТУШЬ И ЖИДКАЯ ПОДВОДКА.** Глазные инфекции могут привести к серьезнейшим последствиям, вплоть до слепоты, поэтому жидкую подводку и тушь лучше всего менять каждые три месяца.

• **ЖИДКАЯ ТОНАЛЬНАЯ ОСНОВА, ОСНОВА ПОД МАКИЯЖ, ЖИДКИЕ РУМЯНА, КОРРЕКТОР ДЛЯ ГЛАЗ И ТОНАЛЬНЫЙ КРЕМ.** Если консистенция не меняется, можно менять их раз в год. (Я обычно делаю это на свой день рождения, чтобы не забыть.)

• **ТВЕРДАЯ ПУДРА, РУМЯНА И ТЕНИ.** Каждые полтора-два года.

• **РАССЫПЧАТАЯ ПУДРА, РУМЯНА И ТЕНИ.** В эту косметику бактериям попасть легче и химические вещества из них улетучиваются быстрее — в них лучше проникает воз-

дух. Поэтому такие средства лучше менять каждые полгода, максимум раз в год (если у вас не получается постоянно мыть кисточки и щеточки, также меняйте их раз в полгода).

- **КАРАНДАШИ ДЛЯ ГУБ И ГЛАЗ.** Так как вы постоянно затачиваете карандаш и таким образом обновляете продукт, можно менять его раз в год.

- **ГУБНАЯ ПОМАДА.** Раз в год. Кроме того, не помешает каждые пару недель удалять салфеткой верхний слой помады.

- **БЛЕСК ДЛЯ ГУБ И КАРАНДАШ-КОРРЕКТОР.** Каждый раз, когда вы дотрагиваетесь корректором до лица или блеском до губ, а затем надеваете колпачок обратно, на косметику попадает какое-то количество бактерий и слюны. Эти средства следует менять каждые полгода.

- **УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ ИЛИ ЛОСЬОН.** Как и жидкую основу для макияжа, их можно менять раз в год. Однако, если вы достаете крем пальцами, лучше переложить его в чистую маленькую бутылочку с диспенсером, куда не попадает воздух. Таким образом вы сократите количество занесенных бактерий. Кроме того, диспенсер сделает использование крема более гигиеничным.

- **СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ.** Химические вещества, защищающие вас от вредного воздействия солнечных лучей, со временем теряют эффективность. Меняйте их согласно сроку годности на упаковке.



ПРОЕКТ ВЫХОДНОГО ДНЯ № 4

Разбираем ваннe принадлежнoсти

Как и кладовая, ванная комната – это еще одно место, где различные принадлежности (лосьоны, кремы, бальзамы для волос и косметика) могут лежать очень долго после истечения срока годности и даже затеряться в шкафах. Кроме того, разнообразные аксессуары, средства гигиены и белье способны загромоздить пространство этой небольшой комнаты так, что организовать его станет очень трудно.

Когда я была ребенком, наша семья из четырех человек жила в доме с одной только ванной комнатой. Она была настолько мала, что, стоя в ванной, можно было коснуться всех четырех стен. Ваннe принадлежности хранились в небольшом шкафчике для полотенец, а также в шкафчике с тремя полками над туалетом. Под раковиной стояло только мусорное ведро. Это была... уютная ванная комната... и она до сих пор служит мне напоминанием о том, что даже такое крошечное пространство можно использовать функционально.

Если в вашем доме несколько ваннe комнат и много места, его все равно можно организовать еще более эффективно. Настало время разобраться с вещами в ваших ваннeх.

Начало: как и в других проектах по реорганизации помещения и избавлению от хлама, вам придется начать с очистки и уборки пространства. С осторожностью используйте в ванной комнате щелочные моющие средства. Чтобы избежать потенциально опасных химических сочетаний, я предпочитаю обычное средство для мытья посуды с водой и мягкую тряпку для протирки полочек и баночек, а также раствор уксуса с водой для зеркал и окон.

Когда вы наконец вытащили все из ванной комнаты, все вымыли и осмотрели на предмет повреждений, можно начинать сортировку.

Проверьте срок годности. Выбросьте все, что испортилось.

Не создавайте рассадников для бактерий. Избавьтесь от старых средств, особенно от тех, которые нужно доставать пальцами, например, от лосьонов и кремов в баночках. В такие контейнеры очень легко попадают бактерии, которые стремительно размножаются в ванной комнате, где всегда тепло и влажно. И наконец, выбросите все, что не очень хорошо пахнет. Дешевле купить другой крем, чем пить антибиотики, чтобы вылечить кожную инфекцию.

Храните похожие средства вместе. Расставляя косметику, постарайтесь положить ее максимально близко к тому месту, где вы ей пользуетесь. Если вы не хотите ставить средства прямо на поверхность шкафчиков или тумбочек, купите ящички с ручками: их будет легко доставать, а после использования убирать обратно.

Вот некоторые нестандартные решения, которые помогут вам разложить предметы по местам в ванной комнате:

- **КУХОННЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ**, например, многоярусная стойка для пряностей, могут также сэкономить место в шкафчике для ванной. А контейнеры с крышками для хранения еды сгодятся для резинок для волос и заколок. В коробки для выдвижных ящиков удобно класть щетки, расчески или, например, батарейки для электрической зубной щетки.

- **БОЛЬШОЙ КРУГЛЫЙ КОНТЕЙНЕР ДЛЯ КРУПЫ** можно декорировать клеящейся бумагой и надеть поверх него ленты на голову. Внутрь положите расчески или лак для волос (ленты возьмите с собой в магазин, чтобы купить контейнер нужного размера).

- **ПЛАСТИКОВЫЙ ДУРШЛАГ** подойдет, чтобы держать детские игрушки для ванной до тех пор, пока они не высохнут, а уже потом убирать их в шкафчик под раковиной, где они обычно лежат. (Каждые несколько месяцев мойте игрушки в посудомоечной машине, чтобы на них не образовалась плесень.)

- **БОЛЬШАЯ КОРЗИНА** не только украсит интерьер ванной комнаты: в ней можно хранить туалетную бумагу или свернутые в рулоны чистые полотенца.

- **СЪЕМНЫЕ КРЮЧКИ** для одежды можно наклеить на любую стену и повесить на них полотенца или халат. Особенно это удобно, когда у вас кто-то остается на ночь, а на вешалке для полотенец нет лишнего места.

- **В СТАРЫЕ КОРОБКИ** можно положить губную помаду, лак для ногтей и другие мелкие вещицы и поставить все это в выдвижные ящики. Накройте коробки чем-нибудь ярким и цветным.

- **ПОДСТАВКА ДЛЯ МЕЛОЧЕЙ НА ДВЕРИ ВАННОЙ КОМНАТЫ** подойдет и для полотенец. А еще на дверь можно повесить термостойкие чехлы специально для фенов, плоек и щипцов для волос.



Столовая

Столовая – это такое любопытное пространство, которым одни пользуются три раза в день для приема пищи, а другие вряд ли заходят туда больше трех раз за год – такие люди чаще воспринимают ее как импровизированный домашний офис. Независимо от того, как часто вы пользуетесь данной комнатой, нужно точно так же содержать ее в чистоте и порядке и не засорять хламом, и тогда она будет готова к использованию в любой момент. Помните, что чем меньше захламлено и загромождено это место, чем легче и удобнее добраться до обеденного стола, тем больше вероятность, что вы будете там есть.

Работая над этой частью дома, спросите себя: *«Где чаще всего здесь скапливается очевидный хлам и как долго он хранится? Если на столе все время лежит что-нибудь ненужное, что следует изменить в способе ведения хозяйства и ежедневных делах, чтобы стол можно было регулярно использовать для приема пищи? Что мне требуется: более широкий стол для моей домашней работы за компьютером или более организованное "место сброса балласта" в прихожей?»*

30 секунд

- Если на обеденном столе лежат вещи, не имеющие к еде никакого отношения, например, почта, домашняя работа или какой-нибудь хлам, уберите столько предметов, сколько сможете за тридцать секунд и переложите все это в нужное место.

- Протрите стол чистой тряпкой с моющим средством, подходящим для вашего стола, – для большинства сгодится обычное средство для мытья посуды с водой.

- Протрите сиденье стула мягкой влажной тряпкой, а затем вытрите насухо.
- Стряхните крошки с салфеток под тарелки в раковину.
- Стряхните все со скатерти, если она у вас есть.

1 минута

- Если у вас есть украшение, которое стоит в середине стола, вытрите с него пыль или вынесите наружу и вытряхните.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.