

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации:

5 second Studio, aaltair, Abrym, Africa Studio, afsar0904, Aksеноva Natalya, AlenKadr, Alex SG, Alex Verrone, Alineofcolor, Alliance Images, Amahce, An240, Ana Blazic Pavlovic, Anastasia Petrova, Anatolir, Andrew Rybalko, Andrey Arkusha, Andrey Popov, Andrii Bezvershenko, anela.k, AnjellikaGr, Ann Kot, ann131313.s, Anna Om, Anna Suslina, Anton Verietin, Antonio Guillem, antonioldiaz, Arjuna Gihan, Artiom Photo, AVN Photo Lab, avorana, Aygul Bulte, Azuzl, BadBrother, Bahau, Banana Walking, baranq, BearFotos, bearmony, bedya, Bigmouse108, Billion Photos, BLACKDAY, Blueastro, BlueRingMedia, BNP Design Studio, BOOCYS, Borovskih Olga, Boule, bsd studio, C. Elias, Cadmium Red, Candace Hartley, CandyRetriever, Casey idea, CasPro, Cast Of Thousands, CatherineScarlett, Chatham172, Chones, christinarosepix, ClassicVector, Colorfuel Studio, CoolFinger, CoolPhotoGirl, cosmic_pony, Creativa Images, Damir Khabirov, Dasha Petrenko, Dean Drobot, DENIS ESAULOV 1987, DenisNata marina_eno1, DenisProduction.com, Di Studio, Diana Grytsku, Dmitry Galilo, Dmytro Flisak, Dmytro Zinkevych, dodoit, Dragana Gordic, Drawlab19, Drazen Zigic, Eka Panova, Elena Moklova, Elena Murr, Elena Nichizhenova, Elena Schweitzer, elenabsl, Ersler Dmitry, ESB Professional, Eva Kristin Almqvist, Evgeny Atamanenko, Evgeny Boryakov, FamVeld, Fascinadora, Fejas, fizkes, fizkes, FriendlyPixels, Friends Stock, Galina Zhigalova, GaudiLab, glamour, goodluz, GoodStudio, Gorodenkoff, graphic-line, Ground Picture, Gulyash, Gun2becontinued, gupina, HalynaRom, HappyPictures, Hazal Ak, Heri Yusuf, Horten, Iconic Bestiary, IfH, Igogoshka, ihsan kamal, Ildar Galeev, Illusart, IMissisHope, inchic, Incomible, Inside Creative House, inspiring.team, iprachenko, IRINA OKSENOYD, Irina Strelnikova, Irine and Andrew, Iryna Dobrovynska, Iryna Imago, IS MODE, is1003, Iurii Kachkovskiy, Iurii Korolev, J.Croese, JabaWebb, Jack Frog, jagoda, Jemastock, JLo Julia Amaral, John Kasawa, Jonutis, Juliana Brykova, Julie Bowman, Juliya Shangarey, July Prokopiv, Just dance, Just Life, Kastoluza, kateluck, Katty S, Kcuxen, KeBal Oleksandra, Khosro, kiri11, Kitreel, kitzcorner, klyaksun, kongsky, koosen, Kostikova Natalia, Krakenimages.com, krusto, Ksenia Gromova, Kumeko, Kumer Oksana, Kuryanovich Tatsiana, Kuznetsov Dmitriy, Lana Sham, Lazy Bear, lazy_raccoon, lenakorzh, LightField Studios, lindaks, Lio putra, Lipowski Milan, Ljupco Smokovski, Lobur Alexey Ivanovich, Look Studio, LovedDesign, Iuanateutzi, Lucky Business, LumenSt, lunopark, Lyashenko Egor, Macrovector, Madua, maradon 333, MaraZe, margouillat photo, Maria Bobrova, Maria Borodulina, Maria Ferencova, Mariaprovector, Marina Popmarleo, Mary Long, Matt Valentine, ME Image, megaflopp, Mehmet Cetin, mentalmind, Mihail Guta, mikeforemniakowski, Mikhail Sedov, Minerva Studio, miniwide, Mironova Iuliia, Monkey Business Images, Moremar, Mountain Brothers, Muhammad Ahsan Ashfaq, My Ocean Production, mything, n_defender, Naja WoW, Nata Kremleva, Natalia Chaykovskaya, Natalie Thomas Photo, Natalia Ramanouskaya, Natalia Yaumenenka, Nattykach Natalia, Net Vector, Netrun78, New Africa, Nicoleta Ionescu, Nina Buday, nipastock, nito, NotionPic, Oksana Kuzmina, Olesia Bilkei, olesia_g, Olga Kurguzova, Olga Soloveva, Olga Rusinova, Olga1818, OlyaOK, ORION PRODUCTION, OsiecK, osk1553, pakww, Paper Trident, PASTA DESIGN, Pavel Adashkevich, PeopleImages.com - Yuri A, perfectlab, Photo by Helga, PttukTV, Pixel-Shot, Re_sky, pizzastereo, PlutusART, ppart, Prashanto714, Pressmaster, PROFFIPhoto, Prostock-studio, Proxima Studio, Puskatronic, RATUSHNAIA TATIANA, Red Vector, Regina Burganova, Robert Kneschke, Robyn Mackenzie, Roman Samborskiy, Romanova Anna, Rozhnovskaya Tanya, runzelkorn, Ruslan Kudrin, RZN desing, S_L, Sabelskaya, Sararoom Design, Sashelle, Savchades, Scharfsinn, Scrudje, Serafima82, Serdiukov, Sergey Novikov, Sergiy Kuzmin, Shanwood, Shopping King Louie, Simple Line, Simply Amazing, SofiaV, sokasy, soul_studio, SquishyDoom, StasyKID Drazen Zigic, STEKLO, Stock-Asso, Stockvision, StoryTime Studio, Studio Romantic, Subbotina Anna, Sudowoodo, summer studio, svekolka, Svetlyachock, svtdesign, szefei, tale, tanuha2001, Tarikdz, Tartila, Tatevosian Yana, Tatiana Popova, Tatjana Baibakova, Tatyana Vyc, Teguh Mujiono, Tetiana Maltseva, Tijana Moraca, Tinatin, tontonpen, toocanimages, Trifonenkolvan, tnyuk, united photo studio, Unitone Vector, Valentina Sabelskaia, Valentina G, Vangelis Vassalakis, Vector Tradition, Vector_Bird, VectorArtist7, Vectorfair, Vectorium, vectorlab2D, VectorShow, Venus Angel, vfhn12, VGstockstudio, Victoria Sergeeva, ViDI Studio, VikaSuh, Vincenzo De Bernardo, vipman, VLADIMIR VK, vladwel, Volha Hlinskaya, Volodymyr TVERDOKHLIB, wabeno, Wahyu Nur Indah Sari, Wallenrock, wavebreakmedia, WAYHOME studio, wernimages, YarnisHandmade, Yaroslav Astakhov, Yayayoyo, YUCALORA, Yuganov Konstantin, Yulia M, YuliaShvetsova, YuliiDU, Yuliya Ufimtseva, YuriyKrav, yusufdemirci, Zaleman, Zamrznuti tonovi, zdani1, Zivica Kerkez, Zmanovski Anton / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Алексеева, Наталья Сергеевна.

А47 Энциклопедия молодой хозяйки : полный иллюстрированный курс / Наталья Алексеева. — Москва : Эксмо, 2023. — 256 с. : ил. — (Подарочные издания. Досуг).

ISBN 978-5-04-178915-2

Традиционно в каждой семье из поколения в поколение передаются самые важные и полезные советы, которые помогают хозяйкам решить насущные проблемы. Эта энциклопедия даст ответы на самые популярные вопросы: как сделать дом чистым и уютным, как правильно закупать и хранить продукты, на чем можно сэкономить, что значит тот или иной ярлык на одежде, как собрать чемодан так, чтобы ничего не забыть, как приучить ребенка к детскому саду, как сохранить хорошие отношения в семье. И многое другое, что будет интересно современной хозяйке!

УДК 64.05
ББК 37.279



Краткое содержание

Введение	10
Вещи	12
Расхламление	14
Уборка	32
Стирка	48
Глажка	64
Мелкий ремонт своими руками	78
Еда	90
Кухня	92
Покупка еды	108
Хранение еды	118
Рацион	132
Семья	144
Личная эффективность	146
Отношения с супругом	162
Дети	174
Здоровье и безопасность	190
Вопросы личной гигиены	208
Семейный бюджет и финансы	230
Заключение	254



Содержание

Введение	10
Вещи	12
Расхламление	14
Наука расхламления	14
Убираем хлам — убираем негатив	15
Как понять, что пора расхламляться?	16
Избавляемся от хлама правильно!	18
Расхламление гардероба	22
Кое-что о шкафах	24
Какие вещи надо оставлять обязательно	25
Расхламление кухни	25
Расхламление ванной комнаты	27
Расхламление рабочего стола	30
Уборка	32
Секреты чистого дома	32
Полезные лайфхаки	34
С чего начать	36
Уборка за час	37
Мытье пола	38
Выбираем швабру	41
Виды пылесосов	43
Мытье окон	44
Стирка	48
Как правильно выбрать стиральную машинку	48
Программы стирки и дополнительные функции	51
На что еще обратить внимание при выборе машинки	54

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





Хранение еды 118

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

Рацион 132

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

Семья 144

Личная эффективность..... 146

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

Отношения с супругом 162

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

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





Введение



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

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

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

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

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



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



Вещи





Расхламление



Уборка помогает «прочистить голову» и даже пересмотреть свое мировоззрение

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

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

Наука расхламления

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

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

Убираем хлам — убираем негатив

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



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



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

На заметку

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



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

Как понять, что пора расхламляться?

Часто проблема захламленных помещений кроется в мышлении людей, которые в них живут. Они могут убираться хоть ежедневно, но так и не приблизятся к желанному порядку. Причина — в их мышлении, в отсутствии мотивации. Если такие люди не видят результата своей работы или не чувствуют достаточной мотивации для поддержания чистоты, очень скоро их квартира из уютного дома вновь превратится в небольшой замусоренный сарайчик. «Все эти советы не работают, у меня ничего не получается, я прошла уже столько марафонов и составила столько чек-листов...» Знакомые мысли? Именно поэтому так важно найти в себе силы одновременно убрать и расхламить всю квартиру, не оставляя ничего на мифическое «потом». Результат будет виден сразу, а вместе с ним придет и желание сохранять новообретенный вид жилого помещения. По сути, расхламление — это не только про аккуратный дом. Это еще и про порядок в голове, про перестройку собственного взгляда на быт, про абсолютное изменение мировоззрения и своих привычек.



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

Учитесь различать:

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



Не храните

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

Если решили оставить

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

Итак, без расхламления не обойтись...

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

На заметку

Важный момент:

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



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



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

Избавляемся от хлама правильно!

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

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

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