

Лучшие эксперты дают самые простые  
рецепты избавления от хлама и грязи

Инна Домашняя

# Творческая уборка:

30 ПРОСТЫХ ПРАВИЛ



✓ 15 минут в день — и ваш дом будет  
блестеть чистотой

✓ Еще 15 минут — и вы из домохозяйки  
превратитесь в королеву



**БОНУС!**

*100 предложений специалистов  
по созданию настоящего уюта*



Издательство АСТ  
Москва

УДК 646/649  
ББК 37.279  
Т27

### **Домашняя, Инна.**

Т27 Творческая уборка: 30 простых правил / И. Домашняя. — Москва: Издательство АСТ, 2016. — 192 с. — (Карманный тренинг).

Дом — то место, куда мы стремимся попасть после дневной беготни и кутерьмы, чтобы наконец-то остаться наедине с собой и со своими близкими, отдохнуть душой и телом, набраться сил. Поэтому дом должен дарить только положительные эмоции. А теплые чувства могут возникнуть только тогда, когда ваш дом уютный — чистый, красивый, аккуратный.

Сейчас очень модны советы американских и японских специалистов по уборке дома. Но их иной раз сложно применить обычной российской домохозяйке: ведь у нас разные менталитет и условия. Поэтому в этой книге наши российские эксперты, опираясь на зарубежный опыт, поделятся своими рекомендациями, как быстро, легко и просто приводить свой дом в порядок. И при этом — оставаться красивой и деловой хозяйкой.

Важно! Если следовать хотя бы половине советов, изложенных в этой книге, можно тратить на уборку всего 15 минут в день!

Дом – то место, куда мы стремимся попасть после дневной беготни и кутерьмы, чтобы наконец-то остаться наедине с собой и со своими близкими, отдохнуть душой и телом, набраться сил. Поэтому дом должен дарить только положительные эмоции. А теплые чувства могут возникнуть только тогда, когда ваш дом уютный — чистый, красивый, аккуратный.

Сейчас очень модны советы американских и японских специалистов по уборке дома. Но их иной раз сложно применить обычной российской домохозяйке: ведь у нас разные менталитет и условия. Поэтому в этой книге наши российские эксперты, опираясь на зарубежный опыт, поделятся своими рекомендациями, как быстро, легко и просто приводить свой дом в порядок. И при этом — оставаться красивой и деловой хозяйкой.



### **Важно!**

*Если следовать хотя бы половине советов, изложенных в этой книге, можно тратить на уборку всего 15 минут в день!*





## СОДЕРЖАНИЕ

<b><u>ПРЕДИСЛОВИЕ ПОРТАЛА FLY-MAMA.RU</u></b> .....	12
<b><u>ПРЕДИСЛОВИЕ</u></b> .....	14
Вместо брачной формулы о любви — клятва о готовности мыть посуду!	
<b><u>1 ПРАВИЛО</u></b> .....	17
Американская система марла силли «флай-леди»: убираемся только по 15 минут в день (анализируем и обсуждаем, насколько эта популярная система нам подходит)	
<b>10 главных идей системы «флай-леди»</b> .....	17
<b>10 основных принципов системы «флай-леди»</b> .....	18
1. <i>Дома тоже одевайтесь красиво</i> .....	18
2. <i>Создайте в доме хотя бы один «островок чистоты»</i> .....	19
3. <i>К рутине относитесь, как к зарядке — не хочется, но полезно</i> .....	21
4. <i>Выбрасывайте накопленный хлам</i> .....	22
5. <i>Купили новую вещь — избавьтесь от старой</i> .....	24
6. <i>Следите за «горячими точками»</i> .....	25
7. <i>Разделите квартиру/дом на «зоны»</i> .....	27
8. <i>Убирайте за собой всегда и сразу</i> .....	33
9. <i>Поиграйте в продавца недвижимости</i> .....	35
10. <i>Балуите себя, любимую</i> .....	36
<b><u>2 ПРАВИЛО</u></b> .....	38
Японский «метод уборки конмари»: с выброшенными вещами прощаемся и благодарим за службу	

1. Любимые — не любимые.....	39
2. Полезные — не нужные.....	39

**3 ПРАВИЛО**.....44

Эксперт по домашнему порядку юкико канэко:  
«люди по отношению к чистоте делятся на 5 типов»

**Тип: «Убирать за собой — это ниже моего достоинства!»** .....46

**Тип: «Шопинг — это счастье. Я люблю все покупать»**.....46

**Тип: «Не буду убираться — у меня голова болит»**.....48

**Тип: «Я знаю, что купить, куда положить и где взять»**.....49

**Тип: «Не выбрасывайте! Мне эта вещь очень дорога»**.....50

**4 ПРАВИЛО**.....52

Лоро доминик: «учитесь жить просто — все ваши личные вещи должны уместиться в один чемодан!»

**5 ПРАВИЛО**.....59

Сколько времени нужно убираться: 15 минут, 1 час или весь день?

**6 ПРАВИЛО**.....62

Не превратитесь в старьевщиков и кладовщиков — вытряхните из своего дома весь хлам

**7 ПРАВИЛО**.....66

Определитесь, какие чувства вы испытываете к вещи: нравится она вам или раздражает?





<b>8 ПРАВИЛО</b> .....	70
Самый коварный хлам — подарки, сувениры, фотографии: они вам дороги, как память	
<b>9 ПРАВИЛО</b> .....	73
Тайна! никому не показывайте, что вы собираетесь выбросить	
<b>10 ПРАВИЛО</b> .....	75
Не учите, а покажите на своем примере, как легко освобождаться от хлама	
<b>11 ПРАВИЛО</b> .....	76
Никому не предлагайте вещи, которые вам не нужны — просто избавляйтесь от них	
<b>12 ПРАВИЛО</b> .....	78
Не уговаривайте себя оставить вещь под предлогом, что она вам когда-нибудь пригодится	
<b>13 ПРАВИЛО</b> .....	80
Старые полотенца, вешалки, кассеты, провода, гаджеты — только на свалку!	
<b>14 ПРАВИЛО</b> .....	84
«Замачивайте» тарелки и начищайте раковину до блеска	
<b>15 ПРАВИЛО</b> .....	87
Надрайте раковину всего один раз — и она будет сиять всегда	
<b>16 ПРАВИЛО</b> .....	90
Вспомните, что у вас лежит в холодильнике	
<i>Разморозьте</i> .....	90

<i>Вымойте.....</i>	91
<i>Переберите продукты.....</i>	91

**17 ПРАВИЛО.....93**

**РАССОРТИРУЙТЕ КУХОННУЮ УТВАРЬ**

<i>Разберитесь с кружками и стаканами.....</i>	93
<i>Пересмотрите пластмассовые контейнеры.....</i>	93
<i>Переберите пакетики.....</i>	94
<i>Заточите ножи.....</i>	95
<i>Найдите инструменты — «двойники».....</i>	95
<i>Освободите столешницы.....</i>	95
<i>Избавьтесь от старых полотенец.....</i>	97
<i>Уничтожьте неприятные запахи.....</i>	97
<i>Приобретите самые нужные вещи для кухни.....</i>	98

<b>«Мой основной набор кухонной утвари:.....</b>	98
--	----

**18 ПРАВИЛО.....100**

**Каждой вещи — свое место**

<b>Контейнеры и ящики — помощники порядка.....</b>	101
--	-----

**19 ПРАВИЛО.....102**

**Система хранения: что и куда надо положить (разбираем  
проблемы — даем советы)**

<b>Шкафы, одежда.....</b>	102
<i>Не могу утром быстро найти нужную одежду.....</i>	102
<i>На одной вешалке скапливается несколько вещей.....</i>	103
<i>Футболки и блузки всегда мятые.....</i>	103





<i>В шарфах, платках, перчатках запутаешься</i> .....	105
<b>Книги, бумаги</b> .....	107
<i>Журналы и книги разбросаны по полу</i> .....	107
<i>Ценные бумаги невозможно найти</i> .....	108
<b>Прихожая, одежда, обувь</b> .....	108
<i>Не хватает места для верхней одежды и обуви в прихожей</i> .....	108
<i>Тумбочка в прихожей завалена</i> .....	110
<i>Пол прихожей всегда грязный</i> .....	110
<i>Скопилось куча сумок</i> .....	111
<b>Спальня, белье</b> .....	112
<i>Не могу найти целый комплект постельного белья</i> .....	112
<i>Банных полотенец нет под рукой</i> .....	113
<b>Пульты, игрушки, бусы</b> .....	113
<i>Теряются пульты от телевизоров</i> .....	113
<i>Бусы запутываются</i> .....	114
<i>Детские игрушки раскиданы по всей квартире</i> .....	114
<b>20 ПРАВИЛО</b> .....	117
Пузатые мелочи — тюбики, аптека, инструменты	
<i>Куча тюбиков в ванной и прихожей — «пробники раздавали»</i> .....	117
<i>Порционная мелочевка на кухне — «прихватили из самолета»</i> .....	117
<i>Лекарства в аптеке — «опять закончились»</i> .....	118
<i>Чистящие средства для уборки — «куда-то пропали»</i> .....	119
<i>Инструменты — «где-то были здесь»</i> .....	120



<i>CD-диски — «неужели я это слушала»</i> .....	121
<i>Косметика — «куда я ее положила?!»</i> .....	122
<b><u>21 ПРАВИЛО</u></b> .....	123
Самая грязная работа	
<i>Унитаз — лицо хозяйки</i> .....	123
<i>Целый мешок пыли</i> .....	123
<i>Плафоны сдохлами мухами</i> .....	125
<i>Вентиляция и батареи с паутиной и пауками</i> .....	125
<b><u>22 ПРАВИЛО</u></b> .....	127
«Как фамилия генерала, который придумал генеральную уборку?!»	
<i>Чем обычная уборка отличается от генеральной?</i> .....	128
<i>План генеральной уборки</i> .....	130
<b><u>23 ПРАВИЛО</u></b> .....	134
Караул! гости идут, а у меня кругом бардак! (правила экспресс-уборки)	
<b>1-й объект: кухня</b> .....	134
<b>2-й объект: ванная комната и санузел</b> .....	135
<b>3-й объект: гостиная (другие комнаты)</b> .....	135
<b><u>24 ПРАВИЛО</u></b> .....	138
Как часто надо убираться	
<i>Убирайтесь постоянно</i> .....	138
<i>Пылесосить</i> .....	138
<i>Холодильник</i> .....	138
<i>Вентиляция и батареи</i> .....	138
<i>Постельное белье</i> .....	138





<i>Полотенца</i> .....	139
<i>Подушки, одеяла и покрывала</i> .....	139
<i>Плита и раковина</i> .....	139
<i>Стирка</i> .....	139
<i>Чайник</i> .....	139
<i>Фильтры для воды</i> .....	139
<i>Покупки (продукты, хозяйственные средства)</i> .....	139
<i>Ножи</i> .....	139
<i>Полки, светильники, дверные ручки, зеркала</i> .....	139
<i>Влажная уборка</i> .....	139
<i>Кухонные губки, тряпки, полотенца, ершики</i> .....	139
<b><u>25 ПРАВИЛО</u></b> .....	140
Списки и записки: планы на день, неделю, месяц	
<b><u>26 ПРАВИЛО</u></b> .....	142
Станем красивыми по-быстрому	
<b>Маска для кожи</b> .....	143
<b>Тональный крем</b> .....	143
<b>Волосы</b> .....	143
<b>Ногти</b> .....	145
<b>Ресницы</b> .....	145
<b>Губы</b> .....	145
<b>Запах</b> .....	145
<b>Домашняя одежда</b> .....	145
<b><u>27 ПРАВИЛО</u></b> .....	146
Оденемся на скорую руку	

**АФФИРМАЦИИ ДЛЯ СЧАСТЬЯ.....148**

Эти установки для подсознания позволят вам повысить свою самооценку

**28 ПРАВИЛО.....150**

Уборка — это машина времени

**29 ПРАВИЛО.....153**

«Складывание простыней в красивые стопки — вид защиты от хаотичности мира» (цитаты про дом и уют)

**Наведите порядок в своей крошечной Вселенной.....153**

**Хитрости хорошей хозяйки.....155**

**Не делайте ненужных дел.....156**

**30 ПРАВИЛО.....158**

Советы хозяйкам: лучшие способы сделать ваш дом чище и уютнее

**Предупреждение:**

**это чиститься труднее всего:.....158**

**Боремся с пятнами.....160**

**СОВЕТЫ С ФОРУМОВ.....164**

Применять с осторожностью: эти частные предложения санэпидстанцией не проверены!

**Чистим кухню.....167**

**Чистим комнаты, мебель, ковры.....174**

**Чистим ванную комнату и санузел.....181**

**Стираем и убираем запахи.....184**

**Чистим и стираем одежду.....186**

**Чистим балкон.....190**





## ПРЕДИСЛОВИЕ ПОРТАЛА FLY-МАМА.RU

«Мне наша квартира передачу «Что? Где? Когда?» напоминает! Не поймешь, что где находится и когда все это кончится!». Эту фразу многие из нас помнят ещё с детства, но не все могут похвастать, что в их доме проблема мамы Дяди Фёдора решена окончательно и бесповоротно.

Тем не менее, в руках вы держите книгу, предлагающую ответить практически на все «что», «где» и «когда» в вашем доме. 30 правил уборки — этого должно быть более чем достаточно для самой взыскательной аудитории.

Итак, что же нам предлагают? Своеобразную энциклопедию поддержания быта и даже самооценки современной хозяйки. Читатель подробнейшим образом ознакомится с самыми известными системами уборки, их неоспоримыми достоинствами и, что немаловажно, недостатками.

Что? Хлам, грязь, нагромождение вещей, трудновыводимые пятна, забытые полки шкафов и холодильника, масса нерешённых задач.

Где? Жилые и хозяйственные помещения вашего дома или квартиры.

Когда? 15 минут или час в день. Раз в неделю или ежедневно. Регулярно без напоминаний или по таймеру.

Самое главное — как. Перед вами не сборник теоретических, оторванных от реалий обычной российской женщины советов и размышлений на тему уборки и организации пространства. Эксперты, подготовившие материал для издания, дают рекомендации практически на все случаи, приводят примеры, упоминают истории реальных людей, делятся маленькими хитростями и большими секретами.

Никто не упрекнёт читательницу в том, что она нерадивая домохозяйка, но и не предложит ей панацею. Зато она узнает, как борются с засильем хлама и пыли признанные специалисты мирового уровня, каким образом наиболее эффективно

можно применить их методы на нашей родной почве, какие простые действия сделают дом чище, а значит — уютнее.

Вашему вниманию представляется не бессистемное перечисление методов, а подробный анализ уже существующих систем и компиляция лучшего, что предложено каждой.

Содержание распределено таким образом, что вам не придётся долго листать книгу в поисках ответа на какой-то отдельный вопрос.

Есть проблема — есть решение. Кажется, таким принципом руководствуются авторы. Точно, полно и конкретно по каждой зоне вашей квартиры, по каждой проблемной точке внутри этой зоны.

Вас интересовали методы экспресс-уборки? Им так же уделено внимание. Приятный бонус — советы о том, как не забыть привести в порядок себя, если гости уже на пороге.

Поставили пятно на любимую блузку? Засорилась раковина? Известковый налёт на унитазе или нагар на кастрюле? Есть варианты действий и на эти случаи.

Простым, понятным языком в развлекательной манере ведущего утреннего телевизионного шоу или ведущего популярной колонки авторы делятся не только рекомендациями специалистов, но и опытом пользователей тематических форумов.

Что-то покажется знакомым — так поступала мама или бабушка. Что-то даже неожиданным или странным — хмм, хотя, возможно, стоит попробовать. Что-то вы использовали интуитивно — приятно знать, что поступаешь правильно.

Размышления об уборке как машине времени, анекдоты в тему, аффирмации для счастья и «уютные» цитаты делают чтение развлекательным и облегчают усвоение материала. В конце концов, нельзя вот так просто познакомиться и не попробовать один совет или другой, или все сразу, чтобы доказать хотя бы себе, работает описанный способ или нет.

Словом, читайте, внимайте, претворяйте в жизнь — рекомендовано экспертами, проверено опытом.





## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

### **ВМЕСТО БРАЧНОЙ ФОРМУЛЫ О ЛЮБВИ — КЛЯТВА О ГОТОВНОСТИ МЫТЬ ПОСУДУ!**

«К безобразию ещё можно привыкнуть, к неряшеству — никогда!» — утверждала Коко Шанель. И, конечно, была права. Ведь известно, что, согласно статистике, вечный бардак в доме, неумение вести хозяйство, нечистоплотность — одна из причин разводов. В пору вспомнить формулу польского афориста Лешека Кумора: «Брачную формулу о любви и верности давно пора заменить клятвой о готовности мыть посуду и выносить мусор». Также замечено, что у грязнулей-одиночек, как правило, нет друзей и подруг. Кому приятно общаться с неряхой?

«Что за наезды?! — сразу могут возразить многие читательницы. — Откуда взять время для уборки, когда целый день на работе?! А дома надо поскорее накормить-напоить-обстирать семейство!» Но в итоге каждое утро одна и та же «картина маслом» — гора грязной посуды в мойке, крошки на полу, ванна с серо-пёнными разводами, куча грязного белья, не глаженные рубашки/платья/брюки. И, конечно, — плохое настроение!

Вообще, удивительно, что даже в начале супертехнического XXI века на уборку своего жилища у человека уходит также много времени, как и на заре научно-технической революции начала XX века. «Домашняя работа стремится заполнить все свободное время плюс ещё полчаса», — с грустью подсчитала автор всемирно известных бестселлеров Ширли Конран. А ведь сегодня в нашем арсенале появились необыкновенные технические новинки, как будто бы способные облегчить нам жизнь: прессователи мусора, удалители отходов, вакуумные пылесосы, мойки-сушилки и даже одежда из не-

мнующихся тканей, которую можно постирать и сразу надеть... Но технические новинки почему-то не помогают сократить время на содержание своего дома в порядке. А сколько грязи было сто лет назад, столько же и осталось, если не больше. «Сколько же в жизни грязи — катышков от ластика, спитой кофейной гущи, мертвых ос, засохших между оконными рамами, — поражался в 1970-е годы в одном из своих произведений Джон Апдайк. — Порой кажется, что все время у человека, у женщины, по крайней мере, уходит на перераспределение, на то, чтобы переносить предметы с места на место, поскольку мусор... есть лишь материя, лежащая не на своем месте». А сегодня к катышкам и осам, к примеру, присоединились еще и разные «современные» пятна, которые серьезно эволюционировали: если раньше пятна были только от еды и чернил, а теперь еще — и от дезодорантов и картриджа.

Более того, до сих пор сохраняется мнение, что домашний труд — и не труд вовсе. Многие мужья сознаются: понимаешь, что это действительно работа только тогда, когда жена перестает убираться.

### АНЕКДОТ В ТЕМУ

Муж говорит жене после свадьбы:

— Дорогая, сиди дома. Занимайся уборкой, стиркой, готовкой, детьми. Пока ты моя жена, ты работать не будешь!

