

**Ведение домашнего хозяйства.
Распределение домашних обязанностей в семье**



Распределение домашних обязанностей в семье — важный аспект поддержания гармонии и снижения стресса. Ключевыми принципами являются открытость, гибкость, учёт возможностей и предпочтений членов семьи, а также регулярный диалог.

Распределение обязанностей

Составить полный список обязанностей

Полный список домашних обязанностей может варьироваться в зависимости от состава семьи, возраста её членов, особенностей жилья и других факторов

Уборка

Включает уборку санузла и ванной комнаты, кухни (посуда, плита, раковина, поверхности, холодильник, кухонная техника), полов (подметание, пылесос, влажная уборка), кроватей, диванов, а также уборку участка у дома, подсобных помещений, гаража и другой территории.

Организация пространства

Разработка системы хранения одежды, обуви, бытовых вещей (пылесоса, инструментов, утюга, увлажнителей и т. д.).

Приготовление еды

Самостоятельное приготовление блюд из продуктов, заказ готовой еды, выбор меню для регулярного питания семьи.

Стирка и глажка

Ручная стирка и глажка, стирка в стиральной машине, развешивание, снятие и уборка постиранных/поглаженных вещей.

Вынос мусора

Регулярная утилизация отходов.

Уход за домашними животными

Кормление, выгул, уход за растениями (полив, уход за цветами), чистка клеток.

Ремонт и обслуживание техники

Замена сломанной техники и вещей, ремонт одежды и обуви, обслуживание систем жизнеобеспечения дома (канализация, водоснабжение, отопление, вентиляция, кондиционирование, интернет и ТВ, системы безопасности и «умного дома»).

Финансовые вопросы

Учёт денег, контроль баланса, распределение средств, оплата коммунальных счетов.

Покупки

Планирование и планирование регулярных покупок, принятие решений о покупке дорогих вещей.

Планирование отдыха и досуга

Организация отпуска, регулярных досуговых мероприятий.

Безопасность

Обеспечение физической и психологической безопасности членов семьи, регулярная проверка здоровья, контроль за безопасностью дома и транспортных средств.

Организация пространства

Расстановка мебели, планирование расстановки вещей, наведение порядка в шкафах и ящиках.

Административные вопросы

Оплата счетов, административные задачи.

Сезонные и периодические работы

Генеральная уборка, ревизия одежды и обуви, чистка ковров и матрасов, подготовка к смене сезона (например, утепление пространства осенью, уборка пуховиков летом).

Работа с техникой

Контроль за работой бытовой техники, устранение мелких неполадок (например, замена батареек, починка замков, светильников).

Способы распределения обязанностей

Фиксированное распределение.

Каждый отвечает за свои дела на постоянной основе.

Чередование. Регулярно пересматривать договорённости.

Раз в месяц или чаще стоит обсуждать, какие обязанности были особенно неудобными, кто перегружен, а кто мог бы делать больше. При необходимости можно корректировать распределение.

Попробовать на неделю поменяться обязанностями.

Так можно лучше понять объём работы, который делает партнёр, и проявить больше эмпатии.

Совместная работа.

Можно объединять усилия для крупных задач (например, генеральной уборки) — так быстрее управимся и сможем отдохнуть.

Использование современных помощников.

Посудомоечная машина, робот-пылесос, доставка продуктов и другие сервисы могут упростить задачи.

Делегировать часть задач

Если бюджет позволяет, можно передать часть обязанностей на аутсорс: клининговую службу, доставку еды, прачечную и т. п.

Привлекать к помощи детей

Это развивает у них ответственность и готовит к взрослой жизни.

Возраст и уровень развития.

В зависимости от возраста дети могут выполнять разные задачи:

3–4 года. Убирать игрушки, складывать грязную одежду в корзину, помогать на кухне (например, лепить пельмени или пирожки), вытирать разлитую жидкость.

5–6 лет. Убираться в шкафах с одеждой и на полках, подметать и мыть пол, помогать с сервировкой стола, готовить бутерброды, чистить яйца.

7–9 лет. Следить за порядком в своей комнате (убирать вещи, заправлять кровать), пылесосить, мыть полы под присмотром взрослого, выносить мусор, мыть посуду, гулять с домашними животными.

10 лет и старше. Помощь с уборкой всей квартиры (в том числе генеральная), приготовление простых блюд, покупка продуктов по списку.

Учитывать индивидуальные способности и интересы.

Индивидуальные способности могут влиять на уборку через особенности личности и набор навыков, которые помогают в этом процессе.

Особенности личности могут определять подход к уборке:

Перфекционизм

Для таких людей уборка — это целый ритуал: план, список дел, выбор средств и инструментов, идеальная реализация.

Перфекционизм в психологии — это личностная черта, связанная с завышенными требованиями, стремлением к идеалу и выраженной самокритикой. Простыми словами, перфекционизм — это стремление делать всё идеально, избегая ошибок и недостатков.

Проявления перфекционизма зависят от социальной среды и задач, стоящих перед человеком:

Учебная сфера — стремление к идеальным результатам, страх оценки, переработка заданий до предела.

Профессиональная деятельность — задержки в выполнении задач из-за желания достичь идеального результата, сложности с делегированием.

Семейные роли — стремление создать для ребёнка наилучшие условия, сопровождающееся тревогой и жёстким контролем.

Культурные влияния — формируются под воздействием социальных стандартов внешности, успеха, поведения.

Импульсивная личность

Наводить идеальный порядок для таких людей скучно, а структурировать пространство не нравится.

Импульсивность — это особенность поведения, характеризующаяся склонностью к быстрым, необдуманным реакциям под влиянием эмоций или внешних обстоятельств, без учёта возможных последствий.

Импульсивность влияет на принятие решений следующим образом:

Решения принимаются быстро, без тщательного обдумывания. Импульсивный человек действует под влиянием эмоций, не задумываясь о последствиях.

Игнорируются возможные риски и последствия. В момент эмоционального порыва человек словно отключает свою рациональность. Ему кажется, что всё будет хорошо, что он справится с любыми трудностями.

Решения часто продиктованы сиюминутными желаниями. Импульсивный человек хочет немедленного удовольствия, быстрого результата, острых ощущений. Он не готов ждать, планировать, прилагать длительные усилия.

Тревожная личность

Для таких людей уборка — способ восстановить контроль, снизить тревожность и почувствовать, что всё в порядке.

Тревожная личность — это человек, который воспринимает окружающий мир как полный угроз и опасностей. Для него характерны постоянное беспокойство, внутреннее напряжение, склонность к поиску поводов для тревоги и восприятие даже нейтральных событий как потенциально негативных.

Характерные черты тревожной личности

Неконтролируемое беспокойство. Тревога становится автоматической реакцией, которая не поддаётся волевому контролю.

Катастрофизация. Мелкие проблемы и случайные события преувеличиваются и воспринимаются как катастрофы. Склонность к пессимистичному прогнозированию и видению худших возможных сценариев развития событий.

Избегающее поведение. Уклонение от ситуаций, вызывающих тревогу.

Мечтательная и рассеянная личность

Пространство вокруг таких людей — не главное, и они могут не замечать беспорядок.

Мечтательная и рассеянная личность — это сочетание особенностей мышления, поведения и восприятия реальности. Эти черты могут проявляться по-разному и иметь разные причины.

Мечтательность — это склонность относиться к своим мыслям и желаемым образным представлениям как к более значимым, чем окружающая действительность. Такой человек живёт в мире фантазий, грёз и иллюзий, часто погружаясь в свои мысли и отдаляясь от реальности.

Мечтатель может игнорировать происходящее вокруг, выдавать фантазии за действительность.

Часто такие люди не придерживаются правила «сказал — сделал», так как боятся ответственности и предпочитают представлять, каким хорошим будет их будущее, а не действовать.

Мечтатели часто принимают решения импульсивно, считая планирование бессмысленным.

Рассеянность — это состояние, при котором человек теряет фокус внимания, быстро переключается на другие дела и не выполняет или плохо выполняет свои задачи.

Некоторые черты рассеянного человека:

Забывчивость. Забываются важные детали, даты, события, назначенные встречи.

Трудности с концентрацией. Сложно удерживать внимание на одном объекте или задаче в течение продолжительного времени, постоянно происходит отвлечение или переключение на другие мысли.

Хаотичность в выполнении задач. Человек может переключаться с одного дела на другое, не завершая начатое, не иметь системы в выполнении задач.

Проблемы с организацией. Затруднения с планированием, планированием расписания, систематизацией информации.

Небрежность в быту. Потеря ключей, телефона, других важных предметов из-за несобранности и невнимательности.

Типы домохозяйств и распределение обязанностей

В социологических исследованиях выделяют следующие типы в контексте распределения домашнего труда:

«**Домохозяйка**» — специализируется на повседневных обязанностях, тратит больше времени на домашние дела.

«**Мастер**» — занимается периодическими видами работ (ремонт, вождение и т. п.).

«**Фермер**» — предпочитает уделять время сельскому хозяйству.

«**Минималисты**» — тратят на домашнее хозяйство минимум времени. Среди них выделяют подгруппы: «минималисты-домохозяйки» (больше времени уделяют повседневным делам) и «минималисты-мастера» (специализируются на периодических работах).

По отношению к роли домохозяйки выделяют, например, «домохозяйку по призванию» (для неё семья — приоритет, она создаёт уют и поддерживает благоприятную атмосферу в доме) и «домохозяйку по расчёту» (рационально подходит к выбору роли, занимается хозяйством, если это выгоднее, чем работа).

В контексте распределения обязанностей в семье иногда выделяют типаж мужчин, которые по своим убеждениям могут считать, что задача мужчины — работать, а забота о доме — обязанность женщины, или наоборот.

Важно отметить, что «чистого» типа личности не бывает — в человеке обычно доминирует один, а остальные присутствуют в меньшей степени. Кроме того, на ведение домашнего хозяйства влияют и другие факторы: возраст, занятость, культурные особенности, семейные договорённости и т. д.

Навыки, которые помогают в уборке:

Способность видеть мелочи

Вовремя замечая их, можно не давать мелочам превращаться в завал, из которого потом трудно выбраться.

Умение понимать процессы

Когда человек изучает и понимает, что именно делает, бытовые задачи перестают казаться чем-то запутанным и бесконечным.

Навык выбирать подходящие инструменты

Движения становятся проще, результат — заметнее, а сам процесс перестаёт раздражать.

Навык последовательности

Нужно выстроить простой порядок: сначала убрать лишнее, освобождая пространство, затем протереть поверхности, убирая то, что накопилось, и только потом переходить к полу.

Как развить навык последовательности при уборке

Определить приоритетные зоны. Начать уборку стоит с наиболее загрязнённых или проблемных мест, пример: с кухни и ванной.

Составить список дел. Это поможет структурировать процесс и создаст чувство завершённости.

Убрать всё лишнее. Перед началом уборки нужно собрать все разбросанные вещи, убрать предметы, которые не на своём месте.

Использовать правильные инструменты. Для уборки лучше выбирать качественные средства и инвентарь.

Убираться по часам. Нужно определить время, затрачиваемое на каждое помещение, чтобы избежать потери энергии.

Не забывать про детали. Маленькие детали так же важны, как и большие дела во время уборки.

Превратить уборку в ритуал. Можно добавить к процессу приятные вещи: зажечь свечи, включить музыку, поговорить с семьёй.

Делать уборку понемногу, но регулярно. Если каждый день — слишком часто, можно выделять время на уборку раз в два-три дня.

Техники, которые помогают поддерживать порядок после уборки:

Регулярные мини-уборки.

Можно выделять 10–15 минут в день на быструю уборку: протереть пыль, пропылесосить, разложить вещи. Это предотвратит накопление грязи.

Правило «не откладывай на потом».

Лучший способ избежать накопления грязи — убирать её сразу. Например, протереть пятно, пока оно не засохло.

Принцип «У каждой вещи есть своё место».

Беспорядок часто возникает из-за того, что предметы не имеют чёткого места хранения. Если у каждой мелочи есть свой «дом», уборка займёт считанные минуты.

Чистота начинается с входа.

Большая часть грязи попадает в квартиру с улицы. Коврик у двери, сменная обувь и привычка протирать лапы животных после прогулки значительно сократят количество мусора.

Использование антистатических салфеток.

Они помогут удалить всю скопившуюся пыль и не позволят собираться новой.

Обработка поверхностей полиролью, антистатиком или аэрозольной пропиткой.

Эти средства отталкивают частицы пыли, жир и жидкость, поэтому протирать мебель можно будет реже.

План ежедневной уборки в будничные дни:

заправить постель;
вынести мусор;
помыть посуду;
протереть плиту
навести порядок на столике перед зеркалом;
поменять полотенца;
загрузить стирку;
погладить постиранное;
полить цветы

Ежедневно рекомендуется стирать вещи, которые напрямую контактируют с телом и быстро накапливают загрязнения — пот, бактерии, частички кожи.

Нижнее бельё — после каждого использования. Это важно для гигиены и предотвращения инфекций.

Спортивная одежда — после каждой тренировки, даже если человек не вспотел.

Синтетические материалы удерживают запах внутри волокон, поэтому стирка нужна сразу после занятий.

Пижамы — если её носят на голое тело и проводят в ней целый день, а также если перед сном наносят кремы, то стирать её необходимо ежедневно. Если же пижаму надевают на бельё и спят в ней только ночью, то разумнее положить её в стирку через 3–4 носки.

Носки и колготки — их нужно отправлять в стирку ежедневно, так как после использования на нижней части могут остаться следы пота и бактерий.

Кухонные полотенца — их стоит стирать ежедневно, так как они активно используются в течение дня и накапливают грязь и бактерии, особенно в зоне раковины.

Полотенца для лица — рекомендуется стирать ежедневно, чтобы избежать высыпаний.

План уборки квартиры в выходные дни на неделю:

поменять постельное бельё;
вымыть сантехнику;
протереть зеркала;
разобрать продукты в холодильнике
заказать/купить продукты на неделю;
пропылесосить и/или вымыть пол;
протереть пыль на шкафах;
заказать/купить бытовую химию

Коврики в ванной — их стоит стирать не реже раза в неделю, так как они могут быстро накапливать влагу, следы зубной пасты и брызги из туалета, покрываться плесенью и бактериями.

Тканевые шоперы для продуктов из супермаркета — нуждаются в регулярной стирке по мере необходимости, так как на них попадает грязь и остатки еды.

Постельное бельё — в среднем рекомендуется стирать раз в неделю, но периодичность может варьироваться в зависимости от сезона, потливости, наличия домашних животных, использования ночной косметики и других факторов. В жаркую погоду, при повышенной потливости или если в кровати спят животные, стоит менять бельё чаще — каждые 3–4 дня. При заболеваниях кожи, аллергии или астме также может потребоваться более частая стирка.

План уборки квартиры в выходные дни на месяц:

ПОМЫТЬ ХОЛОДИЛЬНИК

Частота мытья холодильника зависит от типа уборки, модели техники, интенсивности использования и других факторов.

Ежедневная (поддержание чистоты). Нужно удалять небольшие загрязнения сразу, не давая им засохнуть, и регулярно проверять продукты на предмет порчи.

Еженедельная. Включает проверку состояния продуктов, протирку внутренних поверхностей мягкой влажной тканью с последующим вытиранием насухо, а также очистку внешних поверхностей. Можно проводить такую уборку раз в неделю или ежедневно очищать одну секцию или полку, временно перемещая продукты.

Точечная (внеплановая). Проводится при появлении пятен, грязи, пролитых жидкостей, неприятного запаха. Лучше сразу устранить загрязнение, чем оттирать застарелые пятна.

Генеральная. Рекомендуется проводить примерно раз в 1–2 месяца для большинства семей. При активном использовании холодильника, наличии маленьких детей или аллергиков частоту можно увеличить до раза в 3–4 недели. Для моделей с системой No Frost генеральная уборка может потребоваться реже — примерно раз в 3–4 месяца, но даже такие холодильники нужно отключать от сети для безопасности. Традиционные модели с ручной разморозкой моют раз в полгода или по мере накопления наледи.

Морозильная камера. Её можно мыть реже — например, раз в 3–6 месяцев при отсутствии сильных загрязнений.

Задняя решётка и компрессор. Пыль на них может ухудшать теплообмен, поэтому их стоит очищать примерно раз в 6 месяцев.

Уплотнительная резинка. Её можно очищать раз в месяц — там часто скапливается грязь и плесень.

Важно: перед мытьём холодильника его нужно отключить от электросети.

Для мытья холодильника рекомендуется использовать:

Мыло или средство для мытья посуды.

Для простой очистки внутренней поверхности холодильника достаточно тёплой воды, нескольких капель средства для мытья посуды или хозяйственного мыла, натёртого на тёрке.

Сода.

Поможет справиться с неприятными запахами и въевшимися пятнами. Чтобы приготовить моющий раствор, нужно развести в 500 миллилитрах тёплой воды две столовые ложки соды.

Уксус.

Насыщенная кислая среда отлично борется с большинством бактерий, хорошо отъедает застаревшие пятна и придаёт стеклянным поверхностям особенный блеск. Столовый 6–9% уксус нужно смешать с тёплой водой в пропорции 1:1.

Лимонная кислота.

Можно использовать свежие лимоны или лимонную кислоту в порошке. Две столовых ложки сока или 1 чайную ложку порошка нужно развести в половине литра тёплой воды.

Натуральные средства, которые можно использовать для устранения запахов в холодильнике:

Пищевая сода. Нужно поместить миску с содой к задней стенке холодильника и закрыть дверцу. Через пару недель соду следует обновить.

Яблочный уксус. Нужно смешать яблочный уксус и воду в соотношении 1:3, поставить на огонь и довести до кипения. После этого раствор следует перелить в металлическую миску и поместить в холодильник на 4–6 часов.

Кофе. Нужно освободить от продуктов одну полку, выложить на неё несколько листов бумаги, а сверху насыпать молотый кофе, распределив его по всей поверхности. Оставить на несколько часов.

Активированный уголь. Нужно наполнить 3–4 тканевых мешочка измельчённым активированным углём и хранить их на полках в дверце холодильника.

Лимон. Можно поместить в холодильник половинку лимона.

Эфирное масло. Нужно завернуть горсть риса в ткань, перевязать резинкой, зафиксировать края. Затем развести эфирное масло с водой в пульверизаторе, обработать получившимся средством рисовый мешочек и убрать в холодильник на сутки.

ПОМОЙТЕ ДУХОВКУ

Частота чистки духовки зависит от интенсивности использования, типа блюд, которые в ней готовят, и особенностей модели.

При умеренном использовании (примерно 1–2 раза в неделю) духовку рекомендуется чистить **не реже одного раза в месяц**. Это помогает предотвратить накопление жира, частиц пищи, углеводных нагаров и карамелизированных сахаров, которые со временем образуют плотный слой. Он может ухудшать работу техники, становиться источником неприятного запаха, а при повторном нагреве — выделять вредные вещества, включая канцерогены.

Тем, кто часто готовит жирные блюда или запекает еду с соусами, рекомендуется чистить духовку **каждые 2–3 недели**.

Для часто используемых духовок (4–5 раз в неделю) **глубокая чистка требуется ежемесячно**.

Некоторые производители рекомендуют:

Базовую очистку (удаление крошек и протирание) — после каждого использования.

Промежуточную очистку (удаление свежих жировых отложений) — раз в 2–4 недели.

Глубокую очистку (удаление нагара) — раз в 3–6 месяцев.

Для духовок с каталитическими панелями достаточно еженедельного протирания.

Пиролитические модели оснащены функцией самоочистки: при температуре около 500 °C органика выгорает, остаётся лишь зола, которую легко убрать. В этом случае глубокая чистка может потребоваться реже — примерно раз в 20–30 циклов.

В газовых духовках загрязнения могут скапливаться быстрее из-за открытого пламени и неравномерного нагрева.

Советы по очистке

Протирайте духовку влажной губкой или салфеткой после каждого использования, чтобы удалять свежие загрязнения.

Используйте глубокие формы для выпечки — они уменьшат риск выплёскивания жидкости.

Выбирайте посуду с антипригарным покрытием — в ней меньше шансов, что еда пригорит и будет разбрызгиваться.

Избегайте использования абразивных чистящих средств — они могут поцарапать эмаль, и в дальнейшем загрязнения будут въедаться ещё сильнее.

Не наносите чистящее средство на нагревательные элементы и вентилятор — это может привести к повреждениям электроприбора.

Работая с агрессивными средствами, используйте резиновые перчатки и обеспечьте проветривание кухни.

После чистки оставьте дверцу открытой на несколько часов, чтобы внутренняя поверхность полностью высохла.

постирать шторы

Частота стирки штор зависит от: типа ткани, помещения, наличия домашних животных, аллергий, расположения окон и других условий.

Частота стирки

В жилых комнатах (гостиная, спальня) — примерно **2–4 раза в год**. Если в комнате редко открывают окна, мало готовят и нет домашних животных, шторы могут дольше оставаться чистыми.

На кухне — чаще, чем в других помещениях. Занавеска на кухонном окне накапливает больше пыли, жира, копоти из-за приготовления пищи. Рекомендуется стирать примерно **раз в месяц**, а лучше — каждые 2–3 недели.

В детской комнате — примерно **каждые 1–2 месяца**. Дети более чувствительны к аллергенам, а также часто играют возле окон и трогают шторы руками.

Факторы, влияющие на частоту стирки

Тип ткани. Некоторые материалы более подвержены загрязнению и притягивают пыль. Например, шторы из шенилла, бархата или велюра требуют более частой стирки. Хлопковые шторы обычно стирают раз в 1–2 месяца, льняные — примерно раз в 3–4 месяца, синтетические (полиэстер) — раз в 4–6 месяцев.

Тюль — не реже **одного раза в 3–4 месяца**. Лёгкий, светлый, полупрозрачный материал быстро накапливает загрязнения.

Плотные портьеры можно стирать реже — примерно **раз в 4–6 месяцев**.

Расположение окон. Если окна выходят на улицу, шторы будут пачкаться быстрее из-за пыли и выхлопных газов.

Наличие домашних животных. Шерсть и перхоть животных могут оседать на тканях, что делает более частую стирку необходимой.

Аллергии или астматические состояния. В таких случаях шторы нужно стирать не реже одного раза в 6–8 недель.

Быстрое скопление пыли в помещении. Если в доме быстро скапливается пыль, шторы могут загрязняться быстрее. В этом случае рекомендуется обратить внимание на качество воздуха в помещении и при необходимости использовать очистители воздуха.

Сезонность. Погодные условия влияют на накопление загрязнений. Например, весной и осенью из-за пыльцы, ветра и открытия окон, летом — из-за уличной пыли и насекомых, зимой — из-за сухого воздуха и отопления.

Раз в месяц рекомендуется стирать следующие вещи:

Чехлы для подушек и наматрасники. Они накапливают пыль, грязь и бактерии, поэтому требуют регулярной чистки.

Пледы. Их можно стирать примерно раз в месяц.

Покрывала. Также подлежат стирке раз в месяц или по мере загрязнения.

Тапочки для дома. Их рекомендуется стирать ежемесячно, так как они соприкасаются с не всегда чистой ногой.

Шторка для душа. Её необходимо стирать не реже одного раза в месяц. На ней собирается налёт, особенно при использовании жёсткой воды, а также остатки грязи после душа.

прочистить водосливы под раковинами

Частота прочистки водосливов под раковинами зависит от интенсивности использования, типа труб, привычек в быту и других факторов. Регулярная профилактика помогает избежать засоров и сохранить проходимость труб.

Периодичность прочистки

Для кухонной раковины рекомендуется проводить профилактическую чистку **раз в 2 недели**. Можно периодически заливать в слив кипяток (для металлических труб) или горячую воду (для пластиковых, с температурой не выше 60 °C). Это помогает растворить жировые отложения.

Сифон (изогнутая труба под раковиной, создающая водяной затвор) стоит чистить **раз в 2–3 месяца** в профилактических целях. Для этого под раковину подставляют ведро, откручивается нижняя часть сифона, мусор удаляется, а деталь промывается горячей водой.

В ванной желательно чистить слив **хотя бы раз в неделю**. В домах с большим количеством людей рекомендуется проводить профилактические мероприятия каждые 3–4 дня.

Методы прочистки

Механические методы:

Вантуз — помогает при свежих засорах. Нужно плотно прижать вантуз к сливному отверстию и выполнить несколько резких движений вверх-вниз.

Сантехнический трос — используется для проталкивания или разбивания плотной пробки. На конце троса обычно есть ёршик или крючок, которым можно подцепить загрязнение.

Разборка сифона — позволяет вручную очистить накопившиеся загрязнения.

Химические средства:

Гели, жидкости, порошки на основе щелочи растворяют органические отложения (жир, волосы, мыльный налёт). Однако их не рекомендуется использовать часто, так как они могут повреждать внутренние поверхности труб. Важно выбирать средства, подходящие для типа труб (пластиковые, металлические), и строго соблюдать инструкцию.

Смесь соды и уксуса — эффективна при профилактике и лёгких засорах. Нужно засыпать в слив соду, затем залить уксус, закрыть слив и оставить на некоторое время. После реакции промыть трубы кипятком.

Соль и сода — смесь в равных пропорциях с добавлением воды может нейтрализовать жировые отложения. Рекомендуется использовать раз в месяц в профилактических целях

При сложных засорах или отсутствии результата стоит обратиться к профессионалам.

Профилактика засоров

Установите сеточку-фильтр в слив — она улавливает крупный мусор, волосы и предотвращает их попадание в трубы.

Не смывайте в раковину продукты, содержащие крахмал (муку, макароны, картофель, рис и др.), так как они при контакте с водой разбухают и превращаются в клейкую массу, которая забивает водосток.

Не выливайте в раковину кофейную гущу, растительное масло — эти вещества плохо смываются водой.

Мойте посуду тёплой водой, а не кипятком, чтобы избежать образования жировых отложений.

При сложных засорах или отсутствии результата стоит обратиться к профессионалам.

почистить/пропылесосить мягкую мебель

Чистка мягкой мебели включает несколько этапов: подготовку, сухую и влажную уборку, а также финальную сушку. Важно учитывать тип обивки, степень загрязнения и особенности материалов.

Подготовка к чистке

Удалите лишние предметы. Снимите подушки, декоративные накидки, пледы и другие съёмные элементы.

Проверьте состояние мебели. Осмотрите на наличие повреждённых нитей или ослабленных креплений — это может привести к необратимым повреждениям при чистке.

Подготовьте пылесос. Убедитесь, что устройство включено и готово к использованию. Проверьте состояние пылесборника и фильтра.

Используйте подходящую насадку. Для мягкой мебели обычно подходят специальные насадки для обивки или мягкие щётки с низким ворсом. Избегайте втягивания ткани в трубу — это может деформировать её.

Пропылесосьте поверхность. Пройдитесь насадкой по всей поверхности, уделяя особое внимание швам, углам, труднодоступным местам, где скапливается грязь. Двигайтесь от верхней части мебели (например, от спинки к подлокотникам) к основанию — так поднятая пыль будет падать вниз, не пачкая работу. Используйте настройку низкого всасывания — для обивки мебели не требуется высокая мощность.

Сухая чистка

Сухая чистка пылесосом — обязательный этап перед любой обработкой. Она удаляет пыль, волосы, крошки и шерсть домашних животных. Многие обивочные ткани не терпят влаги, поэтому сухая чистка предпочтительна для них.

Некоторые дополнительные методы сухой чистки:

Средства для сухой чистки. Это могут быть порошки или пенящиеся спреи. Их равномерно распределяют по поверхности, оставляют на время, указанное в инструкции, а затем удаляют остатки пылесосом.

Пищевая сода. Можно засыпать загрязнённый участок, оставить на 15–20 минут, а затем аккуратно собрать остатки пылесосом или щёткой.

Влажная чистка

Влажная чистка моющим пылесосом подходит для удаления въевшихся загрязнений, пятен и запахов. Для этого нужно:

Подготовить пылесос: собрать его в конфигурации для влажной уборки (обычно для этого извлекают HEPA-фильтр и устанавливают вставку для защиты от разбрызгивания с резервуаром для сбора грязной воды). Перечень деталей и действий указан в руководстве по эксплуатации конкретной модели.

Залить в отсек для моющего раствора чистую воду температурой не выше 30–40 °C и добавить необходимое количество концентрата моющего раствора (согласно этикетке на упаковке). Если чистка проводится впервые или используется новый тип моющего концентрата, стоит проверить реакцию обивки на средство. Для этого небольшое количество моющего раствора наносят на белую тканевую салфетку и обрабатывают небольшую область в малозаметном месте. Если салфетка не окрасится, а ткань не утратит внешнего вида после высыхания, средством можно обрабатывать всю поверхность.

Надеть на раструб шланга специальную распылительную насадку для мягкой мебели, которая подключается к трубке подачи моющего раствора. Включить пылесос на полную мощность и насос подачи моющего раствора. Плотнo прижать раструб насадки к поверхности, нажать на рычаг подачи жидкости и провести прямой полосой по мебели. В конце полосы отпустить рычаг, чтобы прекратить распыление. Так обработать всю поверхность. Количество подаваемой жидкости регулируется колесиком на рукоятке пылесоса.

Если на обработанных местах осталась влага, её необходимо собрать, пройдясь насадкой по этим местам ещё раз без распыления раствора.

После обработки с моющим средством залить в ёмкость для моющего раствора чистую воду и ещё раз полностью обработать обивку для удаления остатков химии.

Не рекомендуется чистить моющим пылесосом диваны с обивкой из шёлка, бархата, велюра или натурального льняного полотна — есть риск повреждения материала. В этом случае лучше воспользоваться услугами клининговой компании.

Сушка

После чистки поверхности остаются влажными. Пользоваться мебелью можно только после полного высыхания. Процесс можно ускорить, проветрив помещение. Как правило, для полного высыхания обивки необходимо от 6 до 8 часов. Для ускорения сушки можно использовать вентилятор или холодный фен, но не направлять поток горячего воздуха прямо на ткань.

Общие рекомендации

Тестируйте средства на незаметном участке обивки. Даже специальные шампуни могут повредить краситель и оставить некрасивые разводы.

Не смешивайте несколько чистящих средств и не применяйте их сразу друг за другом. Взаимодействуя, они могут испортить обивку.

Для удаления пятен используйте подходящие методы. Например, свежие пятна органического происхождения (кофе, чай, сок) можно обработать раствором из одной чайной ложки жидкого средства для мытья посуды и 500 мл тёплой воды. Нанесите его на пятно с помощью мягкой губки, оставьте на 5 минут, а затем промокните чистой влажной тканью.

Для сложных загрязнений или деликатных тканей можно использовать профессиональные пятновыводители и пены для чистки мебели. При выборе средства стоит обращать внимание на маркировку: «для текстильной обивки», «для замши/нубука», «для кожи». Универсальные составы могут повредить чувствительные материалы.

Регулярно проводите чистку, чтобы избежать появления въевшихся загрязнений и развития опасных микроорганизмов.

В некоторых случаях лучше обратиться к профессионалам. Например, при застарелых пятнах неизвестного происхождения, обивке из деликатных тканей (шёлк, кашемир), глубоком загрязнении наполнителя, необходимости дезинфекции после контакта с животными или болезни, стойких запахах табака, пота или мочи домашних животных.

вымыть домашние цветы

Частота мытья домашних растений зависит от нескольких факторов: типа растения, времени года, условий окружающей среды и уровня загрязнения

В тёплое время года (весна, лето) растения с крупными зелёными листьями обычно очищают **раз в 1–2 недели**. Для деликатных видов периодичность может быть реже — примерно раз в 2–3 недели.

Зимой, когда большинство растений находятся в периоде покоя, влажную уборку проводят **по мере необходимости** — когда становится заметен слой пыли.

Исключение — тропические и субтропические растения, которые желательно поддерживать в чистоте круглый год.

В условиях сухого воздуха (например, зимой из-за работы отопительных приборов) листья могут быстрее накапливать пыль — в таком случае протирка может понадобиться **раз в 1–2 недели**.

В пыльных помещениях (например, рядом с дорогой или промышленным объектом) очистка может потребоваться **каждую неделю или даже чаще**.

В обычной квартире при умеренных условиях достаточно протирать листья **раз в 1–3 месяца**. Если воздух влажный и пыли практически нет (например, в оранжерее), частоту можно сократить до 1 раза в 2–3 месяца.

Важно учитывать особенности каждого растения. Например, растения с опушёнными листьями (сенполии, глоксинии) не переносят контакта с водой — для них подходит сухая чистка мягкой кисточкой или щёткой. Кактусы и суккуленты обычно очищают только в исключительных случаях, используя сухую чистку или обдув.

Способы очистки

Протирание влажной тканью или губкой. Подходит для растений с крупными и плотными листьями (фикус, монстера, антуриум). Нужно смочить мягкую ткань в чистой воде комнатной температуры и аккуратно протереть лист с обеих сторон, поддерживая его снизу. После можно просушить мягкой сухой тряпочкой.

Душ. Подходит для большинства культур. При этом важно использовать тёплую воду (не холодную), избегать сильного напора и защищать почву от переувлажнения (например, можно закрыть её полиэтиленовой плёнкой). После душа растения должны хорошо стекать, чтобы не образовывалась застойная вода.

Сухая чистка. Используется для видов с опушёнными листьями — пыль аккуратно удаляют мягкой кисточкой, избегая намокания поверхности.

Температура воды должна быть умеренно тёплой — слишком холодная или горячая может вызвать стресс у растения.

Не стоит чистить растения сразу после полива — в этот момент они более уязвимы.

Не рекомендуется чистить на сквозняке или под прямыми лучами солнца.

Для профилактики появления вредителей можно обмывать листья и стебли 1 раз в месяц раствором зелёного мыла (0,5 ч. л. натёртого мыла на 1 л воды). После мыльной обработки растение надо тщательно ополоснуть под душем. При этом почву следует тщательно прикрыть, поскольку мыло вредно для корневой системы растений.

Если вода жёсткая, на листьях могут появиться известковые пятна. В этом случае рекомендуется ополаскивать растения дождевой водой, которая не содержит извести.

Масштабная очистка проводится реже — примерно раз в полгода или год. В этом случае к мытью листьев добавляют замену верхней части грунта, очистку поддона и наружной части горшка.

Перед процедурой стоит осмотреть растение — увядшие цветоносы и сухие листья нужно аккуратно удалить. Это не только улучшит внешний вид, но и снизит риск распространения грибков.

