
НАСТОЛЬНАЯ КНИГА ХОЗЯЙКИ

Харьков
«ФОЛІО»
2013

ВАШ ДОМ

ПОРЯДОК В ДОМЕ

В действительности все выглядит иначе,
чем на самом деле.

Умная мысль

Американский философ и психолог Уильям Джеймс полагал, что в структуру человеческой личности, помимо способностей и интересов, убеждений и пристрастий, следует включить и все то, что человек считает своим: любимые книги на домашней полке, повседневную одежду, повторяющую складками форму нашего тела, дорогие сердцу вещицы и многое другое. Это своего рода наше физическое «я», в котором не менее явно, чем в словах и поступках, отражается наш внутренний мир. Убранство дома — неотъемлемый элемент этого «я», и, оглядев внимательно жилище, многое можно сказать о его обитателях.

Беспорядок — верный признак недисциплинированности и неаккуратности, а значит, вероятно, и общей разболтанности членов семьи. И наоборот, идеальный порядок — свидетельство душевной гармонии и твердых принципов. Однако такое объяснение слишком просто, чтобы быть абсолютно верным. Ведь жизнь на каждом шагу подсказывает иные, не столь однозначные выводы.

Почти все родители подростков сетуют на неаккуратность своих детей. Дело в том, что интересы растущего человека очень широки, направлены главным образом во внешний мир и мало привязаны к мелким материальным подробностям быта. Только ощутив на себе все неудобства, которые несет беспорядок, подросток постепенно приобщается к аккуратности. Значит ли это, что беспорядок в доме свидетельствует о том, что хозяину (или хозяйке) так и не удалось по-настоящему повзрослеть? Возможно, что человек действительно живет «без руля и ветрил», во всем поступая подобно малому ребенку. Но проблема может лежать и намного глубже. Разбросанная одежда, немытая посуда, накопившийся мусор красноречиво говорят за хозяина дома: не властен ни над собою, ни над окружающим миром, не умею распределять свои силы, ставить перед собой задачи и планомерно их решать.

Если кому-то из вас хочется перебороть это неприятное ощущение, начните с малого. Окиньте взглядом свое жилище — прямое продолжение вашего «я» — и отметьте, где необходимо навести порядок. Раскладывая по полочкам разбросанные вещи, вы

в действительности делаете намного больше: учитесь и все свои проблемы упорядочивать, «раскладывать по полочкам».

Однако тут возможна и другая крайность. Психологи обратили внимание на то, что чрезмерная приверженность к чистоте и порядку часто выступает симптомом внутренней слабости, неуверенности в себе. Педантично упорядочивая доступный физический мир своего дома, человек словно стремится защититься от хаоса мира внешнего, который слишком сложен и даже страшен. Правда, тем самым он порождает замкнутый круг напряжения: любая вещь, кем-то из домашних поставленная не на свое место, раздражает и приносит огорчение. Работа по дому начинает отнимать слишком много времени и сил, не оставляя места для более важных дел. В итоге неизбежно ощущение одиночества в своей выскобленной «скорлупе».

Можно только пожалеть человека, чья главная задача — белоснежные полотенца и блестящий паркет. Порядок в доме — это не цель, а необходимое условие, средство для решения по-настоящему серьезных жизненных задач.

Что же такое *порядок в доме*? Если попытаться дать разумное определение, то это такое состояние квартиры, когда можно, не краснея, впустить в нее постороннего человека, причем не жертвуя личным комфортом — не человек ради порядка, а порядок для человека. Впустить не подруг, у которых дома еще и не такое бывает, а совсем чужого. Возможно ли совместить несовместимое: порядок и чувство комфорта? Все любят жить в чистоте, если не надо самим ее наводить. На самом же деле как хронический беспорядок, так и одержимость чистотой свидетельствуют об отсутствии внутреннего равновесия. Бывает, что это проявление комплекса неполноценности: «О женщине в первую очередь судят по тому, какая она хозяйка, а хорошая хозяйка содержит дом в чистоте». Но дом — не операционная и не кунсткамера, в нем люди живут, и главное, чтобы пространство создавало условия для гармоничной жизни, чтобы вещи «жили» на своих местах, чтобы в доме легко дышалось.

ПРОВОДИМ РЕВИЗИЮ В КВАРТИРЕ

То, что вы храните достаточно долго,
можно выбросить.
Как только вы это выбросите, оно вам
непреренно понадобится.

Житейская мудрость

Из-за вашей чрезмерной бережливости квартира стала смахивать на захламленный чулан? Вещи скапливаются, оседают в шкафах, на спинках стульев, в углах, на вешалках... Иногда кажется,

что они там размножаются делением, когда вы отворачиваетесь. Перекладывание и перевешивание уже не спасает? Проблему приходится решать радикально.

БОЛЬШАЯ СОРТИРОВОЧНАЯ

Выбрасывать накопившиеся вещи нужно по определенной методике, чтобы под горячую руку случайно не попало что-то действительно ценное. Для начала обследуйте и приведите в порядок все свои склады запасов. Действуйте по схеме:

1. Извлеките содержимое «камер хранения» на свет и снесите все в одно место.
2. Рассортируйте вещи в зависимости от того, как часто вы ими пользуетесь:
 - те, что служат вам ежедневно;
 - те, которые вы используете по крайней мере раз в неделю;
 - те, к которым прикасаетесь не реже раза в месяц;
 - те, которые вы не использовали минимум месяц.
3. Одежду и утварь из первых двух кучек спрячьте обратно в шкафы.
4. Все, что осталось, снова разделите по кучкам. В первую положите вещи, которыми вы не пользуетесь по причине погодных условий (меха, сапоги, варежки). Во вторую — отправьте все прочее.
5. Первую кучку, состоящую из зимних и осенних нарядов, спрячьте дожидаться своего часа. А вот с «прочим» рекомендуется расстаться навсегда.

У вас все-таки не хватает решимости выбросить все одним махом? Вы подолгу ностальгируете над коллекцией сувениров и тешите себя надеждой, что они еще могут пригодиться в хозяйстве? Тогда задайте себе такие вопросы:

1. Брал(-а) ли я в руки эту вещь за последний год хотя бы раз? Ответ «да» вовсе не означает, что ее стоит беречь: вы могли просто перекладывать ее с места на место.
2. Представляет ли эта вещь для меня большую сентиментальную ценность? Является ли фамильной реликвией, напоминанием о дорогом человеке? Если вы не способны вразумительно объяснить, чем же вам так дорог этот предмет, — избавляйтесь от него решительно.
3. Стоит ли оставлять вещь на всякий «пожарный» случай? На этот вопрос вы должны научиться отвечать только «нет». Иначе

быстро превратитесь в Кощея, который чахнет над сундуками с мусором.

Отобранный хлам утрамбуйте в две большие коробки. В одну положите то, что может сослужить службу малоимущим людям. Ее можно отнести в любую благотворительную организацию. Вторую коробку заполните вещами, которые отдавать другим стыдно: они отправятся на свалку.

И самое главное: повторяйте очистительную процедуру ежегодно — чтобы не расслабляться и не наполнять собственную жизнь ненужным хламом.

Психологи считают, что спокойно отправить на помойку можно ровно половину скарба среднестатистического жителя планеты. Самая известная личность, одержимая вещеманией, — гоголевский герой Плюшкин. Но если во времена Гоголя такие случаи были редкостью, то начиная с 50-х годов прошлого столетия в высокоразвитых странах синдром Плюшкина стал страдать каждый третий гражданин. Психологи связывают это с небывалым ростом промышленного производства всевозможных вещей.

СТРУКТУРИРУЕМ ПРОСТРАНСТВО

Это не дом, а передача, «Что? Где? Когда?» называется!

Потому что непонятно, что где валяется и когда это закончится.

Из мультфильма

«Каникулы в Простоквашино»

Каждый человек решает проблему комфорта и уюта в доме по-своему, руководствуется в первую очередь своими вкусами, но не должен при этом пренебрегать и советами специальной литературы, и возможностью позаимствовать кое-что у соседей, друзей, родственников. Однако следует иметь в виду, что квартиру вы обставляете в конечном итоге не для гостей, а для себя, поэтому она должна быть практичной и удобной в ежедневном пользовании. Согласитесь, что жилище, наполненное светом и свободой, — это именно то, что хотел бы иметь каждый. Есть много способов достижения поставленной цели. Главное здесь — правильно организовать внутреннее пространство дома, соотнести его с окружающим миром.

«Сделать» пространство можно разными способами, непосредственно перемещая предметы, работая со светом и активно применяя цвет.

Кто однажды работал со светом, знает, как легко в процессе этих трудов почувствовать себя творцом-декоратором. Хочется

увеличить комнату? Направляем луч вверх, и отраженный блик зрительно расширит пространство. Не нравится высота потолков? Тоже не проблема — осветите середину стены, и пол с потолком уйдут в тень. Творить эти маленькие чудеса под силу каждому. Главное — знать два секрета. Во-первых, научитесь играть с двумя типами света — общим и локальным. Во-вторых, покупайте светильник только в том случае, если он идеально соответствует концепции освещения, которую вы выбрали для конкретного помещения.

КАК РАСШИРИТЬ ПРОСТРАНСТВО

Как добиться того, чтобы дом выглядел большим и светлым? Сменить квартиру — способ, доступный далеко не всем. Но есть несколько эффективных приемов, которые помогут решить проблему свободного пространства в вашем жилище.

Наверное, самый надежный способ получить свободное пространство в любой по площади квартире — это *минимализм*: нужно просто убрать громоздкую мебель и заменить ее на малогабаритную. Еще один выигрышный вариант — *встраиваемые или легко трансформирующиеся конструкции*: складные столы, антресоли и т. д. Это же касается и функциональной мебели. Например, вместо шкафов с открывающимися дверями приобретите шкаф-купе. И помните: мода на мебель и аксессуары меняется быстро, а минимализм актуален всегда.

Впрочем, можно найти и более интересные способы, хоть и весьма дорогостоящие. Например, использовать в оформлении квартиры *больше стекла и зеркал*. Так, очень эффектно выглядят широкие зеркальные панели на стенах и потолках. Благодаря им площадь квартиры визуально увеличится (см. фото 1 на цветной вклейке).

ПРИХОЖАЯ И КОРИДОР

Первое впечатление о доме складывается у гостя уже в прихожей. Как сделать это впечатление благоприятным? С помощью общего освещения, конечно. Лучший вариант — потолочные светильники или люстры с мягким рассеивающим светом. Строго противопоказаны жесткие лучи, бьющие вниз, из-за которых размер прихожей зрительно уменьшится. Если люстре вы предпочли настенные светильники, то их вешают на расстоянии не ниже двух метров от пола.

Помимо представительских функций, прихожая несет и утилитарную нагрузку. Поэтому грамотно освещайте зоны, к которым

вы обращаетесь «по делу» постоянно. Так, у зеркала освещение должно быть ярким, без теней, но не бьющим в глаза. Рядом с подставкой для зонтиков и перчаточницей уместны неприметные точечные светильники или лампы с регулируемым направлением лучей. Это избавит от необходимости тратить время и нервы на поиски вещей, теряющихся в отсветах люстры. А фотоэлемент, который сам зажигает и гасит свет за посетителями, добавит удобства вашей прихожей.

Вещи сами должны занять «свои» места, чтобы вам не надо было постоянно заниматься наведением порядка. Порядок должен быть самоорганизующимся. Надо расставить шкафчики, полочки, столики — в общем, всю мебель — так, чтобы положить любую вещь на ее законное место было удобнее, чем бросить где попало.

Во многих современных домах жильцы отгораживают часть лестничной клетки, общую для нескольких квартир, и меняют обувь там, чем значительно сокращают объем грязи, вносимой в дом. Перед входной дверью и сразу за ней необходимо постелить коврики. На лестничной площадке наиболее рационален коврик со щетиной, снимающей с подошв часть грязи. Многие хозяйки также кладут перед входной дверью резиновый коврик, покрытый влажной тряпочкой. А для прихожей удобны не так давно появившиеся коврики на резиновой основе с ворсистым покрытием и прорезанными фигурными дырками.

Переодеваться и переобуваться дома нужно обязательно. Для того чтобы ничего не валялось, сделайте стойку для обуви. Очень удобна вертикальная — она занимает мало места, ее можно повесить на дверь или на стену. Также поставьте стационарную вешалку или повесьте на стене красивые крючки в тех местах, где близкие обычно бросают свою одежду. Такие крючки, кстати, можно расположить за дверями в комнаты, куда редко заходят в течение дня, допустим, в спальню. Очень удобно и не бросается в глаза. В зависимости от количества комнат может быть и два, и три, и четыре таких «оборудованных» места.

Конечно, идеально удобна для хранения одежды гардеробная. Это предложение — не насмешка для владельцев малогабаритных квартир. Стоит подумать о возможности оборудовать маленькое подобное помещение даже в небольшой квартирке. Допустим, отделив пространство между комнатами, если у вас одна из комнат проходная, можно одним махом занять отдельную комнату и гардеробную. Проявите фантазию.

Практически без перепланировки можно устроить гардеробную и в двухкомнатной «брежневке», и в трехкомнатной «распашонке».

Покидая прихожую, мы попадаем непосредственно в квартиру, где есть *зона отдыха, рабочая зона, личное пространство каждого*

члена семьи, спальни, кухня, ванная комната и прочее. И везде имеется огромное количество разнообразных предметов, которые нужно как-то хранить, при этом, естественно, иметь возможность их использовать по назначению.

ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО И СПАЛЬНЯ

В комнатах обычно каждый член семьи выбирает тот стиль, который ему ближе. В спальне, как правило, царят мягкость и уют (см. фото 2 на цветной вклейке). Поэтому и свет — рассеянный, нежно струящийся сквозь разноцветные абажуры. Для спальни подойдут светильники, которые позволят варьировать освещенность в зависимости от настроения и рода занятий. Универсальный вариант — торшер. Однако помните: свет у кровати должен быть достаточно ярким, но не раздражающим, поэтому настольные лампы и бра у изголовья не располагайте слишком низко. Принцип освещения туалетного столика тот же, что и у зеркал в прихожей, — ненавязчивая яркость. Если у вас нет «обязательств» перед цветовой гаммой всего интерьера, выбирайте оранжево-желтые тона. Они спасают от депрессии и растворяют усталость, в их свете вы всегда будете выглядеть привлекательно. И напоследок подумайте об автоматических выключателях. Ведь так приятно, засыпая, не отвлекаться на поход в противоположный угол комнаты, а просто нажать кнопку на пульте дистанционного управления.

РАБОЧАЯ ЗОНА

Труд — истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека. Как говорил американский писатель Форбс: «Работа — пища нашей жизни, а удовольствия — ее десерт». Одно из основных условий продуктивности трудового процесса — это правильно организованное рабочее место.

При наличии определенных знаний и фантазии создать спокойный рабочий уголок можно практически в любом доме.

Если вы планируете ваш рабочий кабинет или рабочую зону с нуля, прежде всего подумайте об их основном назначении и определите приоритеты. Затем позаботьтесь о выборе наиболее удобного места. Оцените обстановку в вашем доме — загруженность комнат, их освещенность, удобство расположения — и постарайтесь выбрать то место, где бы вы могли не мешать остальным членам семьи и где они не мешали бы вам. По возможности сразу исключите проходные комнаты — здесь вы никогда не найдете долгожданного покоя. Считается, что одним из наиболее удобных мест для работы является спальня. Однако здесь есть

одно важное условие: она должна быть достаточно просторной для того, чтобы в ней поместились хотя бы ваш рабочий стол и стул. Гостиная — это тоже неплохой вариант: она обычно самая большая по размеру, хотя и самая «людная».

Конечно, **планировка вашего рабочего места** (будь то целая комната или отдельный уголок) зависит от характера вашей деятельности и от того, будут ли вас посещать клиенты, пациенты, покупатели или заказчики. Если да, то заранее подумайте о «посадочных местах» для посетителей. Возможно, вам понадобится «охранять» свое рабочее место от ваших домочадцев: запирающаяся дверь — необходимая предосторожность, если есть риск того, например, что маленькие пальчики испортят безукоризненно выполненную работу.

После того как вы определили, где будет располагаться ваше рабочее место, стоит подумать о том, как отделить его от остальной части комнаты. Здесь вам помогут **приемы зонирования**. Совсем не обязательно рабочая зона должна отделяться от других зон стационарными перегородками, а тем более стенами. Современные тенденции градостроительства вообще тяготеют к большим пространствам, где одна комната как бы перетекает в другую.

Самый простой и понятный каждому способ разделения пространства — это, конечно же, *мобильные, легко модифицирующиеся перегородки*. Ими могут служить как стеллажи со сквозными полками, так и различные ширмы. Этот способ хорош, когда вы оборудуете свою рабочую зону в гостиной или спальне: полки, во-первых, функциональны, во-вторых, создают иллюзию изоляции, что обычно и требуется для нормальной эффективной работы. Однако не советуем вам слишком загромождать такой стеллаж — пропадет ощущение «прозрачности», и комната сразу оптически уменьшится.

Ширмы не просто очень удобны, но и эффективны. Они подойдут для совмещения вашего мини-офиса со спальней. В этом случае ширма обеспечит не только ваше уединение, но и спокойствие спящего, так как не будет пропускать свет и мешать полноценному отдыху другого человека, в то время как вы работаете. И потом, ширму в любой момент можно убрать, тем самым сразу же раздвинув границы вашей обители. Ширмой также могут служить и различные занавески или даже вертикальные жалюзи — повешенные в подходящем месте, они не испортят интерьера, а только придадут определенный шарм и добавят «изюминку». Необходимо только, чтобы цвет и модель соответствовали общему стилю и цветовой гамме помещения.

Еще одним современным способом зонирования являются *многоуровневые полы*. Задача, конечно, более трудоемкая, но ко-

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ЭВОЛЮЦИЯ ВЕДЕНИЯ ДОМАШНЕГО ХОЗЯЙСТВА	10
РАЦИОНАЛЬНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЕЙНОГО БЮДЖЕТА	14
Магазины и семейный бюджет	14
ВАШ ДОМ	19
Порядок в доме	19
Проводим ревизию в квартире	20
Большая сортировочная	21
Структурируем пространство	22
Как расширить пространство	23
Прихожая и коридор	23
Личное пространство и спальня	25
Рабочая зона	25
Кухня и ванная	29
Зона отдыха (гостиная)	31
Детская комната	33
Обои	34
Мебель	34
О кровати	34
Игры с цветом	35
Основы теории цвета	35
Выбор цветового решения	35
Уборка как таковая	36
Пол	36
Паркетные полы	37
Линолеумные полы	38
Чистка окон	38
Мытье зеркал	39
Чистка мебели	40
Чистка ковров	41
Удаление пятен с ковров	42
Уборка в ванной и туалетной комнате	43
Уборка в кухне	43
Стекло	44
Фарфор, фаянс, хрусталь	45
Эмалированная посуда	45
Алюминиевая посуда	46
Столовые приборы	46
Чистка изделий из серебра и мельхиора	47
Удаление накипи со стенок посуды	47
Уход за посудой с антипригарным покрытием	48

Уход за кухонной утварью и плитой	48
Кухонная мебель	49
Уход за холодильником	50
Чистка одежды, головных уборов и мехов	52
Дизайн и интерьер	54
Стены вашего жилища	56
Обои	56
Кафель	58
Стеновые панели	60
Пол	64
Паркет	64
Ламинат	69
Линолеум	70
Ковровые покрытия	72
Сизаль	75
Пробковые полы	76
Аксессуары	78
Двери	79
Сам себе дизайнер	79
Окна	80
Материалы для рам	81
Балкон	82
Потолок	84
Окрашенные потолки	85
Клеевые потолки — архитектурная лепнина	86
Подшивные потолки	87
Натяжные потолки	87
Зеркальные (стеклянные) потолки	89
Подвесные потолки	89
Ванная комната	90
Ванны	90
Раковины и унитазы	92
Смесители	92
Портрет мелочей в интерьере	93
Кому хай-тек, а кому — барокко	93
Каждой тарелке — свое место	93
Бытовая техника: наши союзники	93
Стиральная машина	94
Выбор	94
Правила эксплуатации стиральных машин	98
О стиральных порошках	99
Утюг	100
Дополнительные преимущества	105
Общие сведения об утюгах	105
Меры предосторожности	106
Искусство глажения	107
Холодильник	111
Студентам и влюбленным	112
Мини-комбинат для «среднего класса»	112
«Красиво жить не запретишь»	113
Прочие качества	113
Что означают снежинки?	115
Управление	116

Пылесос	116
Сухая уборка.....	117
Влажная уборка.....	117
Мощность	118
Устроимся поудобней.....	118
Системы фильтрации.....	118
Мешочки.....	119
Контейнеры	119
Водяной фильтр	119
Компактность.....	120
За безопасную чистку!.....	120
Фен.....	120
СВЧ-печь.....	122
Кофеварки	126
Виды кофеварок.....	126
Функции и полезные мелочи.....	127
Ремонт — это не страшно.....	129
Ремонт и уход за мебелью.....	129
Столы, полки.....	129
Шкаф	130
Стулья и кресла.....	130
Скрипучая кровать.....	130
Различные способы ухода за мебелью	130
Ремонт домашней электросети.....	131
Растения в доме	133
Животные в доме.....	141
Кошки	141
Собаки	144
Ветеринарная первая помощь	145
Аквариумные рыбки	149
ВАША СЕМЬЯ.....	152
Женский вопрос	152
Житейские стратегии и женское счастье.....	152
Как добавить себе уверенности.....	154
Мужчина и домашнее хозяйство.....	154
Кризисы в семейной жизни	158
Трудности бытовые.....	159
Трудности дележа власти	160
Трудности интимные.....	160
Как взять максимум от выходных	161
Как это обычно происходит	161
Против правил.....	162
Сладкая пятница	162
Бойкот плите	163
Не стойте на месте!.....	163
Полезное с приятным.....	164
Пять преимуществ активных выходных	164
Четыре нестандартных решения: как провести выходные.....	165
Самые распространенные психологические ловушки.....	165
Вы и ваши дети.....	166
В вашей семье появился ребенок.....	166
10 советов о важном: как говорить с младенцем	169
От погремушек до других игрушек.....	171
Зачем и как играть с малышом	175

Первый раз в детский сад.....	181
Дневной сон дошкольника.....	184
Дети и школа.....	187
Первый раз в первый класс.....	187
Воспитание детей. Пути мирного урегулирования.....	189
Любовь и секс.....	192
Чего хочет мужчина.....	192
Двухспальная кровать открывает свои секреты. Насколько гармонична ваша семейная жизнь.....	194
ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ.....	197
Домашняя аптечка.....	197
Ароматерапия.....	200
Вы прекрасны. Косметика.....	205
Ваша кожа.....	205
Стратегия и тактика на каждый день.....	205
Сам себе косметолог.....	206
Очистка, питание, увлажнение, защита.....	208
Маска, я вас знаю!.....	210
Типы кожи.....	211
Веснушки.....	218
Экспресс-методы.....	218
Шея, декольте, плечи и спина.....	219
Уход за кожей рук.....	221
Ногти.....	224
Уход за ногами.....	226
Педикюр.....	226
Ногти «под лак».....	228
Проблемные моменты.....	228
Уход за кожей тела.....	229
Волосы.....	232
«Джентльменский набор» малыша. Детская косметика.....	233
Ваши зубы. Секреты неотразимой улыбки.....	235
Экскурс в эволюцию.....	235
О зубах нужно начинать заботиться еще до рождения.....	235
О вредных привычках и зубах.....	237
О гигиене.....	237
Педагогическая поэма.....	239
Вам нужно посетить стоматолога, если.....	240
Диеты на все случаи жизни.....	241
Лечебные диеты.....	241
Диета № 1.....	241
Диета № 2.....	243
Диета № 3.....	244
Диета № 4.....	245
Диета № 5.....	247
Диета № 6.....	248
Диета № 7.....	249
Диета № 8.....	251
Диета № 9.....	252
Диета № 10.....	254
Диета при малокровии.....	256
Диета при ревматизме.....	257
Общие советы по рациональному питанию.....	258
Питание беременных женщин и кормящих матерей.....	258

Некоторые блюда лечебного питания.....	260
Супы.....	260
Мясные блюда.....	261
Рыбные блюда.....	261
Блюда из творога.....	262
Яблоки запеченные.....	262
Разгрузочные диеты для похудения и здоровое питание.....	263
Японская белково-овощная диета.....	264
Диета японских монахов.....	265
Кремлевская диета.....	266
Дынная диета.....	271
Экспресс-диета.....	272
Разгрузочные дни.....	272
Несколько мифов о еде.....	273
О некоторых проблемах.....	275
Если вас мучает головная боль.....	275
Если вас мучают боли в спине.....	277
Если вас мучает бессонница.....	278
Прописные истины для взрослых.....	279
Если вас мучают мозоли.....	285
Потертости.....	285
Сухие мозоли, омозолелости, натоптыши.....	286
Целлюлит.....	288
Советы на всякий случай.....	289
Все, что вы хотели знать об известных вещах, но не знали, где прочитать.....	290
Холестерин.....	290
О пользе вина.....	293
КУЛИНАРИЯ.....	295
10 заповедей, как правильно готовить и хранить еду.....	295
Стратегический запас продуктов.....	297
Посуда.....	300
Продукты.....	309
Мясо.....	309
Птица.....	311
Дичь.....	315
Икра.....	317
Яйца.....	318
Сыр.....	321
Твердые.....	322
Полутвердые.....	322
Мягкие.....	322
Плавленые, пастообразные, колбасные, сыры для обеда, сладкие.....	323
Овощи и фрукты.....	323
Ягоды.....	325
Макаронные изделия.....	326
Хлеб.....	329
Специи.....	331
Чай.....	335
Кофе.....	339
Орехи.....	348
Грибы.....	353
Съедобные грибы.....	353
Ядовитые грибы.....	357
Кулинарное использование грибов.....	358

Что делать, если вы очень старались, а результат далек от ожидаемого.....	360
Как сохранять продукты	362
Что и как едят.....	365
Рецепты на все случаи жизни	368
Ждем гостей.....	368
Холодные закуски.....	368
Салаты.....	371
Мясо.....	372
Блюда из овощей	374
Сладкий стол.....	375
Пикник и шашлык	380
Фуршет.....	382
Супы на любой вкус.....	386
Холодные супы.....	387
Горячие супы.....	389
На скорую руку.....	392
Паштеты и сэндвичи	392
Салаты и овощные блюда	393
Горячие салаты.....	394
Горячие блюда.....	395
Мясо.....	397
Яичница	397
Сладкие блюда	399
Дешево и сердито	400
Салаты и овощные блюда	400
Горячие салаты.....	402
Овощные блюда	402
Супы.....	404
Вторые блюда	405
Десерты	406
ВАШ ДОСУГ	409
Рукоделие для уюта в вашем доме.....	409
Вязание	409
Материалы и приспособления для вязания	409
Вяжем крючком	410
Вяжем на спицах.....	415
Вышивка.....	420
Материалы и инструменты	421
Уменьшение или увеличение рисунка	422
Пяльцы.....	422
Машинная вышивка	423
Виды швов ручной вышивки	425
Счетные и свободные вышивки	429
Гладь.....	430
«Рококо»	435
Вышивка «крестом»	436
Вышивка бисером.....	438
Вышивка пайетками	439
МЕЛОЧИ ЖИЗНИ	441
Бытовые хитрости.....	441
Избавляемся от пятен на ткани	441
Средства, способные защитить от мух	444

Коротко о вещах.....	444
Туфли и ботинки	444
Комфорт ног — в наших руках.....	444
Полезные советы.....	445
О креме	446
Белье	446
ПРИЛОЖЕНИЕ	448
Что нужно знать, приобретая зарубежный товар	448