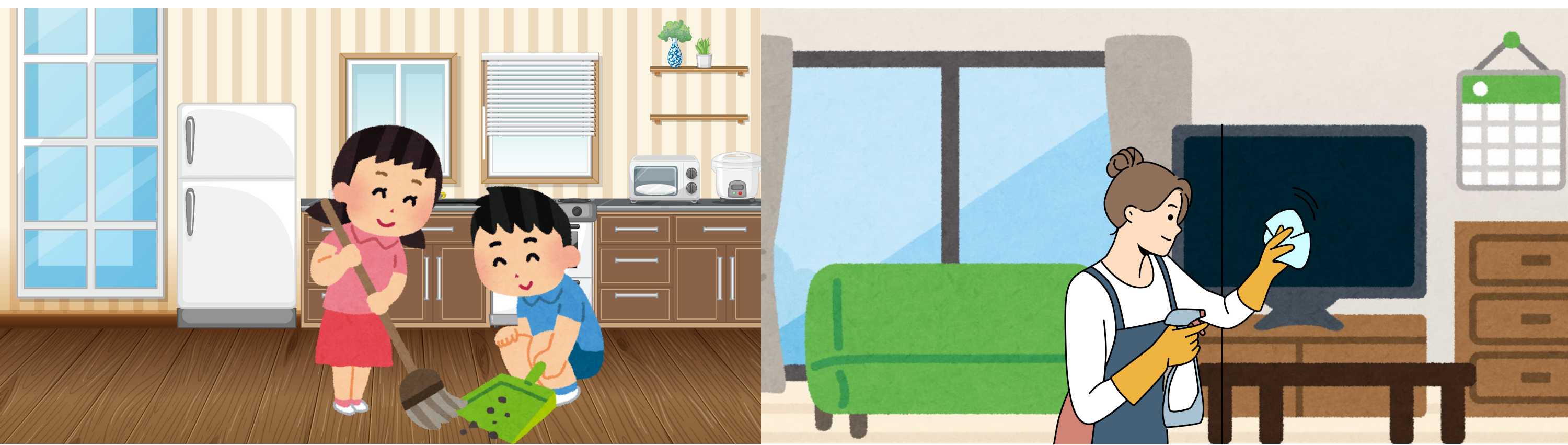
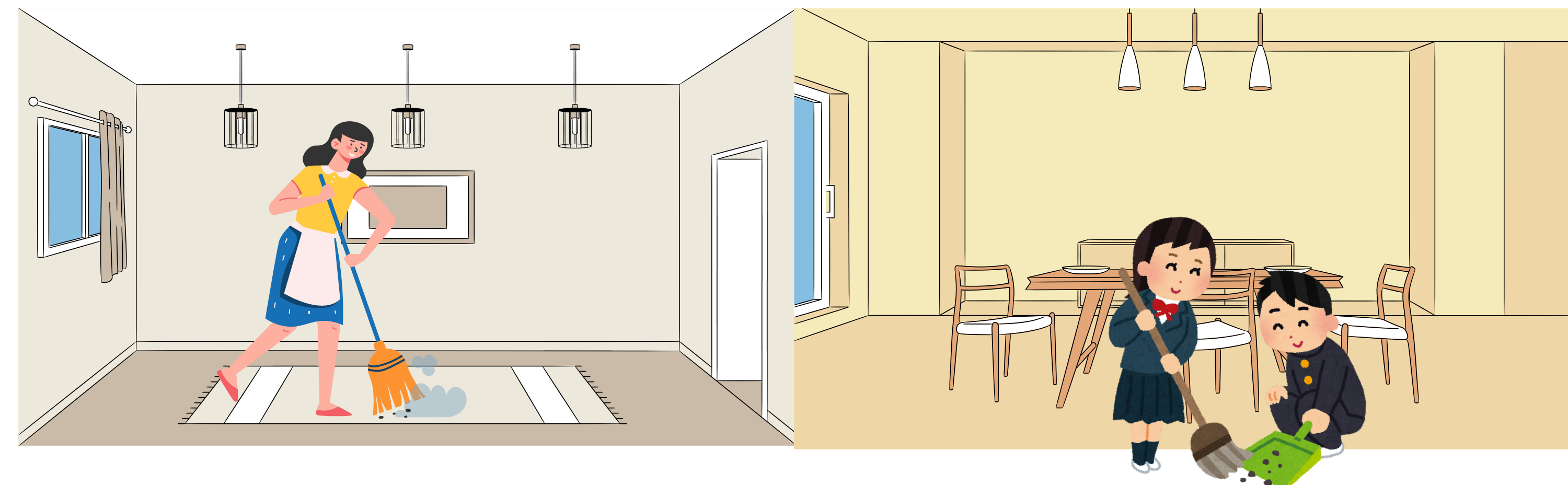




háztartás

5 PERCBEN

M O S Ó
Mami



Te is úgy látod, a napok rohannak, a teendők tornyosulnak, és nehéz a háztartást is meg a mindennapi életet is "jól csinálni"?

Van KÉT jó hírem:

- Elég jól csinálod!
- Mindig van megoldás

Most a háztartást egyszerűsítjük, kezdjük az alapoknál.

Rend a lelke mindennek: Hogyan előzzük meg a rendetlenséget?

Elképzelted már, mi lenne, ha az emberek

1. Minden tárgynak legyen helye

Az egyik leggyakoribb oka a rendetlenségnek, hogy nincs egyértelmű helye a tárgyaknak. Használj kosarakat, dobozokat, vagy fiókelválasztókat, hogy minden apróság – legyen szó távirányítóról, kulcsokról vagy postáról – a saját helyére kerülhessen. Például egy bejárati asztalra helyezett tálcán gyűjtheted a kulcsokat, így azok nem kallódnak el, és nem borítanak fel mindent.

2. Minimalizmus – kevesebb holmi, kevesebb gond

Minél több tárgyunk van, annál több időt kell rájuk szánni, hogy rendben tartsuk őket. Érdeemes rendszeresen átnézni az otthonunkat, és megszabadulni azoktól a dolgoktól, amelyeket már nem használunk. Ha csak olyan tárgyakat tartasz, amelyek valóban hasznosak vagy örömet okoznak, könnyebb lesz tisztán és rendezetten tartani a tereket. ha kedveled a szőnyeget, legyen könnyen talarítható, és nem pont hófehér. Ha van kutyusod, cicád, naponta kell majd a szőnyeggel foglalkoznod.

3. Zárt tárolók használata

Nyitott polcok helyett válassz zárt szekrényeket vagy fiókokat, hogy a tárgyak ne legyenek szem előtt. Ez nemcsak rendezettebb megjelenést ad az otthonodnak, de a takarítás is gyorsabb, mivel kevesebb por gyűlik össze. Például egy modern, ajtós szekrény elrejtí a könyveket és dísz tárgyakat, miközben letisztult hatást kelt. Elég havonta takarítani, törölni. Plusz, ha valami nem fér be, lehet már nincs is szükség rá :)

4. "Egy be, egy ki" szabály

Új tárgy vásárlásakor érdemes átgondolni, hogy helyette mi az, amitől megválhatunk. Például, ha új ruhát veszel, szánj időt arra, hogy egy régebbit elajándékozz vagy újrahasznosíts. Ezzel elkerülheted, hogy a szekrények túlzsúfoltak legyenek. Mi az elektromos eszközökkel is így vagyunk: akkor veszünk új porszívót, ha javíthatatlan a régi, vagy más veszélyesen elavult a zsinórja, stb.

5. Fali tárolók és okos bútorok

Ha kevés a helyed, gondolkodj vertikálisan! Fali polcok, mágneses tartók, és akasztók segítségével maximálisan kihasználhatod a falakat. Emellett válassz multifunkciós bútorokat, például olyan dohányzóasztalt, amely alul tárolóként is funkcionál, vagy egy ágyat beépített fiókokkal. Van, aki szereti eltenni az ágyneműt, de tudsz ott tárolni téli pokrócokat, bundás cipőket.

6. Napi 5 perc rendrakás

A rendetlenség elkerülésének kulcsa a rendszeresség. Szánj minden nap 5 percet arra, hogy összeszeded a széthagyott dolgokat. Mosatlan edény, mosnivaló zokni, szagos törölköző. Persze az is kell, hogy akik Veled együtt élnek is partnerek legyenek ebben. Ez lehet reggelente, mielőtt elindulsz, vagy este, lefekvés előtt. Ez az apró szokás hatalmas különbséget jelenthet hosszú távon!

7. Személyre szabott rendszerek

Fontos, hogy a tárolási megoldásaid illeszkedjenek az életmódodhoz. Ha például sok a gyerekjáték, használj gurulós tárolókat, amelyeket könnyen el lehet rejteni egy kanapé alá. Ha szereted a DIY projekteket, készíts saját rendszerezőket, például újrahasznosított dobozokból vagy kosarakból.

Ezekbe szó szerint be tudod lapátolni este a játékokat :)

Az 5 perces takarítás ereje

Először is, gondoljunk bele: naponta mennyi időt pazarolunk el apróságokra? Egy gyors közösségi média görgetés, egy kis televíziózás, vagy akár csak céltalanul járkálunk a lakásban. Mi lenne, ha ezt az időt egy hasznos dologra fordítanánk? Napi mindössze 5 percet szánva a takarításra, az otthonunk tisztán tartása gyerekjáték lesz.

Hogyan kezdjük el?

1. Tervezzünk előre! Készítsünk egy listát azokról a feladatokról, amiket napi 5 percben el tudunk végezni. Például: ágyazás, a konyhapult letörlése, a mosogató kiürítése, a nappali gyors rendbetétele, stb.
 2. Használjuk az időzítőt! Állítsunk be egy 5 perces időzítőt, és koncentráljunk csak a feladatra. Meg fogunk lepődni, mennyi mindent el lehet végezni ennyi idő alatt! Lehet, hogy 2 kedvenc számodat beonyod és az kb.5 perc. (én imádom a zenét!)
 3. Legyünk következetesek! A rendszeresség kulcsfontosságú. Ha minden nap elvégezzük ezeket a kis lépéseket, az otthonunk mindig tiszta és rendezett lesz- nem lesz gond, ha váratlan vendég toppan be, nagytakarításkor pedig már tudod előre, mely kritikus pontokra koncentrálj, pl. ajtókeret, apró sarkok.
- Csoportosítsuk a feladatokat! Például, egyik nap csak a konyhára koncentráljunk, másik nap a fürdőszobára. A mosogatótálca, csaptelep letörlése garantálom, hogy nem több 5 percnél.
 - Vonjuk be a családot! Ha minden családtag elvégez napi 5 percnyi takarítást, az már egy jelentős előrelépés. Az is jól tud esni, ha csak hétvégén mindenki a saját kuckóját kiporszívózza, felmossa.
 - Használjunk praktikus eszközöket! Tartunk kéznél már nedves törölkendőket, és egy szárazat, hogy gyorsan letörölhessük a felületeket. Jó, ha egyetlen spray több felületre is használható pl. mosogatószeres víz jó a csempékre, jó a hűtőre is kívül-belül. A fertőtlenítés más tészta, arra nincs szükség naponta.

Végül pedig TOP 3 öko anyag, ami több frontos bevethető, ha csak úgy áttörölgetnéd a felületeket, vagy gyorsan felmosnál:

1. ALAP FOLYÉKONY SZAPPAN: kiváló kőhöz, laminált padlóhoz felmosószernek (csak ha szulfátmentes és legyen benne glicerín is).

Hígítva tudsz vele csempét, csaptelepet, felületeket áttörölgetni. Egyébként pedig fürdéshez, hajmosáshoz is használhatod-ez a modern házi szappan, amit te is meg tudsz illatosítani, és akár színezni!

2. CITROMSAV: Ha rozsdafolt vagy masszív vízkő van valahol, esetleg teaforralót, kávéfőzőt kell tisztítani. De bevetheted öböltő helyett, a fehér ruhák is imádni fogják. Gyümölcsfoltokat is kised.

3. MOSÓSZÓDA: a jolly joker. Bármilyen (igen bármilyen) mosószer hatékonyságát fokozza, ha 1 evőkanállal adsz a mosás mellé, és így csökkenthető a mosószer adagja is. Kiváló előáztatáshoz zsíros textíliához és persze leégett edényekhez is. Ezen felül súrolószer, és a nagyon koszos padlót is érdemes vele felmosni. Igazi sarazós ruhák, felületek rendben tartója ő.

PLUSZ, ha fertőtleníteni kell:

Nos, itt az illóolajos és a tejsav fog hatékonyan segíteni. Bizony-és ezt onnan tudom, mert laborban teszteltük a hatékonyságát és ha éppen nem tudsz vásárolni, készítsd el:

90 ml víz

5 ml tejsav

1 ml/g teafa vagy citrus olajok

4 ml mosogatószer

Ez a kis kiadvány azért is jó, mert nem kell a telefonod után nyúlni, ha egy kis inspirációra, motivációra vágysz takarítás előtt. Használd egészséggel kiadványunkat és ha bármiben segíthetek, keress bátran!

Radnainé Kriszti

termékfejlesztő vegyész

MosóMami

Jegyzeteim: