



ТЫ И ТВОЙ ДОМ

Экскурсия продолжается

**КАКИЕ У ВАС
ОБОИ?**

В прошлый раз мы говорили о светильниках в квартире. Вы, наверное, убедились и сами: если их достаточно, ваша комната выглядит уютнее, в ней удобнее работать и отдыхать. Но, конечно, не только свет способствует хорошему настроению, создает ощущение комфорта. Известно: комната может произвести впечатление светлой, теплой, солнечной или, наоборот, холодной, мрачной и унылой в зависимости от того, в какой цвет окрашены ее стены, какого тона выбраны обои.

Цвет не только оптически изменяет пропорции помещения, он обладает свойством радовать и печалить, раздражать и успокаивать, утомлять и повышать работоспособность.

Так, красный цвет, например, действует на человека возбуждающе.

Желтый — солнечный цвет — способствует хорошему настроению, стимулирует зрение, успокаивает нервную систему.

Зеленый дает ощущение уюта, тишины, напоминает об освежающем воздействии природы. В этот цвет лучше всего окрасить комнаты, предназначенные для отдыха.

Голубой — успокаивающий. Во многих клиниках и санаториях он используется как дополнительный фактор при лечении бессонницы, навязчивых состояний. Очень уместен в спальне.

Фиолетовый цвет — тяжелый, он усиливает удрученное, тревожное настроение. Хотя этот цвет и его оттенки сами по

себе красивы, но выбирать для комнат обои в этих тонах не рекомендую.

...В комнате, оклеенной обоями с большими яркими цветами, устроили детскую. Как только малыша клали в по-

стель лицом к стене, он начал громко плакать и не успокаивался до тех пор, пока перед его глазами не помещали экран голубого, успокаивающего цвета. И таких примеров влияния цвета стен на настро-

ение обитателей комнаты великое множество.

И еще несколько советов по подбору цветовой окраски помещения. Если комната обращена на север или по каким-либо другим причинам света в ней недостаточно, предпочтительно иметь стены светлые, желтоватых тонов. И напротив, если она смотрит на юг, подлогу залита солнцем, то стены могут быть более темных, холодноватых тонов. Проведите сами несложный опыт: зайдите в комнату с обоями синих тонов — и ощутите прохладу, а в комнате с оранжевыми обоями вам станет теплее.

Что касается рисунка обоев, то это уж дело вкуса, но одно правило: в небольших помещениях он не должен быть крупным. Например, в прихожей — она ведь, как правило, небольшая — обои с крупным орнаментом зрительно уменьшат помещение. А поскольку прихожая обычно не имеет дневного освещения, для ее отделки подойдут теплые, солнечные цвета: желтый, светло-коричневый, светло-оранжевый. При электрическом свете они приобретают еще более теплый и сочный тон.

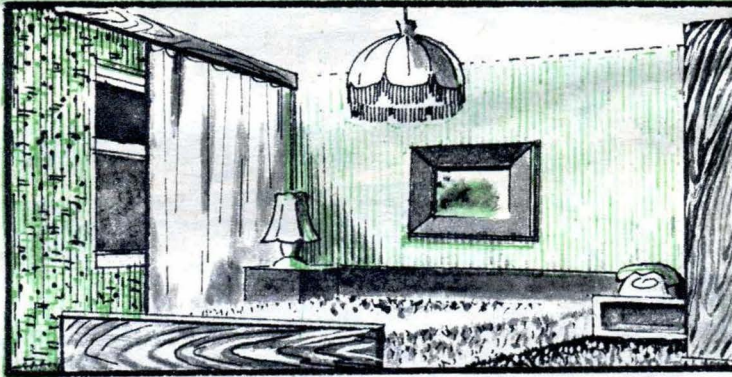
Общую комнату лучше всего отделать в бежевых, желто-коричневых тонах. Подойдет и гамма зеленого цвета, но тут нужно быть осторожным: под воздействием солнечных лучей оттенки зеленого цвета приобретают резкость, неприятную для глаз.

В спальне необходимо создать наилучшие условия для отдыха, сна. Поэтому никаких ярких красок, крупных узоров. Хороши здесь голубоватосерые, светло-зеленые, лимонные тона.

Обои для детской можно выбрать более ярких, праздничных тонов — блестяще-желтых, голубых, зеленых, темно-розовых, с рисунками на сказочные темы, с разнообразными фигурками и т. п.

До недавнего времени считалось, что для кухни наиболее подходящий цвет — белый, и логически это обосновывалось так: в домашней «лаборатории» должна быть идеальная чистота, а белый цвет — символ чистоты. Однако ученые установили, что он неприятен, удручающе влияет на психику. Веселее работает в кухне, окрашенной в светлые, нарядные тона или отделанной обоями с мелким рисунком. Сейчас широко применяют для отделки кухни моющиеся обои, яркую клеенку и пленку.

Р. РОМАНОВА, врач.



1. Обои темного тона подчеркивают белизну шторы. 2. Еще один вариант контрастного оформления интерьера: темная штора на фоне светлых стен. 3. Потолок, стены, штора — одного рисунка. 4. Темная драпировка мебели гармонирует с темным тоном обоев.

КНИЖНАЯ ПОЛКА-ВИТРИНА

Как своими руками благоустроить жилище, придать ему индивидуальность, создать удобства и комфорт? Обо всем этом вы узнаете, читая материалы под рубрикой «Мужчина в доме». Первую беседу о том, как самому сделать полку-витрину для книг, ведет столяр-краснодеревщик Евгений Петрович Петров.

Итак, приглашаем мужчин.

Прежде всего подготовьте материал для работы. Подойдет древесностружечная и столлярная плита или детали от старой мебели.

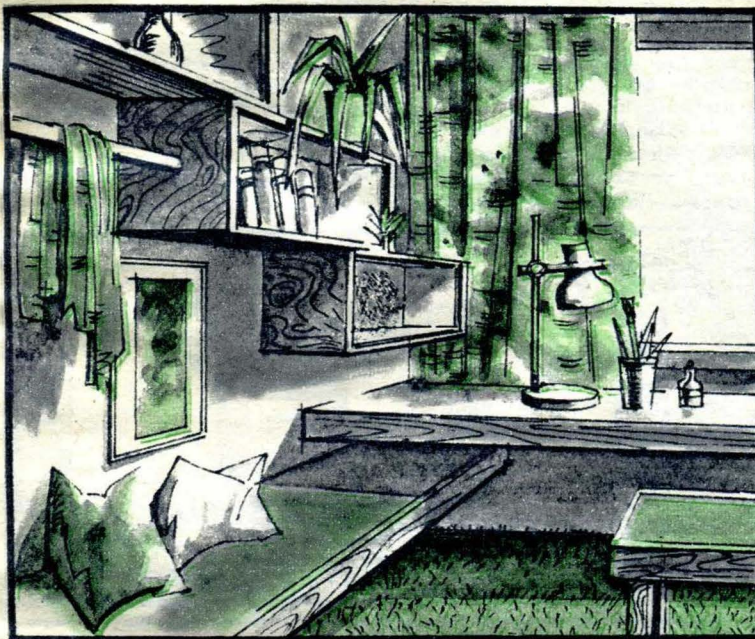
Понадобятся: 2 щита размером 320 мм × 230 мм — для боковых стенок полки (рис. 1); 2 щита размером 900 мм × 230 мм — для верхней и нижней стенок (рис. 2); для задней стенки (она называется полка) — оргалит или четырехмиллиметровая фанера размером 940 мм × 320 мм и 8 круглых деревянных шипов диаметром 8 мм, длиной 35 мм.

Заготовки для деталей размечайте с помощью угольника, чтобы все углы были равны 90°, иначе ваше изделие выйдет перекошенным и нельзя будет вставить стекла.

Когда разметите и вырежете детали, проверьте углы — приступайте к подготовке отверстий для шипов, которыми скрепите детали полки. Сначала — на боковых стенках. С внутренней их стороны на расстоянии 10 мм от верхней кромки (по стороне длиной 230 мм) проведите линию, параллельную ей. Теперь на этой линии наметьте две точки на расстоянии 50 мм и 180 мм от лицевой кромки (стороны длиной 320 мм). Так же разметьте отверстия на нижней стороне детали.

На щитах для верхней и нижней стенок полки каждую короткую сторону (размером 230 мм) разделите продольной линией посередине. На этой линии отмерьте 50 мм и 180 мм, считая от лицевой кромки (стороны длиной 900 мм), наметьте точки.

Сделали? Приступайте к сверлению отверстий. Их глубина: в боковых стенках — 15 мм, в верхних и нижних — 20 мм. Чтобы не ошибиться,



ся, намотайте перед работой на сверло кусочек изоляционной ленты на нужном расстоянии (15 или 20 мм) от острия сверла.

Попробуйте собрать полку пока без клея: просто проверьте, все ли отверстия совпадают. Если какое-то не на месте — вклейте в него шип, дайте высохнуть, обрежьте шип стамеской «заподлицо», заново разметьте место для отверстия.

Теперь все в порядке? Разберите полку и промажьте клеем отверстия — сначала в верхних и нижних стенках. Вставьте в них смазанные клеем шипы, слегка постукивая по ним молотком. Затем промажьте отверстия в боковых стенках и полностью соберите полку. Клей — любой столярный, но лучше всего — универсальный

ПВА, он пригоден для всех столярных работ.

Еще раз проверьте углы угольником, затем прибейте заднюю стенку-полку гвоздями длиной 20 мм — по одному гвоздю на сторону. Поставьте полку боком на пол, на другой бок положите груз. Клей ПВА сохнет 2 часа, остальные — 20—24 часа. После этого срока приверните полку по периметру небольшими шурупами (гвозди не вынимайте).

Если вы хотите сделать полку из досок, а ширина тех, что у вас под рукой, меньше 300 мм, вам придется склеить верхнюю и нижнюю стенки из 2—3 досок. Тут главным образом следите, чтобы кромки их были четко «приструганы» одна к другой. Когда достигнете этого, смажьте кромки клеем и

тесно сожмите. Руками сделать это вам не удастся, придется изготовить специальные приспособления — цвинги (рис. 3). Цвинга — это брус сечением 70 мм × 70 мм с набитыми на него бобышками того же сечения. Подготовленные доски с промазанными клеем кромками укладываются в цвинги и зажимаются парными клиньями (всего их 4) со скосом 15—20°.

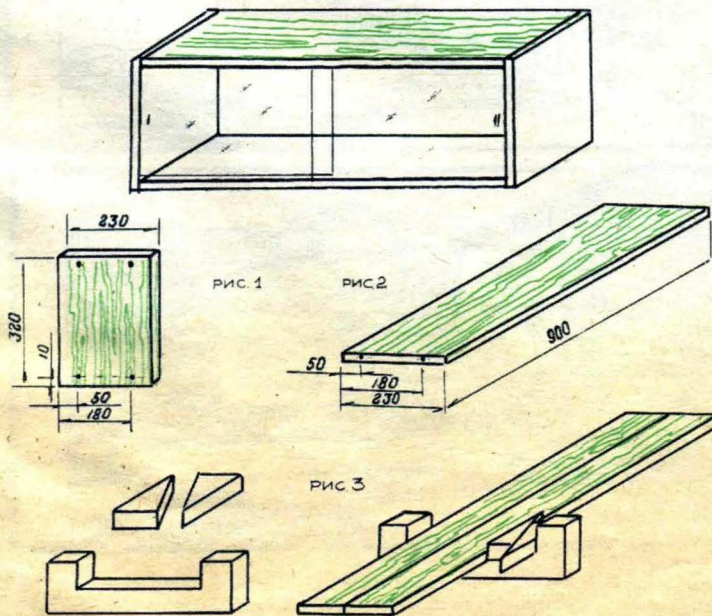
Когда клей полностью высохнет, выньте клинья, доски обрежьте по размеру, обстругайте сверху и собирайте полку, как и из других материалов.

Вот мы и подошли к отделке — главной операции, которая может облагородить изделие, подчеркнуть красоту материала или, наоборот, свести на нет и прекрасно выполненную столярную работу.

У книжной полки из столярных щитов или ДСП лицевые кромки лучше зафанеровать. Для этого потребуются листы тонкой, однослойной фанеры ценных древесных пород или тонкого пластика. Нарезайте их полосами, превышающими длину и ширину фанеруемой поверхности на 6—7 мм. Смажьте полосы и кромки полки клеем ПВА и оставьте, чтобы совсем высох, стал прозрачным. Тогда проклеенную полосу наложите на проклеенную кромку стенки и прогладьте нагретым, но не раскаленным утюгом. Выступающие части полосы снимите напильником.

Деревянная полка нуждается только в лакировке. Для этого приготовьте ватный тампон: в салфетку из марли (150 мм × 150 мм) заверните вату так, чтобы края салфетки сходились в пучок. Внутрь тампона, на вату, налейте лак, чтобы вата была влажная, но лак не капал. Покрывайте изделие лаком быстрыми, но плавными мазками по слою древесины. Через 30—40 минут, когда первый слой лака просохнет, отшлифуйте поверхность мелкой шкуркой; наложите второй слой лака — просушите, отшлифуйте; и еще раз проделайте те же операции, только лак теперь разбавьте сильнее, чтобы он разравнивал предыдущие слои и придавал стенкам глянец. Рекомендуем лак НЦ-228: он ровно ложится, быстро сохнет.

Полка готова. Осталось застеклить ее. Стекло вставляется на пластиковые полочки, которые можно купить готовыми в хозяйственном магазине. Полосок с узким бортиком ставится вниз, с широким — вверх.



ЧИТАТЕЛЬ — ЧИТАТЕЛЮ

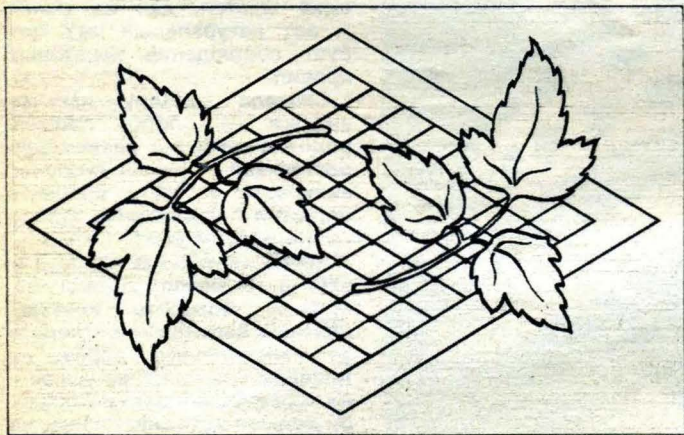
ДЛЯ ДИВАННОЙ ПОДУШКИ

У меня есть увлечение — вышивка. Теперь многие считают — зачем вышивать? Купишь готовую вещь, а она сама по себе красива! Нет, не согласна. По-моему, самая красивая купленная вещь все равно стандартная. А попробуйте вышить блузку, скатерть, наволочку, сумку, косынку... Они приобретают совсем другой вид, становятся не похожими на другие. Очень часто я сама придумываю

ваю рисунки для своих вышивок. Предлагаю вам несложный узор для диванной подушки. Начинающие могут выполнить его стебельчатым — простейшим — швом, яркими нитками на однотонной черной или светлой ткани. Более опытные могут разнообразить этот узор цветными узелками в шахматном порядке. Листья по желанию можно вышить гладью или сделать их с помощью аппликации.

Л. СКЛЯРОВА

пос. Былбасовка,
Славянский район,
Донецкая область.



И ПОСУДА БУДЕТ ЧИСТОЙ

Все знают, какая это трудоемкая работа — чистить посуду: кастрюли, сковородки. Я, бывало, все пальцы пообдираю,

особенно когда чищу около ручки чайник, крышку. А теперь узнала простой рецепт, и горя не знаю. За 30—40 минут перечищу всю посуду и не устану, хотя годы мои немалые — 73 мне. Вот и хочу поделиться с читателями «Крестьянки» своим опытом.

В бак для кипячения белья наливаю воды, туда же — 2 обычных пузырька канцелярского клея и высыпаю 500 г кальцинированной соды. Опускаю в бак кастрюли, сковородки, металлические подставки (только блестящие не кладите — потеряют блеск). Ставлю бак кипятить — на 30—40 минут, а то и меньше, — посуда сама «подскажет», когда хватит.

Вынимаю, споласкиваю — все блестит и сверкает, как зеркало, в кухне точно светлее становится. Попробуйте воспользоваться моим советом — не пожалеете!

Р. ЖЕЛЕЗНАЯ

Калининградская область.

ЧИТАТЕЛЬ СПРАШИВАЕТ

ОДЕЯЛО ЕЩЕ ПОСЛУЖИТ

«...Ватное одеяло загрязнилось, свалаялось. Можно его освежить или придется покупать новое?»

В. ШЕВЧУК, пенсионерка».

Псковская область.

Не спешите приобретать новое одеяло: старое нетрудно обновить самой.

Прежде всего аккуратно выпорите простежку, выберите нитки. Распорите одеяло по длинной стороне. Выньте вату, скатайте ее в рулон.

Теперь беритесь за матерчатый чехол, из которого вынули вату. Выверните его наизнанку, тщательно выберите оставшиеся клочки ваты, нитки. Выстирайте, как обычно, в теплой воде с порошком. Если верх и низ одеяла из одинаковой ткани, стирайте чехол целиком,

если из разных кусков, которые могут полинять, — придется вам полностью распорить чехол, выстирать каждый кусок в отдельности, а затем снова сшить. Прогладьте чехол изнутри и снаружи.

Ватный рулон расстелите на чистом полу, внимательно осмотрите: если какие-то участки осыпались, износились — подложите свежий слой или распушите весь рулон и равномерно распределите вату по всему размеру чехла. Размер одеяла обычно стандартный: полуторного — 1 м 45 см на 2 м 10 см, двойного — 1 м 75 см на 2 м 15 см.

Подготовили вату? Наденьте на рулон чехол из ткани — так, как вы надеваете наволочку на подушку. Расправьте вату, зашейте чехол с распоротой стороны.

Простегать обновленное одеяло вам придется руками, не на машинке. Делайте это большой штопальной иглой, нитки — в тон материи или контрастные по цвету. Подойдет штопка, мулине, шерсть.

Н. ЕГЕРОВА

«ШАЛУН УЖ ОТМОРОЗИЛ ПАЛЬЧИК...»

«...Зимой наш пруд замерзает и превращается в каток. Сын с друзьями играет в хоккей. Но у нас холодно. Он приходит — руки, как ледышки, на щеках — белые пятна. Как поступать в таких случаях.»

Н. ЧУДИНОВСКИХ».

Кировская область.

Первым делом отогрейте сына в теплой комнате, дайте горячего чаю или молока. Теперь, тщательно вымыв руки, примайтесь за обработку отмороженных участков кожи. Так как мельчайшие льдинки могут травмировать кожу и вызвать воспаление, разотрите щеки — не снегом, нет, а просто чистыми сухими руками. Можно слегка смочить их водкой или одеколоном. Когда кожа покраснеет и почувствует жар, прекратите растирание. На обмороженное место наложите сухую стерильную повязку и укутайте чем-нибудь теплым. Никаких мазей!

Конечно, эти простые домашние меры эффективны лишь в случае несильного местного обморожения. Если же случай более тяжелый, то вызовите врача, проделав пока все рекомендованные процедуры, или поскорее доставьте ребенка в ближайшее медицинское учреждение. Исход дела во многом зависит от того, как скоро начато лечение.

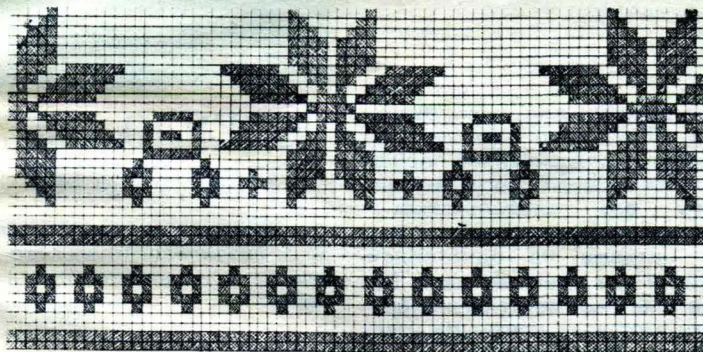
Надежный способ избежать обморожения — следить за тем, чтобы ваш ребенок был одет по погоде: не замерз, но и не вспотел. Обувь — по ноге. Зимой заставляйте его чаще мыть ноги, а при повышенной потливости — ежедневно, и обязательно так же часто меняйте чулки и носки. Если одежда или обувь промокли — пусть немедленно бежит домой переодеваться.

А. ГИЛИН, врач.



Рис. Г. СИМОНОВОЙ

КРЮЧКОМ
И НА СПИЦАХ



ШЬЕМ САМИ

К любому весеннему пальто, ансамблю подойдет модная вязаная шапочка с орнаментом. Запаситесь шерстью—100 г белой и 50—темной (мохер или пушистая деревенская пряжа средней толщины в одну нить), круговыми спицами № 4. Вязание—чулочное с орнаментом (см. схему) и резинка 2×2.

Наберите белой нитью 99 петель и провяжите сначала 3—4 ряда чулочной вязкой, затем—9 см резинкой 2×2. Теперь вяжите чулочной вязкой орнамент. Закончив его, разделите вязанье на 12 частей в соответствии с рисунком. В 3 частях, приходящихся на основной элемент орнамента, будет по 9 петель, в остальных—по 8.

Петли четных частей последовательно переснимите на вторую спицу, а нечетных—на вспомогательную нить.

Оставшиеся на спице петли вяжите чулочной вязкой, равномерно убавляя в каждом ряду по 5—6 петель. Через 6—7 рядов петли переснимите на прочную нить, туго стяните и сшейте той же нитью. Получилось нижнее донышко шапочки. Из петель со вспомогательной нити таким же образом свяжите верхнее донышко. Закончите вязанье «шишечкой».

Расчеты даны на размер 56.
Е. КУЗЬМИНА

ШЛЯПЫ, ШАПКИ, ШАПОЧКИ...



Фото В. КАМЫШКО.

МОДНАЯ УШАНКА

Предлагаем выкройку модной шапки-ушанки. Для изготовления ее не нужно специальной болванки. Она может быть из любого натурального или искусственного меха.

Ушанка из искусственного меха шьется, как из ткани. А вот натуральный мех требует соблюдения некоторых правил.

Сначала мездру—изнанку шкурки—слегка смочите водой и сразу же, равномерно растягивая ее во все стороны, аккуратно и часто прибейте мелкими гвоздиками к ровной доске ворсом вниз.

Когда шкурка просохнет, нанесите на мездру детали выкройки, обведите контуры цветным карандашом. Следите за направлением ворса: на лицевом козырьке, на ушках и на передней половине колпака он должен идти снизу вверх, на задней половине колпака и на подлицевом козырьке—сверху вниз.

Вырезайте детали кроя острой бритвой, чтобы не испортить ворс, прибавляя на швы 0,2—0,3 см. Сшивается мех по изнанке частыми стежками

ЧТОБЫ ШАПОЧКА НЕ «СЕЛА»

Вязаную шерстяную шапочку стирайте в теплой воде (не выше 40—45°), в обильной мыльной пене. Хорошо добавить в воду немного нашатырного спирта (3 столовые ложки на ведро воды), чтобы она была мягче. Если шапочка светлая и сильно загрязнилась, замочите ее предварительно в мыльном растворе (30 г мыла или порошка и 3 столовые ложки нашатыря на ведро воды) часа на 3—4.

При стирке не трите, не выжимайте вещь, лишь слегка

сжимайте ее в пене. Затем прополощите в теплой, а после—в холодной воде, отожмите, не выкручивая, закатайте на несколько минут в полотенце. Не вешайте на веревку, а разложите аккуратно для просушки на мягкой чистой ткани, придав шапочке правильную форму. Места, связанные в резинку, не растягивайте.

Если потребуется прогладить шапочку, сделайте это с изнанки через мокрую тряпочку.

Так же стираются и другие изделия из шерстяного и полушерстяного трикотажа—свитеры, пуловеры, жилеты и т. д.

Н. ЕГОРОВА

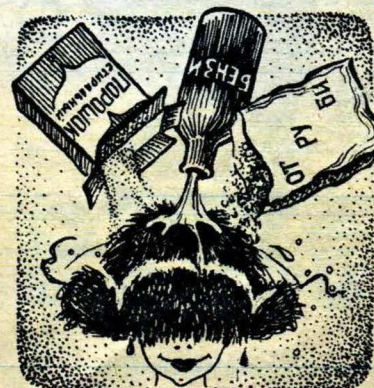
КАК ЧИСТИТЬ МЕХОВУЮ ШАПКУ?

Этот вопрос часто встречается в читательских письмах. Поэтому ответ на него мы решили поместить в «Хозяйшке».

Мех равномерно посыпьте пшеничными отрубями, слегка нагретыми на небольшом огне, и трите ладонью—по направлению ворса и против него, до тех пор, пока мех не станет чистым. Тогда отруби стряхните, а мех выбейте, затем расчешите металлическим гребнем.

Отруби можно заменить кукурузной мукой крупного помола.

Если случайно вы «посадили» на меховую шапку жирное пятно, удалите его бензином. Шапки и другие изделия из искусственного меха чистите с



через край: тонкий мех — иголкой №№4—5, нитками №№30; средний и толстый — иголкой №№6—7, нитками №20.

Шитье начинайте с колпака. Лицевые стороны деталей соедините швом через край. По краю колпака пришейте кромку из полоски ткани шириной 3 см, вырезанную по долевой нитке.

Чтобы шапка из мягкого меха лучше сохраняла форму, внутрь вставляют укрепляющую прокладку из ваты или поролона, простегав ее между двумя слоями накрахмаленной марли. Такую же прокладку можно вставить в козырек и ушки. Прикрепляют ее крупными стежками, не прокалывая междурядья.

Сшейте козырек с ушками в нижней, широкой части: лицевые детали — швом высотой 2 см, подлицевые — высотой 1,5 см. Не забудьте вложить в концы ушек тесьму для завязок. Длина ее 16—17 см.

Выверните сшитые детали, швы расправьте так, чтобы лицевые детали обогнули подлицевые и швы не были бы видны снаружи. Подлицевые части козырька и ушек приметайте к лицу колпака по кромке швом через край. Подкладку подшейте потайным швом.

Наши выкройки рассчитаны на шапку-ушанку размером 59—60. Но при необходимости вы легко можете уменьшить размеры. Помните только, что дольник — основание колпака — должен быть больше размера вашей головы на 2 см. Соответственно немного уменьшите ушки. Козырек можно оставить таким же.

Н. ЛЬВОВА,
конструктор-модельер

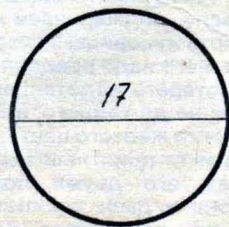


Рис. И. САЛЬКОВОЙ.

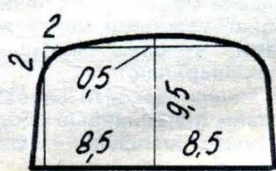
помощью стирального порошка. Приготовьте насыщенный раствор порошка в небольшом количестве теплой воды, намочите белую тряпочку, слегка отожмите и несколько раз проведите по меху. Потемнеет — снова намочите в растворе, и так до тех пор, пока мех не станет чистым.

Теперь чистую тряпочку намочите в теплой воде и таким же образом «прополощите» мех. Последний раз протрите его тряпочкой, смоченной в холодной воде. Подсушите изделие в прохладном, затемненном месте, затем мех хорошо расчешите металлическим гребнем или щеткой по направлению ворса.

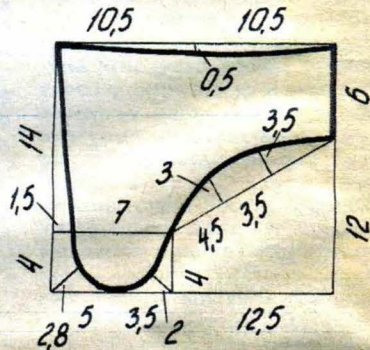
Т. АЛЕКСАНДРОВА



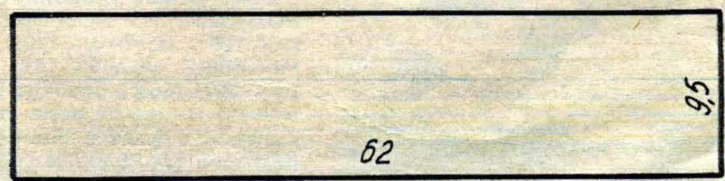
Донышко, 1дет.



0,5 Козырек, 2дет.



Ушки,
4дет.



62
Дольник, 1дет.

УГОЩЕНИЕ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Человек просыпается утром и, улыбаясь спросонок, летит под подушку искать подарок. У человека большое событие: ему «стукнуло» целых пять лет! Или на год больше, или чуть меньше... Потом он нарядно оденется и начнет ждать часа обеда; к которому придут гости. И вот наконец они — смущенные, с сияющими глазами — толпятся в прихожей, в руках игрушки, книжки, цветы. И уже с любопытством заглядывают в ту комнату, где для них накрыт стол...

Что приготовить ко дню рождения малыша, чем угостить его маленьких друзей? Такой вопрос вы часто задаете в письмах, милые хозяйшочки, и сегодня мы с вами поговорим об этом. Но сначала — немного о детском питании.



А. Б. В... КУЛИНАРИИ

Пища для детей должна быть в общем такой же, как для нас — только более разнообразной, более богатой белками, витаминами, минеральными солями. И, конечно, особенно вкусной, аппетитной! Пожалуйста, не забывайте об этом, готовя для ребенка.

Еще одно железное правило: кормите дочку, сына или внучат 4 раза в день в одно и то же время; завтрак, обед, полдник и ужин они должны получать регулярно в одно и то же время.

Следите, чтобы пища была не слишком жирной. Лучше употреблять для готовки малышам масло, сметану, сливки — они содержат большое количество витаминов, молочный жир.

Наиболее подходящим мясом для детей является нежирная говядина, телятина, мясо кур и кроликов. Это диетически ценные продукты. Не следует, пожалуй, увлекаться яйцами, готовя для малышей. Потому что у некоторых из них из-за чрезмерного употребления яиц появляется сыпь на коже, раздражение и зуд.

Ребенок от 7 до 11 лет должен получать в день 100 г мя-

са, 75 г рыбы, 1 яйцо. Многие идут по самому простому пути и делают для ребятешек яйца «всмятку». Но можно также готовить яичницы и омлеты, добавляя яйца в супы и каши.

Если ваше чадо капризничает перед едой, отказывается есть, это еще не означает, что оно заболело. Возможно, что у него просто нет аппетита или вы его чем-то закормили: одними и теми же кашами, супами, киселями. В этом случае, начиная с трех лет дитяти можно давать перед едой пару кусочков хорошо вымоченной в молоке сельди, столовую ложку квашеной капусты, соленый огурец.

Сейчас на дворе зима. И надо помнить, что детям не хватает витаминов. Свежие фрукты в феврале — вещь редкая. Поэтому в какой-то степени их могут заменить заготовленные с лета натуральные фруктовые и овощные соки. Попробуйте использовать в готовке настои шиповника, черной смородины, других ягод, томатный и морковный соки.

Думаю, нелишне напомнить, насколько ценной едой для ребят является молоко. Те из вас, дорогие хозяйшочки, кто держит корову, могут быть уверены, что дети, если они регулярно пьют парное молоко, вырастут крепкими и здоровыми. Что до молока, то во всех случаях, где только возможно, его не надо кипятить два раза. Задумали вы, скажем, сварить кашу, молочный суп или заправить овощи — попробуйте разваривать крупы или овощи на воде до полной готовности, и только после этого, прибавив сырое или горячее, но не кипевшее молоко, дать ему вскипеть один раз с уже разваренными крупой или овощами. Этот способ варки хорош тем, что витамины в молоке не разрушаются, а казеин молока свертывается более нежными мелкими сгустками, которые малыши легче переваривают.

Ну, а теперь давайте вместе приготовим праздничный обед для нашего малыша и его гостей.

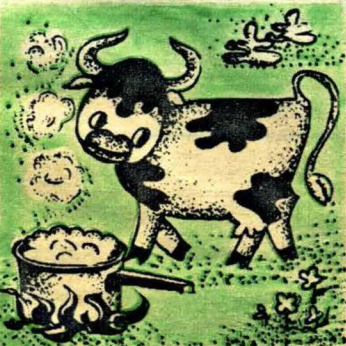


Рис. Е. НОВИКОВОЙ.



НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Многие ребятешки любят **БОРЩ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ**. Для этого мы сначала должны сварить бульон из костей, прозрачный, а мякоть мяса оставить для фрикаделек. Отдельно нашинковать свеклу, немного моркови, брюквы, лука. И в небольшом количестве бульона под крышкой потушить овощи с сахаром, прибавить туда томат, припущенный в масле. Перед подачей один раз вскипятить борщ со сметаной и фрикадельками.

Фрикадельки делают так. В мясной фарш из 40 г мяса и 10 г булки добавляем ложку ледяной воды, хорошенько вымешиваем фарш, разделяем фрикадельки размером с грецкий орех. Руки при этом хорошо смазать яичным желтком. Фрикадельки (4—5 штук на порцию) опускаем в суп минут за десять до подачи.

(Мясо — 100 г, вода — 300 г, лук — 5 г, морковь — 15 г, брюква — 10 г, свекла — 80 г, капуста — 50 г, томат — 5 г, сахар — 3 г, булка — 15 г, масло — 3 г, сметана — 10 г. Рецепт рассчитан на одну порцию борща.)

РАГУ ИЗ ВАРеноЙ КУРИЦЫ — блюдо, которое охотно едят дети, если, конечно, приготовить его вкусно. Для рагу потребуется 40 г риса, 10 г масла, 5 г лука, 3 г муки, 50 г бульона, 5 г пюре-томата, 50 г куриного мяса. (Рецептура на одну порцию.)

Вареное мясо нарезаем кубиками. Распустив на сильном огне масло, поджариваем на нем четверть луковицы и сухой рис, причем его надо предварительным протереть полотенцем. Рис жарим не до темного, а только до слегка желтого цвета. Когда он обретет приятный запах, поливаем его двумя ложками бульона и даем вскипеть, постоянно помешивая вилкой. Когда рис размягчится, прибавим томат-пюре, куриное мясо и дадим рагу хорошенько разогреться.

Обед можно дополнить **ПИРОЖКАМИ ИЗ МОЗГОВ** (мозги — 125 г, молоко — 100 г, булка — 100 г, сухари — 15 г, масло — 20 г). Мозги отмочим и вымоем в холодной воде, лучше соленой, снимем пленки, отварим в молоке пополам с водой, добавив полторы чайные ложки масла и щепотку соли. Затем вынем, смешаем с сухарями, мукой и разогреем маслом.

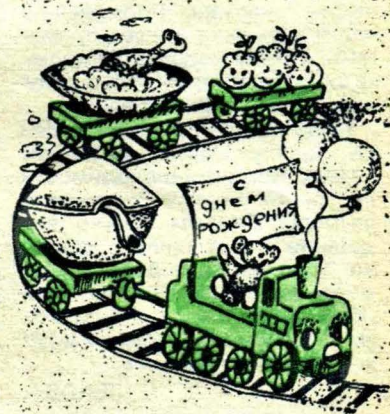
Разделаем из них пирожки и поджарим в масле.

Довольно просто делается **ПУДИНГ ИЗ РЫБЫ** (на 100 г судака — 10 г масла, 50 г картофеля, 2 яйца, 30 г молока). Картофель отвариваем, разминаем и разводим пюре молоком. Судак надо тоже отварить, снять кожу, удалить кости, размять и смешать с картофелем. Добавить 5 г распущенного масла, соли, желток и взбитый белок. Формочку тщательно смазать маслом, посыпать сухарями, выложить в нее массу, закрыть сверху промасленной бумагой и варить на пару (в водяной бане) примерно 40 минут.

Все это можно предложить нашим детям. Ну, а когда они пообедуют, пора подавать и сладкое.

Вот, к примеру, **СНЕЖКИ ИЗ ЯБЛОК**. Нам потребуется 1—2 яблока, столовая ложка сахара, 2 печенья, белок одного яйца.

Испечем в духовке яблоко, протрем его сквозь сито. Белок, сбивая до крепкой пены,



соединим со столовой ложкой сахара, протертым яблоком. Взбивать будем до тех пор, пока масса не станет светлой и пышной. Можно прибавить столовую ложку бисквитной муки, растертой из сухого печенья.

А кто из малышей не любит знаменитый **ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ**? Делается он несложно — из желтка одного яйца и 35 г сахара.

Желток взбиваем чайной ложкой минут 20, понемногу прибавляя сахар. 35 г песку — это примерно полторы столовые ложки. Перельем смесь в другой стакан. Дальше гоголь-моголь совершенствуется по мере того, насколько богатой фантазией обладают мамы и папы. Например, можно добавить в смесь чайную ложку лимонного сока — напиток примет один оттенок. Или — немного какао-порошка: гоголь-моголь станет шоколадным. Или — полстакан-

на кипящего молока — вот вам молочный вариант.

Под рубрикой «Сладкоежка» мы продолжим разговор о сладком столе. А пока хочу напомнить, что все рецепты рассчитаны на одну порцию. Если к вашему малышу пожалуют в гости, скажем, восемь юных друзей, то в рецептуру надо будет внести коррективы при помощи несложных арифметических действий.



БАБУШКИНЫ СЕКРЕТЫ

У каждой внучки — своя бабушка. Моя отличалась тем, что с юных лет приучала меня к стряпне.

«Видишь ли, Машенька, —ставляла она меня, — когда у тебя появятся свои дети и внуки, ты очень скоро поймешь, что накормить любимое дитя — дело совсем непростое. Еда будет вкусной, а главное, питательной, если...

● ...мясо или рыбу обмыть холодной проточной водой перед самым приготовлением. Если мясо или рыба долго лежат в воде, в воду перейдет значительная часть белков и минеральных солей;

● ...будешь помнить, что лучший способ варки овощей, при котором хорошо сохраняются витамины, такой: чисто вымытые, их кладут в кастрюлю, заливают крутым кипятком с расчетом, чтобы овощи были покрыты водой, и варят под крышкой;

● ...сваренные овощи и овощные супы ты предложишь ребенку не позже, чем через полтора часа после готовки;

● ...разнообразишь детскую кухню приготовлением печенки — исключительно полезного продукта».

А вот и один из бабушкиных рецептов — «ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНКИ ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ». На 100 г печенки — четверть головки лука, столовую ложку масла, кусок белой булки. Печенку бабушка всегда вымачивала в проточной воде, потом заворачивала в пергаментную бумагу, завязав концы, чтобы бумага не развернулась. Затем она клала «конверт» в духовку на чугунной сковороде и запекала там печенку. Через двадцать минут, когда печенка была готова, а готовность моя бабушка определяла по светло-коричневому цвету разреза, она пропускала ее через мясорубку, затем через волосяное



сито, растирала с небольшим количеством масла и нежирного бульона. Затем снова протирали через сито, и в таком виде мы намазывали паштет на горячий хлеб и ели с превеликим удовольствием.



СЛАДКОЕЖКА

Мне кажется, что некоторые пироги, изготовленные по рецептам читателей — участников конкурса-83, понравятся и вашим малышам.

Вот письмо на разлинованных листах из школьной тетрадки. «Дорогая Мария Ивановна! Меня зовут Алена Полищук, — писала в прошлом году самая юная из дипломированных сладкоежек, — я учусь во втором классе. Когда я была маленькой, я помогала маме печь пирог. А теперь я большая и сама могу делать пироги и печенье...» И предлагаете взять 5 яиц и хорошо взбить их с сахаром (1 стакан), добавить стакан муки, вымесить тесто, затем выложить его в смазанную маслом форму и испечь в духовке. Вынуть пирог, дать ему остыть, разрезать на две части и смазать обе части кремом: стакан сметаны, взбитой со стаканом сахара и одним желтком. Крему можно придать различный цвет. Он будет розовым, если добавить в него столовую ложку свекловичного отвара; бежевым — благодаря чайной ложке какао-порошка, желтым — при добавлении 20—30 г морковного сока. Интересно бы узнать, как оценят рецепт ровесники Алены, те, кто уже тоже «стал большим»?..

А вот приготовление пирога «Арузу», рецепт которого прислала участница конкурса Е. В. Палкина из Туркмении, думается, под силу уже опытным

хозяйкам. Сначала готовим тесто (4 стакана муки, стакан молока, 4 столовые ложки сахара, полторы пачки маргарина — примерно 320 г, 1/4 палочки дрожжей, 3 яйца, соль, ваниль). Когда тесто подойдет, надо отделить от него часть, из которой раскатывается тонкий круг. Круг уложить в глубокую сковородку, дно которой смазано прокаленным растительным маслом, так, чтобы края теста свисали. Остальное тесто Екатерина Владимировна предлагает разделить на шарики и раскатать на небольшие кружочки, «какие обычно делают для пирожков». На каждый из кружочков кладется начинка, края собирают в узелок, защипывают и укладывают на сковородку, смазав тем же маслом, узелком вниз. Начинка должна быть разной: орехи, протертые с сахаром; изюм, пропущенный через мясорубку; мелко нарезанные яблоки с сахаром и т. д. Когда все «пирожки» будут уложены в сковородку, края теста заворачиваются в виде жгутика. Осталось смазать пирог яичным желтком, дать ему постоять, чтобы немного «подошел», и выпечь в духовке.

И, наконец, поделюсь рецептами напитков для малышей.

ЯБЛОЧНАЯ ВОДА (6 крупных яблок и один лимон). Яблоки нарезать тонкими ломтиками, не срезая кожицу и не вынимая сердцевину. Прибавить цедру лимона, нарезанную тонкими кусочками. Обдать кипятком (1 литр) и варить на легком огне 2 часа. Когда остынет, процедить и подавать на стол в кувшине.

МОРС (клюква — 500 г, сахар — 200 г). Клюкву перебрать хорошенько, перемыть в кипяченой воде. Потом отбросить его в закрытой посуде. Выжимки поставить варить, залив 8 стаканами воды, дать раз вскипеть и отжать после этого в мокрой салфетке. В полученный отвар прибавить стакан сахара, вскипятить, процедить и остудить. В холодный морс добавить понемногу ранее отжатый свежий сок.



Торжество для детишек лучше устраивать не слишком поздно вечером, примерно от четырех до шести-семи часов. Иначе, возбужденные праздником, они долго не смогут заснуть. Стол для маленьких гостей хорошо накрыть не в детской, а в просторной, светлой комнате, по всем правилам сервировки, и не опекать их чрезмерно. У маленьких людей свои проблемы и свои очень серьезные разговоры — пусть пообщаются вволю.

Приятного аппетита!



КУЛИНАРНЫЙ АРХИВ

Судя по старинным источникам, наши прадедушки и прабабушки зимней порою разнообразили свой стол блюдами из овощей. И мне сегодня хочется привести оригинальный рецепт. Текст цитирую дословно.

БРЮКВА НАЧИНЕННАЯ (старинное русское блюдо). «Вымыть и облупить две хорошие брюквы, срезать крышку и выдолбить середину. Потом изрубить мелко все вынутое вместе с жареной телячьей почкой, большой луковицей, перцем, солью..., прибавить 3 яйца, ложку сливок, чуть масла и столько сухарей, чтобы было так густо, как тесто для фарша, начинить брюкву очень плотно, закрыть крышкой, завязать толстой ниткой, положить в кастрюлю, налить бульона так, чтобы брюква была им покрыта, и варить до тех пор, пока она будет мягка, однако же не слишком разваривать, чтобы она могла хорошо резаться. Перед тем, как подавать на стол, положить брюкву на чистую доску, развязать нитку и разрезать ее на тонкие, в палец толщиной ломтики и положить аккуратно на блюдо. Потом взять бульону, в котором варилась брюква, столько, сколько нужно для соуса, сделать к нему подправку из муки и масла, положить соли, вскипятить и облить нарезанные куски брюквы».

Вот вам и брюква! Напишите, понравилось ли?

Передайте мои сердечные поздравления вашим детишкам, тем, которые родились в феврале! Пусть растут здоровыми и крепкими. Всего хорошего!

ВАША МАРИЯ ИВАНОВНА

ОТВЕЧАЕТ
АГРОНОМ

ЦВЕТЫ — ПОЧТОЙ



«Хочу развести цветы в палисаднике. Не могли бы вы сообщить адреса организаций, высылающих семена цветов почтой?»

В. ПАК».

пос. Тихменево,
Сахалинская область.

Цветоводы-любители, которые хотят выращивать гладиолусы, тюльпаны, нарциссы, лилии и мелколуковичные культуры — крокусы, мускари, сциллы, могут выписать посадочный материал, обратившись по таким адресам:

228600 Латвийская ССР, Валмиера, ул. 11-я Коммунишу, 30-а, Валмиерское районное отделение Общества садоводства и пчеловодства Латвийской ССР.

228500 Латвийская ССР, Цесис, ул. Ригас, 57, Цесисское районное отделение Общества садоводства и пчеловодства Латвийской ССР.

229050 Латвийская ССР, Сигулда, ул. Цесу, 10, Рижское районное отделение Общества садоводства и пчеловодства Латвийской ССР.

Заказы высылаются наложенным платежом.

Минимальное количество заказываемых луковиц и клубнелуковиц одного сорта каждой культуры должно быть — 10 штук. Семена овощных и других цветочных культур можно заказать по адресу: Московская область, Одинцовский район, Лесной городок, ул. Фасадная, 2. «Семена — почтой».

КАК ИЗБАВИТЬСЯ?

«...Помогите, пожалуйста, избавиться от тли, которая губит наши комнатные растения.

Е. МАРТЫНОВА».

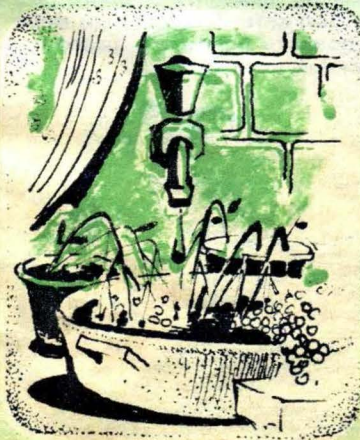
г. Тула

Избавиться от тли на комнатных цветах можно различными способами. Наиболее простые и эффективные мы и рекомендуем.

Луковый настой — одно из самых проверенных средств. Заполните половину пятилитровой банки луковой шелухой, долейте до верха горячей водой и настаивайте в течение суток, затем процедите. Перед опрыскиванием полученный настой разбавьте в два раза.

Мыльная или мыльно-керосиновая эмульсия — тоже довольно эффективное средство против тли. Для приготовления мыльного раствора на 5 литров воды возьмите 200—250 г мыла (зеленого или хозяйственного), растворите его в небольшом количестве горячей воды, а потом долейте остальную воду. Этим раствором обработайте листья и стебли растений, через 10—15 минут смойте его чистой водой. Землю в горшках на время закройте, чтобы не попала мыльная вода. Иногда в раствор добавляют небольшими порциями керосин и смесь хорошо взбалтывают (на 5 литров мыльной эмульсии берут 50 г керосина). Приготовленный раствор нужно сразу же использовать. Применять мыльно-керосиновую эмульсию старайтесь осторожно, чтобы не вызвать ожога у растения.

В. ИВАНОВА



ЧАЙНЫЙ ГРИБ

«Расскажите, пожалуйста, про чайный гриб. Говорят, что он очень полезен. Но как приготовить настой, да и всем ли его можно пить?»

М. КОВАЛЕВА».

с. Хлыновка,
Звенигородский район,
Черкасская область.



«Чайный гриб» — толстая слоистая слизистая (медузообразная) пленка, образующаяся на поверхности жидкости. Она представляет собой культуру двух микроорганизмов: дрожжевого грибка и уксуснокислой бактерии. В результате жизнедеятельности чайного гриба жидкость, на поверхности которой он растет (4—6-процентный раствор сахара в слабом чае) приобретает приятный кисло-сладкий вкус и превращается в слегка газированный напиток — чайный квас.

В нем содержится целый комплекс полезных для организма веществ: сахар, уксусная кислота, лимонная, глюконовая и пировиноградная кислоты, ферменты, витамины С, Р, В₁, кофеин. В результате ряда исследований было установлено, что чайный гриб обладает довольно выраженным свойством антибиотика. Поэтому настоем его рекомендуют как полоскание для лечения язвенного стоматита. Есть данные о том, что регулярное употребление «чайного кваса» по 1/2 стакана три раза в день перед едой в течение 2—3 недель улучшает самочувствие людей, страдающих склеротическими формами гипертонической болезни, снижает артериальное давление.

Лучше всего готовить напиток так: в кипяченую воду, где развивается гриб, добавить настой чая (до небольшого подквашивания воды) и сахар (на 3 литра жидкости — 2 столовые ложки). Настаивают напиток 7—10 дней при температуре 25 градусов тепла. Периодически гриб промывают в чистой воде.

В. СМЕРНОВА

ГЕРАНЬ ЛЮБИТ ТЕНЬ...

«Мой любимый цветок — герань — погибает... Листья желтеют, сохнут и отваливаются. Как спасти растение? Ведь сколько лет развожу я герань, и всегда она у меня цветет необыкновенно, враз по несколько кистей, бутонов. Она мне настроение поднимает! Помогите советом...»

О. ШЕЙНА».

Красноярский край.

Вероятно, ваша герань просто «устала» цвести! Дайте ей отдохнуть. Делается это так: перезимовавшее растение обрезают, удаляют отцветшие ветки.

Поливать герань надо умеренно: зимой 1—2 раза в неделю, весной и летом — почаще. Цветок любит тень, если ваша комната выходит окнами на юг — начиная с апреля, уберите его с солнца, притените.

В марте кончается период покоя, и растение требует подкормки. Давайте ему сейчас азотные удобрения — аммиачную селитру или сернокислый аммоний. Когда начнут закладываться бутоны, потребуются удобрения фосфорные и калийные: суперфосфат, калийная соль, хлористый калий. Но помните, что растения большие, а также недавно пересаженные и еще не укоренившиеся удобрять нельзя!

С наступлением тепла вынесите горшки с геранью на воздух — на балкон, в сад.

В. КУРИЦЫНА



Рис. В. ДАВЫДОВА.