

КАК СОХРАНИТЬ УРОЖАЙ

«Порадовал в этом году урожай в огороде. Капуста, морковь, лук, картофель уродились на славу, хотя и пришлось, конечно, всей семье немало потрудиться на участке. Обидно, если не удастся сохранить овощи до весны...»

Н. КЛИНОВА.
Белгородская область».

Не только обидно — недопустимо! Поэтому, не откладывая, спуститесь в свой погреб или подвал. Очистите хранилище от мусора и старых овощных отходов. Заделайте все дыры и щели. Соорудите стеллажи, если их не было до сих пор, отгородите место для картофеля и отдельно — для корнеплодов. Потом помещение просушите и продезинфицируйте. Для этого возьмите 400 г хлорной извести, разведите в 10 л воды и дайте настояться 2 часа. Этим раствором потом опрыскайте все хранилище (операцию проводят за 40 дней до закладки овощей на хранение). После дезинфекции помещение еще раз проветрите и побелите. Для побелки возьмите 1,5—2 кг негашеной извести, разведите ее в 10 л воды (известь предварительно смешайте с медным купоросом в соотношении 1 часть и 1 часть).

Большой вред урожаю наносят грызуны. Чтобы от них избавиться, уничтожьте вокруг погреба или подвала мусорные кучи, а потом продезинфицируйте эти места хлоркой. Обнаруженные при этом норки забейте битым стеклом или залейте цементом.



Рис. Г. СИМОНОВОЙ.

Теперь приступайте к закладке овощей, имея в виду следующее: температура выше 5—6 градусов усиливает дыхание овощей, а это приводит к потерям их веса; температура ниже нуля градусов вызывает подмораживание овощей. Значит, нужно постоянно следить за температурой воздуха в хранилище.

При дыхании овощей выделяется углекислота, которая ухудшает условия хранения, поэтому постарайтесь оборудовать погреб приточной и вытяжной вентиляцией. Учтите также, что воздух в хранилище не должен быть слишком влажным.

Сохранность овощей зависит и от их сортов.

Наиболее пригодны для хранения такие сорта капусты: «амагер», «белорусская», «зимовка». Лучшие (в этом смысле) сорта лука — «арзамаский», «бессоновский», «стригуновский», «даниловский».

Долго лежит морковь «московская зимняя», «несравненная», «шантане», репа «грибовская», картофель «лорх». Независимо от сорта хорошо зимуют свекла и брюква.

Прежде чем начать укладывать корнеплоды в штабеля, насыпьте на дно чистый песок слоем 2—3 см. Затем уложите слой овощей и снова песок и т. д. Неплохо переложить овощи сухим белым мхом.

Высота и ширина штабеля — 60 см. Морковь по краям штабеля уложите головками наружу. Для кочанной капусты оборудуйте стеллажи, на которые кладите кочаны в два-три слоя, но так, чтобы воздух проникал к каждому. Оставляйте на каждом кочане 3—4 кроющих листа: они предохранят его от болезнетворных микроорганизмов. Можно уложить капусту и в небольшие штабеля — кочерыжками вверх. При этом на 1 квадратном метре площади уместается до 2 цент-

неров капусты. Иногда кочаны связывают по два и подвешивают на перекладинах или рейках.

Лук и чеснок хранят после просушивания, обрезки и сортировки в ящиках, корзинах или мешках. Многие хозяйки не обрезают ботву, а плетут с ее помощью косы и вязанки, и в таком виде лук и чеснок подвешивают к потолку хранилища.

Ну вот, разобрались мы с овощами в погребе. Здесь же наверняка можно найти и место для других заготовок. Оборудуйте полки для банок с вареньем, соленьями, маринадом, поставьте кадушки с квашеной капустой и солеными оурцами (но так, чтобы они не мешали вам пройти к другим «обитателям» хранилища).

Надеемся, наши советы помогут вам сохранить выращенный урожай.

В. СМЕРНОВА,
агроном.

И ПОЛУЧИТСЯ КРАХМАЛ...

В октябре заканчивается уборка картофеля. Вы уже разобрали свой урожай, ссыпали в погреб, сколько понадобится на зиму, сдали часть заготовителям. Остались лишь клубни подмерзшие, попорченные при уборке, мелочь... Не спешите выбрасывать и такой картофель: из него получится отличный крахмал, и приготовить его дома несложно.

Картофель тщательно очищаем от грязи, моем, глазки и трещины с остатками земли вырезаем ножом. Натраем на ручной терке (если картофеля много, можно для быстроты самим сделать барабан вместо терки — пробить гвоздем изнутри дырки на куске белой жести). Некоторые хозяйки чистят клубни, я этого не делаю — отходов больше, а качество крахмала то же.

Когда натираете картофель, обильно поливайте время от времени терку холодной водой, чтобы крахмала получилось больше. Можно исполь-

зовать и соковыжималку, тогда в полученную картофельную массу надо добавить холодную воду в равном объеме.

Когда картофель протерт, тут же, не мешкая, чтобы масса не успела расслоиться, отфильтруйте ее дважды через частое сито, марлю и дайте отстояться, пока не осветлится, а крахмал не осядет на дно. Тогда воду осторожно слейте. Эту процедуру можно повторить, чтобы получить более чистый крахмал.

Сырой крахмал разложите на листках картона и сушите — в печке, духовке, на батарее

отопления, при температуре не выше 40° — иначе он превратится в клейстер. Сухость определите наощупь.

Если крахмал высох, разотрите его или раскатайте скалкой, чтобы получился рассыпчатым. Пусть вас не смущает слегка желтоватый оттенок домашнего крахмала: тот, что получен производственным способом, — такой же, просто его слегка «подсинивают».

Из ведра (10 кг) сырого картофеля получается от 500 г до 1 кг крахмала.

Н. ПРОСКУРИНА
г. Ленинград.

ПОХВАЛЬНОЕ СЛОВО... КАПУСТЕ



Еще в Древнем Риме капусту считали целебной, пили капустный сок, ели ее во всяких видах. С тех пор многократно доказано, что капуста — отличный оздоровитель. В ней есть вещества, повышающие иммунитет организма; она содержит в себе более десяти элементов таблицы Менделеева, также необходимых человеку. Но кроме того, согласитесь, капуста вкусна и представляет собой отличный материал для приготовления самых разных блюд.

Давайте же, милые хозяйшечки, пофантазируем на капустную тему.

НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Итак, кочаны разложены на нашем рабочем столе. Прежде всего очистим их от загнивших частей и засохших листьев. Несколько раз промоем в холодной воде. Разрежем кочан пополам, аккуратно вырежем кочерыжку, очистим ее и отдадим детям: для них кочерыжка — настоящее лакомство. Ну, а сами займемся готовкой. Для начала — пара оригинальных салатов.

САЛАТ ИЗ ВАРеной КАПУСТЫ С ОРЕХАМИ И ЧЕСНОКОМ (на один средний кочан капусты — горсть очищенных грецких орехов, несколько долек чеснока, 2 столовые ложки майонеза, соль, перец).

Крупно нашинкованную капусту заливаем подсоленным кипятком, накрываем кастрюлю крышкой и ставим на сильный огонь. Как только закипит вода, снимем крышку и поварим капусту минут пять — пусть исчезнут неприятные запахи. Тем временем потолчем в ступке орехи вместе с чесноком. Готовую капусту отжимаем в марлевом мешочке, укладываем в миску и растираем с орехово-чесночной смесью деревянной толкушкой, как пюре. По вкусу добавляем майонез и перец.

САЛАТ ПО-МОЛДАВСКИ (на полкочана капусты — 2—3 картофелины, пару ложек тертого хрена, 100 г шпика, четверть

лимона, 2 столовые ложки растительного масла, зелень, соль).

Капусту шинкуем как можно тоньше, натираем с солью, добавляем вареный картофель и шпик (нарезаем кубиками), хрен, лимонный сок, растительное масло и все хорошенько перемешиваем. Теперь осталось лишь украсить наш салат зеленью петрушки или сельдерея.

В нашем «капустном обеде» мы вряд ли обойдемся без щей.

ЩИ ПО-РУССКИ: полкочана капусты, пара некрупных морковок, корень петрушки, немного лука-порея, кусочек копченого сала, 200 г грудинки, свиные кости, лавровый лист, душистый перец, соль, зелень. Овощи шинкуем и тушим в закрытой кастрюльке с мелко нарезанной луковицей и салом в кусочках. Из грудинки и свиных костей готовим мясной бульон, добавив туда специи. Затем вливаем бульон в тушеные овощи и доводим щи до готовности. Перед подачей к столу посыпаем зеленью.

Многие из вас спрашивают, что можно приготовить из краснокочанной капусты, которую нынче все чаще выращивают на приусадебных участках. Возможно, вас заинтересует такой рецепт.

КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА С КОЛБАСОЙ. На один небольшой кочан капусты — столовая ложка бараньего жира, полстакана зеленого горошка, шмат домашней колбасы, 2 стручка паприки — красного сладкого перца, долька чеснока, соль. Краснокочанную капусту мелко нашинковать и потушить в бараньем жире, снабдив ее чесноком, зеленым горошком и перцем, а потом тушеные овощи смешать с нарезанной кусочками колбасой.

Из капусты можно сделать даже своеобразный десерт. Скажем, такой вот напиток: на стакан сока свежей капусты — по 2 столовые ложки морковного и яблочного соков, сахар. Все эти компоненты перемешиваются, и напиток подается охлажденным.

Приятного аппетита!

БАБУШКИНЫ СЕКРЕТЫ

Капусту бабушка квасила — объедение!

Кочаны она выбирала крепкие, среднего размера, только что с грядки, и лишь после того, как их прихватят первые заморозки.

Затем бабушка шинковала капусту, перемешивала с солью и тмином и порцию за порцией, хорошенько уминая, укладывала ее в загодя очищенную кадку. Дно кадочки бабушка тщательно вымазывала тестом из ржаной муки и выстилала капустным листом. Заполнив кадку, ставила ее в теплое место на два дня, чтобы из капусты вышла горечь и она начала бы закисать. Кстати, добавлю, что бабушка еще клала в капусту некрупные антоновские яблоки, бруснику и натертую на крупной терке морковь. Через два дня бабушка накладывала на капусту деревянный кружок, на него гнет — хорошо прокипяченный булыжник и помещала кадку в погреб, не разрешая прикасаться к капусте, прежде чем она закиснет окончательно.

- И еще бабушка советовала:
- Цветную капусту лучше всего тушить в молоке.
 - Чтобы тушеная капуста не пахла пареной, еще в начале тушения приоткройте крышку кастрюли минут на десять.
 - Когда жарить белокочанную капусту, она выделяет много влаги и темнеет, поэтому добавлять соль лучше после охлаждения.
 - Ранняя белокочанная капуста всегда немного горчит, но можно избавиться от горечи, если положить ее в кипятком на две-три минуты.
 - Капусту можно квасить и целыми кочанами, небольшими. Она будет нежной и упругой, если ряды кочанов пересыпать крупно толченными зернами кукурузы.

СЛАДКОЕЖКА

Предвижу ваше недовольство, дорогие сладкоежки. Давненько мы с вами не встречались... Ну да ладно! Думаю, кое-что сладенькое можно добавить к нашему капустному выпуску. А именно...

КЛЮКВЕННЫЙ ТОРТ. Для песочного теста возьмите 200 г пшеничной муки, 100 г сахара, 200 г сливочного масла, яйцо, столовую ложку сметаны, ванилин или натертую лимонную корку. Для бисквита: 8 яиц, 4 столовые ложки пшеничной муки, 4 столовые ложки крахмала, ванилин, 8 столовых ложек сахара. Для клюквенного желе: треть стакана клюквен-

ного сока, три четверти стакана воды, столовую ложку сахара, чайную ложку желатина. А также клюквенное варенье — 200 г, сливки — 2 стакана.

Песочного теста для торта нам потребуется 300 г. Месить его долго не нужно, иначе торт будет рассыпаться. Бисквитное тесто будем готовить холодным способом: желтки осторожно отделим от белков, добавим к желткам пряности, большую часть сахара и взобьем. Белки взбиваем с постепенным добавлением сахара. Часть взбитых белков добавляем к желткам. Затем подсыпаем муку, крахмал и, наконец, осторожно замешиваем оставшиеся взбитые белки.

Бисквитное тесто выливаем на сильно смазанный жиром лист (толщиной 3—4 мм) и выпекаем в духовке при умеренном жаре. Пласт основания торта выпекаем в тортовой форме из песочного теста. Желатину даем разбухнуть в трети стакана воды, затем растворяем в оставшейся воде, добавляем сахар и клюквенный сок. Сливки взбиваем с сахаром и ванилином в устойчивую пену.

Испеченный круглый пласт из песочного теста обмазываем взбитыми сливками. Через шесть—восемь часов испеченный бисквит обмазываем клюквенным вареньем и нарезаем на полоски шириной 4—5 см. Первую полоску скатываем рулетиком и кладем в середину круглого пласта из песочного теста. Следующие полоски накручиваем вокруг рулетика, положенного на основание торта. Торт обмазываем вареньем и заливаем остывающим желе, а бока его украшаем взбитыми сливками.

За такой клюквенный торт лучше браться, когда есть время, в выходной день. Ну а наградой за ваше терпение и аккуратность будет восторг ваших домашних и друзей.

Всего вам доброго и до следующей встречи!

ВАША МАРИЯ ИВАНОВНА



Рис. Е. НОВИКОВОЙ.

ВЫ ЛЮБИТЕ ЛЫЖИ, КОНЬКИ?..

В таком случае самое время начинать вязать теплый свитер. Предлагаем модель 50-го размера.

Цвета ниток можно подобрать, например, такие: 400 г шерсти цвета бордо, по 100 г серой и синей и 50 г белой шерсти. Можно, конечно, взять и другие тона — на ваш вкус.

Спицы вам понадобятся прямые 4,5 и 5 мм, а также короткие кольцевые 4,5 мм.

Образцы вязки: резинка 1 см × 1 см, резинка 2 см × 2 см и чулочная. Плотность чулочной вязки, если использовать спицы 5 мм: 16 петель в ширину и 20 рядов в высоту равны 10 см × 10 см.

Орнамент также выполняется чулочной вязкой по схеме. Плотность вязки орнамента на спицах 5 мм: 16 петель в ширину и 18 рядов в высоту равны 10 см × 10 см.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА. Наберите 80 петель шерсти цвета бордо (или любой другой, какую вы приготовили для вязания свитера) на длинные прямые спицы 4,5 мм. Провяжите 7 см резинкой 2 см × 2 см. В изнаночном последнем ряду прибавьте 5 петель через равные промежутки. Затем перейдите на спицы 5 мм и начните выполнение орнамента, меняя цвета согласно схеме. Раппорт повторяйте в каждом ряду от первой до последней краевой петли.

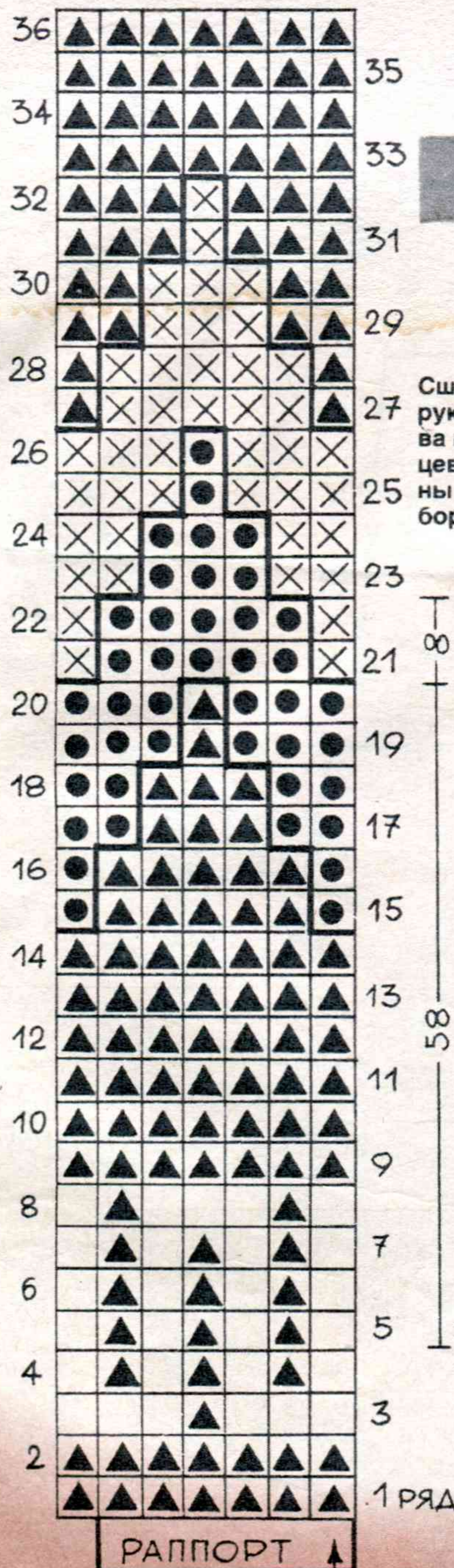
На 39-м см от начала работы закройте с обеих сторон по 6 петель на проймы (наберите на спицах 73 петли). Затем, провяжав по схеме четвертый угол серыми нитками, продолжайте выполнение спинки нитками цвета бордо. На 64-м см от начала работы закройте на оба плеча один раз по 6 и два раза по 7 петель в каждом втором ряду. Оставшиеся для оформления горловины 33 петли снимите на запасную спицу.

ПЕРЕД вяжите по описанию спинки, но на 58-м см от начала работы закройте средние 13 петель для горловины и еще с обеих сторон один раз по 3 петли, два раза по 2 и три раза по одной петле в каждом втором ряду. Петли на плечи закройте по описанию спинки.

РУКАВА. Наберите 36 петель нитками цвета бордо на спицы 4,5 мм, провяжите 7 см резинкой 2 см × 2 см и в последнем ряду прибавьте равномерно 18 петель (на спицах 54 петли). Затем перейдите на спицы 5 мм и

начните выполнение орнамента. Провязав 12 рядов по схеме, повторите еще один раз с 3-го по 8-й ряд и дальше вяжите рукав нитками цвета бордо. По мере вязки прибавляйте с обеих сторон 13 раз по петле в каждом шестом ряду (на спицах 80 петель). Последние 4 см вяжите без прибавлений. На 55-м см от начала работы закройте все петли в одном ряду.

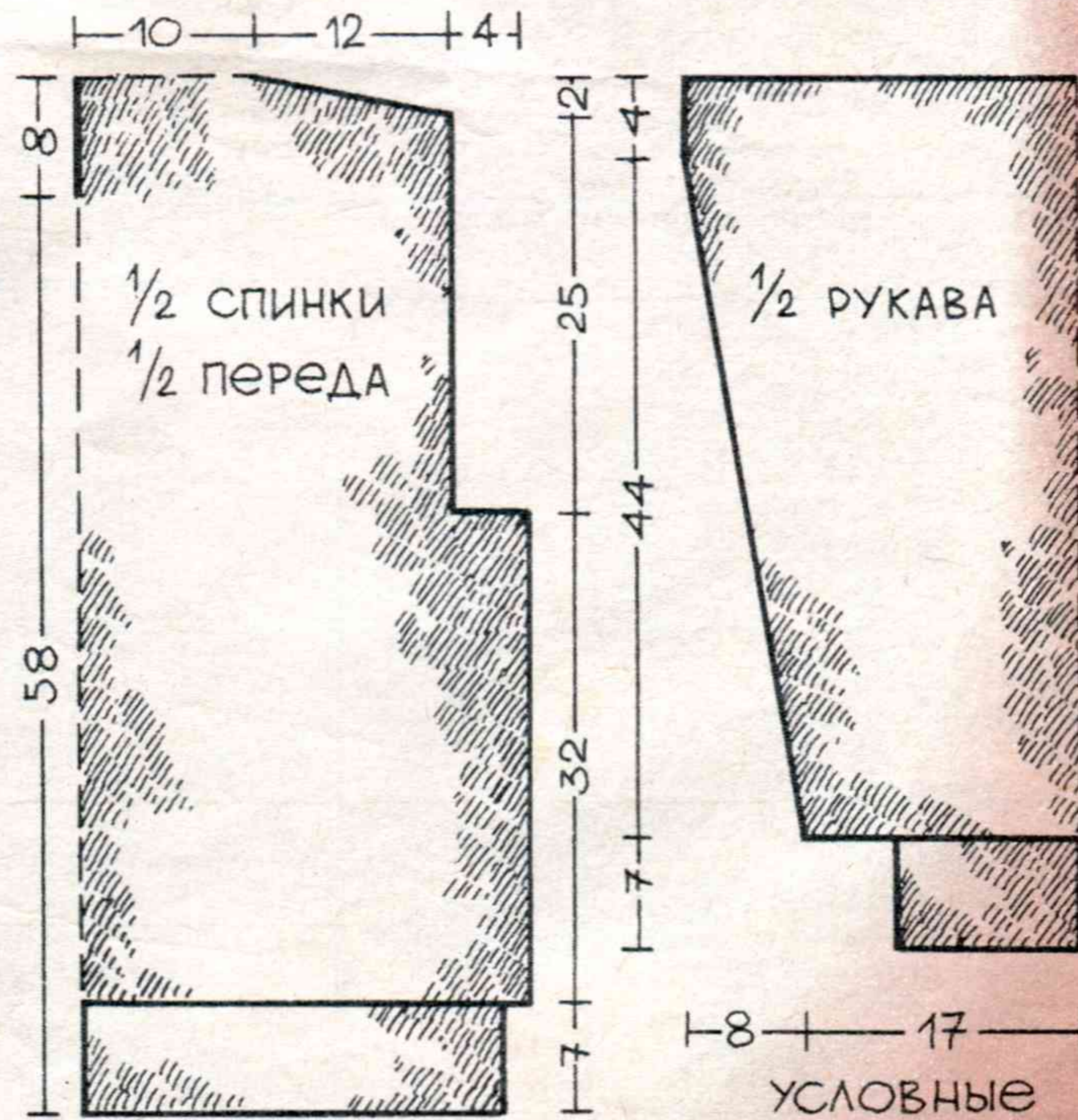
СБОРКА. Наколите готовые детали на выкройку, сбрызните водой и дайте просохнуть.



Сшейте боковые, плечевые и рукавные швы. Вставьте рукава в проймы. Наберите на кольцевые спицы вокруг горловины 70 петель нитками цвета бордо, включая оставленные

на запасной спице, и вяжите 8 см стойки резинкой 1 см × 1 см и еще 11 см — резинкой 2 см × 2 см. Затем закройте все петли подряд по рисунку.

М. ГАЙ-ГУЛИНА.



УЗОР ПОВТОРЯЕТСЯ С 15-ГО ПО 36-Й РЯД

- УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ
- ▲ — БОРДО
 - — БЕЛЫЙ
 - — СИНИЙ
 - ⊗ — СЕРЫЙ

КРЮЧКОМ И НА СПИЦАХ
ХОЗЯЮШКА



3
ХОЗЯЮШКА

Вы хотите пополнить ваш гардероб полезной и элегантной вещью? Рекомендуем нарядный и одновременно строгий костюм. В нем можно пойти и на вечер в клуб, и в гости, и на собрание... А в ансамбле с блузками его можно носить в любое время года.

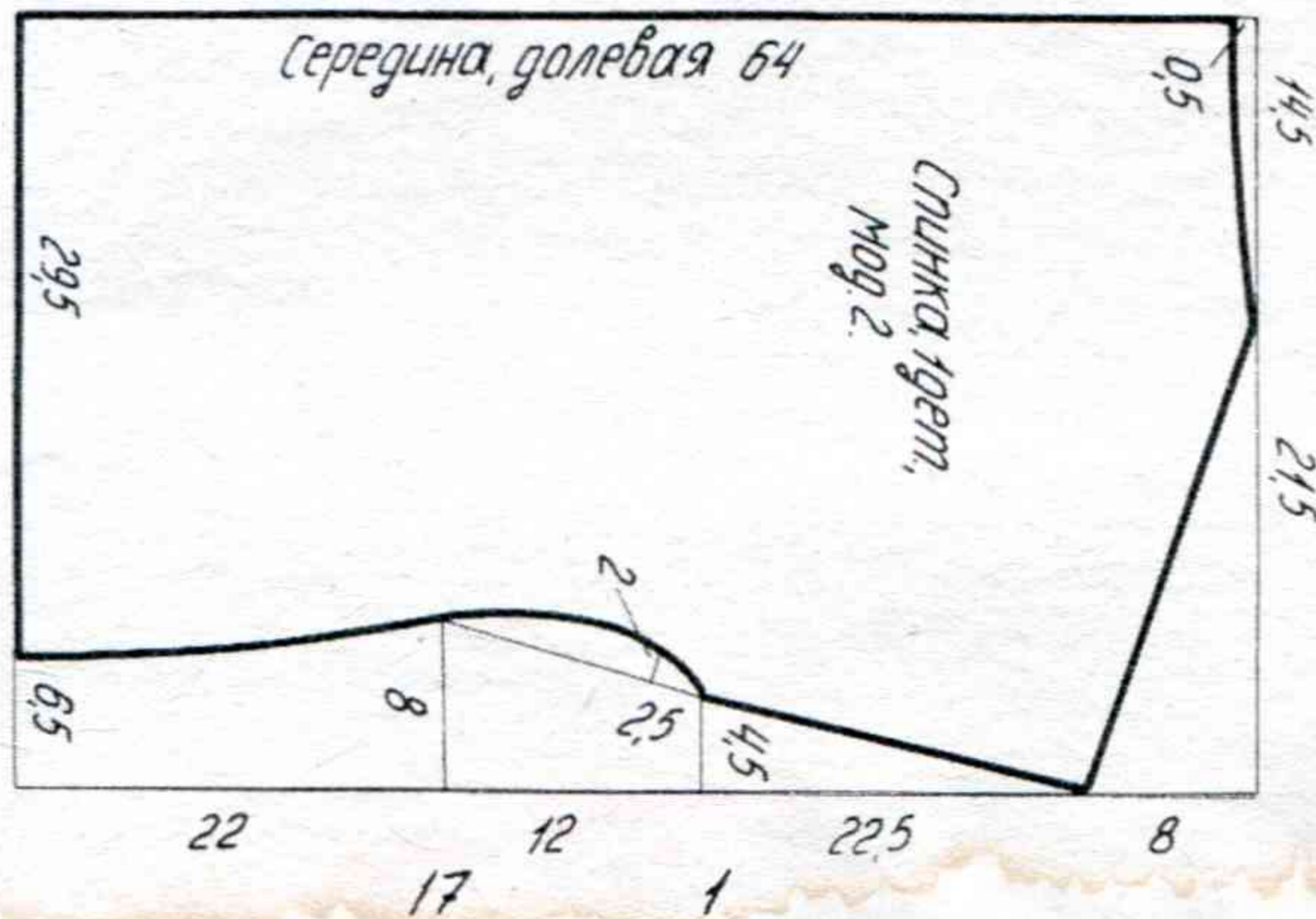
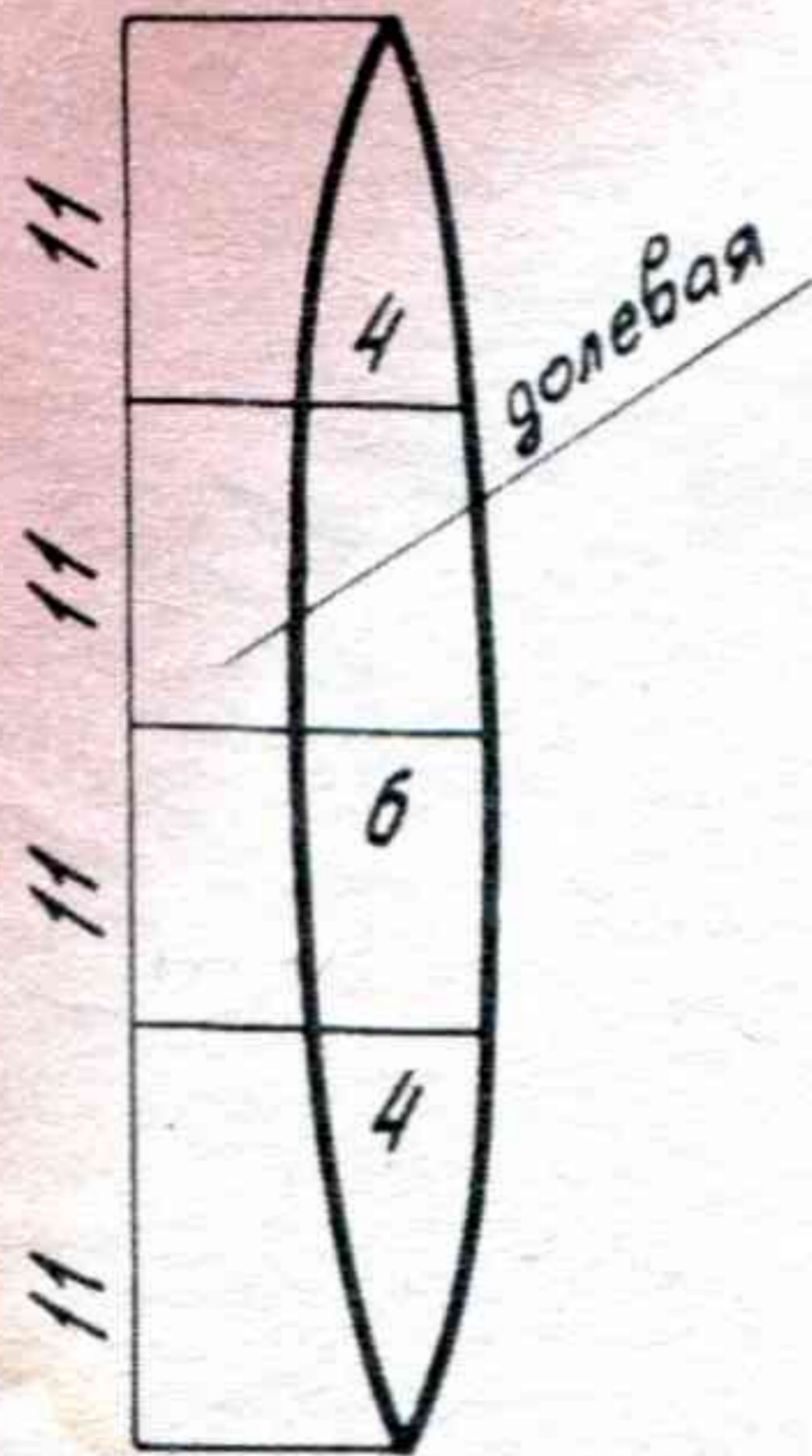
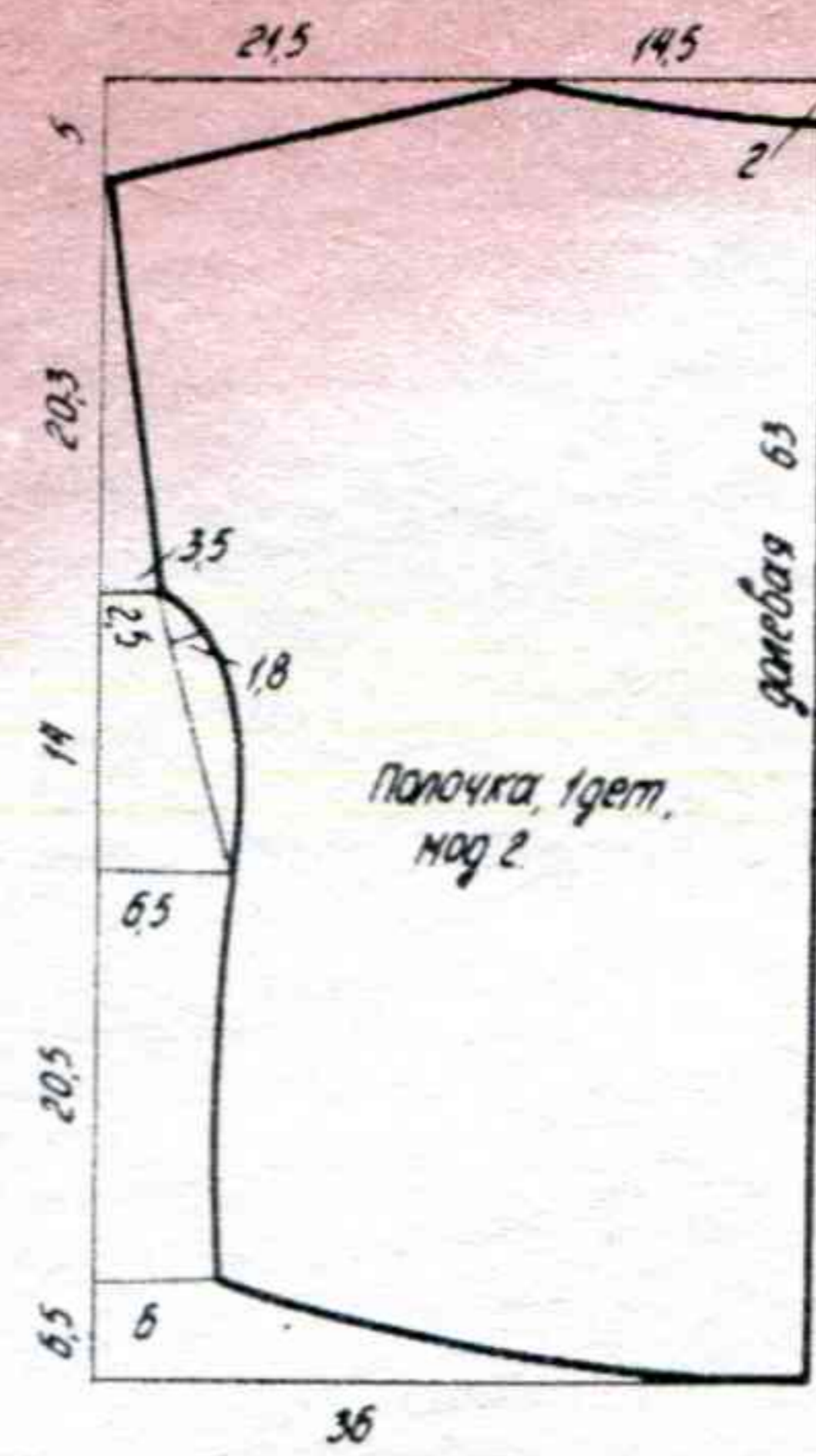
Размер 50, рост III.

Юбка прямая, с асимметричной складкой.

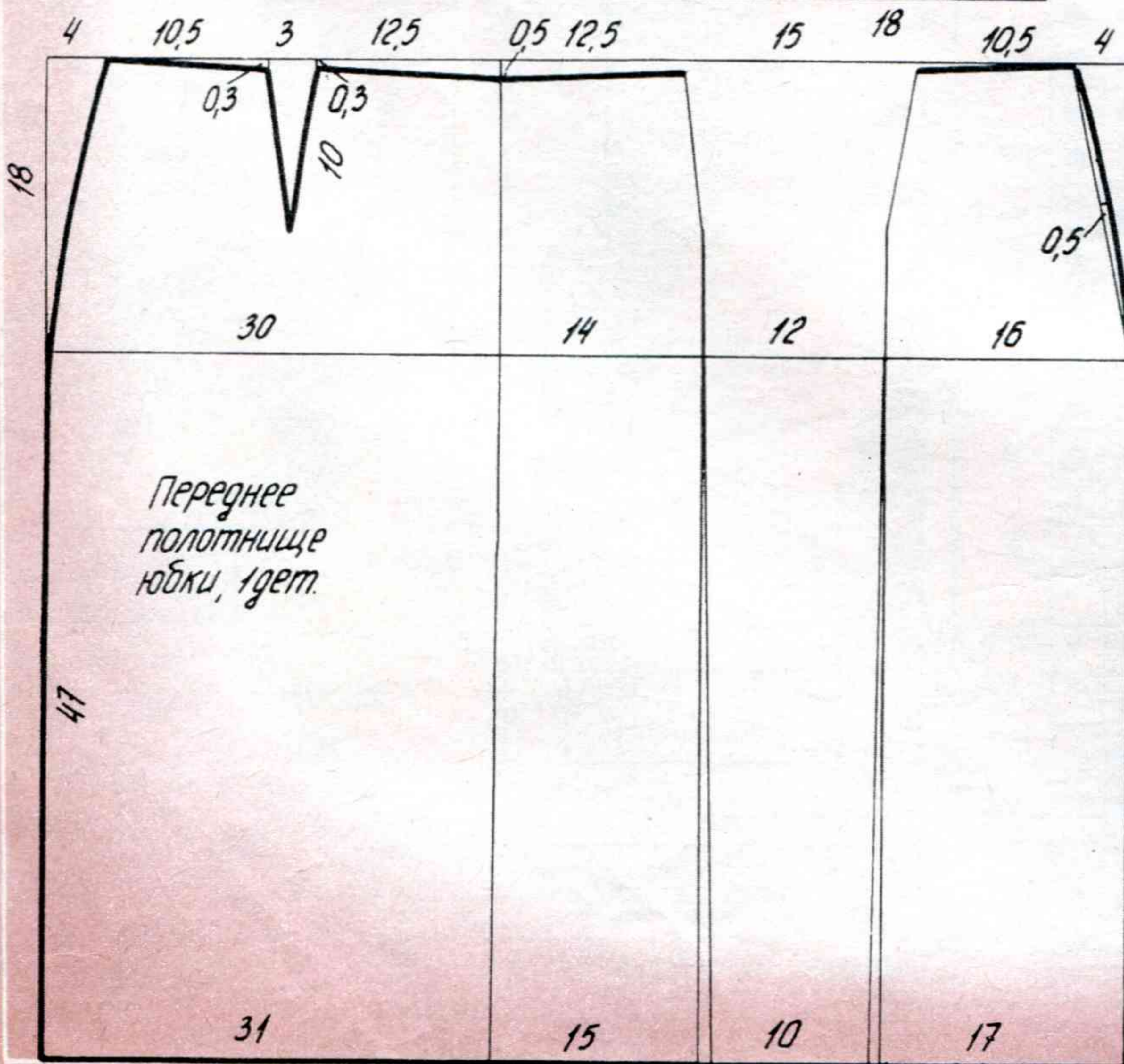
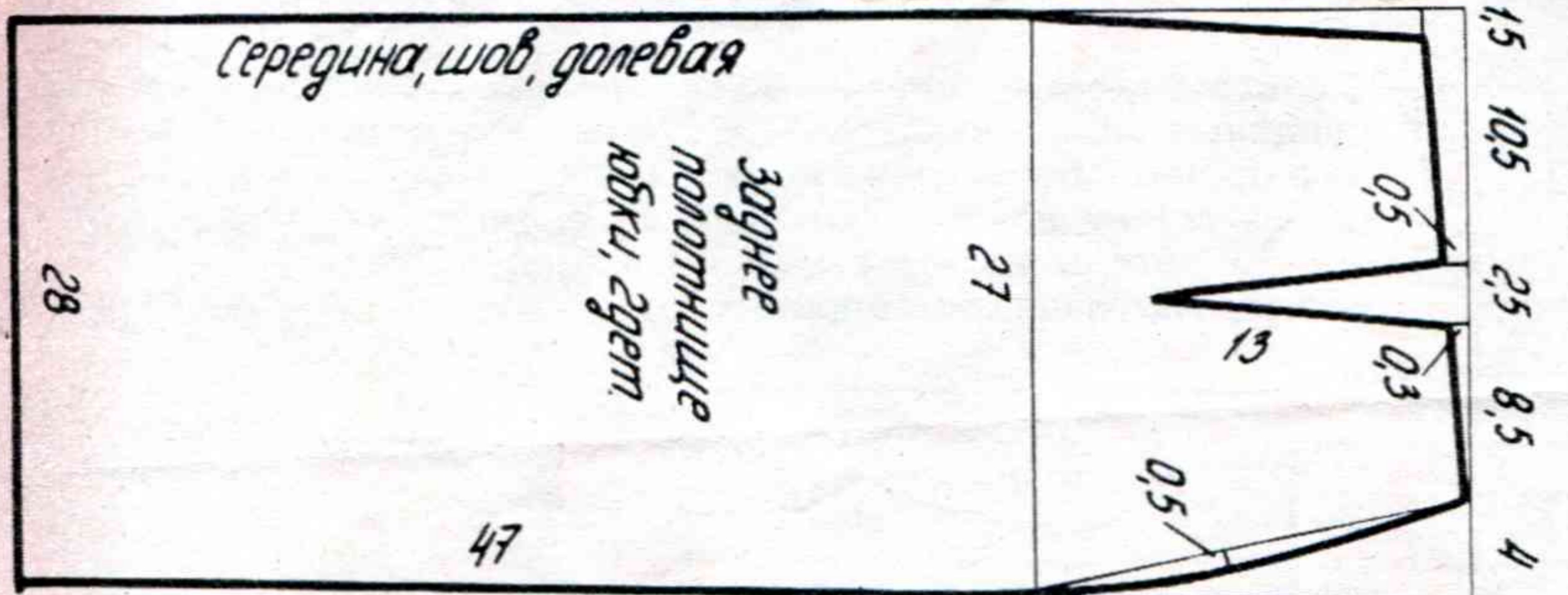
Жакет облегченный: без подкладки, без воротника, с удлиненными лацканами. Рукав втачной, двухшовный, прямой,

без манжета. Застежка встык на воздушных пуговицах, петли для которых прометываются и на правой и на левой полочках. Борта и лацканы можно отделать той тканью, из которой сшита блуза. Рекомендуем сшить сразу две блузы.

Одна — прямая, свободного кроя, с модным вырезом «лодочка» и отделочным отворотом-манжетом вместо рукава (рис. 1), который можно украсить вышивкой. Она шьется из тонкой ткани (шелк, трикотин, батист и т. п.), од-



НА ЛЮБОЙ СЛУЧАЙ,



нотонной или с рисунком.
Вторая — со спущенным плечом (без плечевого шва), на маленькой кокетке, от кокетки — сборка (рис. 2). Вырез — глубокое каре, обработанное подкройными обтачками шириной 2,5 см, которые повторяют форму выреза. Ткань — шелк, хлопок, синтетика.

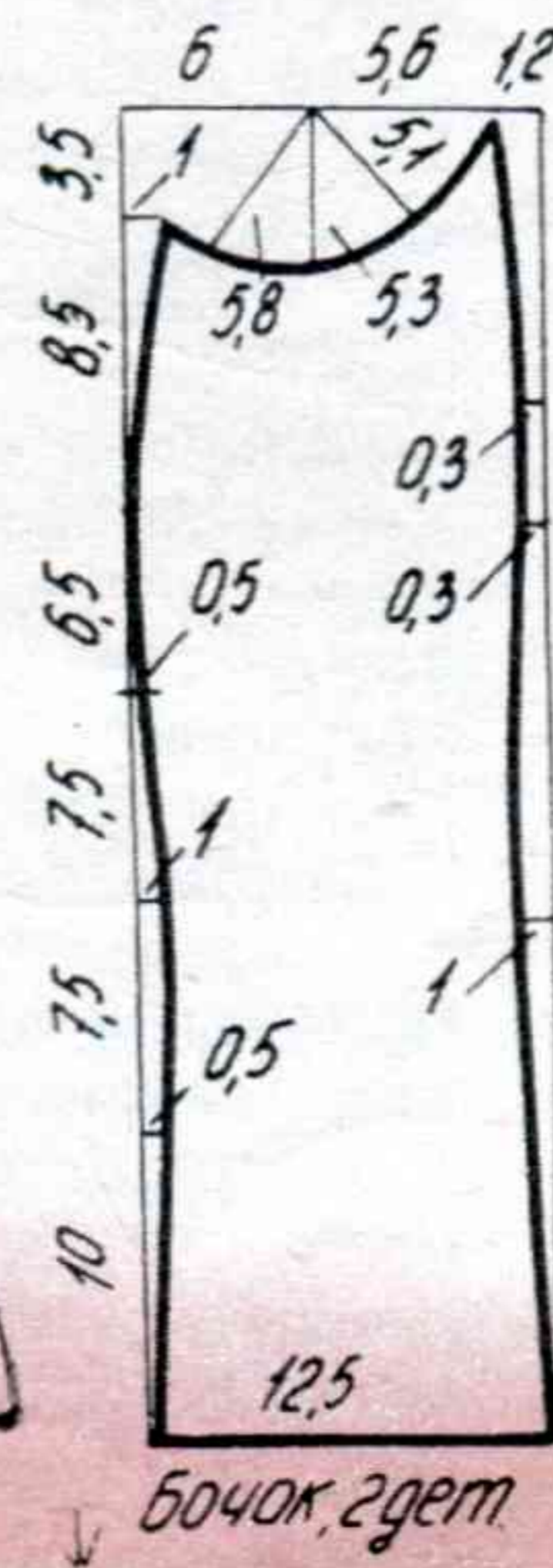
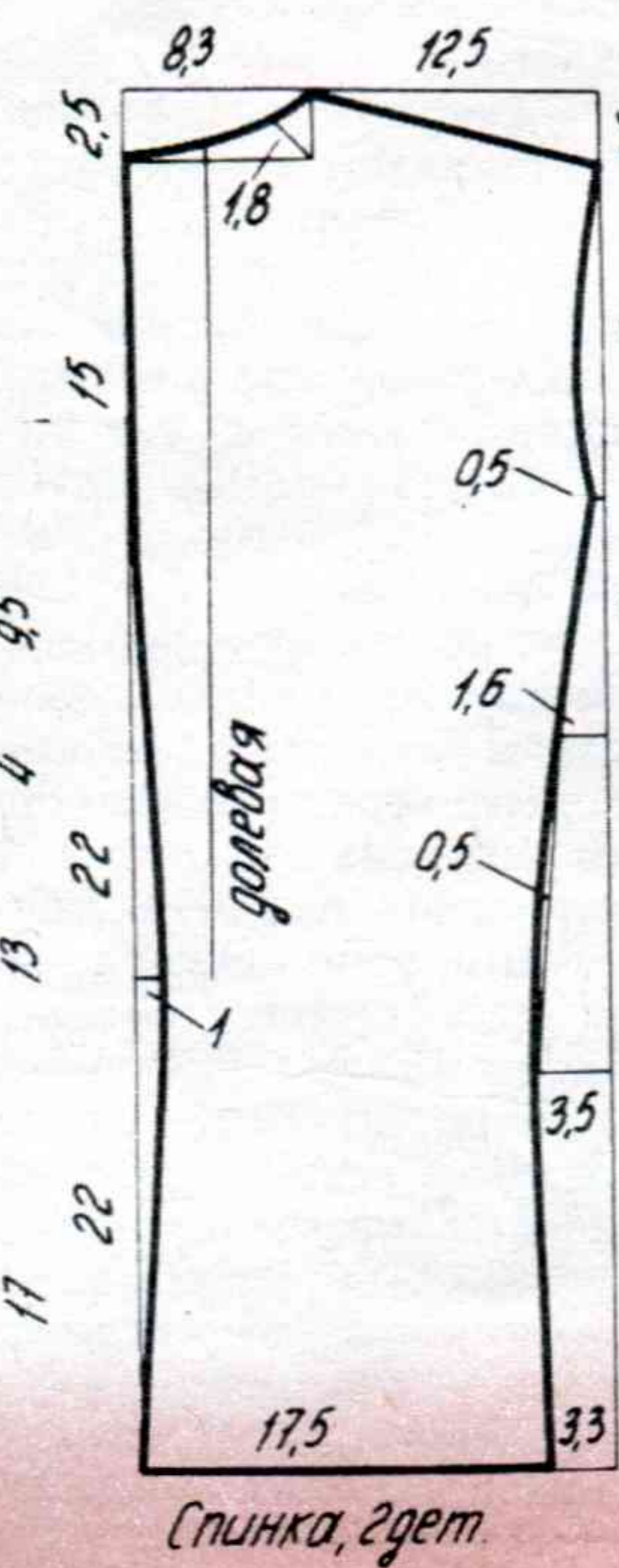
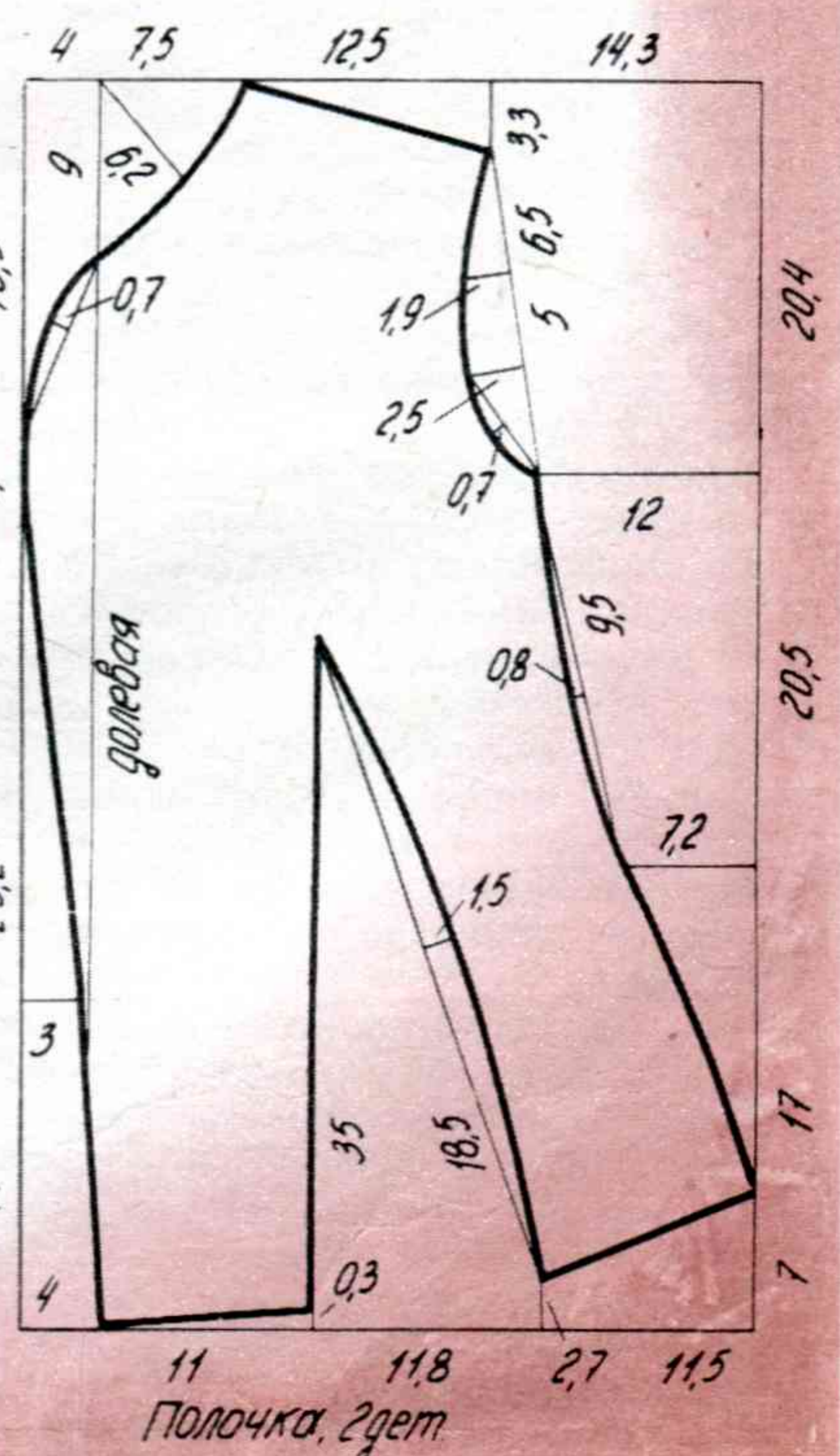
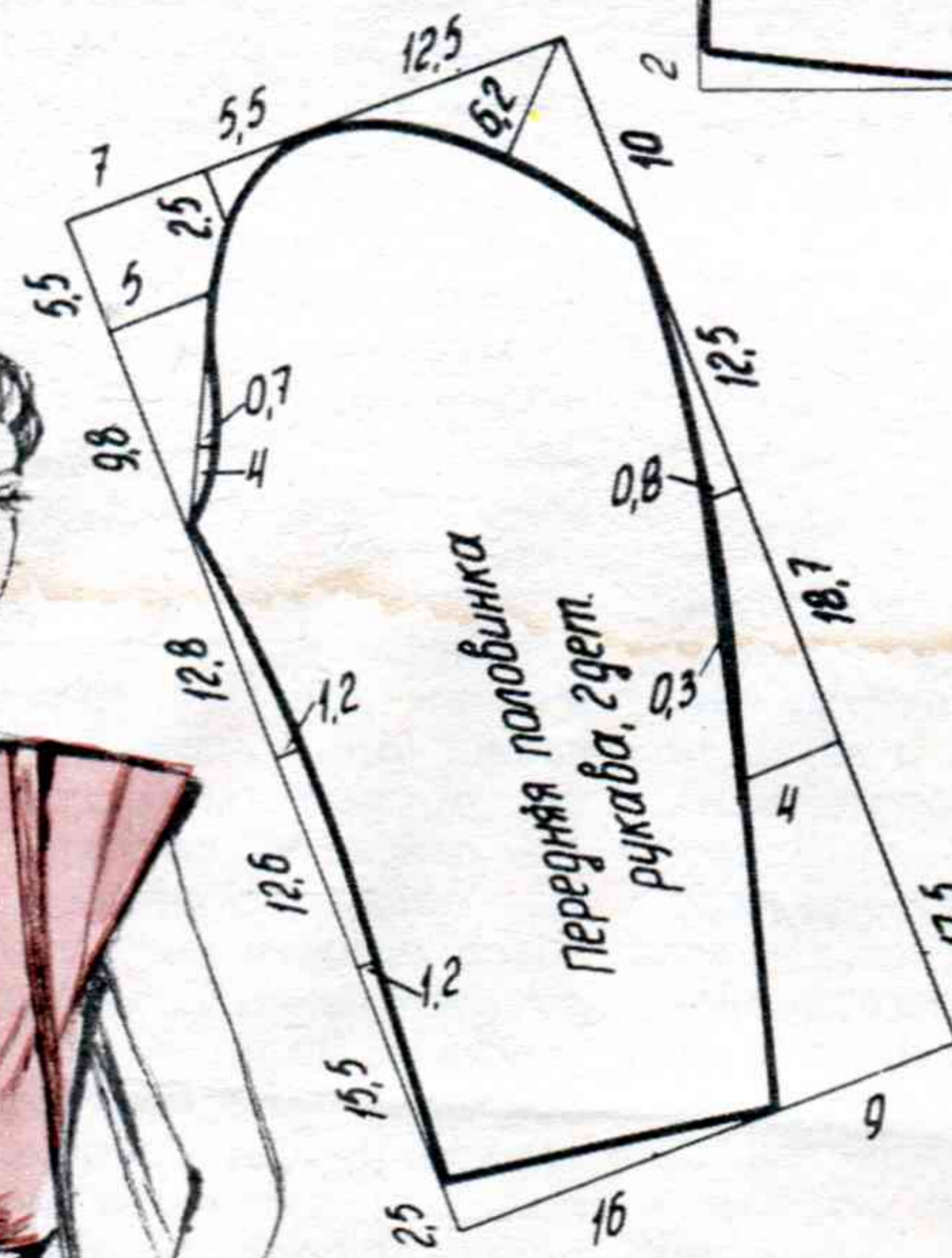
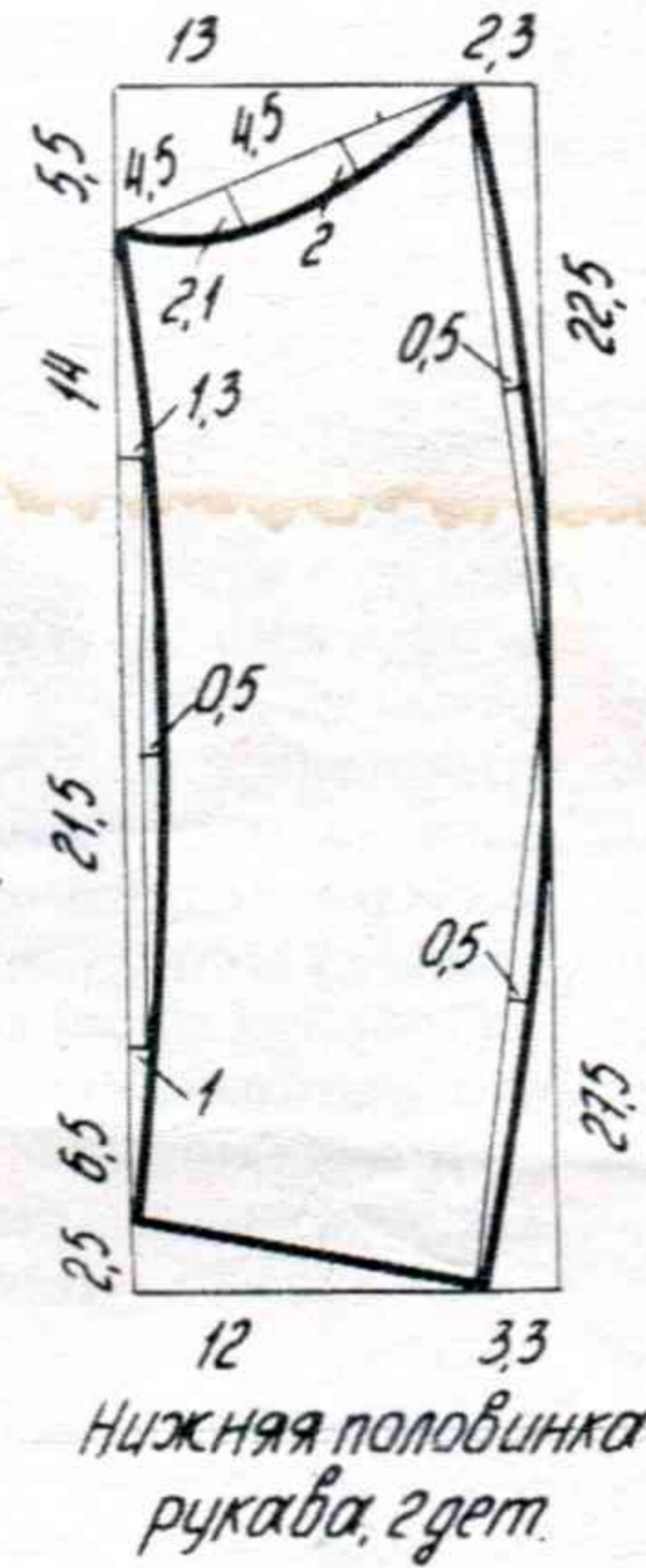
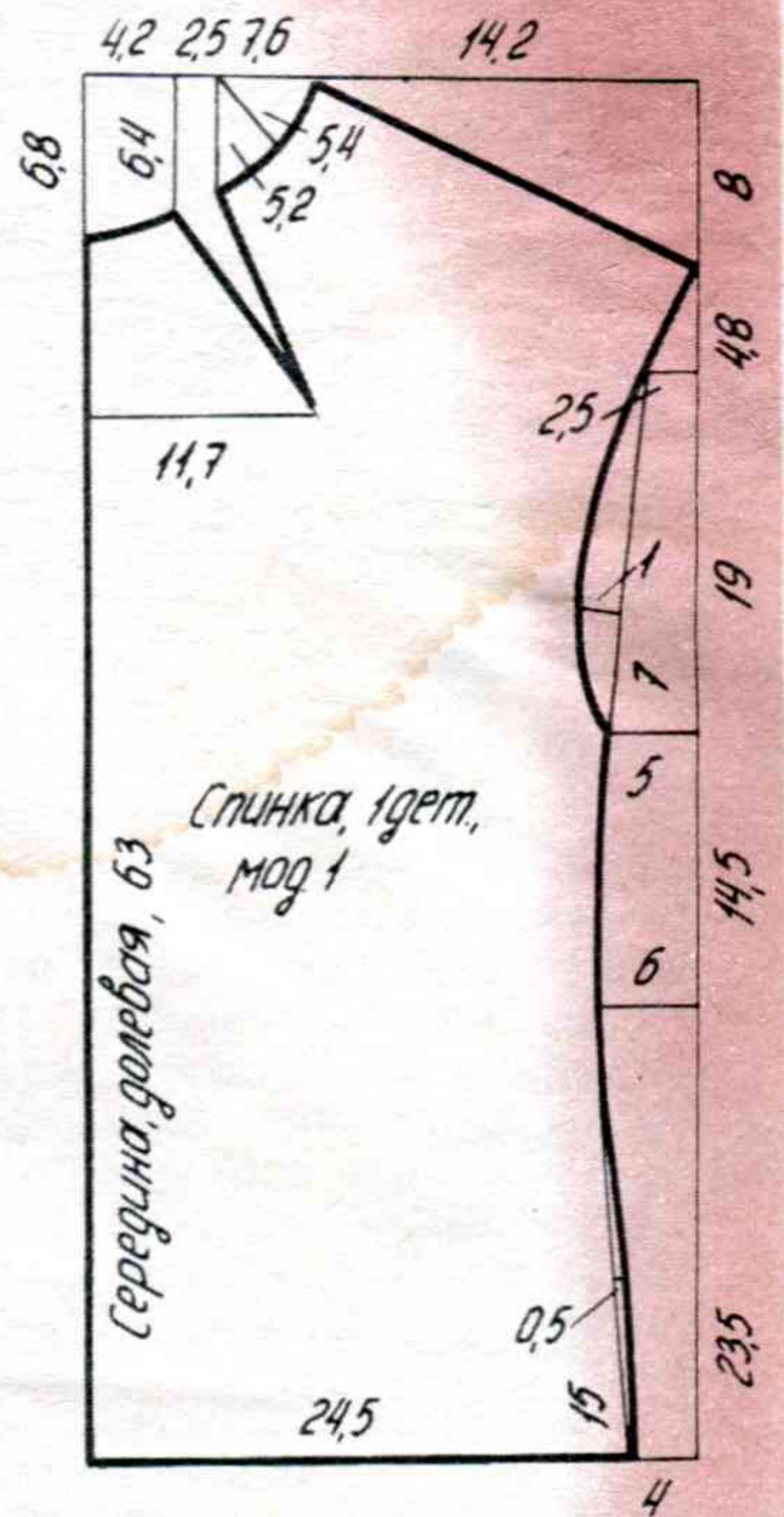
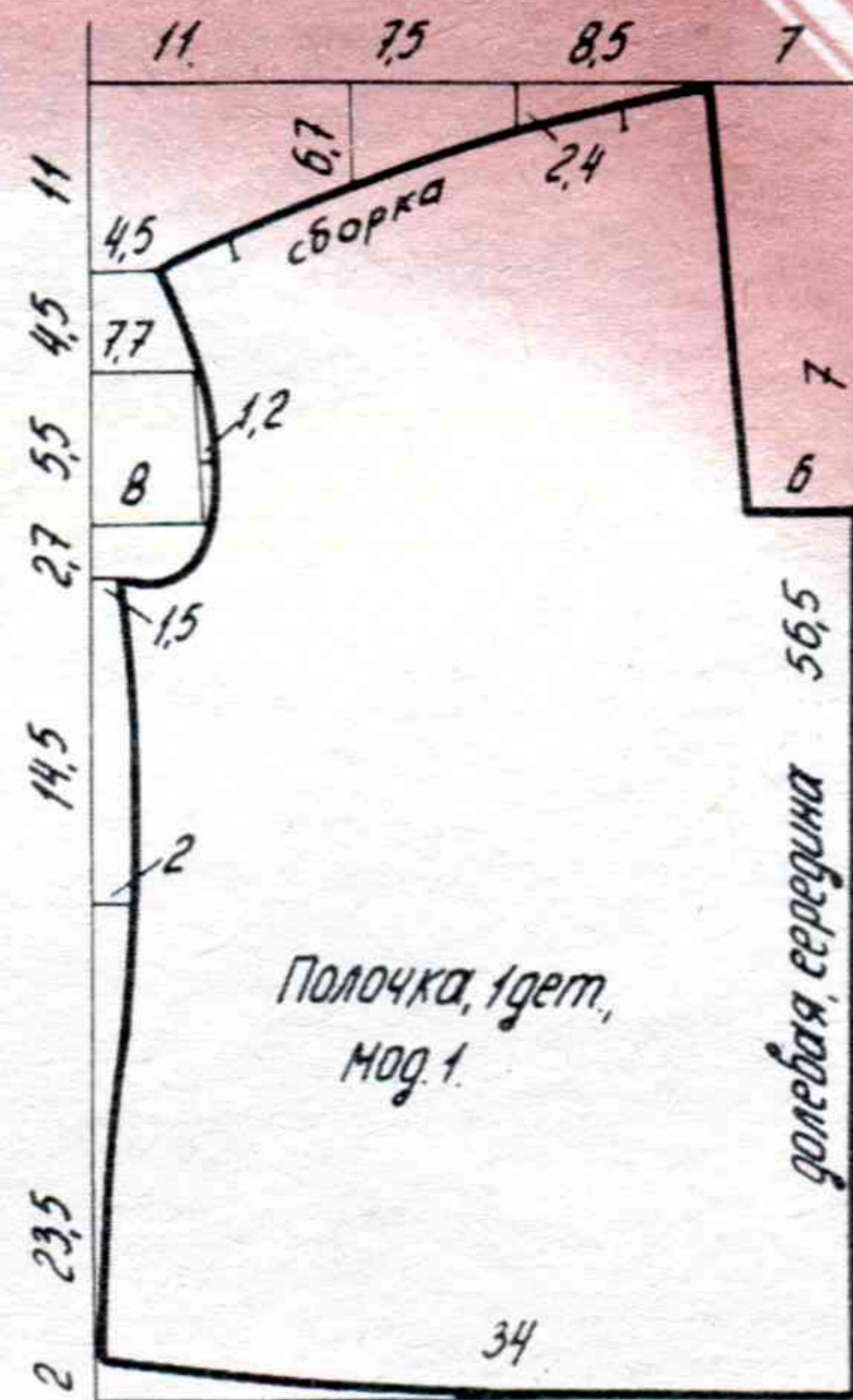
Как подобрать цветовые сочетания? Тут возможны варианты. Можно сделать жакет из набивной ткани, а юбку и блузы — однотонными или взять

для бортов и лацканов жакета и для блузы отделочную ткань, а юбку и жакет сшить однотонными.

Очень модно в этом сезоне сочетание черного и белого цветов.

Для костюма вам потребуется 2 м 30 см легкой шерсти, плотного шелка или трикотина (при ширине полотна 150 см), для блузок — по 1 м 60 см легкой ткани (при ширине полотна 80—90 см).

Н. ЛЬВОВА,
модельер-конструктор.



В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА...

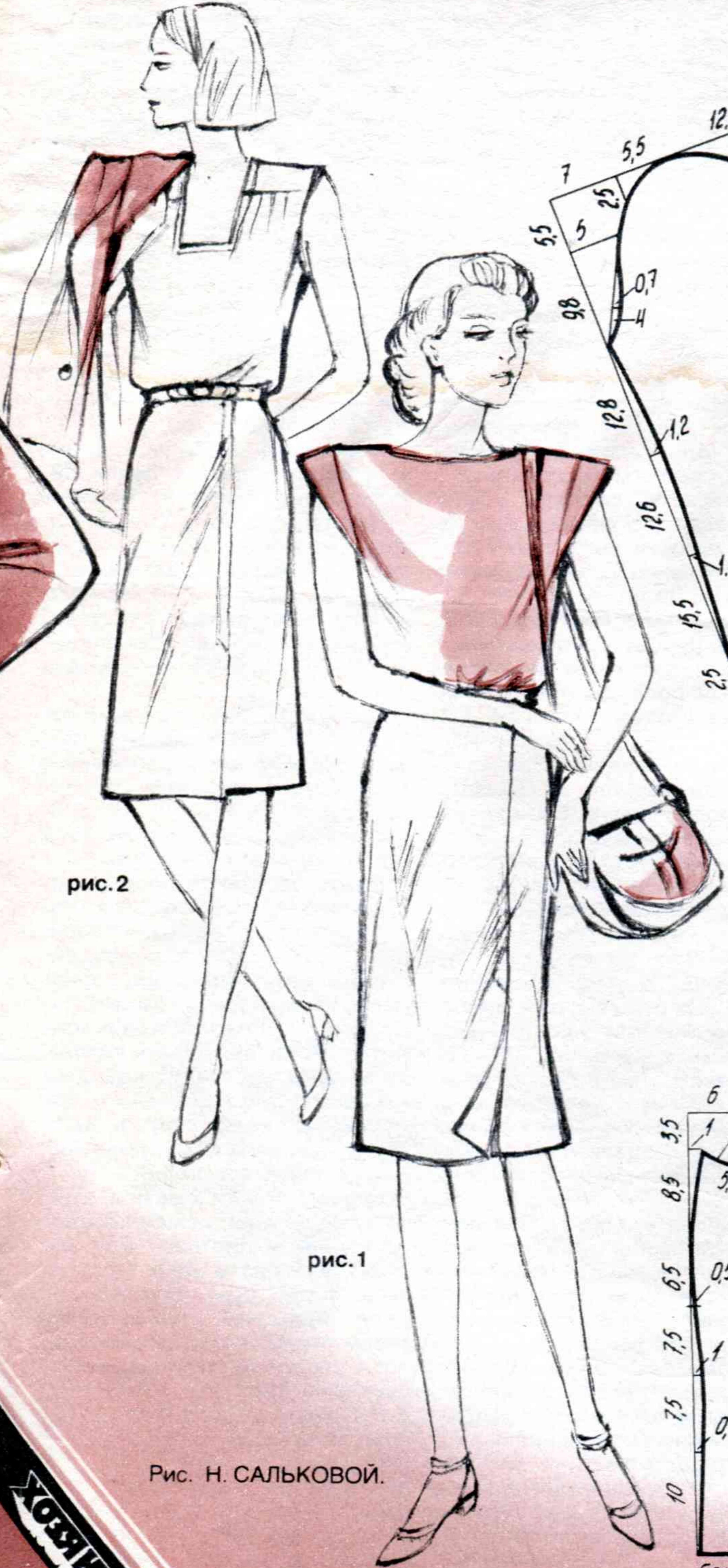


рис. 2

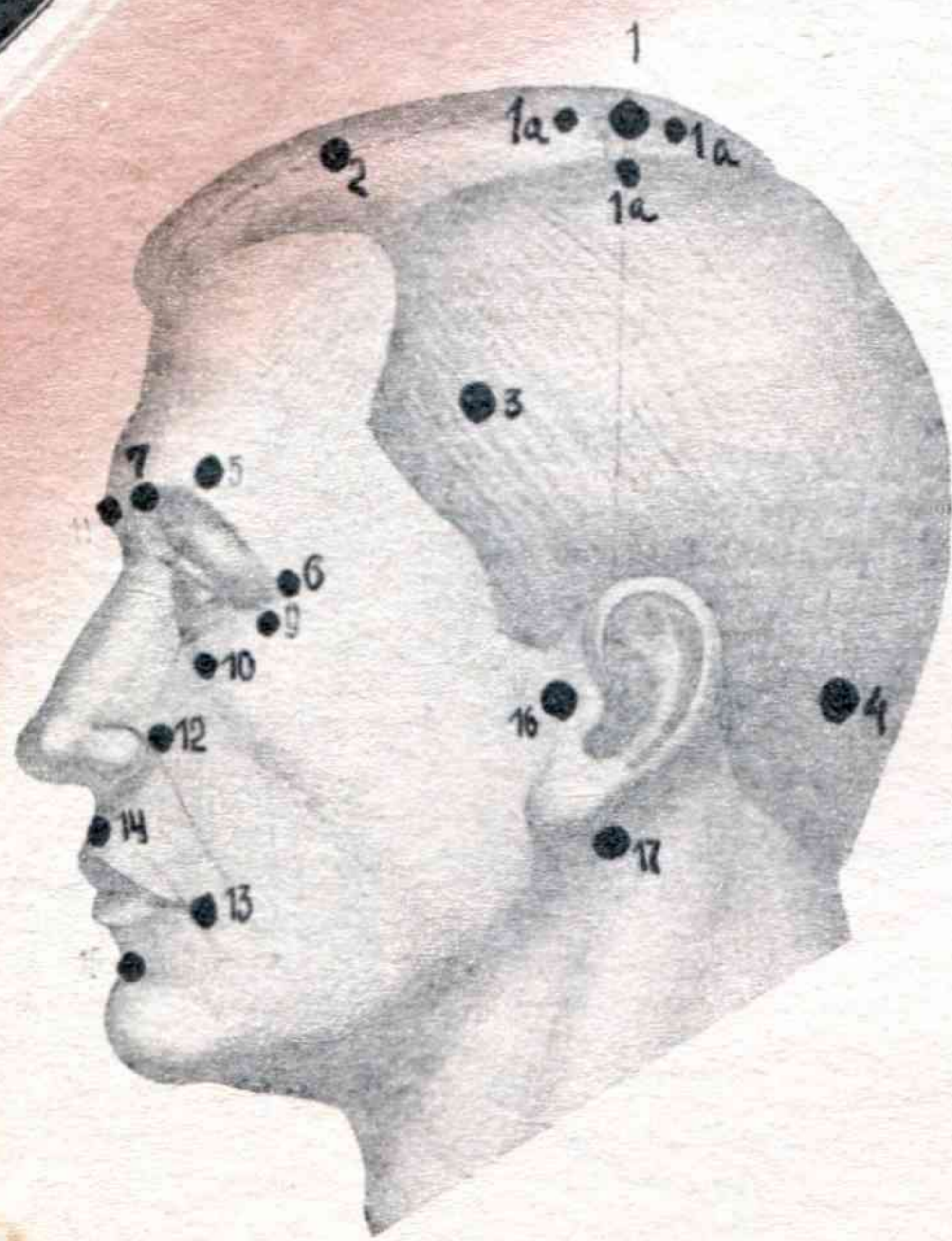
рис. 1

Рис. Н. САЛЬКОВОЙ.

САМОЧУВСТВИЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

В. ИВАНОВ, заслуженный врач РСФСР, кандидат медицинских наук

БЕСЕДА ШЕСТАЯ



зрения, улучшится общее самочувствие. Давление должно быть слабым, от сильного нажатия может потемнеть в глазах, нарушится сердцебиение.

РЕФЛЕКСОГЕННЫЕ ЗОНЫ на лице располагаются вокруг глаз, носа, рта и ушей (см. рисунок).

Массаж зон 5, 6, 7, 9, 10, расположенных вокруг глаз, применяют при заболевании глаз, головокружении, головных болях, слезоточении.

Зоны 11, 12, расположенные вокруг носа, массируют при нарушении носового дыхания, аллергических состояниях, бронхиальной астме, а также при переохлаждении, простуде.

Массаж рефлексогенных зон, расположенных вокруг рта — 13, 14, 15, — оказывает хороший лечебный эффект при отеке лица, зубной боли, нервном тике, расстройстве речи, заболеваниях лицевого нерва. Массаж зоны 14 применяется также для оказания помощи при обморочных состояниях.

А сейчас — о методах массажа лица. Точечный массаж здесь должен быть более щадящий и нежный, чем на других участках тела: ведь кожные покровы лица местами очень тонкие, нервы, кровеносные и лимфатические сосуды располагаются поверхностно и легко ранимы. Поэтому массаж выполняют только подушечкой 2-го или 3-го пальцев, держа их перпендикулярно к массируемой поверхности. Если требуется сделать массаж по ходу тройничного или лицевого нерва, пальцы располагают наклонно к коже, болевых точек касаются мягко. Для усиления воздействия на рефлексогенные зоны можно применить прием непрерывистой вибрации одним или несколькими пальцами с частотой 100—120 колебаний в минуту в течение 5—10 секунд с перерывом на 3—5 секунд. Во время паузы массируйте область кожи вокруг зоны методом поглаживания.

Только в одном случае давление на зоны лица должно быть сильным до боли: при воздействии на рефлексогенные зоны 14 и 15 для оказания помощи при обмороке.

Самомассаж лица удобно проводить перед зеркалом. Приемы те же, но для повышения тонуса и укрепления мышц, для предупреждения морщин применяют дополнительные приемы разминания: сдвигание мягких тканей, растяжение ослабленных мышц, надавлива-

ние, щипцеобразное разминание, подергивание мышц и кожи. Каждый раз заканчивайте самомассаж вибрационным поглаживанием, которое выполняется по ходу массажных линий и сопровождается поглаживанием головы от лба и височных областей к затылку, шее и верхней части груди.

И, как всегда, несколько практических рекомендаций.

Если вы чувствуете переохлаждение, простуду — примените точечный массаж (метод воздействия — возбуждающий) 7, 12, 16-й зон лица, 12-й зоны рук. От насморка поможет массаж 11, 14-й зон лица, от кашля — 9-й зоны рук, от слезоточения — 5, 6, 10-й зон лица. Давление начинайте легко, подушечкой указательного пальца, заканчивайте сильно, до боли. Для предупреждения заболевания делайте массаж утром и вечером, если уже заболели — через каждые 30—40 минут в течение суток.

Дополните лечение, принимая водный настой смеси лекарственных растений. Возьмите ягоды малины — 2 части, листья мать-и-мачехи — 2 части, траву душицы — 1 часть, цветы липы — 1 часть (1 столовую ложку смеси заварить в стакане кипятка, процедить, принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день).

При утомлении глаз вам поможет точечный массаж (метод воздействия — успокаивающий) рефлексогенных зон лица: 7, 6, 9, 10, 11; рук — 1, 3, 8. Массаж лица производите всей ладонью, глаза закройте.

Много заботы девушкам доставляют юношеские угри. Избавиться от них поможет точечный массаж (метод воздействия — возбуждающий) рефлексогенных зон: 12 (руки), 11, 8 (ноги). Эффект лечения усилится, если вы будете принимать соки растений: крапивы (из свежих листьев) — по 1 столовой ложке 3 раза в день через час после еды; одуванчика (включая его корни) — по 2 столовые ложки 2 раза в день за 1 час до еды; сок сельдерея из корней и листьев — по 1/2 стакана 1 раз в день через 2 часа после еды. Наружно, в виде примочек, рекомендую отвар травы и корней чистотела: 4 столовые ложки травы с цветками кипятить 5 минут в 6 стаканах воды, в закрытой посуде, затем настаивать в течение 8 часов и делать примочки на кожу лица 3—4 раза в день.

Сегодня мы поговорим о массаже лица. Только не о косметическом массаже, который многие женщины делают регулярно, чтобы сохранить эластичность и молодость кожи, избежать ранних морщин. Наша цель другая: с помощью ГИГИЕНИЧЕСКОГО массажа рефлексогенных зон лица нормализовать деятельность внутренних органов, с которыми эти зоны связаны. Каких именно органов, во многих случаях вам подскажет зеркало: если появились угри — значит, неполадки в желудочно-кишечном тракте; покраснела кожа вокруг крыльев носа — проверьте, как функционируют селезенка и поджелудочная железа; кожа стала жесткой, незластичной, появилось покраснение под внутренним углом глаза — хроническое заболевание мочевого пузыря и т. д.

Направление движений при массаже должно соответствовать току лимфы (с ним в основном совпадают кожные линии лица): на лбу — параллельно волосистому краю кожи, от средней линии лица в стороны; от висков, от носа, глаз и верхней половины щек — к уху и углу нижней челюсти; от губ и нижней половины щек через подбородок под углом — к нижней челюсти, затем по передней поверхности шеи — к груди.

Соответственно кожные линии лица, по направлениям которых массируется лицо, проходят так: на подбородке — от его середины по нижней челюсти к мочкам уха; на щеках — от угла рта к слуховому проходу и от середины верхней губы к боковой поверхности носа и

верхней части ушной раковины; вокруг глаза — от его внутреннего угла по верхнему веку к наружному углу, а затем по нижнему веку в обратном направлении; на лбу — от середины к вискам; на носу — от переносицы по спинке носа к его кончику и от спинки в стороны.

Приемы массажа лица те же, что мы применяли и раньше.

Поглаживание делается по ходу кожных линий, оно повышает тонус мышц, улучшает обмен.

Растирание выполняется более энергично — подушечками пальцев по ходу нервов, лимфатических и кровеносных сосудов. При ушибах, мышечных спазмах полезно согреть кожу над болевыми участками теплом ладони.

Хочу подчеркнуть особо: массаж глаз проводите очень осторожно. Основные приемы — поглаживание по ходу круговой мышцы, легкое растирание и очень легкое, слабое надавливание на глазное яблоко. Поглаживание круговой мышцы, той, что окружает глазную щель, делайте от корня носа по верхнему и нижнему векам к наружному углу глаза. Растирание глазного яблока производите через кожу закрытых век круговыми движениями подушечек пальцев. Если глаза устали, если ваша работа требует постоянного зрительного напряжения, примените прием непрерывистой вибрации: согрейте пальцы рук, положите их на глазные яблоки и через кожу век круговыми движениями производите легкое надавливание — несколько минут спустя утомление спадет, повысится острота

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ
ХОЗЯЮШКА

ХОЗЯЮШКА
6

НЕ ЗАТОПИТЬ ЛИ ПЕЧЬ?..

Приятно с мороза зайти в теплый дом, согреться у жаркой печи. Но, чтобы печь служила безотказно, за ней надо ухаживать, вовремя ремонтировать. Вот несколько советов начинающему мастеру.

Часто во время топки плотно закрывают поддувало. От недостатка воздуха дрова или уголь сгорают не полностью. Продукты неполного сгорания и влага выносятся с дымом и оседают на стенках дымохода в виде черной жидкой смолы. Это разрушает кладку печи, на ее зеркале и дымоходах появляются черные пятна, а дом наполняется неприятным запахом. В стенках дымоходов скапливается сажа, которая затрудняет нагревание печи.

Чтобы этого избежать, держите до конца топки поддувало приоткрытым. Не реже двух-трех раз в отопительный сезон очищайте дымоходы от сажи.

Если на печи появятся трещины, тяга в ней снижается. Поэтому сразу замазывайте трещины глиной и чаще белите печь. На белых поверхностях трещины резче выделяются, напоминая о том, что пора делать ремонт. Белить печь нужно в два-три приема, чтобы на ее поверхности не осталось пятен, подтеков.

Печи, обмазанные глиной, довольно быстро трескаются, и высохшая глина отваливается пластами. Более прочны оштукатуренные печи. Оштукатуривать новую печь лучше после трех месяцев топки, то есть после того, как она даст полную усадку.

Перед оштукатуриванием поверхность кладки очистите от глины, расчистите швы между кирпичами на глубину не менее 1 см. Потом затяните печь сеткой из мягкой железной проволоки с ячейками 10 мм×10 мм или 25 мм×25 мм. Натянутую на печь сетку прикрепите гвоздями, вбивая их в швы кладки на расстоянии 10—15 см друг от друга в шахматном порядке. По этой сетке и оштукатуривайте печь.

Штукатурный раствор лучше наносить на горячую, только что протопленную печь, когда швы несколько расширятся. По мере остывания печи швы будут сужаться и лучше удерживать штукатурку. А воздух в порах кирпичей, охлаждаясь, в свою очередь, будет присасывать раствор.

Лучше всего для работы взять раствор такого состава: глины—1 часть, известкового теста—1 часть, песка—2 части, мелкого асбеста—0,1 части. Затем разведите густое глиняное и известковое молоко, процедите его сквозь сито с ячейками не крупнее 5 мм×5 мм, смешайте и всыпьте в раствор сухую, предварительно просеянную смесь из песка, асбеста и цемента. Потом, сделав раствор жидким, сметанообразным, обмажьте им—тонким слоем—горячие стенки печи, смоченные водой. На этот слой два раза нанесите более густой раствор, доводя общую толщину штукатурки до 1,5 см. Как только раствор чуть-чуть подсохнет, хорошенько разотрите его. Если после высыхания образуются трещины, их края вы-



ровняйте, смочите водой и замажьте густым раствором. После того как штукатурка высохнет, можно приступать к побелке.

А. ШЕПЕЛЕВ, инженер.

ИЗ СТАРЫХ РУКАВИЧЕК...

Никогда никакие шерстяные вещи не выбрасываю, даже детские рукавички. Стираю, потом, когда совсем высохнут, распарываю и распускаю. Связывая рваные нити, стараюсь оставлять концы не более 2 см. Клубок делаю не очень тугим.

Теперь главное: ведь нитки, из которых была связана ста-



рая шерстяная вещь, скрутились, завились. Чтобы связать новое изделие, их надо распрямить. Вот как я это делаю. В кастрюлю с кипящей водой ставлю дуршлаг так, чтобы расстояние от его доньшка до поверхности воды было приблизительно 10 см. В дуршлаг кладу клубки старой шерсти, накрываю крышкой и ставлю кастрюлю на огонь, минут на 20—30, чтобы нить хорошо пропарилась. Затем даю клубкам просохнуть. Теперь можно ра-

ботать—нить распрямилась.

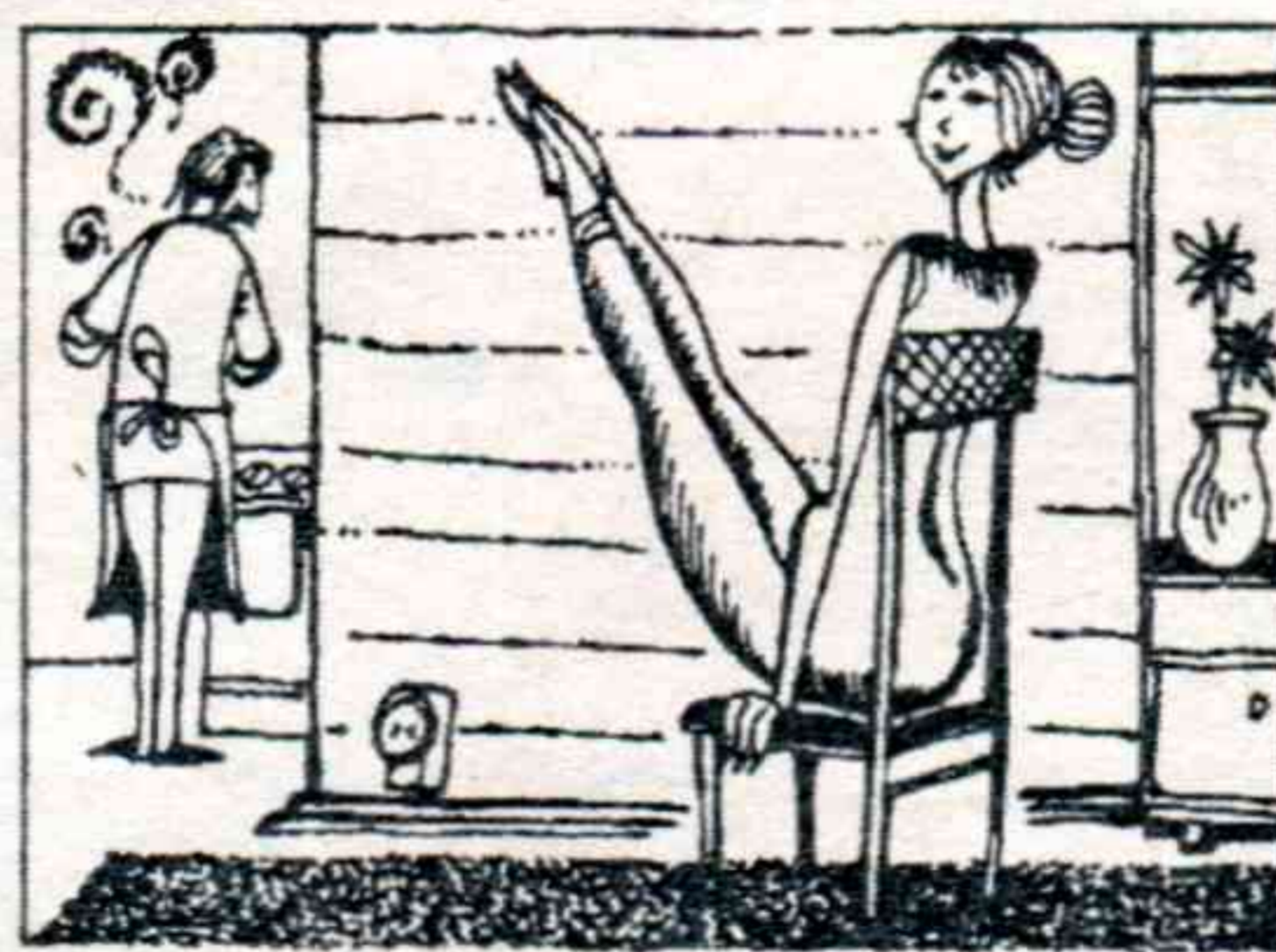
Еще один маленький хозяйственный «секрет», если мой опыт кому-то пригодится: шерстяные и шелковые нитки довольно трудно вдеть в ушко иглы. Чтобы облегчить эту процедуру, складываю вдвое простую нитку, втягиваю ее в ушко, затем в образовавшуюся петлю протягиваю шерстяную нить и затягиваю ее в ушко иглы.

Н. ГАЙДУК

г. Кривой Рог.

СТРОЙНОЙ СТАТЬ, СТРОЙНОЙ ОСТАТЬСЯ

— Какая женщина не мечтает об этом! Но как этого добиться? Конечно, есть испытанное средство: регулярная физическая зарядка, занятия спортом. Однако где взять время? Ведь утром—хлопоты по дому, потом работа, кажется, минуты не выкроить. И все же—было бы желание, а минутка-другая наверняка найдется для несложных упражнений,—ну, скажем



во время обеденного перерыва. И еще нужен «снаряд»—обыкновенный стул. Сидя на нем, поднимите согнутые в коленях ноги, а опустите их прямыми. Повторите 10 раз. Справившись с этим упражнением, в дальнейшем поднимайте и опускайте ноги только прямыми. Это укрепит мышцы живота и поможет убрать лишнюю полноту.

РУБАШКА ДЛЯ МУЖА

«Дорогая «Хозяюшка»! Недавно я вышла замуж. Сразу же появились новые заботы жены, хозяйки. Во многом мне помогают твои советы и рецепты. Не подскажешь ли, как правильно гладить мужские рубашки, чтоб ни морщинки, ни лишней складки?..

Л. АНДРЕЕВА.

Курская область».

Мужские рубашки будут выглядеть безукоризненно, если их гладить таким образом: сначала расправьте воротник, придайте ему форму и прогладьте. Затем нужно погладить плечи. Далее—манжеты, рукава. Теперь спинку и, наконец, полочки переда.

Для 100-процентного хлопка утюг должен быть очень горячим. Если ткань смесовая, например, хлопок с синтетикой, советуем регулятор электроутюга установить на отметку «иск. шелк».

Заботиться о состоянии мужских сорочек нужно еще в процессе стирки. Не трите сильно, после последнего ополаскивания не выкручивайте, а по возможности, не отжимая, повесьте на плечики, чтобы стекла вода. Рубашку расправьте, воротник застегните на верхнюю пуговицу. Старайтесь не пересушить. Лучше прогладьте ее слегка влажной, а затем снова повесьте на плечики—досыхать.

Е. ЛЕГОСТАЕВА



Рис. А. МАРТЫНОВА.

И ВИЛЮШКА И САЛФЕТКА

Начинаем, как всегда, с подготовки сколка. Расстояние между наколами—0,5 см. Ширина по всему узору полотнянки—1,2 см. Расстояние между параллельными участками полотнянки—0,8 см. С внешней стороны поворота расстояние то же, что на прямом участке. Обратите внимание: наколы параллельно расположенных участков полотнянки находятся напротив друг друга. Нитки возьмите № 30.

Соедините наколы между собой зигзагообразной линией. С внешней стороны поворотов вилюшки сделайте из плетешков выходы решетки в виде треугольников (см. рис. 1).

Для плетения вилюшки «киришской» вам понадобится 10 пар коклюшек: 6 долевых, 1 ходовая, 1 пара для особого вида плетения—«скани» и 2 пары дополнительных с двух сторон полотнянки. Пару для «скани» приготовьте из более толстых ниток или ниток другого цвета.

Прикрепите сколок к подушке. Навесьте пары, «скань» расположите по середине полотнянки.

Узор начинайте плести с поворота обыкновенной полотнянкой. С внутренней стороны поворота делайте закидки, как в обыкновенной вилюшке (см. «Крестьянку» № 8).

Ходовую пару сплетите с 4 долевыми. Пару «скани» перевейте 1 раз, пропустите между ее нитями ходовую пару. Отложите пару «скани», а ходовую сплетите со следующими 4 парами. Сделав последний раз закидку, проплетите полотнянку до следующего накола с противоположной стороны. Ходовой и последней долевой парами сплетите плетешок до вершины уголка. Поставьте в накол между парами булавку и плетите плетешок до начала полотнянки.

Дойдя до начала, левую пару сплетите, а правую проплетите с долевыми как ходовую до следующего плетешка с противоположной стороны. И вновь

с последней долевой сплетите плетешок до вершины уголка. Поставьте булавку в накол между парами и плетите плетешок до начала полотнянки. Правую пару отложите. Левую проплетите с долевыми как ходовую до следующего плетешка. Уголки из плетешков сцепляйте между собой в вершине.

Решетку из плетешков в виде треугольников начинайте выполнять со второго поворота. Из ходовой и последней долевой сплетите плетешок до накола. Поставьте в накол между парами булавку и продолжайте плетешок до следующего накола в вершине треугольника.

вводим булавку, на этот раз—сверху вниз между нитями, захватываем правую нить и выводим ее снизу вверх. Ставим в накол булавку и плетем плетешок до начала полотнянки.

Так же плетутся и следующие треугольники из плетешков.

А теперь начнем плести салфетку «цветок». Сделайте сколок для салфетки 7 см x 7 см. Расстояние между наколами—0,5 см, ширина полотнянки в узком месте—0,8 см, в широком—1,4 см (см. рис. 2). Нитки № 30.

Подготовьте 11 пар коклю-

вая и 1 долевая), затем на каждую булавку по одной паре, а в центре полотнянки на одну булавку—2 пары «скани».

Полотнянку плетите с перевивом крайних пар (см. «Крестьянку» № 7). Переплетите ходовую пару с 4 долевыми. Возьмите пары «скани» так, чтобы нити одной пары находились над нитями другой пары. Теперь нити нижней пары выньте между нитями верхней пары снизу вверх. Затем ходовую пару проведите между парами «скани» слева направо. Когда будете плести в обратном направлении—сделайте то же самое.

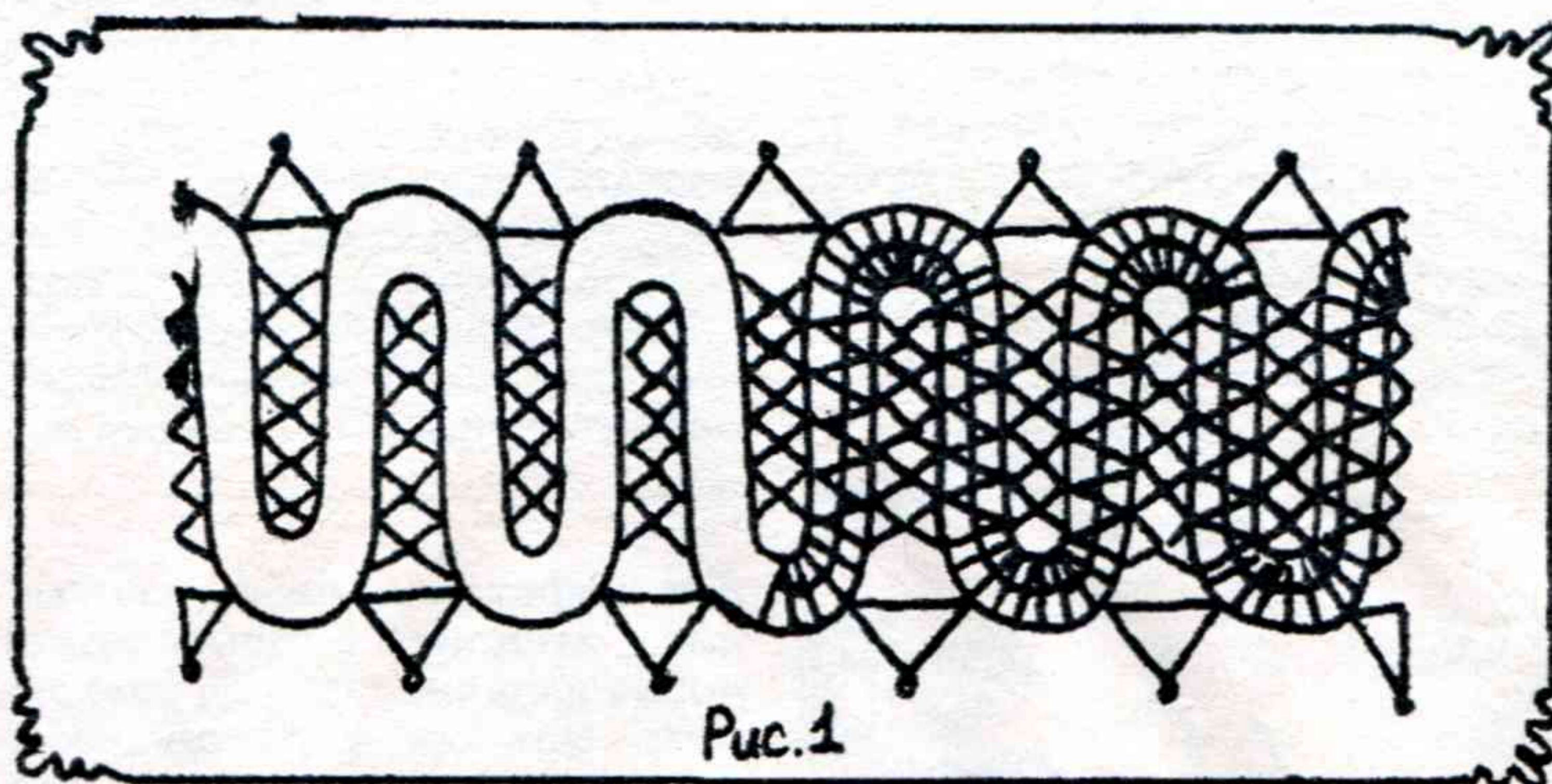
В центре салфетки—розетка из плетешков и насновок (см. «Крестьянку» № 6). Пласти ее начните одновременно с основным орнаментом. Для розетки вам потребуется 2 пары коклюшек: 1 долевая (крайняя) и 1 ходовая.

Плетется розетка так. Выполните маленький треугольник из плетешков. Когда подойдете к следующему такому треугольнику, то сплетите одну его сторону и сцепите с противоположными наколами. Сплетите вторую сторону, поставьте булавку в накол между парами. Теперь сплетите большой плетешок до вершины предыдущего треугольника, сцепите его с вершиной. Сплетите 2 насновки, поставив в центре между ними булавку. Вторую насновку сцепите с большим плетешком в вершине треугольника и доплетите его 3-ю сторону. И снова те же операции в том же порядке!

Чтобы орнамент не прерывался, надо сделать «зашивку». Выполняется она следующим образом.

Доуплетите салфетку до того места, с которого вы ее начали. Выньте булавки, на которые были навешены пары. Сцепите каждую пару за каждую петельку. Перевейте пары один раз и сцепите дальше за нити той же петли. Затем перевейте еще один раз и сцепите за нити самой пары у конца плетения полотнянки. Завяжите узелок и обрежьте пары, оставляя нити длиной 12—15 см. Вставьте каждую нить поочередно в иглу и проштопайте в полотнянку. Оставшиеся концы обрежьте. «Зашивка» готова.

Ю. МАКАЦЮБО,
преподаватель
декоративно-
прикладного
искусства.



Левую пару отложите, а с правой сделайте отвивную петлю. Будьте внимательны: пара у вас в левой руке, булавка—в правой; теперь подводим булавку снизу под обе нити пары, захватываем ею крайнюю левую нить, выводим ее слева направо из-под другой, снова

сцеп: 1 ходовая, 8 долевых, 2 пары «скани».

Плетение начинайте ближе к центру салфетки, в начале поворота.

Пары распределите равномерно по всей ширине полотнянки. На крайнюю левую булавку навесьте 2 пары (1 ходо-

