



МОДЕЛЬ НОМЕРА

1. БУДЕМ ЗДОРОВЫ.
Давайте не спешить
Начнем с понедельника
Гимнастика для бодрости
Косметика на лыжне

2. МЫ И МОДА.
Модель номера: женская
блузка с вышивкой
Тем, кто вяжет: свитер

3. А Я ДЕЛАЮ ТАК.
Приглашаем на дегустацию:
картошка.
Кулинарные справки
Календарь сада.
Январь.

4. МАМИНЫ «ПОЧЕМУ?».
Линейки в нашем «Домашнем калейдоскопе», выполненные художником Г. Головановой.— это узоры для вышивки крестиком. Их можно использовать и для украшения вязаных вещей.

Рисунки
и оформление
В. РОЗАНЦЕВА.



Тонкая женственная блузка с изящной вышивкой снова в центре внимания моды.

Выкройка, описание этой модели, узор вышивки помещены на 5-й странице «Домашнего калейдоскопа».

ДАВАЙТЕ НЕ СПЕШИТЬ

Недавно я получила письмо от инженера Галины Соловьевой из Горького. «Вот вы часто пишете о том, что надо и то успеть и это — и сготовить, и убрать квартиру, и за собой последить. Я человек достаточно организованный, а все равно не успеваю справиться с делами. Постоянное ощущение чего-то несделанного не оставляет меня. Порой хочет-

ся все бросить, сбежать от всех домашних хлопот...»

Думаю, многим знакомо это состояние. Вызвано оно усталостью, перегрузками. Поэтому первое, что хотела бы я посоветовать: отложите на время все дела, кроме приятных. Не хочется готовить — не готовьте! Ничего страшного не произойдет, если день-два обед и ужин будут по-

проще и приготовят их ваши домашние. Ничего не случится, если белье останется неглаженным, а квартира — не убранной, как обычно. Глядишь, и освободятся у вас эти вечера. Неторопливое чаепитие, спокойная беседа за столом. Посудой пусть займутся дети, а вы можете почитать давно отложенные газеты и журналы, посидеть у телевизора.



НАЧНЕМ С ПОНЕДЕЛЬНИКА

Сколько раз мы говорили: все пора за себя браться! Со следующего понедельника начинаю делать зарядку, бегать, ходить в бассейн. Хватит курить, хватит наедаться на ночь, буду ходить на работу пешком, буду раньше ложиться спать... буду... буду...

Но наступал один понедельник, потом второй, десятый — и все оставалось по-прежнему. Что и говорить, трудно перебороть инертность и лень. У женщин обычно на все хватает времени, кроме себя самой, своего здоровья, своего внешнего вида.

Но этот понедельник особый. Первый понедельник нового года. Когда же ломать сложившиеся привычки, как не в этот день? Начинается год, который может многое изменить в нашей жизни. И мы тоже должны измениться. Стать красивее, бодрее, даже — вопреки бегу времени! — моложе. Поверьте, многое, очень многое зависит от нас самих.



Не будем говорить сегодня о таких очевидных вещах, как зарядка, прогулки на свежем воздухе, рациональное питание и так далее. Вы прекрасно знаете, как все это полезно, и — мы надемся! — постараетесь в новом году применить свои теоретические познания на практике. Главное — каждый день двигаться, не давать телу «ржаветь». Только не переусердствуйте! Постарайтесь избегать постоянных перегрузок. Организуйте свое время таким образом, чтобы можно было и отдохнуть.

Сегодня поговорим о нашей внешности. Давайте примем несколько решений, каждое из которых, может быть, и не важно, но все вместе заметно повлияют на то, как мы выйдем. Итак, решаем...

ДАВАЙТЕ НЕ СПЕШИТЬ (ОКОНЧАНИЕ.)

Спать ложитесь пораньше, перед сном погуляйте.

Можно, конечно, иначе распорядиться свободным временем. Сходите в кино, в театр или на концерт. Навестите друзей. И не думайте о делах!

Пройдет два-три дня, ощущение беспокойства, раздражения уйдет, появятся бодрость и энергия. Теперь можно взяться за то, до чего долго не доходили руки. Приготовьте вкусный обед, испеките пироги — порауйте домашних за терпение. Уберите квартиру — и вы получите еще одну порцию положительных эмоций.

Теперь, когда вы чувствуете себя на подъеме, самое время подумать о том, как организовать домашнюю жизнь дальше, как избежать нового срыва.

Поговорите с мужем, с детьми. Попросите их взять какие-то работы по хозяйству на себя. Может быть, муж займется покупками, а дети — ежедневной уборкой: пыль смахнуть, пол протереть.



А если им нравится готовить, пусть сварят раз-другой обед или ужин. Прикиньте, что можно передать службе быта. Самой стирать постельное белье даже в стиральной машине вряд ли разумно: уж больно много хлопот с сушкой и глаженьем. Да и готовить обед каждый день нерационально, не лучше ли сварить бульон сразу на несколько дней, чтобы потом только его заправлять. А гарнирами запастись на два-три дня.

Помогает организовать работу и четко установленный порядок неизменных и обязательных дел — в четверг, допустим, вы убираете квартиру, в пятницу занимаетесь стиркой и готовите еду на выходные дни. В любом случае постарайтесь управиться с хлопотами до субботы и воскресенья — пусть эти дни будут посвящены отдыху, общению с близкими и друзьями, занятиям исключительно приятным.

Если вы будете в первую очередь делать самое важное, не застревая на мелочах, — жизнь ваша станет спокойнее, хотя забот и не уменьшится. Есть очень старательные люди, которые нередко берут на себя чересчур большую ношу и хотя сразу справиться со всем. Старательность — качество хорошее, но надрываться не следует. Надо знать меру, иначе и вам и вашим близким домашние хлопоты будут не в радость.

Л. ВИТАЛЬЕВА



ИТАК, РЕШАЕМ:

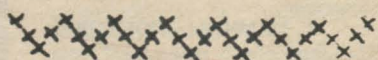
- Ежедневно принимать душ с мочалкой и мылом. Лучше всего утром, чередуя горячую и холодную воду. Это стимулирует кровообращение, бодрит, поднимает общий тонус организма.
- Лицо и шею очищать туалетным молочком или лосьоном (они не высушивают сухую кожу и не раздражают жирную). Делать это утром и вечером. Никогда не ложиться спать, не смыв косметику!
- Каждый день смазывать увлажняющим питательным кремом не только лицо, но и шею, грудь, руки, которые, уши, быстро стареют.
- Не выходить на улицу, не принося себя в порядок. Не все женщины пользуются декоративной косметикой. Но зимой мы бледны, часто выглядим усталыми. Немного губной помады, пудры, краски для ресниц никому еще не повредили! Тем более, если вам уже за тридцать...



● Следить за своим весом, но не увлекаться «модными» диетами и голоданием. Можно есть все, только понемногу, не переедая. Особенно вредно резкое похудание в рекордно короткие сроки. Оно к тому же малоэффективно: «сброшенные» килограммы быстро набираются вновь.

● Старайтесь быть в форме не только на людях, но и перед мужем, детьми. Если уже за завтраком вы свежи, причесаны, аккуратно одеты — поверьте, день начнется хорошо.

- Стараться всегда быть привлекательной. В этом случае возраст не имеет значения — ведь очарование не стареет! Очень хорошо, если вы хотите нравиться окружающим, — это означает, что вы следите за своим здоровьем и своей внешностью. И когда бывают «черные дни», плохое настроение, когда, кажется, ничего не хочется, — красиво оденьтесь, вымойте голову, тщательно причешитесь, подкрасьтесь — и мир вокруг вас сразу станет светлее.



ПОСЛЕДИТЕ ЗА СОБОЙ, ПОЖАЛУЙСТА

Мы носим то юбку, то брюки. И порой забываем, что одежда требует от нас соответственно и двигаться и держаться по-разному. Одно дело — брюки, не стесняющие движений. И совсем другое — юбка.

Фото Д. ВЛАСЕНКОВА.





КОСМЕТИКА НА ЛЫЖНЕ

Лыжные прогулки не имеют себе равных по оздоровительной ценности — это бесспорно. Они развивают гибкость, подвижность. А тем, кто боится поплотнеть, нелишне знать, что лыжный спорт в числе самых эффективных средств борьбы с ожирением.

Свежий зимний воздух, снег и ветер полезны для здоровья, но не для волос и не для кожи. В сильный мороз смазывайте кожу вокруг глаз питательным кремом, но обязательно снимайте его остатки, промокнув лицо бумажной салфеткой, прежде чем выйдете на улицу. Позаботьтесь о лице и вернувшись домой: протрите лосьоном или косметическим молочком, смажьте кремом, если есть время — сделайте косметическую маску.

В ясный, солнечный день, собираясь на прогулку, не забудьте темные очки: снег на солнце блестит нестерпимо, вы поневоле будете щуриться, это не на пользу глазам, да и морщины появляются.

Очень неплохо, если вы во

время лыжной прогулки — когда не очень холодно — остановитесь на минутку и умоетесь снегом. Это бодрит, освежает кожу.

Собираясь на лыжную прогулку, не пудритесь, не подкрашивайте глаза. Краска раздражает кожу, и без того обжигаемую морозом. А вот губы стоит накрасить жирной помадой, чтобы не сохли, не растрескивались.

Не катайтесь на лыжах без шапки, с непокрытой головой. Холод вредно действует на волосы, они начинают выпадать, расщепляться.

На руки лучше всего надеть кожаные перчатки или варежки из плащевой ткани, чтобы не промокали. Вернувшись с прогулки, вымойте руки теплой водой с мылом, смажьте кремом. Если руки краснеют, распухают, делайте на ночь массаж кремом или растительным маслом: массируйте каждый палец в отдельности таким движением, словно натягиваете тесную перчатку, затем кисть от пальцев к запястью, а потом, не вытирая рук, наденьте

вязанные перчатки и ложитесь спать. Полезно также делать ванночки для рук, опуская их попеременно то в теплую, то в холодную воду. Раз в неделю рекомендуется делать ванночку из подогретого растительного масла.

И последнее — ноги. Лыжные ботинки не должны быть ни малы, ни чересчур велики. Положите в них войлочную стельку, наденьте хлопчатобумажные чулки или колготы, затем шерстяные носки. В сильный мороз — две пары. Можно проложить между ними слой газетной бумаги, это старое народное средство хорошо защищает от мороза. Опытные лыжники надевают на ботинки еще специальные чехлы — бахилы — из брезента для защиты от снега и сохранения тепла. Если ноги очень замерзли — вернувшись, сразу же разуйтесь, сильно разотрите, наденьте прямо на голые ноги шерстяные носки. И выпейте горячего чая.

Э. МИХАЙЛОВА

ГИМНАСТИКА ДЛЯ БОДРОСТИ

Вы только проснулись... Не вставая с постели, даже не открывая глаз, сделайте несколько упражнений.

Поднимите глаза (точнее, глазные яблоки, веки-то у вас опущены) вверх, потом вниз, вправо, влево. Вращайте вправо-влево. Теперь откройте глаза и повторите то же самое.

Согните ноги, брюшной пресс расслаблен, вдох — живот поднимается вверх, выдох. Повторить 10 раз. Затем вдох, изо всех сил поднимается грудь, живот вытягивать. Повторить 10 раз. Закончите очень длительным глубоким выдохом с открытым ртом.

Лежа на спине с вытянутыми ногами, делайте движения стопой на себя — от себя 15 раз.

Поднимите руки вверх, вращайте кистями.

Поднимите голову (оторвите от подушки) и держите, считая до 10. В том же положении поворот головы влево — зафиксировать; поворот вправо — зафиксировать. Начинайте с 5 раз, доведите постепенно до 20.

Теперь вставайте и начинайте свою обычную утреннюю зарядку. Не забудьте включить в нее упражнения для осанки, ног, талии, мышц живота и так далее. Рекомендуем также включить в комплекс несколько дыхательных упражнений.

В заключение советуем погримасничать, то есть сделать быстро упражнения для мышц лица, надуть щеки, достать языком кончик носа и т. д. Очень полезно еще под музыку немного потанцевать для создания хорошего настроения, чтобы и эмоции проснулись, не только мышцы.

Потом принять душ, растереться полотенцем. Вы бодрый, свежий, готовы к новому трудовому дню.

М. ЩЕДРАКОВА,
методист
лечебной физкультуры





ОТВЕЧАЕМ НА ВАШ ВОПРОС

Е. И. Ушаковой, г. Новосибирск.

Прежде чем вязать, даже новую пряжу надо выстирать: пряжа должна дать усадку, иначе готовая вещь после первой же стирки деформируется.

Что же касается свалевшихся шерстяных вещей, тут дело сложнее. Восстановить первоначальный их вид бывает невозможно, трудно и распустить вещь, чтобы связать новую. Но все же попробуйте замочить ее на 15—30 минут в таком растворе: 10 л воды, 3 столовые ложки нашатырного спирта, столовая ложка скипидара, 2 столовые ложки водки. Если это не поможет, значит, уже ничто не поможет.



К. И. Сидоровой, г. Кишинев.

Распрямить пряжу после того, как вы распустили старую вещь, дело хлопотное, но необходимое, иначе при вязке новой у вас получатся разные петли и вязанье будет неровным. Можно пряжу выпрямить, смотав ее в пасмы, выстирав и повесив сушиться с грузом.

Но есть один, на наш взгляд, очень остроумный способ, который предлагают наши читательницы. Надо продеть конец нитки в носик чайника (с помощью крючка), налить на дно чайника воду и довести ее до кипения. А потом перемотать нитки, протянув их таким образом над кипящей водой. Чтобы не обжечься, чайник надо закрыть перевернутой крышкой. При этом дело идет быстрее, а нитки становятся пушистыми.

ТЕМ, КТО ВЯЖЕТ

Свитер, связанный из деревенской пряжи, обладает всеми приметам моды: рукав, переходящий в погончик, удобные прорезные карманы, четкая рельефность узора. Дополняет его маленькая шапочка.



за задние стенки, затем, не снимая их с левой спицы, 1-ю и 2-ю провязать за передние, а после этого перевести 3-ю и 4-ю на правую спицу. В результате петли поменяются местами: 1-я и 2-я расположатся с наклоном влево после 3-й и 4-й петель. Повторять до конца ряда.

2-й и все четные ряды — изнаночные петли.

3-й, 5-й и 7-й ряды — лицевые петли.

9-й ряд — 4 петли провязать лицевыми, прежде поменяв их местами с наклоном влево, как в 1-м ряду, следующие 4 петли провязать лицевыми, предварительно поменяв их местами с наклоном вправо, как в 1-м ряду. Повторять до конца ряда.

11-й, 13-й и 15-й ряды — лицевые петли.

17-й ряд — узор повторять с 1-го ряда.

В соответствии с образцом рассчитайте плотность вязки — число петель и рядов в одном квадратном сантиметре. Вязите детали по выкройке снизу вверх.

Воротник высотой 16—18 см и отделку для карманов свяжите отдельно и пришейте к модели кеттельным швом (см. рисунок).

Шапочку начинайте вязать с резинки 2×2 и, провязав 3 см, перейдите на узор с ячейками, свяжите по прямой 10—11 см (3 мотива) и сделайте убавления: возьмите спицы на номер меньше (№ 5) и свяжите 5 см резинкой 2×2, затем провяжите лицевые петли резинки по 2 вместе лицевой — получится резинка 1×1. Свяжите 4—5 см резинкой 1×1, оборвите нить, прошейте ею открытые петли последнего ряда, туго их стяните и этой же нитью сшейте шапочку.

Модель М. МАКСИМОВОЙ.

Выполнила Г. ЦУКАНОВА.

Фото Ю. ГИЛЕВА.

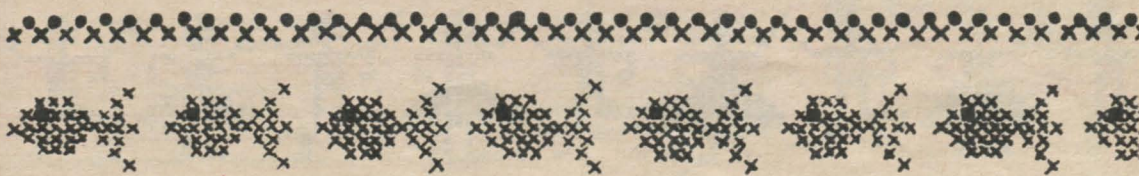
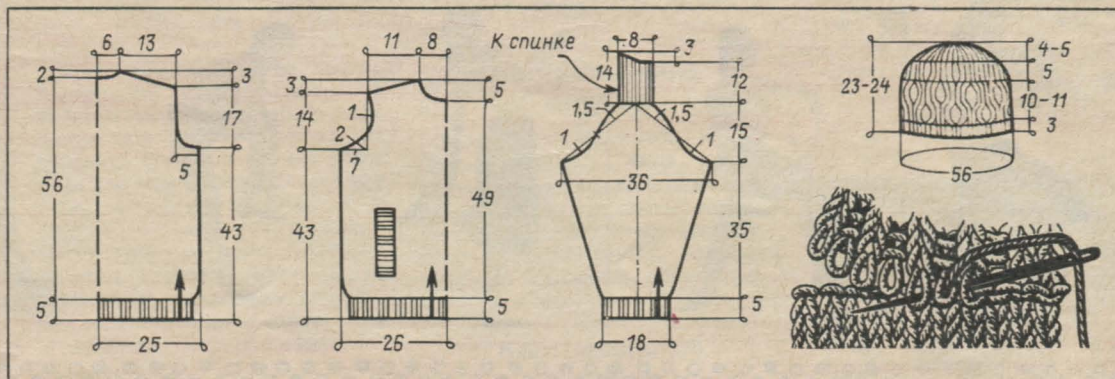
Чертежи для свитера даны на 46—48-й размер, для шапочки — на 56-й размер.

Материал: 900 г деревенской пряжи в 2—3 нити для свитера; 180 г такой же пряжи для шапочки. Спицы № 5 и 6.

Вязка: крупные ячейки и резинка 2×2 (воротник, погоны, манжеты, карманы, низ шапочки и свитера).

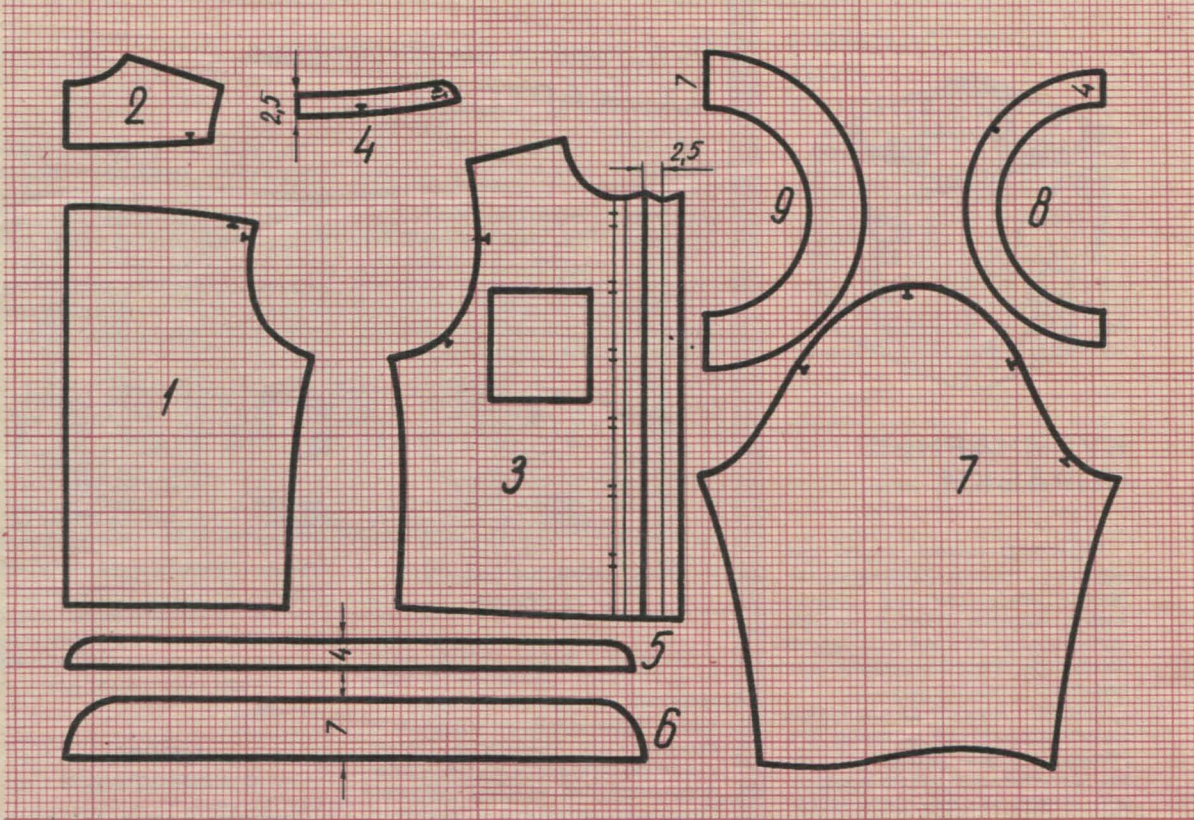
Образец узора: на спицы № 6 набрать 26 петель (число должно делиться на 8 плюс 2 кромочные).

1-й ряд — после кромочной 4 петли поменять местами: для этого снять их, не провязывая, на правую спицу, затем левую спицу ввести за работой в 1-ю и 2-ю петли, правую спицу вытянуть из всех петель, тут же ввести ее только в 3-ю и 4-ю петли, вернуть их на левую спицу и провязать 4 петли лицевыми за передние стенки. В результате 3-я и 4-я петли расположатся с наклоном вправо перед 1-й и 2-й петлями. Следующие 4 петли провязать так: сначала 3-ю и 4-ю лицевыми



МОДЕЛЬ НОМЕРА

Конструктор Н. МАЛЬКОВА.
Вышивка Т. БОЛЬШАКОВОЙ.



На чертеже даны следующие детали:

1. Спинка — 1/2 детали, кроится целиком.
2. Кокетка спинки — 1/2 детали, кроится целиком.
3. Полочка — 2 детали.
4. Стойка — 1/2 детали, кроится целиком.
5. Верхняя оборка воротника — 1 деталь.
6. Нижняя оборка воротника — 1 деталь.
7. Рукав — 2 детали.
8. Верхняя оборка к рукаву — 2 детали.
9. Нижняя оборка к рукаву — 2 детали.

Выкройку кармана можно снять с полочки. Расход ткани: 2 м 50 см при ширине 100 см. Блузку можно сшить из крепдешина, креп-жоржета, натураль-

ного или искусственного шифона, тонких ацетатных тканей новых структур.

Выкройка блузки для размера 164—92—100 дается на чертеже в масштабе 1:10, то есть каждая клеточка миллиметровки равна одному квадратному сантиметру, или, иначе говоря, 1 см² на нашем чертеже должен быть равен 10 см² на чертеже, который вам надо построить.

Для построения чертежа лучше всего использовать миллиметровую бумагу, но если ее нет, можно аккуратно склеить листы обычной школьной тетради, где клеточка равна 5 мм² и в каждом квадратном сантиметре будет 4 клеточки.

При составлении выкройки надо наносить и все надсечки, данные на чертеже, чтобы потом

можно было точнее подогнать детали.

Прежде чем выкраивать из ткани детали блузки, надо выполнить вышивку на оборках и карманах. Вышивать можно вручную или на машине. Если эта работа покажется вам слишком сложной, откажитесь от вышивки — блузка из нарядной ткани будет хорошо смотреться и просто с оборками.

Спинка блузки на кокетке между надсечками собрана на сборку. Застежка блузки супатная, пуговицы скрыты.

Делается застежка так: по линии обреза правой полочки согните ткань на изнаночную сторону и настрочите край. Затем прометайте петли и по линии сгиба, которая показана на чертеже тонкой линией рядом с серединой переда, перегните полочку на лицевую сторону и приутюжьте — петли будут закрыты (рис. 1). Левую полочку также перегните на изнаночную сторону и по линии сгиба ее настрочите. Таким образом вы получите готовую застежку блузки (рис. 2).

Между деталями стойки втачайте оборки, предварительно собранные на нитку. После этого нижнюю деталь стойки притачайте к горловине, выверните на лицо и настрочите верхнюю стойку. На рис. 3 показана обработка горловины — левая полочка дана с изнаночной стороны. Если ткань очень мягкая, стойку можно поставить на прокладку из той же ткани.

По окату рукав присбаривается. Оборки по низу рукава притачиваются без сборки, потом все сострачивается так, как показано на рис. 4, вставляется резинка.

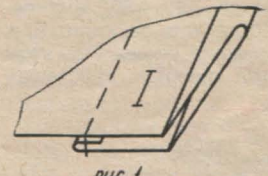


рис. 1

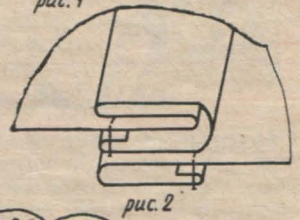


рис. 2

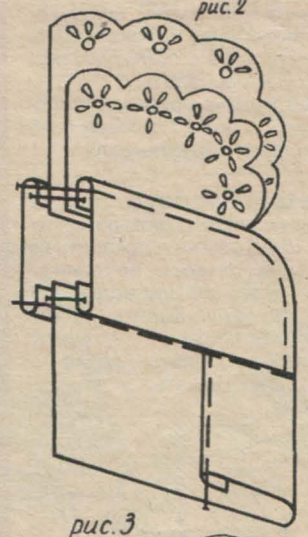


рис. 3

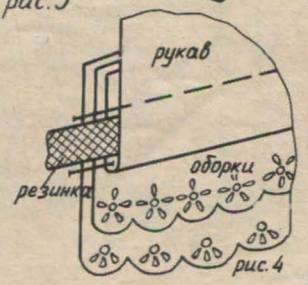


рис. 4



КУЛИНАРНЫЕ СПРАВКИ...

Фритюр — смесь жиров для жарения овощей, пончиков, пирожков, хвороста и т. д. По весу жиров берется раза в четыре больше, чем овощей или других продуктов, предназначенных для жарения.

Лучшими жирами для фритюра считаются говяжье и свиное топленое сало, употребляются также растительное масло и маргарин. Жиром на одну треть наполняют широкую кастрюлю, так как нагретый до 160—180° жир пенится. Когда жир раскалится, в него погружают овощи. При этом образуется румяная, хрустящая корочка.



Молочный соус применяется для овощных и крупяных блюд. Надо слегка поджарить на сливочном масле муку, влить, помешивая, горячее молоко, варить 10 минут, снять с огня, посолить по вкусу и процедить.

На 1,5 стакана молока: 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка сливочного масла, соль.

Сметанный соус готовят к мясным котлетам, биточкам, печенке. Надо слегка поджарить на масле муку, развести ее горячим мясным бульоном или водой, добавить сметану. Варить на небольшом огне минут 10, снять, посолить, процедить, добавить масло и перемешать.



Приглашаем на дегустацию АХ, КАРТОШКА...

До чего ж хороша! Жареная, отварная, запеченная в духовке... И ничего, кажется, нет проще, как приготовить картошку. Но посчитайте, много ли блюд вы готовите из нее. Ну, отварите, сделаете пюре. Пожарите с маслом, с луком. Сделаете запеканку, испечете драники, или, как их еще называют, посинюшки.



Картофельный суп с грибами

Надо протереть сквозь сито 6—8 крупных, рассыпчатых картофелин, отваренных в соленой воде. Развести пюре молоком и вымесить до гладкости. Потом это пюре разбавить водой, чтобы получился суп нужной густоты. Отдельно потушить в масле с солью, перцем и луком предварительно отваренные и нарезанные сушеные грибы. Выложить все это в суп, прокипятить и подавать с гренками, поджаренными в масле.

Картофель с черносливом

Протереть 400 г сваренного на пару картофеля, 50 г сливочного масла растереть с 4 яйцами и соединить с картофелем. Добавить полстакана сливок или молока, соль, сахар по вкусу и столько муки, чтобы получилось не слишком крутое тесто. Раскатать его, нарезать лепешки стаканом и на каждую положить распаренный, очищенный от косточек чернослив. Сделать пирожки, смазать их белком и обжарить на сковороде. Подавая, посыпать сахаром.

Разноцветное пюре

Приготовить пюре из 10—12 картофелин, добавить в него 5 взбитых белков. Разделить пюре на четыре части. Одну из них оставить белой, в другую добавить две ложки пюре из шпината (или зеленого горошка), а в третью положить томат-пюре, в четвертую — два взбитых желтка. Уложить на блюдо, не смешивая, отдельными секторами, украсить яйцами, сваренными в мешочек. Подавать горячим.

Кнели

Отварить и затем протереть 10 картофелин. Добавить 3—4 ложки растопленного масла, 3 желтка, соль и перец по вкусу. Влить 3 хорошо взбитых белка и все перемешать. Из этой массы сделать кнели, обвалить их в

Мы решили полистать старые поваренные книги, поискать забытые, но хорошие рецепты. Их подборку предлагаем вам. Может, в вашей семье умеют готовить картошку как-то особенно вкусно, поделитесь рецептами с нашими читателями. Что ни говорите, а без картошки и обед не обед!

муке и отварить в кипятке или бульоне. (Готовые кнели должны всплыть на поверхность.) Подавать кнели с соевыми помидорами, маринованными грибами или под соусом, молочным или сметанным.

Омлет с картофелем

Протереть 6 вареных картофелин, вбить 2 яйца, посолить, поперчить и добавить столько муки, чтобы получилось не слишком крутое тесто. Разделить тесто небольшими шариками и слегка раскатать. Поджарить мелко нарубленное свиное сало, положить на сковороду картофельные лепешки и залить все смесью из 5 взбитых с молоком яиц (0,5 стакана). Запечь.

Фаршированный картофель

Отварить картофель в мундире, не давая развариться. Очистить, срезать верхушки картофеля и осторожно вынуть ложкой середину. Эту мякоть протереть со сливками или сметаной, добавить желток, масло и сметанную в молоке булку. Кто любит, добавить перец и чеснок. Наполнить картофелины фаршем, посыпать сухарями и уложить на сковороду. Запечь в духовке.

Картофельные оладьи

Приготовить тесто: 100 г картофельной муки, 2 яйца, ложку растительного масла и ложку воды. Слегка разбавить теплой водой с растопленным маслом. Влить взбитый белок. Ломтики вареного картофеля обмакивать в тесто и жарить.

Картофельные шарики

Очистить и сварить 10—12 картофелин, протереть, добавить 50 г сливочного масла, 4 сырых желтка, соль по вкусу. Из этой массы сделать небольшие шарики, обвалить их в сухарях и обжарить.

А Я ДЕЛАЮ ТАК

От длительной варки свекла обычно буреет. Если положить ее на ночь в холодильник, к ней вернется красный цвет.

В рецептах часто читаем: «Сбрызните маслом... сбрызните уксусом». Но как это сделать? Прямо из бутылки? Вряд ли получится. Налить в ложку? Тоже не очень удобно. У меня в кухне под рукой стоят три бутылки, закрытые пластмассовыми пробками-лейками (они продаются в магазинах, нужно только взять с более тонкой трубочкой). В прозрачной бутылке у меня уксус, в коричневой — постное масло, а в третьей, самой большой, — насыщенный раствор соли.

Знакомые часто выспрашивают у меня, как я завариваю чай: «Очень уж он у вас душистый». А весь секрет в том, что я добавляю туда щепотку душистой травы. Какой именно? Пусть это будет моим секретом, но каждая женщина может завести такой секрет лично для себя. Возьмите лимонную или апельсиновую цедру, щепотку мяты, липы, розовых лепестков, чебреца, малины, лесной земляники, несколько штукечек гвоздики. Все это должно быть сухим, использовать можно травы по отдельности, а можно подобрать их в каком-то сочетании. Это и будет ваш «фамильный секрет».

Что делать с оставшимся вчерашним чаем? Выливать? Ни в коем случае! Вот несколько вариантов, как его использовать.

Компрессы из теплой заварки чая очень полезны для глаз: снимают усталость, отеки, воспаления, тонизируют кожу век, разглаживают морщинки.



Слейте заварку в какую-нибудь посуду, разбавьте водой и утром умойтесь, такое умывание тонизирует кожу, придает ей смуглый оттенок.

Если у вас есть комнатные цветы, их можно полить слабой чайной заваркой и даже высыпать в горшок спитые чайные листья: это хорошее удобрение.

Если спитого чая много, отцедите его и разбросайте по ковру (ковер предварительно надо почистить пылесосом). Затем щеткой смахните чай. Он хорошо впитает остатки пыли и освежит краски ковра.

Высыпьте спитый чай в мягкую тряпочку, завяжите ниткой, чтобы не рассыпался, и полученным тампоном натрите сумки и портфели из кожи.



В тот день, когда у меня стирка, я на завтрак готовлю макаронные или лапшу. Спросите, какая тут связь? Самая непосредственная: воду, в которой они варились, я использую для подкрамливания белья. И хорошо крахмалит, и экономятся деньги на покупке подкрамливающих средств. Скажете, копейничая экономия? Я подсчитала, в год экономится около 10 рублей.



Случается, купишь творог, а он кислый-прекислый. И сколько бы мы в него ни добавляли сахара — ничего не поможет. Я в этих случаях поступаю так. Пропускаю творог через мясорубку, добавляю муку, яйца, соль, сахар. И оставляю на два-три часа. Творожное тесто подходит, словно дрожжевое. И уже тогда разделяю и жарю сырники.

Г. ГОРДАСЕВИЧ



КАЛЕНДАРЬ САДА

Рубрику ведет

агроном

Г. ТРОХИМОВСКИЙ.

За окном мороз, земля покрыта снегом. Вы если и выбираетесь в свой сад, то только чтобы погулять, покататься на лыжах. Но пора подумать о будущей весне! Сейчас самое время как-нибудь вечером в кругу семьи точно решить, что и в каких количествах будете вы сажать на своем участке, заранее позаботиться о семенах.

Итак, сколько земли отвести под огород? Какие овощи сажать? Тут не просто дать общую рекомендацию — как говорится, на вкус и цвет товарища нет. Один любит морковь, другой — кабачки, а третьему подай помидоры.

Часть овощей, конечно, вы купите в магазине. Тепличные, парниковые огурцы, помидоры, южные перцы и баклажаны появятся на прилавках раньше, чем они созреют на вашем участке. Не будете вы, видимо, сажать и капусту — для нее нужна хорошая рассада, выращенная в теплице или парниках, к тому же она любит пойменные или хорошо заправленные органическими удобрениями почвы. Картофеля, моркови и свеклы тоже не нужно слишком много городскому жителю — большие количества трудно сохранить до весны. Учитывая все это, специалисты считают, что семье из 6 человек вполне достаточно отвести под огород полторы сотки земли — это обеспечит их овощами на все лето и осень, позволит сделать необходимые заготовки на зиму.

Землей советуем распорядить-

ся экономно, по-хозяйски. Так, для чеснока не нужно отводить отдельную грядку, лучше выращивать его в междурядьях земляники. Польза от этого двойная: экономится площадь, а летучие вещества (фитонциды) чеснока пагубно действуют на вредителей, оберегают землянику от болезней. В междурядьях выращивают также помидоры и лук-батун. На грядке с цветной капустой в середине можно посеять

ЯНВАРЬ



две строчки (через 10 см) редиса, салата или укропа.

Размещая растения на участке, учитывайте их требовательность к свету. Больше всего любят свет перцы, огурцы, помидоры, баклажаны, кабачки, фасоль, горох. Менее требовательны чеснок, лук репчатый, свекла, морковь, капуста. Спокойно выдерживают затенение шпинат, листовая салат, ревень, хрен, щавель. Если хотите, чтобы укроп дольше сохранял молодую зелень, — посадите его в затененном месте. Если же нужны зрелые крупные растения с семенами (для засолки огурцов), — посейте укроп на освещенном участке.

Чтобы получить высокий урожай, надо высевать на участке только районированные сорта овощей.

Какие сорта районированы в вашей зоне, можно узнать в РАПО (районном агропромышленном объединении), в магазинах «Сортсеменовощ», наконец, в книге «Справочник по овощеводству», которая выпущена в 1982 году издательством «Колос».

Не покупайте семена у случайных людей. Гарантии нет никакой. Вместо брюквы у вас может вырасти капуста, а вместо редиса — редька. Частник не в состоянии соблюсти для перекрестноопыляемых растений необходимой пространственной изоляции, и на грядках могут вырасти самые неожиданные, странные гибриды.

Не покупайте также слишком много семян. Лучше кооперируетесь с соседом: каждому хватит по половине пакетика того или иного сорта. Для посева на 1 кв. м гороха надо 15—20 г семян; фасоли 10—15; петрушки, моркови и редьки зимней 0,5—0,6; репы 0,3; редьки летней 1,5—2; редиса 2,5 г; укропа на зелень 2,5; салата листового 0,4; огурцов 0,6—0,8; а кабачков — 0,4 г.

Магазины «Сортсеменовощ», «Семена — почтой» высылают семена наложенным платежом жителям всех районов нашей страны. В каждом магазине «Сортсеменовощ» есть прейскурант районированных в зоне сортов, район и условия выписки семян и их стоимость.

Если зимой вы бываете на своем участке, не забывайте про синиц. Зимой им приходится тяжело. Развесьте синичники — в них могут ночевать птички, повесьте кормушки, а на веревочках — кусочки сала, только не соленого. Птички приживутся в вашем саду и окупят вашу заботу уничтожением вредителей.

ОТ РЕДАКЦИИ. Уважаемые садоводы и огородники, ждем ваших вопросов. Пишите, спрашивайте — постараемся ответить.



КАПРИЗЫ КАРТОФЕЛЯ

Прежде чем чистить картофель, хорошенько вымойте его. Очищенный картофель надо сразу пускать в дело, пока не потемнел. Старый способ держать его в воде, как доказано учеными, неверен — в воду переходят многие ценные вещества. Если очень уж нужно почистить картофель заранее — сложите его в полиэтиленовый пакет и крепко завяжите.



● Картофель, отваренный для пюре, надо протирать горячим.

● Приготавливая картофельное пюре, используют только горячее молоко. Если взята холодное, пюре приобретает серый оттенок.

● Картошку жарят на предварительно разогретой сковороде сначала на сильном огне, потом его уменьшают.

● Водянистый картофель, прежде чем готовить, положить на ночь в сухое, теплое место, чтобы он хорошенько просох. Он будет вкуснее.

● Воды при варке картофеля надо наливать немного — верхние картофелины могут быть водой и не закрыты. Еще лучше варить на пару в специальных кастрюлях.

● Если картофель подморожен, надо очистить его, положить в чугунный горшок, посолить и поставить в духовку, не наливая воды. При этом крышка должна быть плотно закрыта (еще лучше заклеить крышку бумагой). Через сорок минут горшок можно из духовки вынуть, а крышку снять, чтобы вышел пар.



МОЖНО ЛИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ БУМАЖНЫМИ ПЕЛЕНКАМИ И ПОДГУЗНИКАМИ?

Только после трех месяцев, когда кожа малыша станет менее нежной и чувствительной. Но на ночь они все-таки нежелательны.

КАКАЯ КРОВАТКА ЛУЧШЕ?

Та, которая хорошо моется и устойчива. Достаточно высокая (не ниже 60 см), со стенками и перегородками, через которые не может просунуться головка. Матрац должен быть ровный и жесткий, из пенопласта, старого, многократно простроченного одеяла, стружек, мочала, сухой травы, покрытый чехлом из плотной ткани. Мягкий матрац, перовой или пуховый, может привести к искривлению позвоночника.

Учтите: не рекомендуется укладывать спать ребенка в коляске, в которой вывозят его гулять. Стенки коляски не пропускают воздух, с нее трудно удалить полностью уличную грязь, да и трудно удержаться от соблазна укачивать малыша.

НУЖНА ЛИ ПОДУШКА?

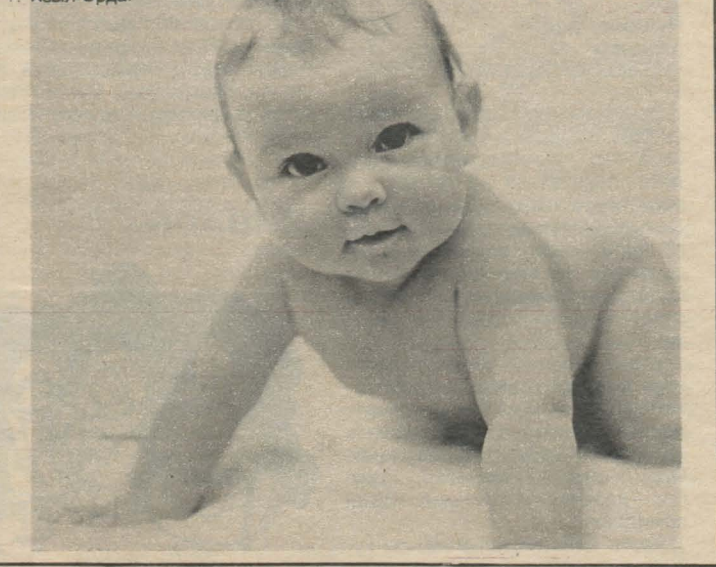
Нет, не нужна. Позвоночник ребенка еще не окреп, ему гораздо полезнее находиться в строго горизонтальном положении. Подушку вполне заменит сложенная вчетверо пеленка. Да и дальше, когда ребенок подрастет, не приучайте его к пышным подушкам, пусть будут маленькие, плоские, жесткие.



«Дорогая редакция! Очень хотелось бы, чтобы появилась в нашем журнале страничка, где молодые родители нашли бы ответ на многие волнующие их вопросы. Ведь уход за малышом — не только огромный труд, нужны еще умение и знания. Книг по воспитанию ребенка не достанешь. У бабушек, подруг, соседок на каждый случай свои мнения, часто противоположные. А к врачу за советом каждый день не пойдешь...»

г. Кзыл-Орда.

М. СЕМЕНИКИНА.



По вашей просьбе, дорогие читательницы, мы вводим новую рубрику «Мамины почему?», где на вопросы, связанные с воспитанием самых маленьких, будут отвечать опытные специалисты. Будем печатать также советы мам и пап, почерпнутые из копилки их семейного опыта.

Ведет рубрику кандидат медицинских наук С. Л. ПОЛЧАНОВА.

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ К РОЖДЕНИЮ РЕБЕНКА?

Вещей понадобится довольно много. Перечислим главное, без чего не обойтись. Прежде всего, конечно, пеленки, тонкие и теплые, из хлопчатобумажной ткани, которая хорошо стирается и пропускает воздух. Учтите, что ребенок очень быстро растет: за первые три месяца — более чем на 10 см, за полгода — на 15—20 см. Поэтому, если шьете пеленки сами, делайте их сразу больших размеров (1×1 м или 120 см×1 м). Холодных, тонких пеленок понадобится не менее 30: в первые месяцы придется менять их 18—20 раз в сутки. Теплых пеленок — 8—10. А подгузники (не менее 40) лучше сделать из марли или старого, обветшавшего белья — ветошь прекрасно впитывает выделения, кроме того, она мягкая и потому наиболее подходяща для нежной кожицы малыша. Советуем подгузники складывать в 4—6 слоев, но не прошивать — так они быстрее сохнут.

Потребуется еще 8—10 распашонок, 6—8 фланелевых кофточек, пара косыночек и чепчиков, несколько простынок (их можно сшить из старых взрослых), пододеяльников, больших полотенец для купания.

Все это нужно прокипятить и прогладить с обеих сторон. Добавьте еще костюмчик и шапочку для прогулок и одеяла: байковое и шерстяное (или ватное). Хорошо запастись еще конвертом или теплым спальным мешком для прогулок.

Как видите, хозяйство немалое. Чтобы все это не лежало кучей, загромождая комнату, сразу же выделите отдельную тумбочку, шкафчик или освободите две-три полки в комод, «стенке», бельевом шкафу. На одной сложите пеленки и подгузники, на второй — одежду и прочие вещи. Постарайтесь выделить также отдельный столик для пеленания и прочих многочисленных процедур. Положите на стол клеенку, а сверху — пеленку. Если отдельного стола нет — придется временно занять часть общего. Потерпите, если это портит ваш интерьер.

Еще надо приготовить ванночку, эмалированный таз для стирки детского (только детского) белья, ведро с крышкой для замачивания грязных пеленок. Не забудьте аптечку: бинт, вату, борную кислоту, марганцовокислый калий, детский крем, присыпку, масло (вазелиновое или прокипяченное растительное), 3 термометра (для тела, воды, воздуха), газоотводную трубку, баллончик № 1 для клизмы и, конечно, клеенку.

КАК СТИРАТЬ ПЕЛЕНКИ?

Здесь своя «наука», продиктованная повышенной чувствительностью малыша к неблагоприятным воздействиям среды. Грязные желательно отмыть сначала под струей воды, а потом уже вместе с другими замочить в ведре с холодной водой. Отжав, сменить воду, поставить кипятить с детским или другим нещелочным мылом (ланолиновым, глицериновым). Держать на огне минут 5 при условии, что белье будет сушиться на солнце или воздухе, и 20 минут, если оно сушится в помещении. Мыло можно натереть на терке и хранить в банке с крышкой. Если у ребенка нет диатеза, разрешается пользоваться и стиральным порошком, но тогда полоскать пеленки особо тщательно. И все же первые три месяца советуем стирать пеленки только мылом. Если пеленок много и родители не успевают справиться с ними, на втором месяце можно каждый раз не кипятить, только ошпаривать кипятком или же стирать в стиральной машине. Пеленки сохнут быстрее, если их развешивать между двумя веревками. Высушенные пеленки и подгузники первые два месяца положено проглаживать с обеих сторон.

ПОПРОБУЙТЕ И ВЫ

Вот что предлагает наш читатель В. П. НУЖНЫЙ.

Когда ребенок начинает вставать на ноги, совершенно невозможно уложить его в постель. Малыш превращается, по образному выражению Маршака, в настоящего Ваньку-встаньку. Одни мамы удерживают ребенка в постели руками, пока он не уснет, другие носят его на руках, поглаживая.

Аналогичная «проблема» возникла и у нас с женой, когда наша семимесячная Ася превратилась в Ваньку-встаньку.

В качестве эксперимента я сшил из пеленки мешок с резинкой, стягивающейся у горла, заложил в него Асю и был поражен результатом: после пятиминутного трепыхания девочка уже спала. С тех пор никаких проблем с засыпанием ребенка у нас не было... до тех пор, пока Ася не освоилась в мешке полностью, не научилась в нем вставать и даже бегать. Тогда пришлось пришить две тесемки, которыми мы привязывали мешок к кровати.

Во сне дети обычно сбрасывают с себя одеяло, и мамы по ночам просыпаются, чтобы их укрывать. Мы таких забот не знали. У нас есть несколько мешков — из полотна, тонкой и толстой байки, которые мы используем вместо одеяла в зависимости от температуры воздуха и сезона. Ребенок, естественно, не раскрывается и, быть может, поэтому не блеет. Наши знакомые с успехом пользуются такими мешками.