



1. БУДЕМ ЗДОРОВЫ

Плывут «моржи»
Последите за собой, пожа-
луйста

2. МАМИНЫ «ПОЧЕМУ»

3. МЫ И МОДА

Многоуважаемый галстук
Тем, кто вяжет: мужской
свитер
Модель номера: шерстяное
платье,
отделанное тесьмой

**4. МУЖЧИНЫ, ЗАСУЧИТЕ
РУКАВА**

Разноцветный абажур
Шкаф-вешалка для при-
хожей
Цветущий календарь. Фев-
раль — март
Приглашаем на degusta-
цию: блины

5. А Я ДЕЛАЮ ТАК

Мужчине подарок: брелок
для ключей (макраме)

Рисунки и оформление
В. РОЗАНЦЕВА.



Мужские свитеры,
пуловеры
с фактурой
корзиночного
плетения
особенно модны.
(См. стр. 4).

ТЕМ, КТО ВЯЖЕТ



СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН

Этот «Калейдоскоп» не совсем
обычен для женского журнала:
многие помещенные в нем советы
адресованы мужчинам. И свитер,
модель которого предлагается
для вязания на спицах, муж-
ской. Что ж, наши отцы, мужья,
сыновья тоже должны быть кра-
сивы и элегантны. Кому же поза-
ботиться об этом, как не нам,
женщинам?

Хотя мы и считаем себя самы-
ми большими авторитетами во
всех областях домашнего хозяй-
ства и моды, все же, согласитесь,
давно замечено, что самые луч-
шие на свете повара, портные и

парикмахеры — мужчины. Предо-
ставляем им слово! В этом номе-
ре выступают известный кулинар
В. Михайлов, архитектор А. Бело-
русский, специалист по зимнему
плаванию А. Колгушкин, агроном
Г. Трохимовский, а модели одеж-
ды предлагает В. Зайцев.

Пусть наши мужья по их сове-
там сготовят для нас вкусные
блинчики, украсят квартиру, при-
ведут в порядок сад, займутся
вместе с нами оздоровительной
физкультурой и выберут платье,
которое, по их мнению, нам осо-
бенно к лицу. Дела-то все общие,
семейные!

Дорогие читатели!

С этого года вы получаете раз-
дел «Домашний калейдоскоп» с
советами по домоводству и с
выкройками вместо прежнего
вкладыша-приложения.

МОДЕЛЬ НОМЕРА



Выкройка
и описание этой модели
помещены на 5-й странице
«Домашнего калейдоскопа».



ПОСЛЕДИТЕ ЗА СОБОЙ, ПОЖАЛУЙСТА

Мужчины обычно не интересуются косметикой. Но некоторые советы, думаем, им все же пригодятся.

● После умывания порой появляется неприятное ощущение, что кожа стянута. Чтобы этого не было, умывайтесь мягкой водой: добавьте на 0,5 л воды чайную ложку столового уксуса.

● Иногда кожа начинает шелушиться, покрывается красными пятнами. После того, как вы умываетесь, еще влажное лицо смажьте любым кремом для сухой кожи, например, «Свобода», «Люкс», «Экстел», а пять минут спустя промокните излишки влаги и крема бумажной салфеткой.

● Жирную, пористую кожу нужно раз в день, утром, мыть с мылом. Лучше, если это будет «Детское», «Борно-тимоловое» или «Детярное» (его можно употреблять только зимой).

Вечером в таком случае умываться не советуем, протрите лицо лосьоном или настойкой календулы.

● Безопасная бритва лучше сбривает мягкие волосы. Поэтому перед бритьем советуем положить на кожу горячий компресс из настоя ромашки, зверобоя, чистотела. (Заваривают травы из расчета 1 столовая ложка травы на стакан крутого кипятка.) Потом смазать лицо кремом, предназначенным для употребления до бритья, хорошо вспенить мыльный крем («Спутник») или мыло, которое должно быть высокого качества, «Космос», например. Бриться надо по ходу роста волос, тогда раздражение будет меньше. После бритья смазать кожу кремом с витамином «F» или кремом «Спутник».

Если после бритья все же появляется ощущение, что кожа стянута, под горячий компресс нанесите крем для сухой кожи («Свобода», «Люкс»).

● Электрическая бритва лучше выбривает более жесткие волосы. Поэтому не стоит бриться сразу после умывания. Кожу припудрите тальком.

Закончив процедуры, протрите лицо одеколоном («Командор», «Старт», «Оптимист» и др.) или настойкой календулы.

● Порезы после бритья надо протереть перекисью водорода или квасцами, туалетным уксусом.

Л. ГОРДИНА,
врач-косметолог

ПЛЫВУТ «МОРЖИ»

«Плывут «моржи». Вы видели этот фильм? Он, конечно, не о пользе зимнего плавания, а больше о любви, тем не менее впечатляющие кадры с женщиной, медленно плывущей в ледяной воде, запоминаются надолго.

«Моржей» сейчас становится все больше, и мужчин и женщин. Энергичные, веселые, они охотно расскажут, сколько радости доставляют им зимние купания. И наверняка добавят: мол, раньше болел, от врача не выходил, теперь же забыл о своих недомоганиях, стал молодым и крепким.

На Руси испокон веков знали, что холод закаляет. Выскакивали после бани на мороз, валялись в обжигающем снегу, окунались в прорубь. Считалось, что студеной вода лечит чуть ли не от всех недугов. Современная наука не спорит с народным опытом, напротив, поддерживает его. Ледяная вода, считают ученые, активизирует все физиологические процессы в организме, повышает жизненную энергию, способствует предупреждению заболеваний, улучшает сон и аппетит. К тому же играет большую роль в профилактике преждевременного старения, активизирует жизнедеятельность клеток, тренирует сердечно-сосудистую и нервную системы. Купание в ледяной воде воспитывает мужество, настойчивость, укрепляет волю, повышает работоспособность. Оно дает радостное ощущение победы над природой, эмоциональный подъем, ровное, хорошее настроение. Следовательно, награждает людей бесценным даром — физическим и духовным здоровьем.

Однако к «моржеванию» надо подходить очень осторожно. Есть много медицинских показаний к занятиям зимним плаванием. Но не меньше и противопоказаний. У многих больных и пожилых людей, прежде всего женщин, сильное охлаждение может вызвать нарушение деятельности внутренних органов, стать причиной тяжелых расстройств, словом, вместо пользы принести вред. И уж совсем недопустимо переохлаждение для людей, перенесших недавно инфаркт миокарда, страдающих тяжелыми заболеваниями почек.



Так что, как бы ни уговаривали вас друзья-«моржи», приводя в пример себя и своих знакомых, прежде чем окунуться в прорубь, обязательно посоветуйтесь с врачом. И даже если он разрешил, все же не занимайтесь индивидуально, а запишитесь в специальную секцию зимнего плавания, чтобы находиться под постоянным медицинским наблюдением и контролем.

Основные законы всякого закаливания — постепенность и последовательность — должны соблюдаться и здесь. Готовиться к зимнему плаванию лучше с лета, ежедневно купаясь в реке или озере, пруде, а потом распространить купальный сезон на весь год. Начинать можно и зи-

мой. Но для этого нужна предварительная подготовка в домашних условиях, а также наличие поблизости от проруби теплого помещения, еще лучше — теплое душ или бани. Регулярно принимая холодный душ или ванну дома и дополняя воздушными и снежными процедурами, вы без особого труда можете перейти к купаниям в ледяной воде.

Однако даже если вы «морж» со стажем, все равно не стоит злоупотреблять ледяными ваннами: Интервал между купаниями определяется временем, необходимым для полного восстановления физиологических функций организма. Частота купаний обратно пропорциональна «холодовой нагрузке», как мы говорим: чем меньше эта нагрузка, тем чаще купания; чем больше нагрузка, тем они реже. Рекомендуют купаться через день.

Понятно, что величина «холодовой нагрузки» зависит не столько от частоты купаний, сколько от времени пребывания в ледяной воде и на холодном воздухе, а также от степени закаленности занимающегося.

Начинать зимнее плавание можно в любом возрасте — с 16 до 70 лет. Однако, решая вопрос о закаливании ледяной водой, учитывайте не только физическую, но и психическую готовность к этому.

Если обжигающая ледяная вода вас не страшит — ныряйте!..

А. КОЛГУШКИН,
председатель федерации
зимнего плавания
Ленинградского района
Москвы

Фото автора.





Рубрику ведет кандидат медицинских наук С. Л. ПОЛЧАНОВА.

ПУСКАТЬ ЛИ К НОВОРОЖДЕННОМУ ГОСТЕЙ?

Лучше не надо. Вполне понятно, что друзьям и родным хочется взглянуть на нового члена семьи. Покажите издали, а в руки лучше не давайте. Думаете, чтобы «не сглазили»? Чепуха! Все куда серьезнее. У взрослых на коже и слизистых оболочках находятся многочисленные микроорганизмы, часто не причиняющие им беспокойства. Но эти же микробы для незащищенного организма малыша могут обернуться тяжелым заболеванием, воспалением легких, гнойничковой сыпью. Ребенок не игрушка. Станет постарше — тогда можете с гордостью продемонстрировать его друзьям, а пока воздержитесь.

КОГДА «ПЕРЕСЕЛЯТЬСЯ» В ПОЛЗУНКИ?

С 2—3 месяцев, когда малыш достаточно подвижен и может себя согреть активными движениями. На ночь же ползунки снимать и по-прежнему пеленать или переводить в ночную рубашку в виде спального мешка.



КАК ОДЕВАТЬ МАЛЫША В КОМНАТЕ?

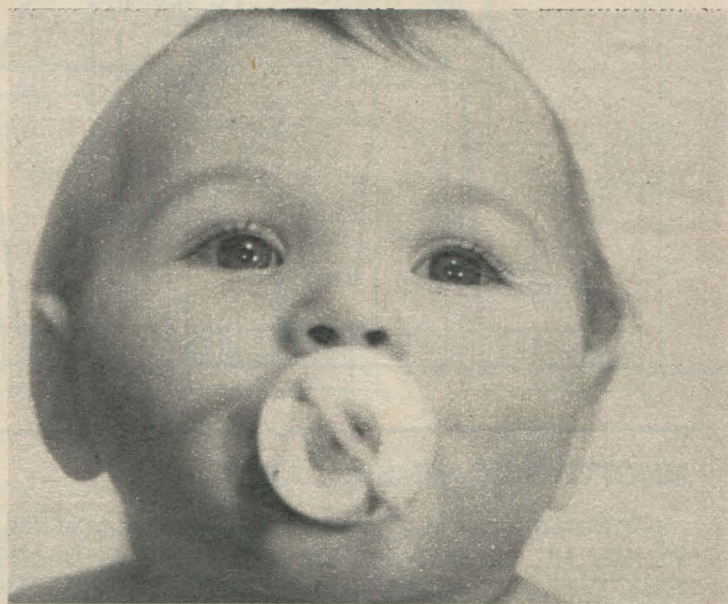
В ползунки, рубашечку и фланелевую кофточку. Чепчик, шерстяные костюмчик, носки способствуют перегреванию, а оно для малыша вреднее, чем охлаждение. Чепчик, косыночку надевайте только после купания и на прогулку.

НУЖНА ЛИ СОСКА МАЛЫШУ?

Не нужна! Другой вопрос — можно ли ее давать? На Западе есть врачи, которые считают пустышку безобидной, даже в какой-то степени полезной, потому что она щадит нервы ребенка, успокаивает его. Советские педиатры в большинстве своем придерживаются другого мнения. Соска-пустышка вредна! Постоянное нахождение ее во рту мешает формированию правильного прикуса, приводит к тому, что зубы некрасиво торчат наружу, нарушается речь. Исправлять эти дефекты приходится долго, да и не всегда это удается.

Соска нужна родителям, а не малышу. Это уступка их слабым нервам, недостаточной твердости, нетерпеливости, иногда утомлению и плохому настро-

ению. Постарайтесь выдержать характер. Если вы убеждены, что малыш не болеет, а лишь капризничает, дайте ему вдоволь накричаться, но не суйте соску. Конечно, бывают дети, которые действительно не дают покоя семье ни днем, ни ночью. Еще хуже, если малыш постоянно сосет палец. В таких случаях соска может выручить. Но и тогда не разрешайте постоянно держать ее во рту. Давайте лишь, если ребенок очень сильно раскричался, чтобы успокоить, и еще когда укладываете его спать, а потом забирайте. Если не можете обойтись без соски, заводите их несколько (4—6), почаще кипятите (обязательно при падении на пол!), храните только в закрытой посуде и никогда не оближайте.



КАКУЮ ВЫБРАТЬ КОЛЯСКУ?

Если иметь в виду интересы ребенка, то надо выбрать коляску достаточно высокую, чтобы в нее не попадали уличная пыль и выхлопные газы автомашин, достаточно глубокую, чтобы малыш не мог выпасть, достаточно длинную и просторную, чтобы в ней было удобно лежать и спать. Практичны коляски, которые легко мыть снаружи и внутри, без помощи посторонних поднимать и выносить из дома на улицу и обратно. Откидной верх поднимайте только при резком, порывистом ветре, снегопаде, дожде, а в хорошую, тихую погоду, даже зимой, опускайте его. Внутри коляска оборудуется, как кроватка: жесткий матрасик, покрытый чехлом, клеенка, простынка.

КАК ИЗБЕГАТЬ ОПРЕЛОСТЕЙ?

Они, как правило, возникают при плохом уходе, когда малыш долго лежит в мокром или если используют подсушенные, а не постиранные пеленки, перегревают, укутывают. При предрасположенности к опрелостям кожные складки после подмывания и купания тщательно просушивают мягким полотенцем или простынкой, а затем смазывают прокипяченным растительным маслом, детским кремом или бледно-розовым раствором марганцовокислого калия. Можно также присыпать детской присыпкой или тальком. Постарайтесь, чтобы покрасневшие участки кожи 5—10 минут оставались открытыми. Такая воздушная ванна укрепляет кожу. Если же опрелости не проходят, обратитесь к врачу — это может быть первым проявлением экссудативного диатеза.

МАМА, ПОЙДЕМ НА ЗАРЯДКУ!

Ох, до чего же трудно зимой, когда за окном темно, разбудить ребят, собрать их в детский сад. Мама нервничает, а малыш никак не хочет вылезать из-под теплого одеяла, ужасно медленно одевается, капризничает. А не изменить ли все это? Хотите попробовать? Скажите малышу с вечера, что завтра утром, если он быстро встанет, вы возьмете его с собой на зарядку, на улицу. Едва ли найдется такой ребенок, который не закричит при этом «ура!».

Вышли на улицу. Прохладный воздух бодрит, сгоняет остатки сна. Если есть рядом парк или спортивная площадка, бегите туда. В неспешном, размеренном темпе, чтобы на бегу можно было поговорить о чем-то интересном.

Устали вы или ребенок — перейдите на ходьбу, сделайте несколько дыхательных упражнений. Отдохнули — снова перейдите на бег. 10—15 минут такого бега — затем походите, чтобы дыхание успокоилось, и займитесь упражнениями. Вот некоторые из них:

1. «Пропеллеры». Круговые вращения прямыми руками вперед и назад. Начинаем медленно с постепенным ускорением до максимального.

2. «Наколем дрова». Ноги на ширине плеч, руки в замок. Поднять руки вверх и, наклоняясь вперед, опустить с резким выдохом.

3. «Качающаяся березка». Ноги на ширине плеч, руки вверх. Наклоны туловища влево-вправо, круговые вращения туловищем вправо и влево.

4. «Лягушка». Присесть и прыгнуть вверх, помогая маховыми движениями рук.

5. «Кто сильнее?». Соедините перед грудью руки — ваши и ребенка. Один сгибает по очереди то правую, то левую руку, другой изо всех сил сопротивляется.

Это лишь примерные упражнения. Вы вместе с ребенком придумаете и более интересные. А теперь бегом домой.

Посмотрите, как раздумялся ребенок, какое отличное у него настроение, какой аппетит. Разве ради этого не стоит «пожертвовать» получасом сна?

Одежда не должна стеснять движений, быть чересчур свободной или, наоборот, тесной.

В заключение хочу сказать, что все советы я даю на основании собственного опыта: у меня двое сыновей (6 и 8 лет). А еще веселее будет заниматься, если к вам присоединятся папа, другие папы и мамы, друзья ваших детей.

С. КРАСАВЦЕВА,
мастер спорта по легкой атлетике



Как подобрать галстук к костюму? На этот вопрос мы попросили ответить **Татьяну Викторовну Нестерову**, заведующую секцией московского специализированного филиала магазина «Галстуки».

— Правило здесь одно: галстук должен гармонично сочетаться с костюмом, сорочкой. Он может быть из одноцветной гладкой ткани или в мелкую клетку, полоску, рельефный. К однотонной сорочке подойдут галстуки с рисунком, к сорочке в полоску или клетку — однотонные, спокойных расцветок.

Принято с костюмами светлых тонов носить яркие галстуки. Например, к серому костюму с белой сорочкой — галстук яркой синей или зеленой расцветки с рисунком; к синему костюму со светло-голубой сорочкой — галстуки синих, вишневых и голубых тонов.

К черному костюму с белой сорочкой, который надевают в особо торжественных случаях, подойдут галстуки серых, голубовато-серых оттенков, но не яркие, а к коричневому костюму с сорочкой кремового цвета или белой — галстуки бежевых, золотисто-желтых или зеленых оттенков. Сейчас в моде однотонные, в полоску, в горох. Ширина галстука колеблется от 6 до 8 сантиметров.

Сложнее подобрать галстук к костюму из ткани в полоску или клетку. Но не ошибется тот, кто в этом случае всем галстукам предпочтет однотонные, чуть светлее костюма.

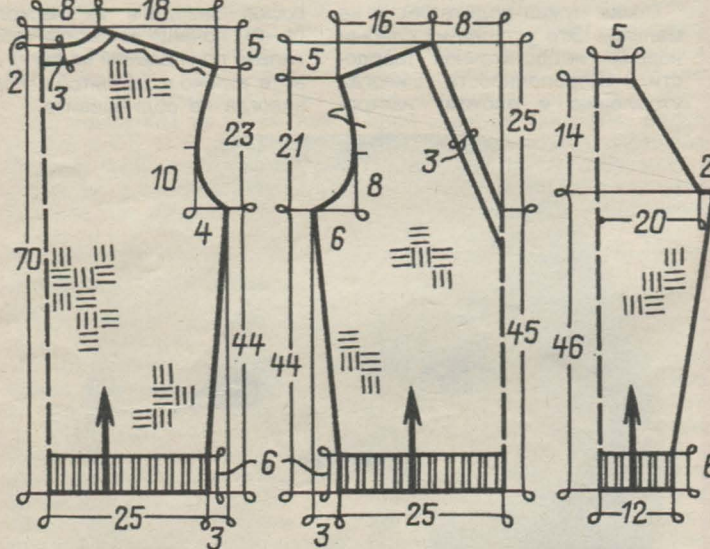
НАУКА ЗАВЯЗЫВАТЬ ГАЛСТУК

Правильно завязать галстук — целая наука. Далеко не все мужчины умеют это делать так, как требует строгая мода. Может быть, вам будет подспорьем наш чертеж, на котором изображены два самых распространенных способа завязывания галстука.



ТЕМ, КТО ВЯЖЕТ

Чертежи для мужского пуловера даны на 50-й размер.



Материал: меланжевая шерстяная пряжа в 2 нити: по 400 г бежевой и коричневой (пряжа № 10/2). Спицы № 3 и 4, крючок № 3,5.

Вязка: основной узор «плетенка» выполняется на спицах № 4. Низ пуловера и рукавов вяжется резинкой 2×2 на спицах № 3.

Образец узора «плетенка»: наберите 32 петли (число должно делиться на 20 плюс 10 дополнительных петель для симметрии узора плюс 2 кромочные).

1-й ряд: 10 лицевых, 2 лицевые, 2 изнаночные, 2 лицевые, 2 изнаночные, 2 лицевые и т. д. (то есть 10 лицевых чередуются с резинкой 2×2 из 10 петель).

2-й ряд и все четные ряды:

над лицевыми вязать лицевые петли, над изнаночными — изнаночные, то есть «по рисунку».

3-й ряд: 10 изнаночных, 2 лицевые, 2 изнаночные, 2 лицевые, 2 изнаночные, 2 лицевые и т. д. В этом ряду 10 изнаночных чередуются с резинкой 2×2 из 10 петель.

5-й и 9-й ряды: как 1-й.

7-й ряд: как 3-й.

11-й ряд: 2 лицевые, 2 изнаночные, 2 лицевые, 2 изнаночные, 2 лицевые, 10 лицевых и т. д. Резинка 2×2 из 10 петель чередуется с 10 лицевыми.

13-й ряд: 2 лицевые, 2 изнаночные, 2 лицевые, 2 изнаночные, 2 лицевые, 10 изнаночных и т. д. Резинка 2×2 из 10 петель чередуется с 10 изнаночными.

15-й ряд: как 11-й.

17-й ряд: как 13-й.

19-й ряд: как 11-й.

21-й ряд: узор повторять с 1-го ряда.

Спинку, рукава и перед вяжите по выкройке снизу вверх. Готовые детали наколите на выкройку изнаночной стороной наверх, отпарьте (не досуха!) через 2 слоя влажной марли, слегка касаясь утюгом, затем снимите марлю, отколите иголки и оставьте вязанье на выкройке до полного высыхания. Сшейте детали и обвяжите горловину по кругу столбиками без накида, вводя крючок под заднюю нить петли основания (крючок № 3,5).

Модель М. МАКСИМОВОЙ.

Фото В. ХИТАГУРОВА.

МНОГОУВАЖАЕМЫЙ ГАЛСТУК

В СЛУЖЕБНОЙ И ТОРЖЕСТВЕННОЙ ОБСТАНОВКЕ МЫ НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕМ СЕБЕ МУЖЧИНУ БЕЗ ГАЛСТУКА. А МОЖЕТ, КОРРЕКТНЫЙ ГАЛСТУК УСТАРЕЛ?

Мода не отменяет галстук — это мнение модельеров.

В официальных присутственных местах даже в знойный летний день «деловой» мужчина обречен быть при галстуке.

В нарядном костюме галстук может быть заменен «бабочкой» или легким шарфом. В полуофициальном (тот же костюм, но для обычной жизни) функцию галстука могут выполнять кашне, косынка, заправленная за воротник обычной сорочки. Современная мода допускает это, вероятно, пытаясь снять крошечную, деликатную полунбрежностью излишнюю строгость и сухость традиционного костюма. В этом же ряду стоит и допускаемый нынче галстук-тесемка, завязывающийся под воротником сорочки. Костюм завершен до последней детали, но... это ведь все же не совсем галстук.

Интересно, что модельеры сегодня подходят к этой проблеме как бы и с другого конца. Тради-



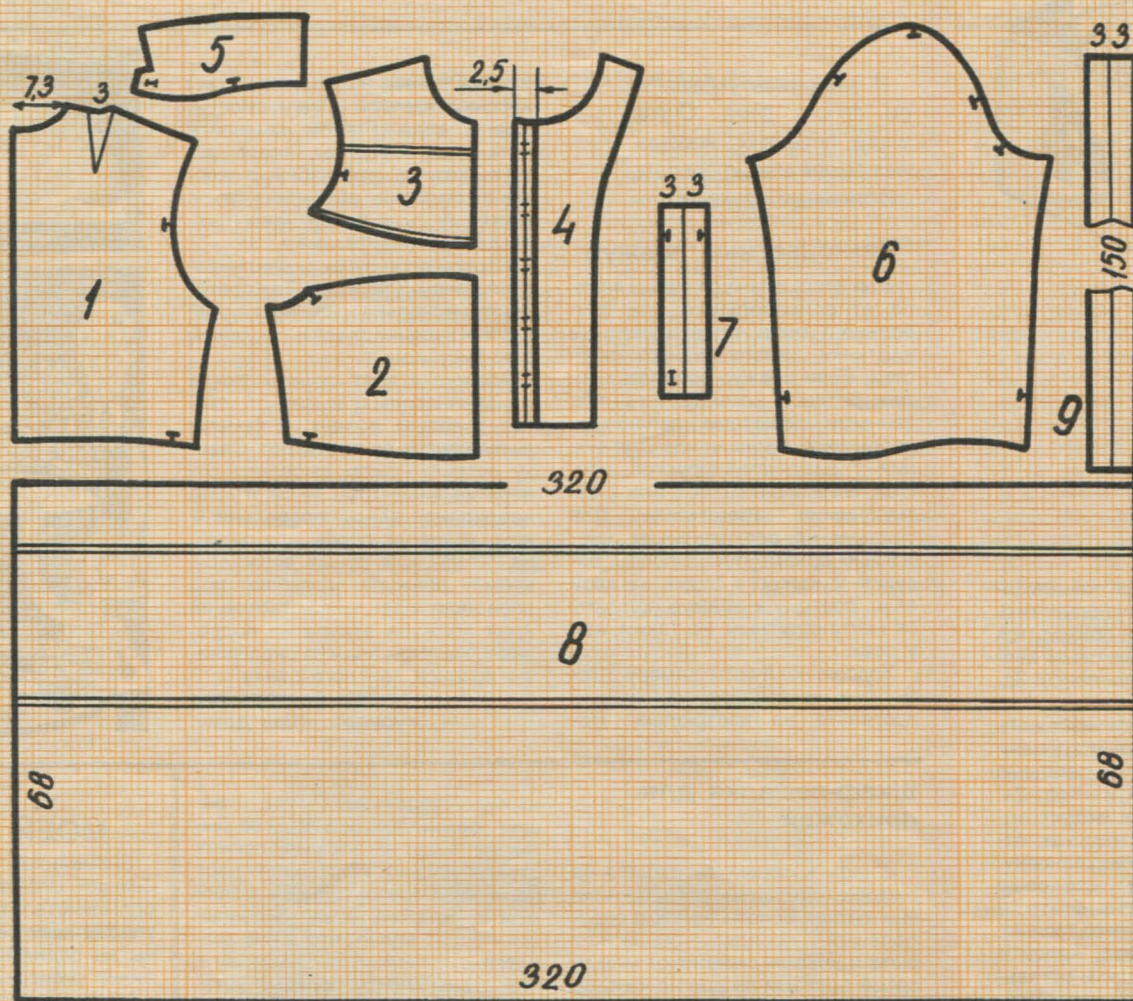
ционный галстук носят не с костюмом, а с мягкой, свободной курткой. Обратный ход: комфортная, почти спортивная одежда для отдыха «подтягивается» при помощи галстука, становится представительно-деловой.

Как мы видим, мода «обгрызает» галстук со всех сторон! Несовместимым галстук остался лишь с туго спортивной одеждой, джинсами. Хотя... впрочем, с полным джинсовым костюмом — брюки, пиджак или куртка — может сочетаться галстук-косынка, галстук-шарф, галстук-тесемка.

Невозможен галстук, надетый со свитером или водолазкой, зато он хорошо смотрится заправленным в острый вырез шерстяного пуловера — налицо и удобство и подтянутая деловитость.

Интересно сочетать галстук с платком из той же ткани, выглядывающим из нагрудного кармана.

А. ЧЕРНЫШЕВА



МОДЕЛЬ НОМЕРА



Шерстяное платье, отделанное тесьмой, хорошо и в будни и в праздники.

Платье из легкой шерстяной ткани может быть не только светлого, но и темного цвета. Тесьма подбирается в тон платья и настрачивается на ткань так, чтобы строчка была незаметной.

Платье по талии отрезное, лиф у пояса соборен, юбка заплиссирована. Воротник на цельнокроеной стойке. Застежка спереди на планке.

Выкройка платья для размера 164—96—104 дается на чертеже в масштабе 1:10. Напоминаем: каждая клетка миллиметровки равна одному квадратному сантиметру (то есть 1 см² на нашем чертеже должен быть равен 10 см² на чертеже, который вам надо построить). Выполнить чертеж можно на миллиметровке или на листах из тетради в клетку. В последнем случае клетка в тетради равна 5 мм², и, значит, в каждом квадратном сантиметре будет четыре клеточки.

На чертеже даны следующие детали:

1. Спинка — 1/2 детали, кроится целиком.
2. Полочка — 2 детали.
3. Кокетка полочки — 2 детали.
4. Планка с подбортом — 2 детали.
5. Воротник на стойке — 2 детали.

6. Рукав — 2 детали.
7. Манжета к рукаву — 2 детали.
8. Юбка — 1 деталь.
9. Пояс — 1 деталь.

Отделочная тесьма располагается на кокетке по линии пришива и несколько выше, а также в двух местах на юбке — расположение тесьмы обозначено на чертеже тонкими линиями.

При составлении выкройки надо наносить и надсечки, данные на чертеже, чтобы при шитье точнее подогнать детали.

Расход ткани: 2 м 60 см при ширине 150 см; тесьмы — 7 м 50 см.

Несколько технологических указаний. Рукав у платья втачной, у манжеты соборен. В шве рукава оставляется разрез — здесь манжета будет застегиваться, для застежки необходимо оставить запас — места эти помечены надсечками.

На юбку прежде всего настрачивается тесьма, потом подшиваются низ, и только после этого юбку можно отдавать в плиссировку.

Выкройка рассчитана на то, что будут подложены небольшие плечевые накладки.

Конструктор Н. МАЛЬКОВА.



Нитка быстрее вденется, если вдевать ее тем концом, который только что обрезали, а на другом завязать узелок. При шитье нитка будет меньше путаться и рваться.

Если швейная машина «не берет» резину или пластик, протрите свечкой те места, где должна пройти строчка. Машина прошьет их безотказно.

Л. ВЕРЕЩАГИНА

г. Улан-Удэ.

Шерстяную и капроновую нить трудно вдеть в ушко иголки. Чтобы облегчить процедуру, я смачиваю конец нитки и натираю его мылом, проглаживаю пальцами и даю высохнуть. Жесткий конец нити вдеть легко. Поэтому в коробке, где лежат принадлежности для шитья, я всегда держу и маленький кусочек мыла.

И. МЕЛИХОВА

г. Люберцы
Московской обл.



МУЖЧИНЫ, ЗАСУЧИТЕ РУКАВА

● Засорившиеся канализационные трубы прочистить очень непросто — приходится пользоваться резиновым вантузом, ершом, проволокой. Занятие не из приятных!

Если вы хотите избежать этих хлопот, время от времени очищайте трубы с помощью порошков «Крот» и «Крот-2», в состав которых входит едкий натр. Перед тем как открыть, встряхните упаковку, затем одну-две столовые ложки порошка насыпьте в сливное отверстие раковины, ванны или унитаза, налейте стакан теплой воды и оставьте так на один-два часа. После этого промойте трубу большим количеством воды. Будьте осторожней — препарат не должен попасть в глаза, на кожу или одежду.

● Раз в три месяца смазывайте линолеум олифой, а потом тщательно протирайте мягкой тряпкой. Пол будет блестеть, и специальные полирующие средства не потребуются.

● Как известно, прежде чем побелить потолки, надо снять с них старую побелку. Для этого ее смачивают водой, размывают кистью или счищают скребком. Но бывает, что побелка плохо поддается удалению. В таких случаях советуем смочить ее слабым раствором трехпроцентной уксусной или соляной кислоты. Работать надо в очках.

● Чтобы густотертая краска скорее высохла, перед употреблением в нее вводят сиккатив — не более 5 процентов от массы краски. В продаже бывает сиккатив № 64, а в комплекте с эмалью ПФ-11-26 — сиккатив НФ-1. Но если краска должна быть особо прочной, как, например, краска для пола, то сиккатив в нее лучше не добавлять.

И займитесь украшением своего дома. Очень много полезных, необычных вещей можно сделать собственными руками.

Разноцветный абажур

Для этого абажура нужна камера от волейбольного или футбольного мяча, клей и цветные картинки самого разного свойства. Если абажур предназначен для детской комнаты — со сказочными сюжетами, забавными зверюшками, машинами. Для кухни — с рисунками фруктов, овощей, аппетитных блюд или с бутылочными этикетками. Для спальни — с растительным, цветочным орнаментом. Словом, рисунки у каждого будут на свой вкус, поэтому и абажур получится нестандартным, не таким, как у всех.

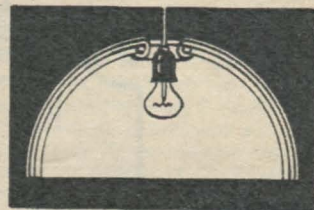
Хорошо накачайте камеру. Чтобы она не вырывалась из рук, поставьте на кастрюльку. На-

клейте на нее небольшие (5 см²) кусочки газетной бумаги, смоченные в воде. Работу начинайте чуть выше середины камеры, если вы хотите, чтобы абажур напоминал половину апельсина. Но он может быть и более закрытым, тогда оклеивайте ниже.

Второй слой бумаги приклеивается клеем для обоев. Так повторяют несколько раз, последний слой — кусочки бумаги с нужным вам рисунком.

Абажур ставят сушить. Когда он окончательно высохнет, станет твердым, воздух из камеры выпускают и ее вынимают. Сверху острым ножом вырезают отверстие диаметром 10 см, и устанавливают здесь проволочный круг, и крепят опоры для патрона. Чтобы круг лучше держался, кромку абажура подгибают под проволоку и заклеивают. Нижний край абажура аккуратно подрезают. Изнутри абажур окрашивают краской светлого цвета.

Из болгарского журнала «Наш дом».



Шкаф-вешалка для прихожей

Шкаф, который вы видите на рисунке, сделан из готовых книжных полок. Восемь полок в определенном порядке — он может быть и иным — скрепляют между собой болтами по два на каждое соединение (рис. 1).

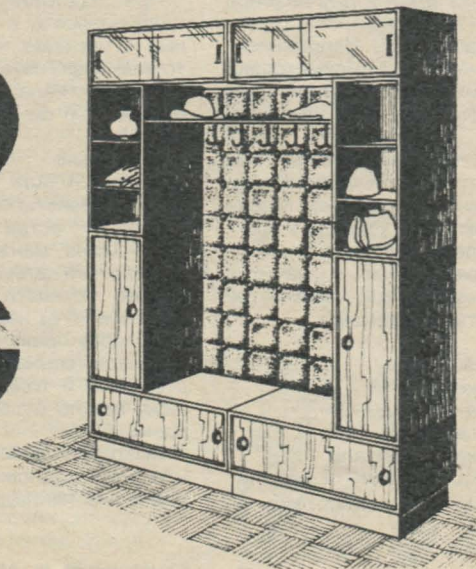
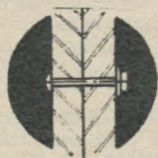
Сначала устанавливаются плитусные коробики, которые скрепляются при помощи уголков (рис. 2). Изготавливают коробки из древесностружечных плит, размеры их зависят от полок, которые на них будут установлены. Раздвижные стекла в книжных полках заменяются глухими створчатыми дверками. Эти полки могут служить для хранения обуви. Еще по две полки устанавливаются вертикально, две из них можно сделать с дверцами,

чтобы убранные туда вещи — сумки, зонты и пр. — не были на виду. В верхних полках стекла убирают и устанавливают полочки. Горизонтальные полки можно оставить и застекленными — будет видно, что в них хранится.

У стены между полками устанавливается плита из оргалита, которая обивается дерматином или искусственной кожей по тонкому слою ваты или поролона. Декоративные гвозди вбиваются так, чтобы образовался четкий геометрический рисунок. В верхней части ниши устанавливается полка для головных уборов. К ней или чуть ниже, к стенке, крепятся крючки для одежды.

Все самодельные элементы окрашиваются нитроэмалью в темно-коричневый цвет.

Архитектор А. БЕЛУССКИЙ



РЕЦЕПТ МОЕЙ МАТУШКИ

Знаменитые сибирские блины сейчас становятся редкостью, большинство хозяек готовят по упрощенным рецептам, и их блины не родня настоящим, доподлинно сибирским.

Матушка моя, Домна Афанасьевна, знает множество всяческих старинных секретов, в том числе и рецепт блинов. Я его записал: а вдруг кого заинтересует эта не очень-то хитрая, но вкуснейшая на свете еда.

Итак, продукты: мука, II сорт, но можно и I сорт, — 1 кг или меньше (сколько возьмет), вода кипяченая комнатной температуры (1 литр), 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка соды, 2—3 яйца, 0,5 литра молока.

В воду, помешивая, засыпать муку, положить соль и соду, взбить до равномерной массы, развести холодным молоком, перемешать, чтобы получилась консистенция густой сметаны. Затем заварить крутым кипятком (примерно стакан), еще хорошо перемешать, дать немного остыть, добавить сырые яйца, перемешать. Тесто, похожее уже на сметану жидкую, готово. Можно приступить к выпечке блинов. Понадобится толстостенная чугунная (или алюминиевая) сковорода и помозок или кисточка для ее смазывания.

Накаленную сковороду смазывают топленным бараньим салом или растопленным комбиджиром. Самые вкусные блины — на свином жире. Тесто наливают на сковороду, держа ее на весу, покачивая, чтобы оно растеклось равномерно.

Блины получаются тонкие, поджаристые и все в дырочках.

И. ШИХАТОВ

г. Омск.

Весна уже не за горами. Пора в сад, чтобы уплотнить снег около стволов плодовых деревьев и проверить обвязку, которая защищала от грызунов. Если хотите, чтобы дерево зацвело позже (тогда возвратные заморозки меньше повредят урожаю), набросайте снега в пристволный круг, уплотните его и укройте хвоей, стружками, чтобы он меньше таял.

Вы не успели с осени заготовить черенки для прививки? Не поздно сделать это сейчас. Нарезьте черенки с южной стороны кроны, заверните их в бумагу, потом положите в целлофановый мешочек, закопайте в снежную кучу с северной стороны дома или сарая, а сверху укройте ветками елки, сосны или стружками. Можно хранить черенки и дома в холодильнике, около морозильной камеры.

Когда температура воздуха установится не ниже -4°, можно приступать к обрезке деревьев. Учтите, что неправильная обрезка, когда удаляют много веток, может сильно повредить дереву, поэтому будьте внимательны. Удалите все сухие ветки. Спиливать нужно осторожно, чтобы ветка не отломилась в ненужном месте, не расщепился ствол.

Срез зачищите ножом или стамеской и замажьте садовым яром или масляной краской.

Можно приступить к формированию кроны на молодых деревьях, которые были посажены осенью. В кроне должно быть 4—5 основных, хорошо развитых ветвей, находящихся на стволе на расстоянии 12—15 см одна от другой. Нельзя, чтобы из одного места росли две одинаковые ветви и от ствола ветки отходили под острым углом (их или отгибают, или вырезают).

Часто у саженца рядом со стволом растет вторая одинаковая по силе ветка. Ее удалить, а ветку-лидер укоротить примерно на треть годичного прироста.



ФЕВРАЛЬ — МАРТ

Много хлопот и у огородников. Настала пора готовить семена к посеву. Растения огурцов, вырос-

шие из прогретых семян, образуют больше женских цветов, поэтому урожай от них обильный. Подержите семена на батарее водяного отопления (если температура 50°C — достаточно 8—10 часов, а 40° — сутки или двое) или подвесьте в марлевом мешочке под лампой (около месяца).

Урожай бывает выше от полновесных семян. Проверьте, каковы ваши. Семена огурцов и кабачков погрузите в чистую воду, а помидоров — в трехпроцентный раствор поваренной соли (столовая ложка соли на 1 литр воды). Те, что всплыли, не годятся. Остальные промойте и высушите. Имеет смысл также в целях профилактики обеззаразить семена помидоров, огурцов, кабачков и тыквы, подержав их 20 минут в однопроцентном растворе марганцовокислого калия (1 г на половину стакана воды), а потом тщательно промыть.

Теперь семена можно высевать — конечно, не на грядку, а на бумагу. Больше всего подходит для этой цели туалетная бумага или салфетки, можно взять и другую, только не газеты. На полоску бумаги наносят мучной клейстер (или другой клей, кроме силикатного) и приклеивают семена, раскладывая их пинцетом или деревянной палочкой.

Бумагу с приклеенными семенами высушивают, надписывают

название культуры, сворачивают в рулон и хранят в сухом месте. Когда наступит срок сева, рулон раскатывают на грядке и присыпают слоем земли в 1 сантиметр.

Вы хотите получить у себя на участке самый ранний картофель? Тогда позаботьтесь об этом заранее, заложив крупные, сухие клубни в два слоя в светлом помещении на яровизацию. Удобнее всего взять для этого ящик или коробку, в крайнем случае — целлофановый пакет, сделав отверстия, чтобы проходил воздух. Неделю через три на клубнях проклюнутся ростки. Если они тонкие, нитевидные — клубни не годятся. Если же плотные — клубни раскладывают одним слоем на целлофановой пленке, которой выстлано дно ящика, засыпают сверху торфом или опилками и увлажняют. Через 18—20 дней появятся всходы. Не забывайте время от времени поливать свой домашний «огород» и несколько раз подкармливать цветочным удобрением, которое продается в пакетиках в магазине. В апреле (в южных районах — в первых числах, в средней полосе — в конце месяца) рассаду высотой в 10 см высаживают в грунт, так, чтобы все растение, кроме двух верхних листочков, было засыпано землей.

Г. ТРОХИМОВСКИЙ, агроном



СЕМЕЙСТВО БЛИНЧИКОВ

Трудно сказать, кто в этом семействе главный. То ли блины, приготовленные из дрожжевого теста со всякими премудростями, то ли пышные оладьи, то ли блинчики, что родом всех проще. В любом случае это — популярное блюдо, и мало, пожалуй, найдется людей, которые откажутся бы себе в удовольствии полакомиться им.

БЛИНЫ

В принципе все блины готовятся одинаково: в теплую воду или молоко кладут дрожжи, сахар, соль, яйца, муку. Тесто ставят бродить, и часа через три оно готово. Все остальное зависит от пропорции продуктов.

Обычные блины: 2 стакана муки, 4 стакана молока, 2 яйца, 1 столовая ложка свежих дрожжей, 1 столовая ложка сахара, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Из овсяных хлопьев: 100 г овсяных хлопьев, 2 столовые ложки пшеничной муки, 3 столовые ложки тертого сыра, 2 яйца, 0,5 л молока, питьевая сода на кончике ножа, 4 столовые ложки растительного масла, соль.

Тесто надо на 20 минут поставить в теплое место, а потом протереть через сито.

На кислом молоке: 2 стакана пшеничной муки, 4 яйца, 100 г сливочного масла, 1 столовая ложка сахара, 2 стакана кислого молока, 4 столовые ложки растительного масла, соль. Белки в это тесто вводятся взбитые и только после того, как оно замешено.

ОЛАДЬИ

Тесто для них готовят более густое, чем для блинов. В него добавляют овощи, фрукты, орехи, сыр.

Обычные оладьи: 2 стакана муки, 2 стакана молока, 2 яйца, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка свежих дрожжей, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

С морковью: к продуктам, приведенным в предыдущем рецепте, добавить 4 моркови, натертые на мелкой терке. Делается это за 10 минут до конца брожения.

С орехами: полстакана очищенных грецких орехов залить

горячей водой, довести до кипения. Через 4—5 минут воду слить, с ядер снять кожицу. Ядра подсушить в духовке и пропустить через мясорубку. Добавить в тесто приготовленное по основному рецепту, и оставить для брожения на 10—15 минут. Подавать лучше с майонезом.

С яблоками: 2 стакана муки, 2 стакана воды, 1 яйцо, 800 г яблок, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка свежих дрожжей, 1 столовая ложка растительного масла, соль.

Яблоки, натертые на крупной терке, ввести в тесто за 10—15 минут до конца брожения.

С сыром: 2 стакана муки, 2 стакана молока, 1 яйцо, 100 г сыра, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка дрожжей, 1 столовая ложка растительного масла, соль по вкусу.

Натертый сыр добавляют в тесто за 10—15 минут до конца брожения.

БЛИНЧИКИ

Тесто для блинчиков по густоте должно напоминать жирные сливки. Обычно их обжаривают с двух сторон. Но если блинчики делают с фаршем, то достаточно обжарить с одной стороны, на нее положить фарш, сложить блинчики конвертом и снова обжарить.

Обычные блинчики: 2 стакана муки, 5 стаканов молока, 2 яйца, 1 столовая ложка сахара, 2 столовые ложки растительного масла.

Яйца растирают с сахаром и

добавляют третью часть молока, растительное масло, муку и замешивают тесто. Оставшееся молоко добавляют постепенно, если получатся комочки, тесто процеживают через сито. Дают полчаса постоять и потом жарят блинчики.

Так как блинчики славятся начинками (тесто может быть обычным), приводим рецептуру наиболее популярных начинок.

Из творога: 800 г творога, 2 столовые ложки сахара, 2 яйца, ванилин.

Из творога с морковью: 500 г творога, 2 столовые ложки сахара, 6 штук моркови, 2 столовые ложки маргарина, 2 яйца, ванилин.

Морковь натирают на мелкой терке и тушат 7—8 минут с маргарином, остужают. Далее делают фарш из приведенных выше компонентов.

Из капусты: 800 г свежей капусты, 4 столовые ложки маргарина, 2 луковицы, 0,5 стакана молока, соль, перец.

Капусту и лук шинкуют, лук обжаривают, капусту тушат с молоком 10—12 минут.

Из картофеля с грибами: 7 картофелин, 7 сухих грибов, 1 стакан молока, 2 луковицы, 3 столовые ложки маргарина, соль, перец.

Протереть отваренный картофель, влить в него горячее молоко, добавить отваренные и мелко нарубленные грибы, обжаренный лук, соль и перец.

В. МИХАЙЛОВ



ОТВЕЧАЕМ НА ВАШ ВОПРОС...

Ю. Додолевой, г. Казань

Если вы считаете, что у вас короткая шея, не вяжите вещи с высокими воротниками. Вряд ли пойдут вам и круглые вырезы. Лучше выбрать фасон с так называемым мысообразным вырезом горловины. Конечно, низкий воротник тоже не противопоказан.

О. Шахмистовой, г. Куйбышев

Если на этикетке купленной вами пряжи стоит номер 32/2 или 10/2, это означает толщину нити (первая цифра) и число нитей в пряже. Чем больше первое число, тем тоньше пряжа.

И. Васильевой, г. Рига

Никогда не сматывайте пряжу в тугий клубок: она не будет пушистой, нить вытянется. Можно сматывать нить в клубок, подкладывая под нее два пальца. Но еще лучше, если вы свернете в трубку тонкий журнал, вложите между страничками один конец нити, несколько раз обмотаете его, располагая нить параллельно краю, а потом будете наматывать нить углом. При этом правой рукой вы вращаете журнал на себя, а левой — от себя и наматываете нить. Перематывая, снимите пряжу с журнала — получится рыхлый, пушистый клубок. Вы сможете использовать нить с обеих концов и, если надо, вязать в две нити.



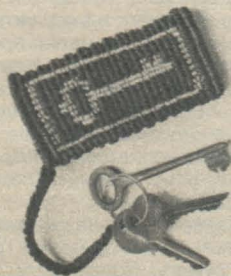
А. Глаголевой, г. Брянск

Да, согласны с вами, вязать свитер для мужчины, имеющего «животик», довольно сложно. Чтобы свитер хорошо сидел, свяжите переднюю его часть (ниже проймы) несколько длиннее спинки, слегка припосадите перед по боковому шву.

МУЖЧИНЕ ПОДАРОК

Как известно, лучший подарок тот, что сделан своими руками. Особенно если это руки любимой женщины.

У вашего мужа всегда много ключей, которые он постоянно теряет. Сплетите ему в подарок красивый и необычный брелок, который одновременно служит и чехольчиком для ключей. Выполнена эта вещица в технике макраме.



Прежде чем приступить к работе, необходимо потренироваться на образце, освоить плетение репсового узла. Сначала научитесь навешивать нарезанные нити на одну натянутую нить (рис. 1), которая условно называется **несущей** (I):
а — сложив нить пополам, подложите ее под несущую;
б — петлю переверните вниз и в нее вытащите оба конца;
в — узел затяните. Это первый способ навеса — **простой петлей**;
г — каждым концом нити выполните еще по одному дополнительному узлу, сделав виток вокруг несущей нити;

д — затянув витки, получите **двойной узел**. Это второй способ навеса. Несущую нить затяните, закрепив булавками на подушке.

Плетение **репсового узла** (рис. 2 и рис. 3) осуществляется нитями, навешенными первым или вторым способом. Они называются **рабочими** (II). Ими завязываются узлы вокруг нити, которая называется **узелковой** (III). Репсовый узел состоит из двух полуузлов:

а — подложите рабочую нить под натянутую узелковую и сделайте ею первый виток вокруг узелковой, вытянув конец в образованную петлю;
б — виток затяните;
в — второй виток выполните таким же образом;
г — второй виток затяните. И так каждой рабочей нитью.

Обратите внимание на то, чтобы узелковая нить оставалась натянутой, а рабочая обвивала ее. При этом надо постараться, чтобы узелок оказался сплетенным вплотную к предыдущему.

Репсовый узел может быть **левым** (рис. 2) или **правым** (рис. 3) в зависимости от того, какой ру-



кой он плетется — левой или правой. При плетении левого репсового узла направление плетения — слева направо: рабочая нить слева находится в левой руке, а узелковая натягивается правой. При плетении правого репсового узла — наоборот.

Репсовые узлы, завязанные подряд и вплотную друг к другу, образуют **бриду** (рис. 4). Брида может быть **правой** (а, в) или **левой** (б, г) в зависимости от того, из каких узлов она состоит — левых или правых, а в зависимости от положения узелковой нити брида может быть **горизонтальной** (а, г) или **наклонной** (б, в).

За узелковую нить при плетении можно взять несущую нить (а), одну из рабочих (б) или **дополнительную** нить (в) — см. рис. 5.

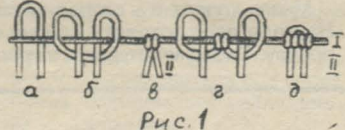


Рис. 1

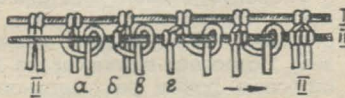


Рис. 2

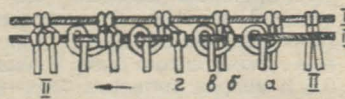


Рис. 3

Теперь можно приступать к изготовлению брелока (рис. 6).

Отрежьте 5 нитей отделочной тесьмы — сутажки — длиной по 2,1 м. Затем действуйте следующим образом:

а — одну нить сложите так, чтобы один конец был длиннее другого на 40 см, навесьте ее на кольцо ключа простой петлей. Выполните на коротком конце, как на узелковой нити, бриду «фриволите» длиной 4–5 сантиметров (как это делается, мы рассказывали в «Работнице» № 12 за 1983 год);

б — на несущую нить длиной 1 метр навесьте двойным узлом две нити длиной 2,1 м, затем на ней, как на узелковой, сплетите по одному левому репсовому узлу рабочей и узелковой нитями брига «фриволите». Наконец навесьте двойным узлом еще две нити длиной 2,1 м. В первом наборном ряду получите 10 рабочих нитей;

в — сплетите 20 горизонтальных брид, чередуя правые и левые брига. Узелковой нитью служит несущая;

г — 21-ю горизонтальную бриду сплетите, повернув изделие наизнанку, после чего верните изделие на лицевую сторону;

д — сплетите еще одну горизонтальную бриду репсовых узлов;

е — разделите рабочие нити пополам и на левых пяти нитях вплотную друг к другу сплетите три левые наклонные брига в направлении от края к центру. В качестве узелковой нити каждой последующей брига возьмите рабочую нить предыдущей брига, а узелковую нить 1-й и 2-й наклонных брид используйте как рабочие. На правых пяти нитях сплетите три правые наклонные брига. Необходимо, чтобы узелковые нити 3-го ряда правой и левой наклонных брид встретились в центре плетения;

ж — поверните их под прямым углом, предварительно зацепив друг за друга, и используйте в качестве узелковых для плетения первых наклонных брид нижней половины рисунка. На крайних рабочих нитях выполните правые и левые брига «фриволите» из четырех узлов;

з — сплетите по три ряда наклонных правых и левых брид в направлении от центра к краям; и — закончите плетение тремя горизонтальными бригами на дополнительной нити длиной 20 см. Концы рабочих, несущей и дополнительной нитей подогните на изнаночную сторону, подшейте или подклейте клеем и отрежьте.

Сложите полученную полоску так, чтобы место сгиба пришлось на изнаночную бриду, и сшейте по бокам. На колечко наденьте ключи, которые можно будет убрать в карман брелока.

Брелок можно выполнить из нитей разных цветов.

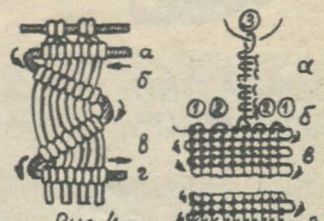


Рис. 4

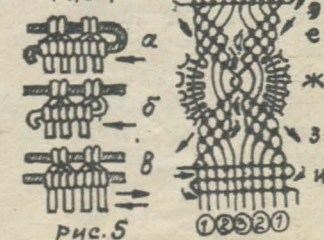


Рис. 5

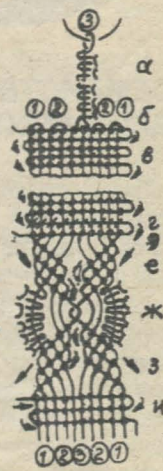
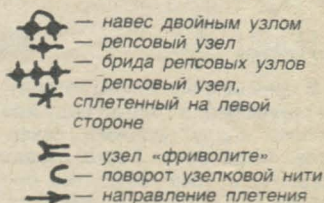


Рис. 6

Условные обозначения к рис. 6



В. СНИМЩИКОВА