



Приложение  
к журналу «Работница» № 1  
за 1986 год.

## А Я ДЕЛАЮ ТАК



### ТОНКИЕ ЛОМТИКИ

Если хлеб для еды — даже очень черствый — резать острым ножом на тонкие, почти прозрачные ломтики, то на вкус он будет не хуже свежего. Я и мои подруги убедились в этом.

Яня Пунышева,  
ученица 8-го класса



### НА ЧТО ГОДЯТСЯ СУХАРИ

Рыбные котлеты — вкусное блюдо. Но когда пропускаешь рыбу через мясорубку, вытекает много жидкости. Здесь-то и пригодятся сухари. Пропустить рыбу через мясорубку лучше вместе с сухарями. Они поглотят излишнюю жидкость, котлеты будут значительно вкуснее тех, что готовятся с размоченным хлебом. При

этом мясорубка прекрасно очистится от рыбьего фарша.

Кстати, вкусовые качества фарша значительно улучшатся, если в него, в особенности если рыба нежирная, добавить мелко нарезанный пассерованный на растительном масле лук.

Л. Замалина

Москва.



### ПО СТАРИННОМУ РЕЦЕПТУ

Хочу напомнить один старинный рецепт — украинские пампушки. Я готовлю их из черствого хлеба. 200—250 г черствого хлеба нарезаю кусочками толщиной 2—3 см, длиной около 8 см. Готовлю приправу: в эмалированной миске растираю с солью 4—5 зубчиков чеснока. За-

ливаю чеснок 3—4 столовыми ложками воды и 2 столовыми ложками растительного масла. В эту приправу опускаю ненадолго каждый кусочек и выкладываю в тарелку. «Пампушки» готовы — их подаю к борщу.

Ц. Грубман

г. Николаев.

## «НАХОДКА» НА СТАРТЕ

Покупая всевозможные кексы, торты, супы, каши и другие изделия пищевой промышленности в виде сухих полуфабрикатов, мы прежде всего обращаем внимание на рецепт на упаковке: нам важно знать, как испечь или сварить что-то вкусное из содержимого пакетика.

Но вот испекли торт, сварили суп или кашу «по инструкции» раз, другой, третий... Хорошо, если кушанье нравится! А если нет? И тогда многие хозяйки — мы узнали это из почты «Домашнего калейдоскопа» — готовят из того же полуфабриката свои блюда, получают очень вкусные.

Объявляем конкурс на лучший рецепт. Назовем наш конкурс «Находка».

Расскажите о своей рецептурной «находке» на основе любого сухого полуфабриката. Постарайтесь сделать это подробно и точно. Лучшие рецепты мы опубликуем. Итоги конкурса подведем в декабре этого года, устроим де-

густацию ваших блюд, пригласим авторитетное жюри и, конечно, представителей предприятий, выпускающих пищевые полуфабрикаты.

На конверте сделайте пометку «Находка».

Итак, первое предложение.

### ПОМОЖЕМ НОВИНКЕ

«В Перми, — пишет читательница **Евгения Белошицкая**, — появился новый полуфабрикат — сухой картофель в виде крупки или хлопьев. Слов нет, удобен он в межсезонье, когда свежего картофеля бывает недостаточно, готовится быстро. Пожилых людей, кстати, избавляет от необходимости переносить тяжести, чистить клубни. Плохо одно: пюре, приготовленное по фабричной рекомендации, напоминает клейстер, невкусное, к тому же быстро остывает. Неудавшееся пюре люди просто выбрасывают, да мне и самой сначала приходилось делать то же...»

А если задуматься? От-

ложила Е. Белошицкая в сторону инструкцию и стала изобретать сама. И, представьте, усовершенствовала кушанье. Фабрика рекомендует пюре, а наша читательница — прекрасную картофельную запеканку. И не держит свой рецепт в секрете. Вот он.

**Продукты:** полтора стакана картофельных хлопьев, стакан молока, одно яйцо, столовая ложка масла, две столовые ложки сметаны, манная крупа.

Яйцо взбить, добавить холодное кипяченое молоко, посолить, всыпать хлопья и перемешивать до консистенции пюре (в эту массу еще хорошо добавить свежий рубленый укроп). Глубокую сковороду — дно и боковую поверхность — смазать жиром, обсыпать манкой, чтобы запеканка не пригорела. Затем выложить смесь, залить ее сверху тонким слоем сметаны и запечь в духовке до румяной корочки.

Та же масса, еще сырая, отлично послужит начинкой для пирожков и шанежек.

## ПРАКТИЧНАЯ ХОЗЯЙКА

Курс ведет А. Т. Морозов.

С этого года в «Домашней академии» открывается новый курс — «Практичная хозяйка». Различные аспекты экономии, бережливости, воспитание разумного отношения к тому, что заработано общим семейным трудом, — вот круг тем, которые мы предлагаем нашим читателям.

Сегодня речь пойдет об использовании черствого хлеба и остатков других продуктов в семейном меню.

## ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ЧЕРСТВОГО ХЛЕБА

### Запеканка с яблоками

Нарежьте на ломтики и подсушите в духовке черствый белый хлеб. Яйца разведите молоком и в этой смеси замочите хлеб.

Яблоки (желательно кислых сортов), не очищая, нарежьте тонкими ломтиками и смешайте с сахарным песком. Неглубокую кастрюлю или форму смажьте жиром, обсыпьте толчеными сухарями. На дно кастрюли и по бокам выложите намоченные в молоке и яйцах ломтики хлеба, положите слой яблок. А затем чередуйте ряды яблок и хлеба, причем на каждый ряд хлеба положите небольшой кусочек масла или маргарина. Разровняйте верх, смажьте маслом и посыпьте сахаром (если есть — еще и толчеными грецкими орехами, смешанными с сахаром). Поставьте запеканку в предварительно нагретую духовку и запекайте.

**Продукты:** 0,5 кг черствого белого хлеба, 2—3 яйца, 1 стакан молока, 1 кг яблок, 50 г сливочного масла или маргарина, 1 стакан сахарного песка, 50 г очищенных грецких орехов.

### Пудинг с изюмом

Черствый белый хлеб очистите от корки и натрите на терке. Влейте стакан кипящего молока, размешайте и дайте постоять 30—40 минут, чтобы набухло. Добавьте в массу желтки, сахар, по желатину — цедру лимона, изюм, распущенное сливочное масло или маргарин, все размешайте. Введите в массу взбитые белки и выложите все в форму, смазанную жиром и обсыпанную молотыми сухарями. Запекайте в средне разогретой духовке в течение получаса. Подавая, полейте фруктовым сиропом.

**Продукты:** 0,5 кг черствого хлеба, 1 стакан мо-

лока, 3—4 яйца, 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана изюма, 1 столовая ложка масла или маргарина.

### Пудинг из ржаных сухарей

Ломтики черствого ржаного хлеба подсушите в духовке, мелко измельчите, положите в сухари сметану, взбитые яйца, сахар, мелко нашинкованную цедру лимона, немного лимонного сока. Все тщательно размешав, выложите в форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями. Запекайте в средне нагретой духовке. Подавайте со сметаной, посыпав сахарной пудрой.

**Продукты:** 0,5 кг ржаного хлеба, 1 стакан сметаны, 0,5 стакана сахарного песка, 3—4 яйца, 1 чайная ложка лимонной цедры, 1 столовая ложка лимонного сока, 50 г сливочного масла или маргарина, 1 столовая ложка сахарной пудры.

## «ХЛЕБНЫЕ ОРЕШКИ»

Нина Александровна Безрукова работает оператором контрольного пульта Чапаевского нефтегазодобывающего управления объединения «Куйбышевнефть». Здесь же работает водителем автобуса ее муж Владимир Григорьевич. В иной день приходится ему выполнять рейсы за сотню и больше километров, бывать далеко от населенных пунктов, и пообедать не всегда удается. Брать же с собой в

дорогу бутерброды мало резону: дальний рейс чаще всего бывает непредвиденным. Запасешь бутерброды — провалятся.

Интересный выход из положения нашла Нина Александровна. В доме часто остается черствый хлеб, вот она и решила использовать его в дело. Нарезает мелкими кубиками, сушит в духовке на медленном огне. Когда высохнут, обильно опрыскивает горячие сухарики хо-

лодной водой и досушивает на интенсивном огне, чтобы подрумянились. Нехитрая вроде бы процедура, но сухарики становятся особенно вкусными и рассыпчатыми.

Когда у Владимира Григорьевича предполагается дальний рейс, Нина Александровна не преминет снабдить его пакетом с сухариками, которые буквально тают во рту.

**В. Тимошенко**

г. Куйбышев.



## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

● Воду, в которой варился картофель, многие хозяйки выливают, хотя она содержит много ценных веществ. Картофельный отвар хорошо добавлять в любой суп на мясном бульоне или в уху, только следует помнить о том, что суп в этом случае лучше предварительно не солить.

● Если от завтрака осталась манная или пшенная каша, приготовьте из нее оладьи. В небольшом количестве теплого молока разведите 0,5 столовой ложки сухих дрожжей, смешайте их с кашей и вбейте 1—3 яйца (в зависимости от количества каши). Дайте постоять этой массе в теплом месте 1—1,5 часа и затем, уже более не мешая, выпекайте оладьи.

Если позволяет время, яйца в кашу лучше вводите не целиком, а предварительно отделив желток от белка. Желтки положите в тесто одновременно с дрожжами, а белки — перед выпечкой, взбив предварительно в пену.

● Если оставшаяся манная каша очень загустела, тонким острым ножом нарежьте ее ломтиками, обжарьте их с двух сторон и подавайте в горячем виде, полив сметаной, смешанной с сахарным песком и молотой корицей.

● Прежде чем есть лимоны и апельсины, тщательно вымойте их и срежьте цедру тонким ножом, нашинкуйте ее соломкой, подсушите и хра-

ните в стеклянной закрытой банке. Потом понемногу будете добавлять в разные блюда.

● Если вам попались толстокожие апельсины, используйте их корки для приготовления цукатов. Очистите апельсин, осторожно разрежьте корку на 4—6 «лепестков» и положите их в холодную воду на 3—8 дней (воду надо каждый день менять). Вынув корки из воды, взвесьте их, а потом отварите до мягкости — они должны легко протыкаться спичкой. Одновременно сварите сироп из расчета 600 г сахара и 1 литр воды на 500 г корок. Опустите в сироп корки и варите до тех пор, пока сироп не загустеет и его не останется совсем немного. Приготовьте плоское блюдо, засыпьте его дно очень тонким слоем сахарной пудры (сахарную пудру можно получить из сахарного песка с помощью кофемолки). Отдельно приготовьте немного сахарной пудры на блюде (потребуется примерно 50—70 г). Когда корки слегка остынут, каждую корку обваляйте в сахарной пудре и выложите на блюдо так, чтобы не соприкасались друг с другом. Когда корки обсохнут, сложите их в стеклянную банку, закройте пергаментом и завяжите. Храните в сухом месте.

Оставшийся после приготовления цукатов сироп и остатки пудры можно использовать для приготовления компота.

## РЕЦЕПТ НАШЕГО ДОМА

Решили мы открыть новую рубрику — о рецептах, сохранившихся благодаря семейным традициям. Их, пожалуй, не найти в поваренных книгах. Авторами рубрики станете вы, наши читатели, в чьих домах до сих пор готовят интересные «фамильные» блюда. Пусть живут они долго.

Кто ни пробовал пирожки нашей мамы, Матрены Филипповны, всем они очень нравились. Выдумала мама их не сама. Выучилась от своей матери — Прасковьи Антоновны Козловой. А та от своей свекрови — Ольги Ивановны. А та, наверное, от своей матери или бабушки. «Рукомерла за плечами не носить», — любила говорить наша бабушка Прасковья. Кулинарных книг в семье не было, а и были бы — не понадобились: читать женщины из семьи саратовских крестьян не умели. Грамотной была только наша мама, и рецепты эти она записала, чтобы не только мы, дочери, а всякий, кто хочет, выучился тому, что умеет она сама. В нашей семье ценили и ценят еду простую, вкусную.

### Жареные пирожки

Свои знаменитые пирожки мама готовит за

## НАУЧИ-КА, БАБУШКА!



полчаса. Нужно 0,5 л кислого молока или кефира, 2 яйца, 2 столовые ложки подсолнечного масла, немного — пол чайной ложки — питьевой соды, столовую ложку сахара, соли на кончике ножа, муки, сколько возьмет тесто (чтобы не липло к рукам). Все тщательно перемешайте, замесите тесто, обваляйте его слегка в муке. Начинкой может быть картофельное пюре с луком, тушеная капуста, вареный мясной фарш, рис с луком и яйцами, творог. Жарят пирожки на сковороде, на подсолнечном масле (оно должно быть раскаленным). Готовое тесто можно положить в целлофановый пакет и хранить в холодильнике до трех дней (это уже изобретение наших дней).

Из этого же теста, только замешенного как негустая сметана, пекут в нашей семье

### Блинчики на сухой сковороде

Все продукты (кроме подсолнечного масла) перемешайте до появления пены — масло добавляйте только тогда. Размешайте тесто еще раз. Разогревайте сковороду и, не подмазывая, пеките блины.

**А. Левина**

Москва

Порадуйте детей коктейлем!

Можно приготовить коктейли молочные, сливочные, молочные с мороженым... Уже из названий ясно, каким будет основной ингредиент напитка. Обязательно понадобятся соки, сиропы из ягод или фруктов.

Основное в коктейле — хорошо смешать все

составные части. Подходящий сосуд для этого — высокий, конусообразной формы. Сначала в него наливают молоко (сливки), затем сироп и в последнюю очередь кладут мороженое.

Лучше всего взбивать коктейль миксером (устанавливая его на большие обороты). Время взбивания — примерно минута-

полторы, чтобы масса получилась пышной и однородной. Готовый коктейль немедленно разливают в бокалы и подают.

Что еще? Все продукты обязательно берите охлажденными.

**Коктейли молочные:** 120 г молока, 30 г любого сиропа.

**Коктейли молочные с мороженым:** 100 г моло-

ка, 25 г мороженого, 25 г сиропа.

**Коктейли десертные:** 50 г мороженого, 10 г любого сиропа, 40 г плодового ягодного напитка или сока, 50 г разных ягод и фруктов.

Фрукты (свежие или консервированные яблоки, груши, курага, изюм и другие) добавляют в готовый коктейль.





Начинаем новый курс — для тех, кто любит вышивать. Вести его будет художник Общесоюзного Дома моделей одежды Татьяна Марковна Большакова, член Союза художников СССР.

### НАРЯДНЫЕ ВОРОТНИЧКИ

Сейчас снова в моде вышитые белые воротнички. Техника исполнения может быть разной — классическое «ришелье», так называемое «игольное» кружево, когда плотная белая гладь сочетается с вырезкой, тональная или одноцветная гладь.

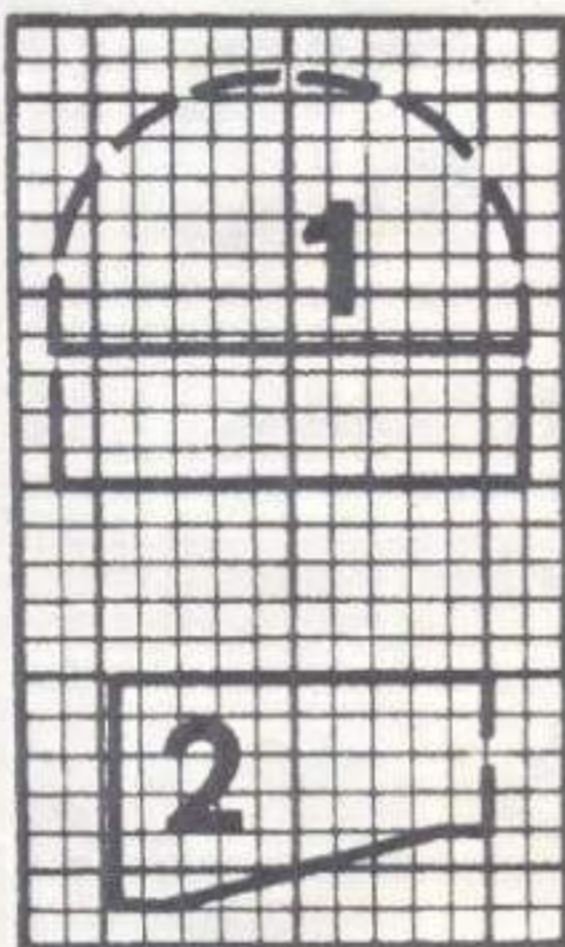
## ПАРАД ВЯЗАНЫХ ШАПОК



1.



4.



2.



3.



3а.



5.



6.

### 1. Шапочка связана вместе с шарфом.

**Материал:** 200 г шерстяной пряжи (длина нити в 100 г пряжи — 340 м). Спицы №4. Плотность вязки: в 10 см<sup>2</sup>—21 петля и 48 рядов.

Сначала английской резинкой вяжется шарф. Напоминаем: в 1-м ряду чередуются изнаночные и лицевые петли, во 2-м — лицевые провязываются лицевой, перед изнаночными делается накид, сами они не провязываются; в 3-м ряду лицевые вместе с накидом провязывают лицевой, перед изнаночными делают накид, а сами они не провязываются. Узор повторяют с 3-го ряда.

Когда будет связана одна часть шарфа длиной 106 см, петли переводятся на дополнительную спицу, и вяжется точно такая же вторая часть шарфа.

Теперь переходим к вязке самой шапки. На спицу, где находится связанная часть шарфа, набирают такое количество петель, которое соответствует длине 18 см (в данном случае — 35 петель), затем переносят петли второй части шарфа. Вяжут 4 см (20 рядов) по рисунку. Следующие 5 см (26 рядов) вяжут обычной резинкой. Следующие 3 см (16 рядов) вяжут, делая убавления. Для этого в каждом третьем изнаночном ряду каждые две петли провязывают вместе изнаночной петлей. Оставшиеся петли собирают на нить и закрепляют вязание.

### 2. Один из вариантов шапочки — «трубы».

**Материал:** 120 г пряжи (длина нити в 100 г пряжи — 340 м). Круговые спицы №2.5. Узор вязки: резинка 1 × 1. Плотность вязки: в 10 см<sup>2</sup>—27 петель и 37 рядов.

Набрать на круговые спицы 96 петель (36 см). Связав 236 рядов (64 см), петли, не закрывая, оставить на спице и распустить начальный ряд. Петли первого и последнего ряда аккуратно сшить петля в петлю. Шапочка станет двойной, с отверстием на затылке — для косы или пучка волос. Если стянуть нитку, образующую шов, шапка примет несколько другой вид.

### 3, 3а. Вязаная полоска с ушками — удобна для тех, кто занимается зимним спортом.

**Материал:** 70 г шерстяной пряжи (длина нити в 100 г пряжи — 250 м). Кру-

говые спицы №3.5. Узор вязки — английская резинка. Плотность: в 10 см<sup>2</sup>—15 петель, 36 рядов.

Сначала вывязывается полоска на лоб: набрать 74 петли (50 см) и вязать по кругу 64 ряда (18 см). Затем вяжут «ушки»: их ширина 13 петель, а длина 84 ряда (24 см). Закончив вязание, сложить полоску пополам и сшить. Сделать к ушкам завязки.

### 4. Шапочка с наушниками (см. схему).

**Материал:** 50 г шерстяной пряжи (длина нити в 100 г пряжи — 212 м). Спицы №4. Узор вязки: изнаночная гладь (рулик шапки и наушники), резинка 3 изнаночные и 1 лицевая (колпак шапки). Плотность вязки: в 10 см<sup>2</sup>—17 петель и 23 ряда.

Шапка вяжется отдельно от наушников. На спицы набрать 84 петли (48 см) и изнаночной гладью связать рулик шапки (16 рядов). Колпак шапки вязать резинкой. Выполнить 27 рядов (12 см), начать убавления. Сначала убавить по одной изнаночной петле в каждой группе из 3 изнаночных петель. Затем через 4 ряда сделать еще одно такое же убавление. Еще через 4 ряда провязать вместе лицевой каждую лицевую и изнаночную петлю. И, наконец, каждые 2 лицевые провязать вместе лицевой. Оставшиеся петли собрать на нитку. Сшить шапку.

**Наушники** выполняются отдельно, по схеме, чулочной вязкой (изнаночная гладь). Набрать на спицы 63 петли + 2 кромочные (39 см). Связав 2 ряда, через каждые 3 петли сделать отверстия для шнура (в лицевом ряду две петли провязываются вместе, перед ними сделать накид). После того, как будет связано 18 рядов (8 см), вязание делят на две части: центральные 8 петель (4 см) закрывают, а затем в каждом 2-м ряду закрывают от середины по 5 петель. По выкройке, данной на схеме, вырезают мех и пришивают к связанному наушникам. Скручивают шнур длиной 1,30 м и продевают в отверстия.

Наушники носят поверх шапки, затягивая шнур бантом.

### 5. Шапка с козырьком и шарфом.

**Материал:** 200 г шерстяной пряжи (длина нити в 100 г пряжи — 250 м). Спицы №3.5.

Узор вязки — резинка

1 × 1. Плотность вязки: в 10 см<sup>2</sup>—22 петли, 40 рядов.

Сначала вяжется шарф. Набрать на спицы 33 петли (15 см) + 2 кромочные и связать 390 рядов (98 см). Вязание отложить и связать точно такую же вторую часть шарфа, и тоже отложить, оставив на спице. Набрать 33 петли (15 см) для затылочной части шапки. Провязать 32 ряда (8 см).

Теперь собрать на одну спицу связанные детали: первую часть шарфа, затылочную и вторую часть шарфа. Связать 84 ряда (21 см) и разделить вязание на три части так, чтобы боковые были одинаковыми, а средняя состояла из 45 петель (20 см). Боковые части оставить на запасных спицах, вязать только среднюю — так обычно вяжется пятка носка. Следить за тем, чтобы каждый изнаночный ряд начинался и кончался изнаночной петлей (кромочная не входит в счет). Каждый лицевой ряд вяжется так: первую и последнюю петли средней части вязания провязывать вместе с ближайшей к ним петлей боковых частей вязания, которые находятся на дополнительных спицах.

Количество лицевых рядов должно совпасть с количеством петель каждой из боковых частей. Продолжать вязание, пока на спицах не останется 45 петель. Тогда сделать прибавления: по одной петле, через каждые 2 петли. На спицах должно оказаться 67 петель. Их вяжут резинкой 1 × 1 — верхняя и нижняя часть козырька, его ширина 10 см. В козырек можно вставить плотную ткань или картон. Сшить козырек.

### 6. Мужская спортивная шапка.

**Материал:** 70 г тонкой пряжи (длина нити в 100 г пряжи — 425 м). Круговые спицы №2.5. Вязка — чулочная. Плотность вязки: в 10 см<sup>2</sup>—27 петель, 38 рядов.

Набрать на спицы 102 петли (32 см) и вязать по кругу 236 рядов (64 см). Окончив вязание, сложить связанное пополам и сшить верх шапки петля в петлю. Точно так же сшить и нижний край шапки. Шапка получится двойной. Носить ее можно, отвернув край.

**Е. Митяева,**  
по материалам журнала  
«Модисе машин» (ГДР)

## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

● Воротники пиджаков и жакетов, загрязненные от длительной носки, смочите водой, а затем тщательно протрите щеткой, смоченной в нашатырном спирте, потом вновь мокрой тряпочкой.

● Пятна от шоколада смываются сильно подсоленной водой.

● Пятна от апельсинового сока можно удалить, смазав это место глицерином и через 1—2 часа обильно сполоснув водой.





**МОДНЫЕ БЛУЗКИ**

Перед вами два варианта модных блуз, выполненных из ткани в полоску. Повседневная, деловая, которую можно носить с галстуком, и нарядная со вставкой, которая образует на груди мягкую драпировку. Несколько расширенная линия плеч подчеркивается подплечниками. Блузки имеют довольно большой объем, и поэтому

их лучше носить с узкой, удлиненной юбкой.

Выкройки блузок даются в уменьшенном виде, в масштабе 1:10, без припусков на швы. Полосы на ткани должны совпадать с направлением долевой нити, которое дается на всех деталях выкройки.

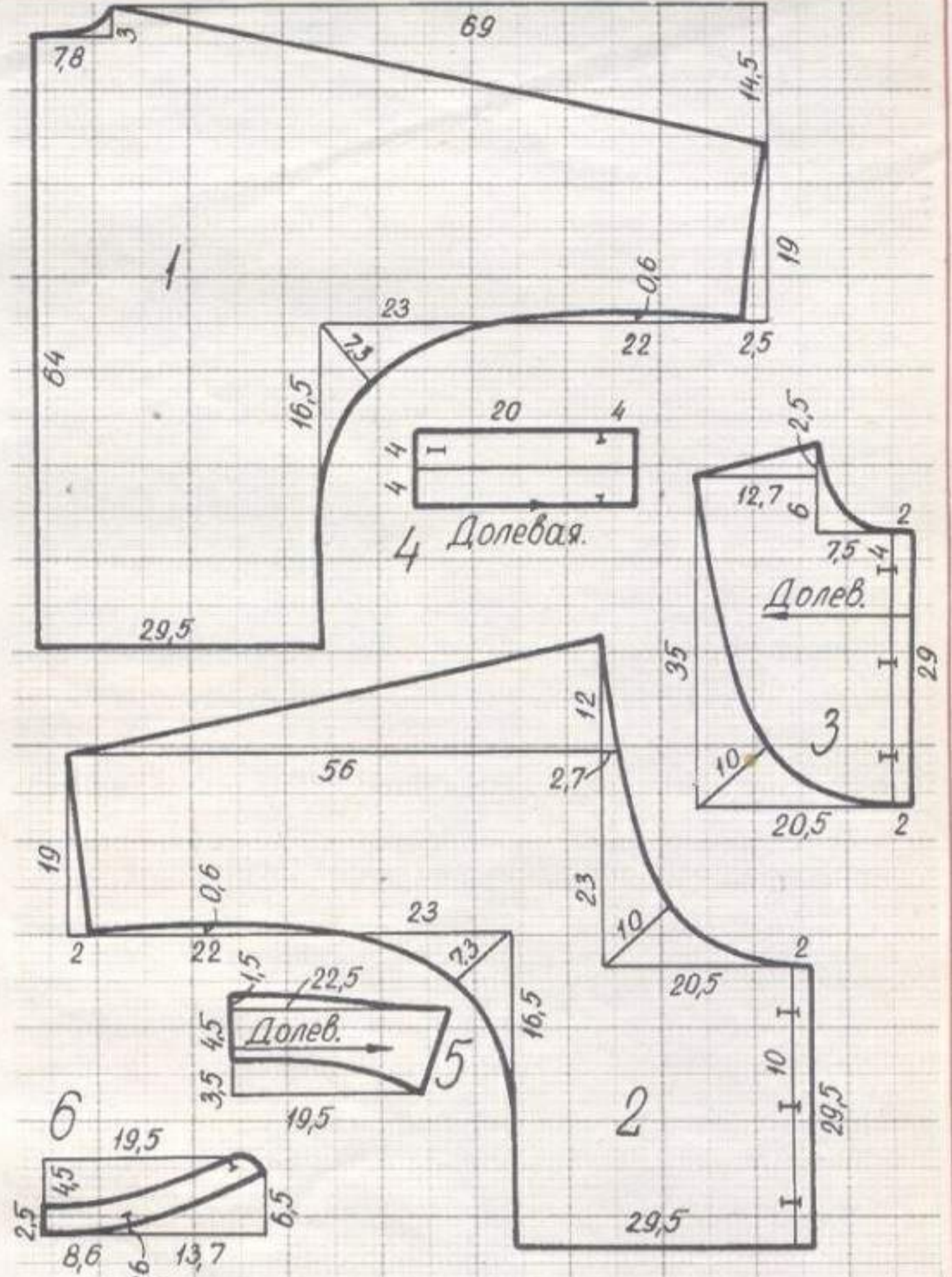
**Модель 1** — нарядная блузка с рукавом рубашечного покроя. Вставка спереди переходит на спине в воротник-стойку. Выкройка дается для размеров 170—88—96 и 170—92—96.

На чертеже даны следующие детали:

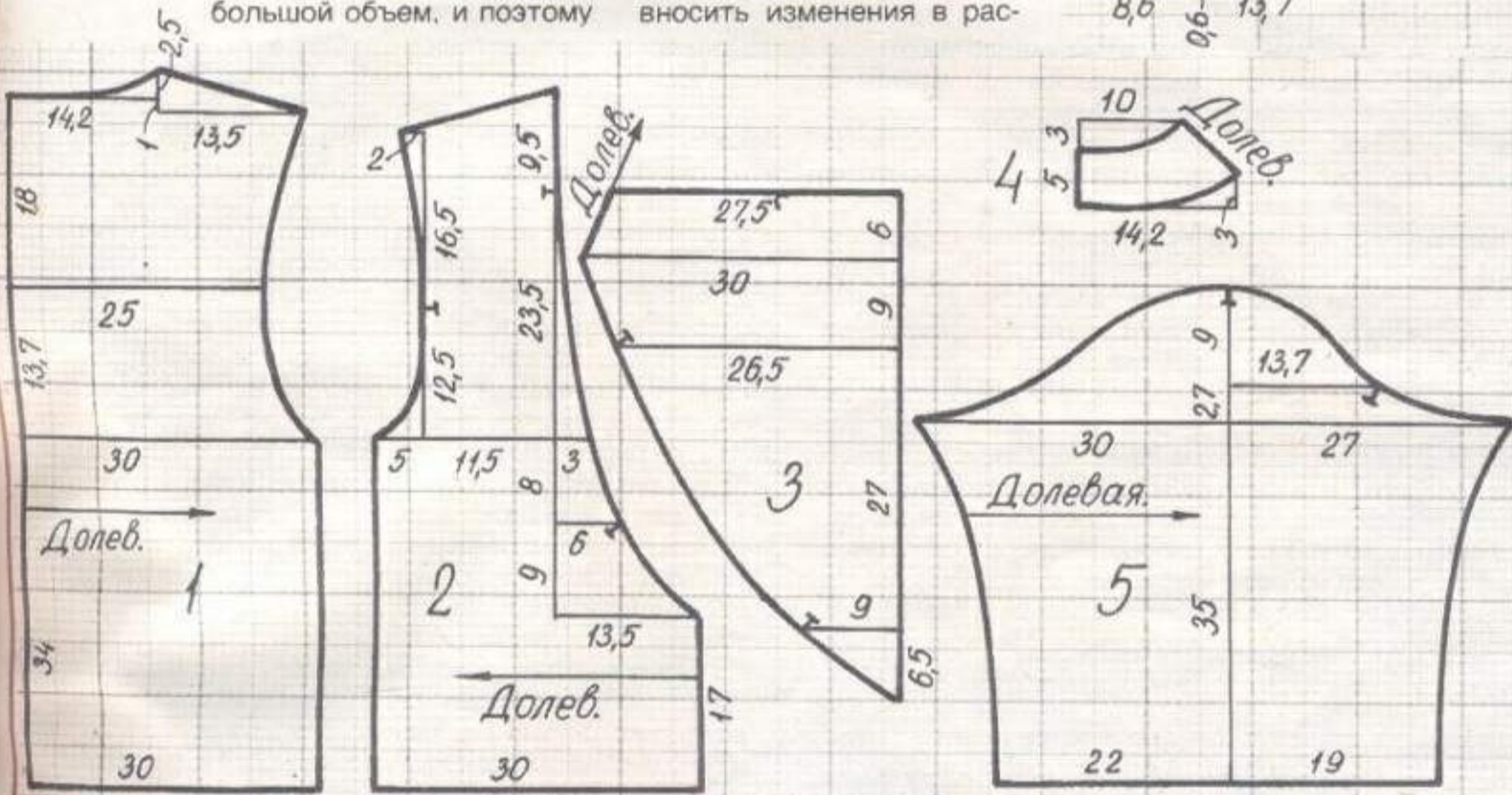
1. Спинка — 1/2 детали, кроится целиком.
  2. Перед — 2 детали.
  3. Вставка к переду — 1/2 детали, кроится целиком 2 детали.
  4. Стойка к спинке — 2 детали.
  5. Рукав — 2 детали.
- Расход ткани: 1 м 50 см при ширине 150 см.

**Модель 2** — повседневная блузка со вставкой и небольшим отложным воротником на отрезной стойке. Рукав — цельнокроеный, на манжете.

Выкройка дается на размер 164—92—100, но может быть использована и на другие размеры (44-й и 48-й), только, если рост будет больше, надо будет вносить изменения в рас-



**МОДЕЛИ НОМЕРА**



положение вставки и объем рукава.

На чертеже даны следующие детали:

1. Спинка цельнокроеная с локтевой половинкой рукава — 2 детали.
  2. Полочка цельнокроеная с передней половинкой рукава — 2 детали.
  3. Вставка к полочке — 2 детали.
  4. Манжета — 2 детали.
  5. Воротник — 1/2 детали, кроится целиком 2 детали.
  6. Стойка воротника — 1/2 детали, кроится целиком 2 детали.
- Расход ткани: 1 м 80 см при ширине 150 см.

**Модель из коллекции ОДМО.**

Фото Н. Маторина.



**МЕХОВАЯ ШАПОЧКА**

Модную меховую шапку, напоминающую папаху, можно сшить из натурального или искусственного меха. Берем 70 см меха шириной 30 см. Обе части увеличим, перенесем на бумагу (1 клеточка равна 5x5 см). Нанесем рисунок на мех — со стороны мездры — и вырежем бритвой, чтобы не испортить ворс. Сшиваем плотно, вручную. На край пришьем репсовый кант для шляп. Шапку носят, наклоняя на лоб.

Марцела Дудыхова

По страницам журнала «Одिवани» (ЧССР).

**В** почте «Работницы» встречаются письма с просьбой рассказать о домашнем спортивном комплексе, разработанном московским инженером **Владимиром Степановичем Скрипалевым**. Предоставляем ему слово.

Все реже встречаешь непоседливых, резвых девчонок и мальчишек. Ничего удивительного: уроки в школе — сплошная неподвижность, дома же ребята снова сидят: то домашние задания, то телевизор... Вот и вырастают быстро устающие, страдающие одышкой дети. Как увлечь их физкультурой? Самый эффективный способ — соорудить дома стадион, хотя, возможно, это слишком громко сказано. Посмотрите на снимок — перед вами домашний гимнастический зал в самой обычной квартире. Мы назвали его «елочка».

С какого возраста можно запускать ребенка на «елочку»? С года. Ребенок будет расти, будут усложняться упражнения, увеличиваться их число. Постоянная смена движений, очередная работа разных групп мышц поможет им гармонично развиваться. Во времена моего детства мы любили лазать по деревьям, перепрыгивать через заборы, висеть на любой подходящей ветке. «Елочка» позволяет утолить эту страсть.

Малыши могут висеть на кольцах, а могут вращаться, как на карусели, закручивая подвеску в один жгут и повисая на нем. Поразительно, что это упражнение «вертолет» дети изобретают независимо друг от друга. Упражнения имеют большое значение: укрепляется большая группа мышц. Прыгать, как в классики, или через веревочку, дети могут на так называемой прыжковой лиане. Эту упругую прочную резину толщиной в ди-

**ВЫРОСЛА  
В ДОМЕ  
«ЕЛОЧКА»**



аметре около 15 мм следует приобрести в спортивном магазине. Можно купить в аптеке 3—4 резиновых бинта, сплести «косичку» из них и подвесить в дверном проеме. Пусть ребенок едва-едва достает на цыпочках до нее. Подпрыгивая, он будет укреплять мышцы ног.

Любят дети кататься с горки. В простейшем случае это — наклонная доска со скользящей поверхностью (лак, пластик).

Развитие вестибулярного аппарата — тут комплекс тоже незаменимый тренер. Экзамен принимает наклонная треугольная лесенка, своеобразный пропуск к лазанью под потолком. Балансировать на ней особенно трудно на нижних, узких ступеньках. Они опрокидываются и сбрасывают малыша, пока он еще не очень ловок, на пол. Чтобы он не ушибся, подстелите поролон. И не бойтесь падений: ребенок приобретет ценнейший навык — умение падать. В жизни это ему очень пригодится. И при неожиданных падениях: на бегу, в игре, на занятиях спортом. обезопасит от переломов, вывихов, других травм.

Выше ступеньки стано-

вятся шире, наклоняются на меньший угол, и ребенок поднимается под самый потолок. Это упражнение для трех-четырехлеток. Такое лазанье, ради которого и была задумана «елочка», является серьезной тренирующей нагрузкой для вестибулярного аппарата, нервной системы в целом. Ребенок приобретает уверенность в своих силах, смелость, цепкость. Личные наблюдения убеждают, что лазанье — самое любимое занятие детей на комплексе. Причем на снарядах, входящих в комплекс, создается цепочка перелазов, разнообразие которых выражается довольно большим числом — 5632. Ясно, при таком количестве упражнений развиваются все мышцы ребенка. Можно изобрести при этом множество игр — «Путешествие Магеллана», «Спасение принцессы» и другие.

А вот факты, взятые из опыта московского детсада № 1226, где установлен комплекс: полное отсутствие плоскостопия, нарушений осанки, снижение частоты сердцебиения в покое. Словом, игра — это здоровье. Меньше страховки, больше самосто-

ятельности детям — они должны получать удовольствие.

Иногда спрашивают: надо ли сооружать дома шведскую стенку? Практика показывает, что для детей дошкольного возраста она травмоопасна. Ведь даже годовалый ребенок может, перебирая ручками, забраться по лестнице до потолка, а тут недолго и упасть.

Не надо силой заставлять ребенка заниматься на «елочке». Пусть он сам исследует свои возможности. Не надо и ограничивать ребенка: поверьте, он будет заниматься ровно столько, сколько ему необходимо.

Полезно сочетать физические занятия с развивающими играми. На одной из стенок комплекса хорошо установить доску, на которой ребенок может рисовать или писать. В горке — разместить развивающие игры. Ребенок сам почувствует, когда ему захочется слезть с лесенки и взять с собой кубик или мяч на лесенку.

Теперь о главном: как сделать гимнастический комплекс. Конечно, можно было поместить в журнале чертежи. Но, думаю, делать этого не стоит. Ведь у каждого свои возможности для устройства спортивного уголка в квартире. Мне кажется, что по фотографиям вы уловите принцип, по которому стро-

Конечно, было бы намного удобнее, если бы такие комплекты выпускала промышленность. Но, к сожалению, она прохладно относится к этой идее.

Так что пока папам придется самостоятельно подумать над тем, как создать «елочку» у себя дома.

**В. СКРИПАЛЕВ**  
Фото С. Подлеснова.



● Иголки, булавки, спицы не будут ржаветь, если в коробочку, где они хранятся, насыпать немного муки. Если ржавчина все же проступила, воткните иголки на некоторое время в мыло — они станут чистыми.

● Чтобы пуговицы не отрывались в стиральной машине, надо предварительно застегнуть одежду и вывернуть вещь наизнанку.

● От воды, капающей из крана, на поверхности раковины или ванны остаются неприятного вида желтые пятна. Их можно ликвидировать, протерев нагретым уксусом, в который добавлено немного соли.

● Если вы разбили стакан или другую посуду, не собирайте мелкие осколки руками. Возьмите для этого мокрую вату — кусочки стекла прилипнут к ней.

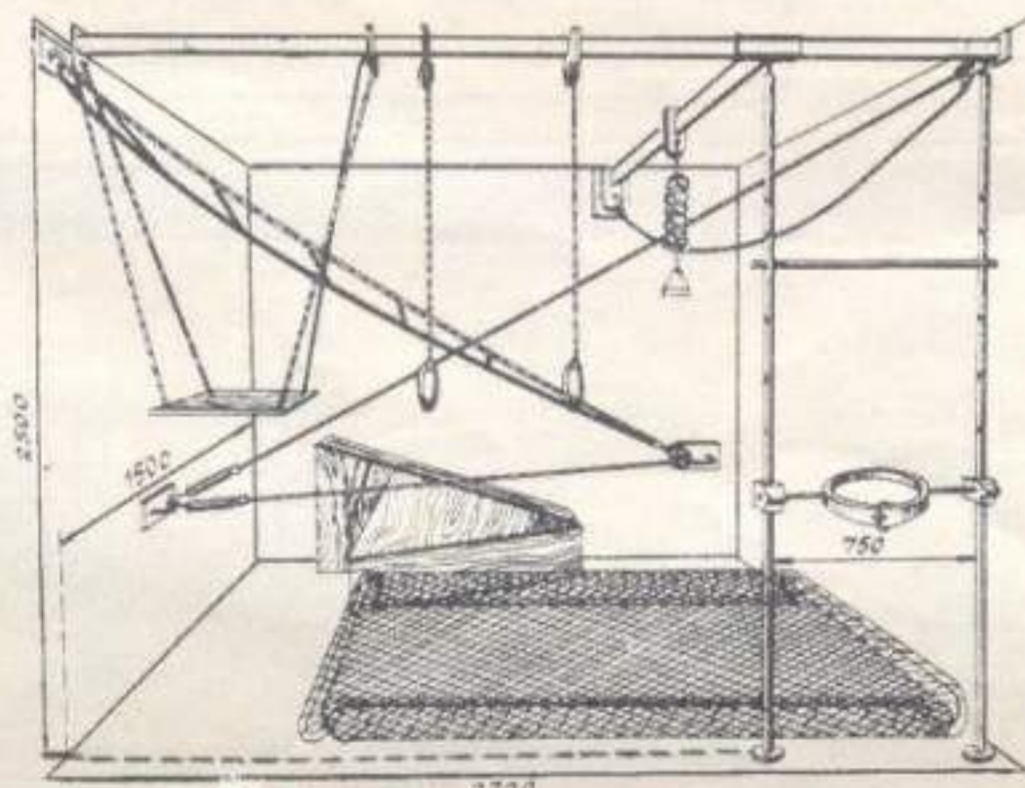
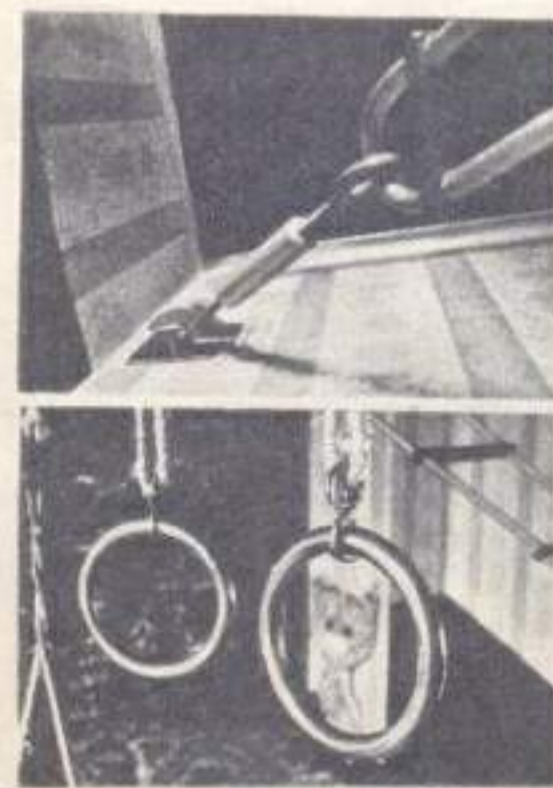
● Перед тем как красить оконные рамы, натрите стекла разрезанной пополам луковицей: потом это позволит вам легко снять со стекла пятна масляной краски. Можно протереть стекла тряпочкой, смоченной в уксусе.

● Чтобы мебель блестела, налейте в бутылку полчашки оливкового масла и столько же винного уксуса, хорошо взболтайте и протрите этой смесью поверхность мебели (только не красное дерево!). Затем, не очень нажимая, хорошо поработайте сухой мягкой тряпочкой.

● Вокруг желтка сваренного вкрутую яйца не получится темной полоски, если варить его только 5 минут, затем снять с огня и оставить в горячей воде еще минут на 10.

● Яйцо, которым вы собираетесь заправлять горячий суп, не свернется, если его взбить с небольшим количеством холодного молока. Чтобы яйца дольше оставались свежими, вынимайте из холодильника их столько, сколько вам необходимо для готовки. Повторное охлаждение яиц отражается на их питательных качествах.

● Некоторые виды рыбы очень трудно очищаются от чешуи, даже специальным ножом. Советуем обдать тушку рыбы кипятком, она очистится значительно быстрее.

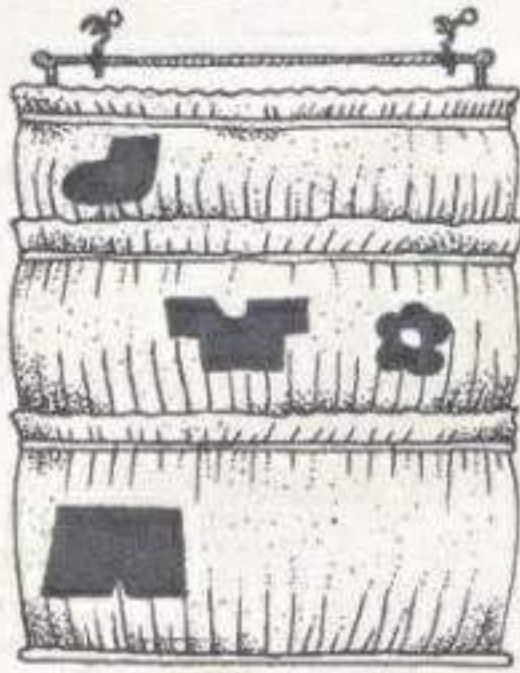


**К**огда в доме появляется малыш, среди других проблем возникает и проблема «маленьких вещей»: как хранить кучу ползунков, распашонок, чепчиков, а позже — трусиков, носочков... С пеленками проще — лежат себе наглаженной стопкой на полке. А как быть с остальным «приданным» малыша?

Читательница Л. А. Корзун из Красноярска предлагает мамам сшить простой удобный шкафчик для детских вещей — его можно повесить на стену. Материалом могут послужить старые простыни, платя, мужские сорочки, ненужные лоскуты. Посмотрите на рисунок: вещи складывают в объемные приспособленные карманы — все разложено по местам и в порядке. Удобно так хранить детские одежки в поездке, брать их в дорогу, на дачу, даже в гости! Всего-то дела — снять со стены, свернуть в трубку и положить в сумку целый ребячий гардероб.

...Возьмите прямоугольный кусок материала

### МЫ СШИЛИ... ШКАФ!



110x50 см для основания и 5 полосок 75x32 см для карманов (полоски, кстати, можно сострочить из разных лоскутков). Эти размеры — уже с припуском на швы. Верх и низ основания (50 см) подшейте и вставьте туда два жестких стержня (деревянных, металлических). Это нужно, чтобы «шкафчик» не гнулся, когда будет загружен вещами. К верхнему стержню прикрепите тесьму-вешалку (можно воспользоваться и вешалкой-зажимом для брюк). Верхнюю часть по-

лос под карманы подогните и прострочите так, чтобы можно было вставить резинку, а сверху образовалась бы оборочка. Нижнюю часть соберите в сборку на нитке (75 см доведите до 50 — соответственно ширине основания). Длина резинки для верхней части — тоже 50 см.

Карманы настрочивайте на основание сначала по нижней части, а затем по бокам. Бока обработайте тесьмой или лентой, а оборками нижних карманов закройте швы верхних — вид сразу станет нарядным. Два верхних больших кармана посередине прострочите вертикальной строчкой — получатся четыре кармашка поменьше — для маек, носков, трусиков. Три больших нижних — для более крупных вещей: ползунков тонких и теплых, распашонок, рубашечек и платиц.

На каждый кармашек сделайте цветную аппликацию, чтобы не забыть, где что искать.

Дома назвали мое изделие «Любочкин гардероб».

### ЕСЛИ НОГИ ПЛОНОВАТЫ



На это обычно чаще всего жалуются те, кто ведет малоподвижный образ жизни, у кого и работа сидячая. Бывает, разумеется, что человек от природы сложен таким образом, и тут уже изменить что-либо довольно трудно.

Мы предлагаем вам небольшой комплекс упражнений, который поможет укрепить мышцы ног. Но одного этого мало — нужны и диета, ограничения в питании, чтобы одновременно несколько снизить вес. В какой-то степени и мода поможет скрыть этот недостаток — юбки сейчас носят длинные — до середины икры, тут и брюки окажутся кстати. Только не делайте их излишне узкими или чересчур широкими — и то и другое вам не пойдет. Туфли носите на невысоком каблуке, чулки — лучше темного цвета. И ходите! Больше ходите пешком.

Упражнения можно выполнять утром, включив в утреннюю гимнастику, или вечером, но не сразу после работы.

1. Встаньте прямо: ноги вместе, руки на поясе. левой ногой сделайте большой шаг вперед и в таком положении сделайте несколько пружинящих движений в колене. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение правой ногой. Делайте упражнение не менее 8 раз для каждой ноги.

2. Положите на пол маленькую диванную подушку. Ноги вместе, чуть согнуты в коленях. Руки на

поясе. 12 раз перепрыгните через подушку слева направо и справа налево.

3. Лягте на спину, разведите руки в стороны, ноги согните в коленях, ступни упираются в пол. Резко поднимите вверх и чуть в сторону (движение — только от колена) сначала левую, а затем правую ногу. Повторите 20 раз каждой ногой.

4. Лежа на спине, вытяните руки вдоль туловища. Ноги согнуты в коленях, ступни упираются в пол в 10 см друг от друга. Не отрывая ног от пола, резким движением сталкивайте колени, ударяя их друг о друга — ступни при этом не отрываются от пола. Повторите не менее 30 раз.

5. Лежа на спине, вытяните руки вдоль туловища. Медленно поднимайте обе ноги до угла в 45° и наклоняйте их вправо, затем влево, скрестив ступни. Повторите 10 раз.

6. Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. Стоя на цыпочках, делайте прыжки попеременно то на левой, то на правой ноге. При прыжке на левой ноге руки движутся вправо, при прыжке на правой ноге — влево. Сделайте по 30 прыжков на каждой ноге.

7. Можно бежать на месте. Можно танцевать. Можно подпрыгивать, высоко поднимая колени и хлопая ладонями над головой или за спиной.

По страницам журнала «Лада» (НРБ)

### ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

**Б**ывает, что у женщин и девочек появляются волосы там, где меньше всего хотелось бы их видеть: над верхней губой, на подбородке, на шее и на груди, на руках и ногах. Гипертрихоз — так называется это явление — доставляет женщинам немало огорчений.

Чаще всего волосатость бывает врожденной.

Появление волосатости у девочек-подростков может быть связано с заболеваниями внутренних органов, поэтому непременно покажите девочку врачу-эндокринологу. Объясните девочке, что выдергивать волосы не надо — это может усилить их рост. Кстати, это надо помнить и взрослым, и пожилым женщинам, которые таким образом пытаются бороться с гипертрихозом. Надо знать и другое: в таких случаях противопоказан загар, даже и под кварцевой лампой, не следует принимать УВЧ. Места, где появились нежелательные волосики, лучше не смазывать питательными кремами с биостимуляторами, средствами, которые усиливают приток крови к коже («Женьшеневый», «Грезы»). Без острой необходимости лучше не принимать гормональные кре-

### КОСМЕТОЛОГ ПОМОЖЕТ

мы, это можно делать только по назначению врача. Противопоказаны маски, в состав которых входят бадяга, парафин. Нередко усиление роста волос вызывают отбеливающие кремы.

Как же бороться с волосатостью? Только не с помощью бритвы или пинцета! Самый эффективный способ — электроэпиляция, когда разрушаются волосяные фолликулы, и волосы растут медленнее, становятся ломкими, не столь заметными. Но процедуру эту делают только в косметических лечебницах. Если сделать это вы не можете, попробуйте следующий способ (он особенно хорош, если надо удалить волосы на ногах и на руках).

Возьмите 30—50 г трехпроцентной перекиси водорода, добавьте к ней

пол чайной ложки нашатырного спирта. Этим раствором разведите мыльный порошок или мыльный крем для бритья. Пену нанесите на участок кожи, покрытый волосами. Дайте высохнуть. Потом смойте теплой водой и припудрите. Процедуру повторяйте — постепенно волосы обесцветятся, станут тоньше, будут не так заметны.

Можно попробовать и такой способ: 10 кусочков сахара растворите в небольшом количестве воды, добавьте сок четвертинки лимона и варите, пока масса не станет коричневой и не будет отставать от пальцев. Массу размажьте по волосистому участку кожи. Когда масса затвердеет, снимите ее. Средство это хорошо тем, что не вызывает усиления роста волос.

Л. Гордина,  
врач-косметолог



Даже самая красивая обувь быстро потеряет вид, если регулярно не ухаживать за ней: мыть, чистить, наводить блеск. Словом, и обуви нужен макияж.

**Набор косметики.** Существует большое количество кремов для чистки кожаной обуви, сохранения ее мягкости и эластичности, восстановления ее цвета, придания ей водостойкости («Вилия», «Викс», «Гамма», «Гриф», «Люкс», «Невский», «Пигмент», «Шевро», «Черевички», «Экстра», «Эмол», «Эмолин» и др.). Выпускаются и жидкие средства, или аппретуры («Вайва», «Одал», «Проминь», «Соци» и др.), средства для ухода за обувью из замши, лаковой, или, как часто говорят, лакированной, обувью. Удобна в применении тканевая салфетка «Башмачок», которой можно многократно чистить обувь, придавать ей блеск и водоотталкивающие свойства.

Помимо специальных средств, потребуются щетки для обуви разного цвета, бархотки или мягкие лоскуты ткани с ворсом. Все это уберите в специально отведенное место, лучше всего в ящик с крышкой. Хорошо бы завести и выпрямительные колодки, а также рожки, которые предохраняют шов задника от разрывов.

**Вы пришли с работы,** с прогулки, сняли туфли, ботинки, сапоги. Не оставляйте их покрытыми грязью и пылью, очистите специальной щеткой или шерстяной тряпкой. На поверхность кожаной обуви не реже двух раз в неделю наносите тонкий слой крема и оставляйте так на ночь. Утром щеткой и бархоткой вы быстро завершите работу, доведя обувь до блеска. Кстати, это делает кожу более мягкой, предотвратит образование трещин.

Прежде чем нанести крем на цветную обувь, удалите с нее пятна тряпкой, смоченной бензином или лимонным соком, соком репчатого лука. Крем, бесцветный или окрашенный, разотрите хлопчатобумажным лоскутом по поверхности обуви ровным, тонким слоем.

Аппретуры (жидкие средства) очищают обувь от грязи и образуют на коже восковую пленку, которую полируют до блеска. Только пленка, образуемая аппретурой «Вайва», не требует последующего полирования.

Средство «Флоп» пред-

## ТУАЛЕТ ДЛЯ БАШМАКА



назначено для ухода за обувью и другими изделиями из белой кожи.

Старую цветную обувь протрите мягкой тряпкой, смоченной скипидаром, в который добавьте несколько капель молока — это заметно освежит ее, а затем нанесите на нее крем.

**Обувь, в которой вы попали в слякоть, под дождь,** не сушите возле отопительных приборов. Вымойте холодной водой, вытрите ее сухой тряпкой, смажьте касторовым маслом или глицерином, набейте мягкой газетной бумагой и поставьте так, чтобы сохла подошва.

Туфли, ботинки, сапоги **не будут пропускать воду,** если смазать кожу подошвы и швы льняным или касторовым маслом. Для этой же цели можно использовать смесь равных частей воска и бараньего жира. Хорошие результаты дает пропитка подметок горячей льняной олифой. Кстати, пропитка олифой позволяет устранить скрип обуви. В таком случае можно также втереть в кожу подошвы несколько капель растительного масла и выдержать 8—10 часов.

Обувь, предназначенную для носки во влажных условиях, в частности юфтевую, следует регулярно смазывать жиром или касторовым маслом. Чем больше жира или масла втереть в кожу, тем мягче и водонепроницаемее она будет.

Поступающие в продажу кремы (смазки) для охотничьих и рыбацких сапог, грубой спортивной обуви содержат более 40 процентов жиров. Смазка для сапог и юфтевой обуви «Мерилыви», «Смазка гидрофобная», крем для спортивной и рабочей обуви «Одолан», крем для спортивной обуви «Охотничий», крем «Рига» обеспечивают водонепроницаемость обуви, хорошо смягчают ее.

**Чтобы смягчить долго не ношенную кожаную обувь,** в том числе и спортивную, смажьте ее обильно касторовым маслом и дайте ему впитаться в кожу. Касторовое масло можно заменить любым растительным.

Сильно сохшей спортивной или другой кожаной обуви, ставшей твердой и неудобной, можно

вернуть утраченную эластичность, мягкость, выдержав некоторое время в теплой воде. Извлеченную из воды обувь вытрите сухой тряпкой, смажьте глицерином и набейте газетной бумагой.

**Перед тем как уложить на хранение спортивную, как, впрочем, и любую другую сезонную обувь,** не забудьте ее отремонтировать, предварительно очистив от грязи и пыли, набейте газетной бумагой и смажьте вазелином или растительным маслом.

В модельную обувь желательно вставить выпрямительные колодки, цветные туфли завернуть в белую мягкую бумагу или поместить в специально сшитый мешочек.

Особых забот требует **замшевая и лаковая обувь.**

**Замша** хорошо впитывает воду, а после высыхания приобретает прежние свойства. Однако она легко засаливается, лоснится. Для ухода за замшевой обувью выпускаются жидкое средство «Дезамш» и средство в аэрозольной упаковке «Велюр». Черную обувь можно «подкоптить» над горячей свечой.

Залоснившиеся места протрите мелкозернистой абразивной шкуркой, сухой поваренной солью или ученической резинкой, а затем очистите жесткой волосной или резиновой щеткой. Можно попробовать и такой способ: протереть обувь тряпочкой, смоченной водой с нашатырным спиртом, а затем уже шкуркой. Попробуйте поднять ворс на замше, подержав обувь над паром (не забудьте предварительно очистить ее от пыли). Жирные пятна можно удалить бензином.

**Лаковая пленка,** покрывающая обувь, растягивается меньше, чем сама кожа. Со временем она приобретает некоторую жесткость, на ней появляются трещины. Предотвратить это явление нельзя, отдалить — можно. Смягчайте лаковую пленку, периодически протирая лоскутом, смоченным глицерином, или вазелином. Помогает и касторовое масло. Вставляйте в туфли колодки, в крайнем случае набейте их мягкой бумагой. Потускневшие и загрязненные места можно очистить разрезанной по-

полам луковицей, после чего протереть поверхность мягкой тканью.

Для чистки изделий из лаковой кожи выпускаются эмульсия «Ая» и «Средство для чистки лаковой обуви».

Следует иметь в виду, что лак плохо пропускает воздух и влагу, поэтому лаковую обувь не рекомендуется носить летом. Укладывая на хранение, заверните каждую туфлю в бумагу.

Может случиться, что вы приобрели **тесную обувь.** Попробуйте для начала растянуть ее, туго набив на ночь влажной газетной бумагой. Можно попробовать и другой способ: смочить внутреннюю поверхность обуви одеколоном, тотчас же надеть ее и смочить одеколоном верх. Если туфля или ботинок жмет в каком-то определенном месте, накапайте на это место воск или парафин с горячей свечи и подержите обувь несколько дней на колодке. Можно воспользоваться средством в аэрозольной упаковке «Разноска», жидкими препаратами «Растяжка» и «Разноска-2».

Если **новая обувь** вызывает жжение — это ощущение знакомо многим, — протрите ее изнутри 3-процентным раствором уксуса.

**Плесень,** появившуюся на обуви, можно очистить тряпкой, смоченной бензином.

Время от времени для дезинфекции обувь целесообразно обрабатывать средством в аэрозольной упаковке типа «Тюльпан-74», препарат дезодорирует внутреннюю поверхность, предотвращает потливость ног и возникновение грибковых заболеваний.

Можно продезинфицировать обувь, вложив в нее ватные тампоны, смоченные уксусной эссенцией, и поместив ее в герметичный полиэтиленовый мешок. Спустя 10—12 часов протрите ее изнутри тряпкой, смоченной формалином, высушите и проветрите.

**Состарившиеся** туфли или ботинки, с которыми вам не хочется расставаться, можно обновить, восстановить цвет или перекрасить в новый цвет с помощью «Нитрокраски для кожи» или средства в аэрозольной упаковке «Нитроэмаль для кожи».

И еще один, последний, совет: своевременно ремонтируйте обувь.

М. Вигдорович

## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ



● Пятна от плесени бледнеют, а то и вообще пропадают, если, пока они еще свежие, натереть их пахтой или соком свежих помидоров. Спустя некоторое время ткань надо сполоснуть в большом количестве воды. Можно уstra-

нить пятна и перекисью водорода, смешанной с небольшим количеством уксуса.

● Пятна на одежде от черных чернил быстро сходят, если испачканное место подержать несколько минут в небольшом количестве горячего молока. Пятна от красных чернил исчезнут, если их смазать горчицей, оставить так на день, а потом промыть водой.



● Залоснившиеся от носки шерстяные брюки, юбки можно привести в порядок: проложите в нужных местах влажные лоскуты тряпки и так оставьте на сутки. Потом отпарьте утюгом.

● «Стрелка» на брюках будет долго держаться, если вы сначала прогладите брюки сквозь тряпку, смоченную слабым раствором уксуса, а потом, когда брюки станут совсем сухими, вновь проведете утюгом — на этот раз через влажную толстую бумагу.