

# домашний

# Копей доска

Приложение  
к журналу «Работница» №5  
за 1986 год.

● Рыбный запах со скородок, кастрюль и столовых приборов исчезнет, если протереть их чуть подогретой солью и сполоснуть.

● Чтобы разделочная деревянная доска не пропахла рыбой, перед разделкой рыбы потрите доску кусочком лимона или смочите уксусом. Эти средства хороши и для того, чтобы руки не пахли рыбой.

● Запах лука с ножей удалите, проведя лезвием по сырой моркови, а с рук — слегка потерев их солью.

● Неприятное ощущение вызывает луковый запах во рту. Выпейте немного молока — он исчезнет.

● Пищу, случайно попавшую на плиту, удаляйте немедленно, потом отмыть ее будет куда труднее.

● Конфорки электрических и газовых плит следует протирать чистой влажной тряпочкой, пока они теплые.

## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ



# салаты

Продолжаем  
публикацию  
«витаминовых»  
рецептов из кни-  
ги В. С. Михай-  
лова, Н. Р. Успен-  
ской и А. Д. Иг-  
натьева «Расти-  
тельно-молочно-  
яичные блюда».

**Салат из моркови с крапивой и чесноком.** 5 штук моркови, 4 ст. ложки рубленых листьев крапивы, 4 дольки чеснока, 1 ст. ложка рубленых ядер грецких орехов, 4 ст. ложки соуса или майонеза, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 ст. ложка лимонного сока, соль по вкусу.

Сырую морковь натрите на крупной терке, смешайте с рублеными листьями крапивы, чесноком, грецкими орехами, добавьте лимонный сок, соль. Полейте соусом или майонезом, посыпьте зеленым луком.

**Салат из свекольных листьев.** 200 г молодых свекольных листьев, 2 луковицы, 3 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Отделите от черешков свекольные листья, промойте, обсушите и нарежьте соломкой. Черешки порубите, проварите 2—3 минуты и охладите. Листья посолите, слегка помните и дайте постоять в прохладном месте 15—20 минут, после чего смешайте с черешками, посыпьте мелко рубленным репчатым луком и полейте смесью майонеза с растительным маслом.

**Салат из крапивы и подорожника.** 200 г крапивы, 20 листьев подорожника, 1 луковица, 2 ст. ложки рубленой зелени

Чаще всего салаты готовят из овощей — сырых, вареных, припущенных, тушеных. Но для их приготовления можно использовать каши, отварные бобовые, сыр, брынзу, творог, яйца. Салаты заправьте сметаной, растительным маслом, майонезом, а также соусами, приготовленными на основе майонеза, творога, кефира.

петрушки или укропа, 4 ст. ложки растительного масла, 2 яйца, 2 ст. ложки 9%-ного уксуса.

Переберите и промойте молодую крапиву. Подорожник, промыв, на 15—20 минут замочите в соленой воде (1 ч. ложка соли на 1 л воды), затем мелко порубите. Сваренные вкрутую яйца порубите, смешайте с крапивой, подорожником, рубленным репчатым луком. Салат заправьте растительным маслом и уксусом, посыпьте зеленью петрушки.

**Зеленый лук с орехами.** 200 г зеленого лука, 10 грецких орехов, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки растительного масла.

Мелко нарезанный зеленый лук смешайте с измельченными грецкими орехами и заправьте майонезом, смешанным с растительным маслом.

**Салат из свежих огурцов с цветками одуванчика.** 5 огурцов, 2 луковицы, 4 ст. ложки соуса или майонеза, 2 ст.

ложки желтых цветков одуванчика, соль и перец по вкусу.

Огурцы и лук нарежьте соломкой, посолите и поперчите, полейте соусом или майонезом, посыпьте желтыми лепестками цветков одуванчика.

**Салат из свежих огурцов с подорожником.** 5 огурцов, 20 листьев подорожника, 1 луковица, 1 яйцо, 4 ст. ложки соуса или майонеза, 2 ст. ложки рубленого укропа, соль и перец по вкусу.

Вымытые молодые листья подорожника сначала положите в подсоленную воду (1 ч. ложка соли на 1 л воды), затем откиньте на дуршлаг и порубите, смешайте с огурцами, нарезанными соломкой, добавьте рубленый репчатый лук и вареное яйцо, посолите, поперчите, полейте соусом или майонезом, посыпьте рубленным укропом.

**Салат из свежих огурцов с гречневой кашей.** 5 свежих огурцов, 4 ст. ложки гречневой каши, 4 зубка чеснока, 1 луковица, 4 ст. ложки соуса или майонеза, 2 ст. ложки рубленой зелени сельдерея, соль и перец по вкусу.

Нарежьте соломкой свежие огурцы, смешайте их с рассыпчатой гречневой кашей, добавьте рубленые чеснок и лук, посолите, поперчите, полейте соусом или майонезом, посыпьте рубленой зеленью сельдерея.



**Майонез с ревенем.** 4 ст. ложки майонеза, 4 ст. ложки пюре из ревеня, 1 ч. ложка рубленого укропа.

Ревень мелко порубите, протрите, смешайте с укропом и майонезом и взбейте в однородную массу.

**Майонез с огурцами и цветками одуванчика.** 4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка цветков одуванчика, 1 свежий огурец.

Желтые цветки одуванчика отделите от цветочков, тщательно промой-

те и обсушите. Натрите на крупной терке свежий огурец, смешайте его с цветками, майонезом и взбейте.

Многие, даже самые простые и привычные вторые блюда можно разнообразить за счет соусов. Они придадут им более аппетитный вид, обогатят вкус. Вот несколько рецептов соусов, в которых используется ранняя зелень. Соусы-майонезы хороши и для заправки салатов.

**Майонез с плавленным сыром и щавелем.** 4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка плавленного сыра, 1 ст. ложка рубленых листьев щавеля, 4 ст. ложки воды.

Плавленный сыр тщательно разомните, добавьте щавель, майонез и взбейте.

## ВЫ НАМ ПИСАЛИ...

В почте ДК много писем от огородников-любителей. На эти письма отвечает наш консультант, агроном-овощевод Е. А. ЧЕНЫКАЕВА.

Рассказать о самоопыляющихся сортах огурца, сообщить, есть ли самоопыляющиеся сорта помидоров,— просят читатели Л. Коробко из Усть-Илимска, В. Прихожих из Коми, И. Шарыгин из Челябинска и другие.

Говорить «самоопыляющийся» сорт огурца неправильно, так как самоопыление цветков огурца практически невозможно.

Огурец — однолетнее, перекрестноопыляющееся, однодомное растение с раздельнополоыми цветками. Это значит, что на одном растении растут мужские цветки, имеющие тычинки с пылью и женские с пестиком, состоящим из нижней завязи и столбика с рыльцем. Обычно мужские цветки называют «пустоцветом». Чтобы завязь развилась в плод, ее необходимо оплодотворить — для этого

пыльца с мужского цветка должна попасть на рыльце женского и прорасти. Неоплодотворенные завязи, как правило, желтеют и опадают. Поэтому в теплицах, в производственных условиях для переопыления цветков специально устанавливают ульи с пчелами.

Огородники — любители опыление цветков проводят вручную — это очень трудоемкий процесс. Приходится срывать распустившийся мужской цветок, удалить лепестки (венчик) и вкладывать в женский цветок (лучше другого растения) так, что-

бы пыльца попала на рыльце. В настоящее время сорта огурцов, требующие опыления, принято называть пчелоопыляемыми.

Однако некоторые сорта огурца имеют биологическую особенность — развивать завязи в плоды без опыления — так называемая партенокарпия. Это очень ценное свойство, так как отпадает необходимость в ручном опылении или использовании для опыления пчел.

Если вы хотите поподробнее узнать характеристики сортов огурца, посмотрите статьи «Новые сорта огурцов» и «Огурец под пленкой», опубликованные в №№ 1 и 2 журнала «Приусадебное хозяйство» за 1985 год. Должна предупредить: место выращивания, агротехника и даже использование огурцов во многом зависят от сорта.

Другое дело — помидор. Это — растение в условиях средней полосы России и севернее — самоопыляющееся, что обусловлено строением его обоеполого цветка. Тычинки, сросшиеся боковыми стенками, пыльник плотно окружают пестик, состоящий из верхней завязи с семяпочкой и столбика с рыльцем.

При созревании пыльцы тычинки раскрываются, и пыльца из них высыпается на рыльце пестика того же цветка. Так происходит самоопыление.

В южных районах возможно иногда перекрестное опыление — пылью с других цветков, если в жаркую и засушливую погоду тычинки с пыльниками развиваются более короткими и столбик с рыльцем оказывается выше, в этом случае пыльцу переносят насекомые.

**Другой вопрос, который волнует наших читателей, где найти специальную литературу по садоводству и огородничеству.**

В нашей стране действует единая общегосударственная система МБА (межбиблиотечный абонемент), построенная по территориально-ступенчатому принципу. Допустим, вы обратились с заявкой на нужную вам книгу (указываете в заявке название книги, издательство, год издания, автора) в местную, районную, областную или городскую библиотеку. Если в ней не окажется нужной книги, библиотека запросит ее последовательно в районной, областной и т. д. библиотеке, дойдя при необходимости до Всесоюзного центра МБА.

Нужную книгу можно заказать и по адресу: 107804, Москва, ГСП, Орликов переулок, 3, ЦНСХБ ВАСХНИЛ, МБА. Заказ на книгу оформить через вашу местную библиотеку на специальном бланке.

Получать литературу по МБА имеют право читатели всех библиотек. Срок пользования книгой — 30 дней.

## КАРТОФЕЛЬ ТРЕБУЕТ ЗАЩИТЫ

Любители-огородники, выращивающие у себя на участке картофель, очевидно, заметили, что если в первую половину лета стоит сухая, жаркая погода, на картофель нападает колорадский жук. Если вторая половина лета прохладная, часты дожди и росы, картофель поражает фитофтороз. И то, и другое сказывается на урожае картофеля, снижает качество клубней.

Однако, как показывает опыт, и с колорадским жуком, и с фитофторозом можно успешно бороться.

своевременно вносить удобрения в оптимальных и сбалансированных дозах. Так, при весенней перекопке на каждый квадратный метр надо внести до 8—10 кг перегноя или компоста, 20—30 г аммиачной селитры, 20—60 г простого суперфосфата, 25—35 г хлористого калия.

Как только появятся всходы картофеля, растения осматривают. Колорадских жуков, личинок и яйцекладки собирают и складывают в сосуд с насыщенным раствором поваренной соли или керосином. Делают это систематически вплоть до самой уборки урожая. Если же

жуков окажется слишком много, применяют химические средства. Их сейчас довольно много: бензофосфат (60 г порошка или 60 мл концентрата эмульсии — здесь и в дальнейшем норма дается в расчете на 10 л воды), дибром или колорцид (70—140 г), мезокс (10 мл), ровикурт (10 мл, если концентрат 25-процентный; 25 мл, если он 10-процентный), инсектофоксим или фоксим (100—150 мл 5-процентного концентрата эмульсии или 100—150 г 5-процентного порошка), хлорофос (20—30 г), битоксибациллин, биологический препарат (40—100 г).

Первый раз растения опрыскивают в период массового появления личинок, что обычно совпадает с началом бутонизации и цветения картофеля. В случае необходимости опрыскивания повторяют через 7—8 дней.

Бензофосфат и ровикурт применяют не более двух раз за период вегетации, мезокс, хлорофос — 3 раза, дибром — 4 раза, битоксибациллин — 3 раза.

Первое профилактическое опрыскивание растений против фитофтороза проводят также в конце бутонизации — начале цветения картофеля, еще до появления первых признаков заболевания. Второе — как только на листьях появятся первые признаки болезни. Последующие — через каждые 7—10 дней. Всего проводят 3—5 обработок. Для этой цели используют препараты: медекс (100—150 г — здесь и в дальнейшем расчет дается на 10 л воды); поликарбацин (40 г); полихом (40 г); хлорокись меди (40 г). Медекс и поликарбацин применяют не более 4 раз, полихом и хлорокись меди — не более 5 раз в сезон.

Хлорохом, предназначенный для защиты карто-

феля одновременно от колорадского жука и фитофтороза, можно применять только, если совпадают оптимальные сроки обработки (из расчета 40—60 г препарата на 10 л воды).

Норма расхода всех названных препаратов — 1 л на 10 м<sup>2</sup>. Опрыскивают растения в теплую, безветренную погоду, вечером или утром и только с помощью специальных опрыскивателей. Зеленные и ранние овощные культуры, расположенные поблизости от картофеля, на время обработки накрывают пленкой. Как всегда при опрыскивании ядохимикатами, необходимо соблюдать осторожность: работать в респираторе, перчатках, специальных фартуках и т. д.

И последнее. Чтобы в клубнях не накапливались вредные вещества, обработку растений бензофосфатом, хлорофосом, хлорохом прекращают за 30 дней до уборки; дибромом, мезоксом, фоксимом, поликарбацином, полихомом и хлорокисью меди — за 20 дней, ровикуртом и медексом — за 15 дней, битоксибациллином — за 5 дней.

**А. Воловик,**  
доктор сельскохозяйственных наук



## УБИРАЯ НА

## ХРАНЕНИЕ

Один куст помидоров можно выращивать на двух корнях — и место сэкономится, и урожай будет обильнее. Я, например, получала с одного такого куста до 50—60 помидоров. Выращивала сорта белый налив, факел, сибирский ранний и убедилась, что сорт при этом не имеет значения.

Для этого в одну емкость сажая семена близко друг от друга — на расстоянии не более 1 см. Когда рассада подрастет и толщина стебля станет достаточно большой, острой бритвой снимаю верхний слой стеблей двух соседних растений с той стороны, которой они обращены друг к другу, чтобы обнажился камбий. Длина разреза 2—3 см. После этого наклоняю растения друг к другу так, чтобы обнаженные участки стеблей совместились, и плотно обматываю это место ленточкой из пленки шириной около 1 см. Выращиваю как обычную рассаду.

Незадолго до посадки рассады в грунт у того из растений, которое развилось хуже, прищипываю верхушку — над срезом оставляю 3—5 см. Пересаженное в грунт растение быстро развивается, так как обладает теперь мощной корневой системой. Когда оно окрепнет, пленку осторожно снимаю.

Уход за двоянным кустом отличается тем, что поливать и подкармливать его надо чаще и обильнее, учитывая наличие двух корней. При посадке ставлю надежную опору, ведь куст получается крупнее обычного.

Пробуйте смело! Чем вы рискуете? В крайнем случае у вас будет расти куст на одном корне...

Л. Прокофьева

г. Москва.



Если вы хотите, чтобы меховые вещи дольше сохранили привлекательный вид, чтобы их не потравила моль, убирайте их на хранение в чистом виде.

Мы уже писали, как чистить вещи из натурального меха. Но в постоянном уходе нуждается и искусственный мех, который надо своевременно сушить, периодически проветривать, выколачивать, чистить и расчесывать.

Жирные пятна с шубы, шапки, воротника из такого меха удаляют смесью равных частей бензина и сухой картофельной муки. Однако, прежде чем применять это средство, проверьте на небольшом незаметном участке, не обесцвечивает ли этот состав мех и не угрожает ли его пушистости. Вотрите приготовленную кашицеобразную массу в загрязненное место, дайте улечься бензину и стряхните, вычистите щеткой оставшийся крахмал. Если пятна старые или очень интенсивные, повторить процедуру 2—3 раза.

Хорошие результаты дает чистка искусственного меха бензиновым мылом. Готовят его так. Пол-литра воды доведите до кипения, уменьшите огонь и, непрерывно помешивая, ра-

створите в воде половину куска измельченного на терке бесцветного («Детского») мыла. По мере испарения доливайте воду, чтобы количество жидкости не менялось. Снимите раствор с огня: немного остудите и, продолжая помешивать, влейте в него стакан бензина (делайте это подальше от огня) и столько же теплой воды. Полученный состав — это и есть бензиновое мыло — обязательно использовать тотчас же, перед применением не забудьте разбавить его теплой водой в соотношении 1:1.

Расстелите изделие на столе, покрытом клеенкой, и протрите мех по ворсу жесткой щеткой с коротким волосом, смоченной в бензиновом мыле. У шубы обычно больше пачкаются воротники, рукава — эти места обрабатывайте особенно тщательно. Затем протрите вещь несколько раз влажной тряпкой, просушите при комнатной температуре и осторожно расчешите редким гребнем с тупыми зубьями.

Имейте в виду, что искусственный каракуль нельзя чистить средствами, содержащими бензин. В описанном нами составе исключите бензин.

Можно приготовить раствор для чистки искусственного меха из универсального стирального порошка типа «Лотос» или «Нептун» — 1 столовая ложка

порошка на 1 л кипятка. Охладив раствор, нанесите его на мех ватным тампоном, а затем смойте губкой, смоченной в теплой воде, просушите и расчешите. Хочу предупредить, что ацетон и уксусную эссенцию для чистки искусственного меха применять нельзя.

Многие читатели интересуются, как восстановить мягкость, эластичность натурального меха. Можно 2—3 раза обработать мездру (изнанку меха) раствором, содержащим столовую ложку уксусной эссенции и 50 г поваренной соли на литр воды. При этом не нужно смазывать мездру жировой эмульсией, для приготовления которой требуется рыбий жир.

Огрубевший мех можно смягчить эмульсией. К желтку, растертому со столовой ложкой вазелина, добавьте пол чайной ложки глицерина и разбавьте все теплой водой (0,5 л). Эмульсией протрите мездру, мех просушите при комнатной температуре и осторожно разомните его.

М. Вигдорovich

## МУЖЧИНЫ, ЗАСУЧИТЕ РУКАВА!

## ЖЕНЕ ПОНРАВИЛОСЬ

Я сделал нехитрое устройство для хранения крышек, которое очень понравилось моей жене. Состоит оно из четырех деревянных «скоб», укрепленных на дверцах кухонного стола. Каждая «скоба», состоящая из планки и двух брусков, крепится к дверце шурупами (см. рис. 1).

Привязка «скоб» может быть уточнена в соответствии с размерами имеющихся крышек.

С. Мосолов

г. Москва.

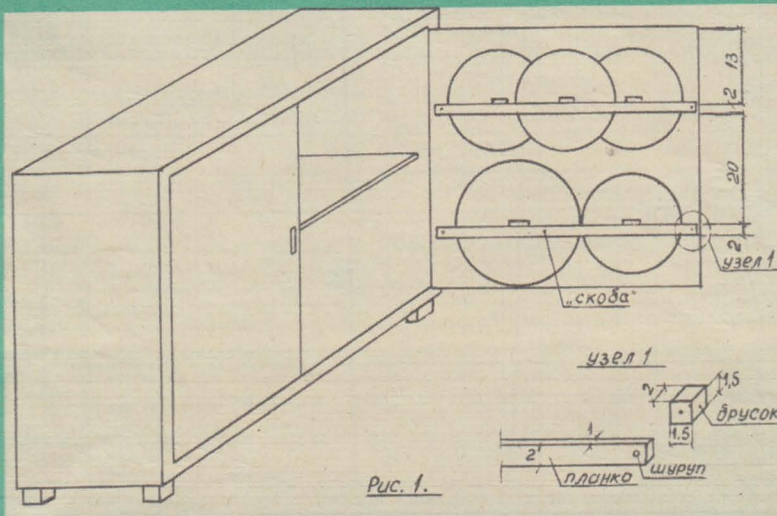


Рис. 1.



не переда. Ниже складку не заглаживайте — она должна быть мягкой.

● Выкроив отделочные лацканы, сложите их парно лицевыми сторонами друг с другом и обтачайте в соответствии с рисунком 1. Выверните лацканы, выметайте швы и приутюжьте. Сметывая средний шов переда, вложите детали лацканов между контрольными надсечками. Стачайте шов от выреза горловины до складки, обметайте швы — каждый отдельно — и разутюжьте на две стороны. Притачайте деталь под складку к припуску полочки (рис. 2). Швы заутюжьте «на ребро». С лицевой стороны прострочите горизонтальную закрепку в начале складки, одновременно притачивая припуски на складку к переду платья (рис. 3).

● Стачайте плечевые и боковые швы, обметайте и заутюжьте соответственно в сторону спинки и переда.

● Обтачайте стойку по верхнему срезу. Нижнюю (внутреннюю) стойку лучше сделать из основной ткани — так практичнее. Надсеките шов на закругленных местах и выверните стойку на лицевую сторону, выметайте верхний край.

● По основным деталям скроите небольшие подборта, которыми обтачайте вырез горловины по середине переда. Но сначала необходимо стачать подборт, как показано на рисунке 4. Шов разутюжьте. Обтачайте горловину, одновременно втачивая завязки в виде рулика (рис. 5). Притачайте с изнаночной стороны к горловине внутреннюю часть стойки, шов заутюжьте в сторону стойки. Внешнюю часть стойки подогните на 0,7 см и настрочите с лицевой стороны на горловину, закрывая шов притачивания (рис. 6). Приутюжьте швы.

● Теперь подшейте рукава и низ платья потайными стежками (рис. 7).

● Вытачайте пояс и прикрепите его к правому боковому шву на уровне талии. Пояс могут фиксировать и шлевки, настроенные на боковые швы.



● Отутюжьте платье.



Такие ажурные пуловеры очень удобны летом.

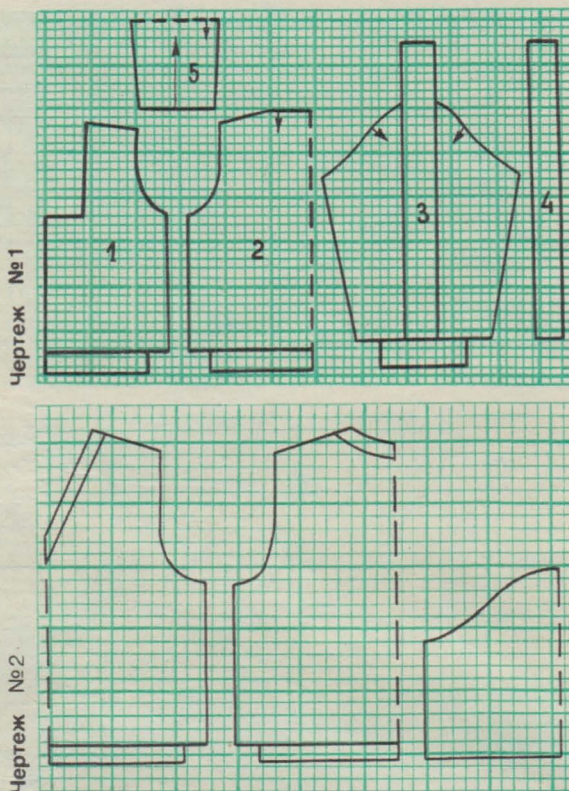
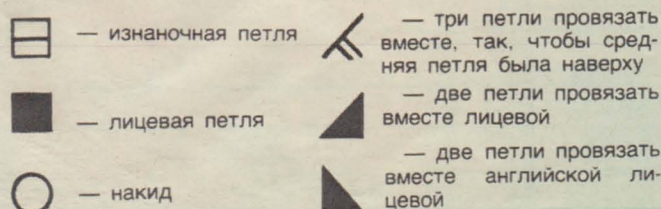


Схема № 1. Условные обозначения: Схема № 2.



# ПУЛОВЕРЫ — МОЛОДЫМ

**ДЛЯ ЮНОШИ** можно рекомендовать пуловер со вставкой из ткани.

**Чертеж №1** дан для 46-го размера в масштабе 1:10.

**Материал:** 290—300 г тонкой шерстяной пряжи (длина нити в 100 г пряжи — 410 м), 70 см ткани при ширине 120 см. Спицы №3 и 5.

**Вязка:** резинка 1 × 1 (в 10 см — 23 петли) и сетка при плотности вязки в 10 см<sup>2</sup> — 16 петель и 26 рядов. Сетка и резинка вяжутся на спицах №3, узор сетки дан на схеме №1, рисунок повторяется с 1-го по 15-й ряд.

Сначала вяжут **перед** пуловера: набирают на спицы №3 108 петель (47 см), вяжут резинкой 1 × 1 16 рядов (5 см). В 16-м ряду каждые 5-ю и 6-ю петли провязывают вместе изнаночной, а потом по схеме вяжут сетку. Провязав 78 рядов (30 см), закрывают 28 петель (18 см) в центре полотна — здесь будет располагаться вставка. Продолжают вязать по выкройке. Так же, по выкройке, вяжут и **спинку**.

Для **рукавов** на спицы №3 набирают 71 петлю (30 см) и, выполнив резинкой манжету, продолжают вязать сеткой. На связанном правом рукаве на спицы №5 набирают от манжеты 15 петель и лицевыми петлями вяжут длинную отделочную полосу, которая на плече имитирует погон. Ее длина — 53 см (или 138 рядов). Затем при сборке пуловера эту полосу пришивают к рукаву.

**Сборка.** Выкройте из ткани деталь №4 и пришейте ее к левому рукаву. Выкройте по чертежу вставку (№5) — две детали (место сгиба на чертеже показано пунктиром) и шейте, не забыв про «молнию».

**ДЛЯ ДЕВУШКИ** — пуловер с вырезом.

**Чертеж №2** дан для 44-го размера в масштабе 1:10.

**Материал:** 230—250 г тонкой белой шерсти (длина нити в 100 г — 450 м). Спицы №4 и 6.

**Вязка:** резинка 1 × 1 на спицах №4 (в 10 см — 23 петли). Ажурный узор вяжется на спицах №6 по схеме №2 (в 10 см<sup>2</sup> — 18 петель и 28 рядов).

Вязать начинают с **переда**: набирают на спицы 93 петли (44 см) и вяжут резинкой 10 рядов (3 см), затем 82 ряда (29 см) ажурным рисунком, в соответствии с чертежом вывязывая вырез.

Для **спинки** набирают на спицы 93 петли (44 см) и вяжут сначала резинку, а затем — ажурным узором в соответствии с выкройкой.

**Рукава** начинают вязать с резинки, набрав 93 петли (44 см), а затем выполняют ажурный узор.

Набирают на спицы №4 для планки горловины 122 петли. Вяжут 7 рядов резинкой 1 × 1. В начале и конце каждого лицевого ряда убавляют по одной петле. Пришивают планку к горловине кеттельным швом.

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

**А Я ДЕЛАЮ ТАК**

**ДРУЖИТЕ С АРИФМЕТИКОЙ!**

Как часто, взявшись за вязание, сомневаешься: а хватит ли ниток на задуманное? Я пользуюсь способом расчета, который никогда не подводил. Сначала вяжу образец размером 10 × 10 см, обрываю нить и распускаю его. Измеряю — допустим, на 10 см<sup>2</sup> ушло 7 м. Беру выкройку и подсчитываю ее общую площадь (спинка, перед, рукава, воротник и т. д.), скажем, получилось 2000 кв. см. Дальше составляю пропорцию: если на 10 кв. см ушло 7 м пряжи, то на 2000 понадобится «х», и получаю точный расчет. Если метраж не указан на этикетке, измеряю количество метров в пасме — это легче, чем огорчаться: работа почти закончена, а ниток-то и не хватило.

**А. Тараркова**  
Пермь.

# УЗОР НА БЛУЗКУ

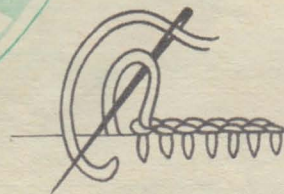
Всегда нарядна блузка, сшитая из легкой белой хлопчато-бумажной ткани и украшенная вышивкой. Вот какие модели предлагают эстонские художники Ану Странберг и Эмме Вахелайд. Различные комбинации мережек (рис. 1), ажурные полосы, выполненные в технике ришелье (рис. 2), и, наконец, более сложный узор с птичкой и цветком, также вышитый ришелье (рис. 3).



Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3



# КАК

Многие люди, особенно никогда не курившие, считают, что бросить курить — дело простое, стоит только захотеть. Но они забывают, что речь тут идет о системе «организм — никотин», системе устойчивой и сложной.

Я бы разделил курильщиков на три категории.

Первая — убежденные, негибкие сторонники курения, выкуривающие часто по две пачки в день, и никакая просветительная работа, никакие «запугивания» не действуют. Таких людей довольно много; часть из них заболевает раком или никотиновой гангреной. Вторая категория — довольно редкая, это те люди, которые курят иногда и немного. У них просто особый строй психики, они не считают себя по-настоящему курящими, и обращаться к ним с советом бросить курить просто бессмысленно.

Третья и основная категория — это те, кто курит регулярно, в среднем по пачке в день и так или иначе мучается от сознания, что попал в тиски этого сильного наркотика. Курильщики этой категории знают все о вреде курения, и, пожалуй, все (в зависимости от стажа курения) хотели бы расстаться с дурным недугом, перестать быть наркоманами (а они именно такими и являются).

Но они знают, что бросить курить очень трудно, что это сопровождается душевными муками и что действенных методов против курения нет. С другой стороны, эти курильщики ясно видят и положительные для них стороны

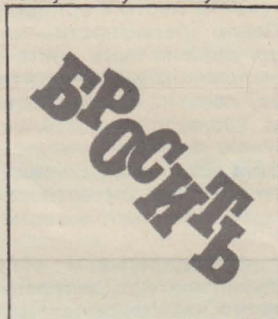
курения. Курение снимает стресс (совсем или в большой степени), снижает усталость (в большей степени, чем чай), повышает временно работоспособность, особенно при «авралах». И, наконец, дым табака обладает и определенными вкусовыми качествами, ценными с точки зрения курильщика. Вот этой-то категории курящих я бы и хотел предложить свои методы, с полным эффектом испытанные на многих.

Прежде всего курящий человек должен полностью осознать вред курения и принять твердое решение покончить с этой привычкой. Без этого никакие методы и рекомендации не помогут.

Самый простой, но и самый трудный метод — бросить курить сразу. Никакой постепенности, в этом суть. Надо постараться на это время создать спокойное, бесстрессовое окружение. Лучше всего бросить курить во время отпуска, который провести в спокойной обстановке — на рыбалке, на прогулках в лесу, при восхождении на невысокие горы, даже в многодневном лодочном походе по живописной реке. (Но не в доме отдыха, где условия для этого явно неблагоприятные.) Этот способ имеет один секрет, о котором не знают, но без которого он неэффективен.

Итак, в намеченный день вы утром проснулись... но не курите. Вас будет тянуть к табаку, сильно тянуть, весь день. Ничего, отвлекитесь оздоровительными занятиями на природе. (Если идут сильные дожди — читайте заранее заготовленные интересные для вас книги, но восприятие должно быть пассивным, без помех, без конспектирования.) Будет тянуть к табаку и второй, и третий день... А вы держитесь,

воодушевляйтесь мыслью, что часть пути уже пройдена и что скоро победа! Хорошо бы так продержаться 10 дней. Еще лучше — 12. А больше и не надо. И вот тут после этого срока — закурите! Выкурите, как следует, затягиваясь, полторы-две сигареты (в большинстве случаев одну еле выкуривают). Вы вдруг почувствуете тошноту, сильную нарастающую слабость, холодный пот покроет лицо. Возникнет страшное отвращение к курению, и вы далеко зашвырнете свою последнюю сигарету... Все! От курения вы отвыкли. Эффект и секрет метода в том, что организм за время вашего нелегкого воздержания отвык от никотина. Секрет метода в том, что, вызвав резко отрицательную реакцию отвыкшего от никотина организма, вы новой попыткой курить сразу сбиваете психологическую тягу к нему.



Второй метод — безболезненное, немучительное постепенное отвыкание. Его можно начинать за неделю-полторы до отпуска (провести его также лучше на природе). В первое, заранее намеченное утро, раскрыв пачку своих любимых сигарет, вашу дневную норму, одну сигарету из нее выбросьте в мусорное ведро, а остальные 19 выкуривайте, как обычно, в течение дня. Это почти ваша норма, и организм на это «почти», на ее крохотное сокращение никак не реагирует. На сле-

дующее утро выбросьте еще две сигареты. Организм вновь никак не реагирует на новое крохотное уменьшение «нормы». На третий день вы выкуриваете 17 сигарет, на четвертый — 16 и т. д. Но каждый раз утром вы открываете новую полную пачку и нужное количество сигарет выбрасываете вон. Даже на 20-й день не пожалейте — выкиньте все ненужные 19 сигарет. В такой неэкономной, казалось бы, системе тоже заключен психологически-физиологический секрет. На 21-й день улетают прочь опять 19 сигарет, а оставшуюся сигарету, предварительно отрезав у нее треть, вы можете выкурить. На 22-й день у оставшейся от новой пачки сигареты отрезаете половину и выкуриваете оставшееся. На 23-й день от единственной из пачки сигареты отрезаете 3/4 ее длины и производите после обеда последний, по сути, уже безразличный для вас, дымный вдох. Все! С курением покончено.

Могут ли возникнуть после этого нежелательные явления? Да, могут. Таких незначительных явлений может быть два. Первое — это через месяц-полтора можете (но необязательно) почувствовать в какой-то обстановке некоторую слабость. У меня такой случай произошел на юбилейной выставке одного моего любимого художника. Я тогда прервал осмотр и вышел на холодный воздух; через несколько минут все вошло в норму.

Второе нежелательное явление связано с выпадением важного звена из вашей вкусовой палитры. Совершенно неосознанно и незаметно для заполнения «бреши» вы начинаете есть несколько больше, что часто ведет к прибавлению веса. Выход — не

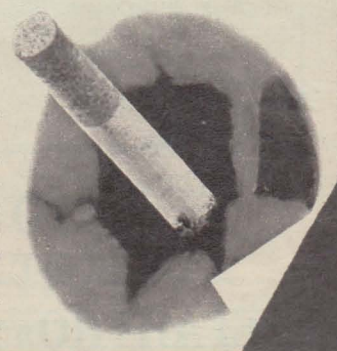
диета, а регламентированная принимаемая пища. Например, если вы всегда наливали 1,5 половника супа, то не увеличивайте эту порцию; если на второе вы съедали две котлеты, следите, чтобы в тарелке не появилась третья. С белого хлеба переходите на ржаной, сахар замените фруктозой или небольшим количеством меда. Утреннюю зарядку увеличьте на четверть, на треть времени, а если не занимались ею, займитесь и постепенно доведите хотя бы до 20 минут.

И, наконец, вам должна быть безразлична и финансовая сторона дела. Обычно этот вопрос, я бы сказал, жеманно опускается. А это неправильно. Сейчас, смотрю, все курят дорогие сигареты — по 35, по 50 копеек за пачку. Считайте, что в год они «сжигают» от 126 до 180 рублей. Так что, друзья, подумайте и об этом.

Сам я курил 30 лет. В день 50-летия, поблагодарив гостей за поздравления, объявил, что самый ценный подарок преподношу себе сам: решение бросить курить. Выбрал метод «сразу». Не курю уже 12 лет. Чувствую себя гораздо лучше: кашля никакого, сон отличный, ничем не болею. Мои способы испытали многие знакомые, принявшие твердое решение покончить с курением. И успешно.

М. ДЕНИСОВ,  
педагог

## КУРИТЬ?



## ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ



Впереди лето. А с ним — овощи и фрукты. Огурцы, клубника, вишни, помидоры, персики, абрикосы, виноград, — в зависимости от сезонности. Идеальный материал для косметических масок! Процедура эта необременительная. Достаточно намазать кожу лица соком или кашицей из овощей,

или же приложить к лицу ломтики плодов, чтобы вскоре почувствовать благоприятное воздействие на кожу.

● Маска наносится на очищенную кожу лица, причем на губы и под глазами накладывать ее не следует.

● Чтобы маска имела хороший эффект, лицо должно быть спокойным,

мускулатура расслаблена. Лучше всего на это время прилечь. Подушку под голову подкладывать не нужно.

● Маску оставляют на лице 15—20 минут, если время не оговорено, и снимают ватным тампоном, не натирая на кожу и не растирая ее, или же смывают прохладной водой. А

бывает достаточно снять с лица ломтики или пюре, промакнуть салфеткой и нанести питательный крем. Излишки его через 15—20 минут тоже промакните бумажной салфеткой — кожа к этому времени «возьмет» все, что ей требуется.

