

Формашный калейдоскоп

Приложение к журналу «Работница»

Курс ведет А. Г. Крашенинникова

РЕЦЕПТ НАШЕГО ДОМА ЕСЛИ ОСТРОГО НЕЛЬЗЯ...



Салат, который мы готовим на всю зиму, без уксуса, с малым количеством соли и перца. Это необходимость для нашей семьи. Для многих других, возможно, тоже.

Приготовление. Возьмите овощи в следующей пропорции: капуста белокачанная — 2 части, лук репчатый, яблоки кислых сортов, морковь, сладкий перец, помидоры — по 1 части. Если за основу части взять 2 кг, то на весь салат понадобится 3 полные столовые ложки соли «Экстра». При таком расчете на семью из 4 человек получится 26—27 пол-литровых банок салата (банки большей емкости брать неудобно).

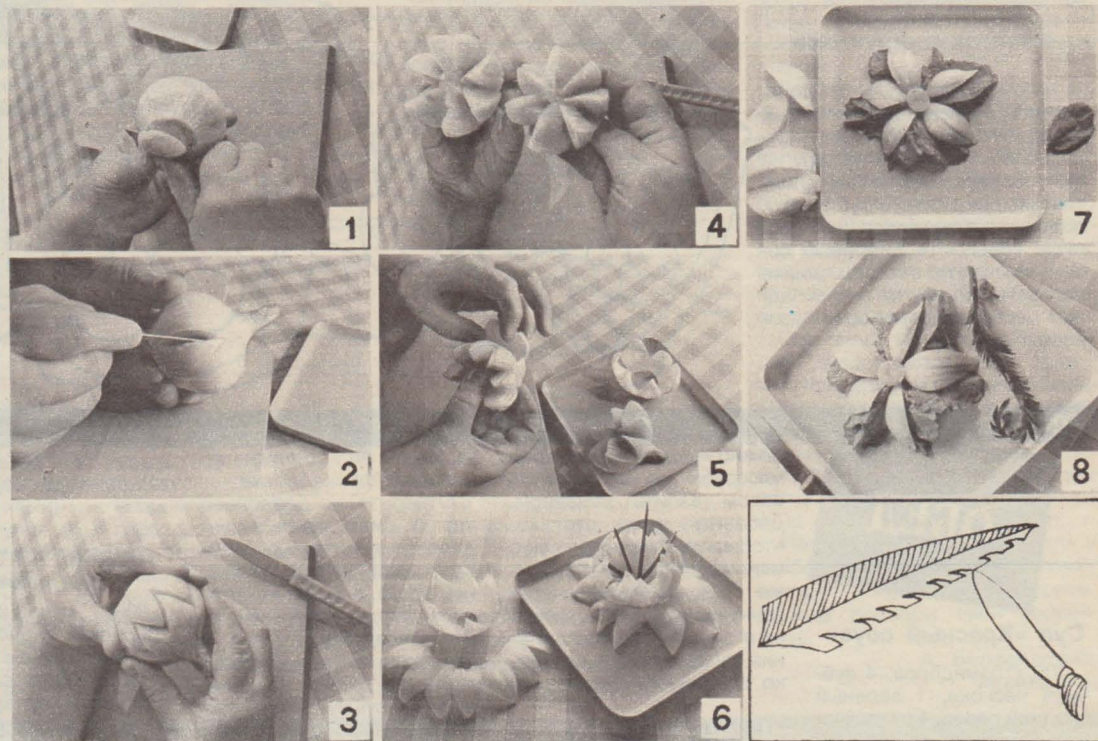
Овощи вымойте и переберите порченные в салат попасть не должны. Морковь отварите до полуготовности, нарежьте соломкой. Лук нарежьте тонкими полукольцами, яблоки (очищенные от сердцевин) — тонкими дольками. У перцев удалите плодоножки и семена, разрежьте каждый на 4 части вдоль и нарежьте поперек соломкой. Капусту тонко нашинкуйте. Все овощи посолите и аккуратно перемешайте в просторной эмалированной посуде. Ни в коем случае не перетирайте руками!

Банки подготовьте: вымойте горячей водой и просушите. На дно каждой положите 1—2 лавровых листа, 3—5 горошин перца, 1—2 средних помидора, разрезанных на 4—8 частей. А затем в банку укладывайте салат. И не просто укладывайте, а плотно набивайте, разминая томаты. Затем банки, закрытые крышками, стерилизуйте 30 минут, закатайте, переверните вверх дном и в таком положении дайте остыть.

Храните салат в темном прохладном месте. Этого количества нам вполне хватает на зиму и весну до свежих овощей. Заправляем растительным маслом или майонезом, да и сам по себе он вкусен.

В. Анисимов

г. Херсон.



Самый доступный способ украсить или, как принято говорить у профессионалов, оформить салаты из капусты (свежей и квашеной), винегрет, сельдь, рыбу под маринадом — сделать несколько простых цветков из лукавицы.

Выберите луковицу с одной сердцевинкой, очистите, не повреждая мягких чешуек (кстати, самые красивые цветы получаются, если луковица будет зеленоватого или лилового цвета). Далее действуйте в соответствии с фотографиями.

1. Срежьте донце толщиной 2—3 мм.

2. В центре по всему периметру острым тонким ножом сделайте надрезы под углом 45 градусов,

КРАСИВО — ЗНАЧИТ, АППЕТИТНО

прорезая луковицу до сердцевинки.

3 и 4. Осторожно нажимая на края, разделите луковицу на две половины.

5. Аккуратно разделите половину луковицы на зубчатые чешуйки — это лепестки будущего цветка.

6. Соберите цветок, вкладывая 2—3 чешуйки друг в друга — так, чтобы зубчики верхней «выглядывали» бы в прорези нижней. «Тычинки» — из тонких брусочков моркови или из зеленого лука.

Цветок — он напоминает водяную лилию — готов.

7. А вот совсем другой цветок — пятилистник. Вырежьте из луковицы «дольку» по вертикали и разберите ее на отдельные «лепестки». Уложите на зеленый салат сельдерей, петрушку, в центре поместите кусочек моркови.

8. А вот рядом с пятилистником мохнатая веточка из лукового пера. Дело нескольких секунд надрезать зеленое перо на 2/3 его ширины от основания до самого верха, а затем тонким ножом разрезать перо от основания со стороны надрезов и, развернув, получить ажурную зеленую веточку.

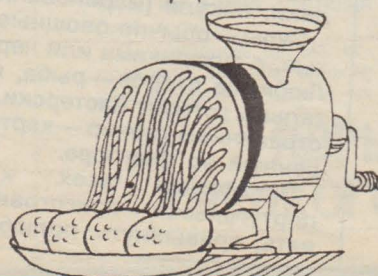
А Я ДЕЛАЮ ТАК...

Для многих людей вымя — продукт весьма ценный с точки зрения питательности — непривлекателен главным образом потому, что его не умеют приготавливать. Наши читатели А. Быков (Ленинград) и А. Червоненко (Запорожье) предлагают использовать вымя для котлет.

1. На 1 кг вымени: треть белого черствого батона, 2 луковицы, 1 яйцо, перец и соль по вкусу.

Сырое вымя дважды пропустите через мясорубку вместе с луком, во второй раз — вместе с замоченным в воде или молоке

И ВКУСНО, И ДЕШЕВО



батонном. Добавьте в фарш сырое яйцо, перец, посолите, сформируйте котлеты и жарьте на сковороде на раскаленном жире.

II. 300 г отварного вымени, 1,5 кг филе скумбрии, 2—3 луковицы, 150 г белого хлеба, 3 яйца, полстакана молока, чеснок, перец, соль по вкусу.

Рыбу, вымя, лук, намоченный в воде или молоке хлеб дважды пропустите через мясорубку. Добавьте сырые яйца, молоко, хорошо вымешайте фарш. Формуйте котлеты, смочив руки водой. Жарьте на подсолнечном масле.

Вишневый напиток

0,5 кг свежих вишен (или 0,5 л вишневого компота), 0,5 л вишневого или смородинового сока, 4 стакана газированной воды, сахар — по вкусу.

Посыпьте вишни сахаром, поставьте на несколько часов в прохладное место. Затем добавьте сок и газированную воду. Подавайте сразу же.

Напиток с фруктами

1 кг фруктов, 1 л сока, 1 лимон, 1 л газированной воды, сахар — по вкусу. Мягкие яблоки, сливы, груши или другие фрукты нарежьте тонкими ломтиками (удаляя сердцевину), положите в эмалированную посуду, сбрызните лимонным соком, посыпьте сахаром, дайте постоять час-другой в прохладном месте, добавьте сок и газированную воду.

В ЖАРКИЙ ПОЛДЕНЬ

Напиток с ягодами

0,5 кг ягод, 0,5 л кислого ягодного или фруктового сока, 0,5 л газированной воды, сахар — по вкусу.

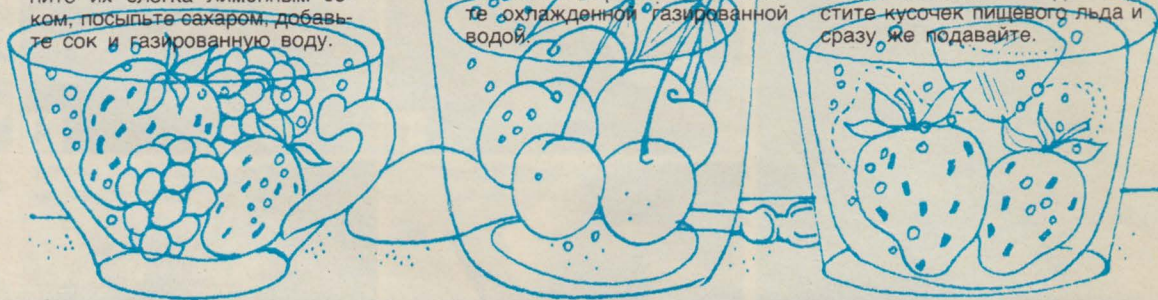
Клубнику, землянику, малину, чернику или смородину положите в миску (можно брать какую-то одну ягоду или смешать несколько сортов). Сбрызните их слегка лимонным соком, посыпьте сахаром, добавьте сок и газированную воду.

Ж. Орлова

Лимонад по-венгерски

На 1 бокал—5—7 вишен, 1 чайная ложка сахарной пудры, 50 г мороженого, 100 г газированной воды.

Из вишен удалите косточки, разложите их по бокалам, посыпьте сахарной пудрой, поверх поместите мороженое и залейте охлажденной газированной водой.



Клубничный десертный напиток

100 г клубники, 5 ст. ложек сахарного сиропа, сок половинки лимона, 2 стакана газированной воды.

Ягоды разрежьте на несколько частей, выложите в эмалированную посуду, добавьте сахарный сироп, лимонный сок и немного газированной воды. Оставьте на полчаса, а затем долейте газированной водой, размешайте и разлейте по высоким бокалам. В каждый опустите кусочек пищевого льда и сразу же подавайте.

ГЛОБУС

ОБЕД

Суп «Красный соус»

300 г помидоров, 4 зубчика чеснока, 1 зеленый сладкий перец, 4 ст. ложки растительного масла, 1,5 ст. ложки уксуса, 1,5 стакана холодной кипяченой воды, 200 г любого черствого хлеба, самая разнообразная зелень.

Этот суп только для лета, как наша окрошка, — его не варят.

Разотрите с солью чеснок и мелко нарезанный перец. Помидоры очистите от кожицы и семян и тоже очень мелко нарежьте. Для большей однородности взбейте их венчиком, миксером или просто вилкой. Влейте в воду масло, уксус, добавьте нарубленную зелень. Нарежьте маленькими квадратиками хлеб. Все компоненты размешайте в супнице, посолите — и готов освежающий летний суп.

Зеленый бульон из кинзы

400 г картофеля, 1 небольшая луковица, 4 ст. ложки растительного масла, 1,5 л воды, 100 г кинзы, 1 вареное яйцо.

Сварите картофель и лук в небольшом количестве подсоленной воды, приправленной маслом. Затем приготовьте из этих овощей пюре: можно обычным способом, толкушкой,

можно — пропустить через мясорубку или прямо с отваром взбить миксером. Добавить воды столько, чтобы суп напомнил сок с мякотью или был чуть жиже. Положите тонко нарезанную кинзу, поставьте на огонь. В момент закипания заправьте бульон мелко рубленым яйцом.

Паштеты из трески

300 г филе трески, 300 г картофеля, 1 луковица, 2 зубца чеснока, пучок петрушки, 1—2 яйца, черный молотый перец.

Паштеты по приготовлению и внешнему виду

похожи на кнели — небольшие фрикадельки.

Отварите отдельно треску и картофель в мундире. Отожмите рыбу в чистой сухой марле от лишней влаги, очистите картофель и пропустите их через мясорубку вместе с чесноком и луком. В фарш добавьте мелко нарезанную петрушку и взбитые яйца. Хорошо вымешайте, посолите, положите перец. Дальше поступайте так, как бы вы готовили кнели: на ложку наберите немного фарша и, ведя по стенке кастрюли, заровняйте его в ложке. А затем другой ложкой «столкните»

фарш. Обжарьте паштеты во фритюре. Гарнир — салат.

Пудинг из трески или хека

200 г отварного филе, 100 г любого растопленного жира (лучше — свиного сала), 100 г сливочного масла или маргарина, 150 г муки, стакан (граненый) молока, пучок петрушки, пол чайной ложки лимонного сока, 3 яйца, соль, перец по вкусу.

Размешайте муку в молоке, положите сало, измельченную рыбу, масло, нарезанную петрушку, пе-

рец, соль. Поставьте массу на огонь в низкой широкой кастрюле или миске, перемешивайте, пока масса хорошо не загустеет. Добавьте желтки, заранее растертые с лимонным соком. Снимите с огня, охладите, переложите в смазанную маслом высокую и неширокую форму. Взбейте белки в крепкую пену, покройте ими пудинг, сверху слегка присыпьте мукой и поставьте в духовку (температура 100—150 градусов). Когда испечется, достаньте пудинг из формы. Все равно, каким будете подавать его — горячим или холодным, но непременно полейте томатным соусом.

ПО-ПОРТУГАЛЬСКИ

Одно время пришлось мне жить и работать в Португалии. Оставила необычное впечатление португальская кухня. Первое время мне хотелось найти что-то привычное, похожее на наше, и отказаться от необычного и незнакомого. Постепенно это чувство сменил интерес: что, как, почему именно так?

Кулинария в этой стране занятие древнее, со своими традициями. Например, закуски перед обедом, как таковой, либо не подают вовсе, либо предлагают соевые орешки, бобы, небольшие бутербродики, пикули (маринованные овощи).

Супы — обычно овощные, часто протертые, с сухариками или черствым хлебом. Любимое второе — рыба, которую португальцы готовят мастерски. Самый распространенный гарнир — картофель-фри, жаренный во фритюре.

Приглашаю всех к обеду по-португальски — приготовить, попробовать, привыкнуть, полюбить...



Вермишель из яиц

Разогрейте на слабом огне 200 г сахара. 5 яичных желтков слегка взбейте. В одной из половинок яичной скорлупки проделайте небольшую дырочку. А теперь потихоньку лейте через нее желтки: тоненькая «ниточка» должна попадать в разогретый сахар. Когда все будет вылито, прибавьте огонь, чтобы сахар не закристаллизовался. Полученная масса и есть вермишель из яиц. Ее подают как отдельное блюдо, придав вилкой массе подобие рыбы или какого-нибудь зверька. Но часто «вермишелью» украшают поверхность тортов, обкладывают ею блюдо со слястями — ярко-желтые ниточки, причудливо переплетаясь, создают ощущение праздничности.

О. КАЗЬМИНА

Шейный остеохондроз — довольно распространенное заболевание, которым страдают преимущественно те люди, которые продолжительное время работают сидя или стоя с опущенной головой, выполняя при этом однообразные движения руками.

Как эта болезнь проявляется?

Боли в области шеи, плечевых суставов и рук. Головные боли, которые начинаются в затылочной области и распространяются в теменно-височную. Головокружение, пошатывание при ходьбе, звон в ушах. Всевозможные сосудистые расстройства — онемение пальцев рук, отечность, нарушение потоотделения. «Кардиальный синдром», при котором возникают продолжительные давящие или сверлящие боли в области сердца и за грудиной. Все это может быть вызвано шейным остеохондрозом, заболеванием, при котором межпозвоночные диски не только теряют свои амортизационные свойства, но образуют грыжи, сдавливающие нервы и кровеносные сосуды. Разумеется, во время обострения болезни гимнастику делать нельзя, больному нужен покой и лечение, которое назначит врач. А вот потом, когда болезнь отступит, надо принять меры, чтобы она не повторилась. Не мешает подумать о профилактике и тем здоровым людям, образ

Эту новую в ДК рубрику будут вести кандидат педагогических наук доцент кафедры физвоспитания Московского кооперативного института Юрий Иванович Курпан и кандидат медицинских наук, доцент кафедры спортивной медицины 1-го Московского медицинского института Евгений Абрамович Таламбум.

Если вы хотите поправить здоровье, приобрести хорошую осанку, внимательно знакомьтесь с нашими рекомендациями и, не откладывая в долгий ящик, приступайте к освоению комплекса упражнений. Будьте настойчивы, не позволяйте себе отлынивать от занятий, только постоянные тренировки могут принести ощутимую пользу.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ



жизни которых располагают к этому заболеванию.

Прежде всего на работе за столом или у станка постарайтесь выбрать правильную позу, а если это затруднительно, найдите возможность время от времени менять ее.

Какую позу можно считать правильной? Если вы работаете сидя, обязательно опирайтесь о спинку стула, чтобы облегчить нагрузку на мышцы спины. Сиденье стула должно быть твердым, его высота — не превышать длины голени. Невысоким людям,

машинисткам, работающим на стуле выше обычного, полезно под ноги поставить небольшую скамеечку. Спинка стула должна быть на уровне лопаток. Высота стола должна быть такой, чтобы надплечья были свободно опущены, а туловище не наклонилось

вперед. При работе не следует излишне наклонять голову. Расстояние от глаз до рассматриваемого предмета — 30—35 см.

Тем, кто работает стоя; надо следить, чтобы нагрузка равномерно распределялась на обе ноги.

Через каждые 1,5—2 часа работы желательно делать физкультурную паузу продолжительностью 3—5 минут. Кроме обычных упражнений, включите в нее и специальные: движения для головы и плечевых суставов. Их выполняют в медленном и среднем тем-

пе, плавно, с постепенно увеличивающейся амплитудой, некоторые — с сопротивлением, оказываемым руками. Каждое упражнение повторяют 6—8 раз.

1. Поднять и опустить голову.
 2. Повернуть голову сначала в одну, потом в другую сторону.
 3. Наклонить голову в одну, затем в другую сторону.
 4. Поднять голову вверх — в сторону и опустить. То же — повторить в другую сторону.
 5. Поднять голову, затем опустить подбородком к одному плечу, затем голову поднять и опустить к другому плечу.
 6. Движения головы: вверх — в сторону, затем подбородком — к плечу. Повторить в другом направлении.
 7. Положив кисти на затылок и оказывая ими сопротивление, пытаться отклонить голову назад.
 8. Положив кисти на лоб и оказывая ими сопротивление, пытаться наклонить голову вперед.
 9. Удерживая голову руками, пытаться поворачивать ее сначала в одну, потом в другую сторону, а затем наклонять то к одному, то к другому плечу поочередно.
- Выполняя последние три упражнения, следите за тем, чтобы напряжение мышц длилось 5—7 секунд, а расслабление — 7—8 секунд.

ТУРИСТАМ — ИЗ МОЕГО ОПЫТА



У ЧУДО-ПЕЧКИ

Большим туристским группам не стоит брать с собой громоздкие ведра для варки пищи. Во-первых, их неудобно подвешивать над костром — нужны рога, тины, следи, и всегда есть вероятность опрокинуться. Во-вторых, чтобы довести варево в ведрах до кондиции, нужно много топлива.

А ведь в спортивных магазинах есть в продаже легкие, удобные, безопасные и дешевые алюминиевые котелки на треножниках. Котелки с крышками, любого размера — до пяти литров. На группу

в 12 туристов достаточно трех трехлитровых котелков, семейной группе — двух небольших. В пути треножники, обернутые в ткань, закатывают в палатку, а котелки прикрепляют к карманам рюкзаков.

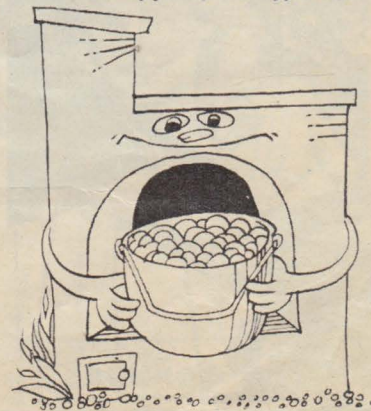
Печка на стоянке сооружается просто. Врезав ножом крестообразно дерн и отвернув его в четыре стороны, образуют ямку, в которой и зажигают маленький костерок из собранных сухих веток — их ломают просто руками. Рубить ничего не надо, лес кругом не портится, а топор, собственно говоря, брать и ни к чему. Лучше всего горят сухие сосновые или еловые сучья. Сухие ветки достать нетрудно: они, как правило, внизу. А если сухие сучья находятся на высоте двух-трех метров, как быть? Заранее запаситесь мотком крепкого шнура или веревки. К одному концу шнура привяжите небольшой, сантиметров в 6—7, металлический крюк. Смотанный шнур с таким крюком легко набросить на

расположенный даже довольно высоко сухой сук. Когда крюк зацепится, останется лишь потянуть шнур вниз, и сук упадет. Зрители при этом, конечно, должны стоять подальше. А нет крюка — привяжите любую деревяшку помассивнее. Забросив это «лассо» на сук, немного отпустите деревяшку на шнуре, обвейте ее шнуром, который держите в руке, а потом тяните. Такая «охота» за сухими сучьями увлекательна, она развивает ловкость и глазомер. А главное, быстро обеспечит ваш привал даже в сырую погоду добротным топливом.

Но вернемся к чудо-печке. В валиках «отвернутого» дерна у ямки делают продув для тяги воздуха. Треножники втыкают в землю меж валиков, а котелок на цепочке свешивается над ямкой. Хотя каждый костерок и маленький, но пламя у него направлено на поверхность котелка, благодаря этому блюдо поспеет быстро, минут за 20, от силы за

полчаса. Верхняя часть треножника не накаляется, поэтому снять треножник вместе с котелком и воткнуть его поодаль для раздачи пищи легко. Пока вы едите, костерки догорят. Перед уходом залейте их водой, закроете опять дерном, и горелого места не останется.

М. Крупнов-Денисов,
инструктор по туризму.



Е. Позднякова,
художник-модельер.

ПЛЯЖНЫЙ НАРЯД

Модель №1. Сарафан (3 платка) дополняется блузкой (3 платка).

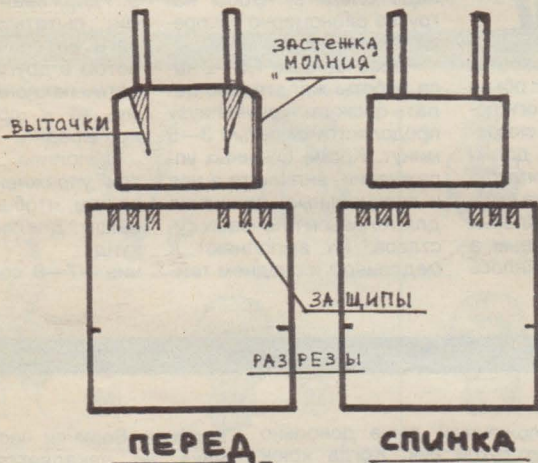
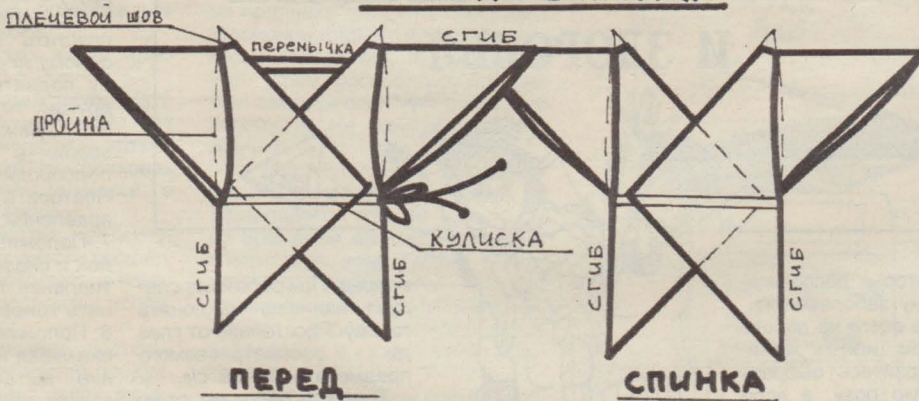
Для блузки два платка складываются пополам по диагонали. Затем по этой линии делаются щелевидные вырезы пройм. По линии плеча платки стачиваются швом длиной 3—4 см. Третий платок разрезается пополам по диагонали — так получаются ру-

кава, которые вшиваются, как показано на схеме. На спинке и спереди платки образуют запах — его можно застрочить, а можно оставить открытым. Можно застрочить от талии и рукава. По линии талии притачивается кулиска, куда вдевается резинка или шнурок. Вырез стабилизируется перемычкой, сделанной из полоски ткани.

Предлагаем оригинальные комплекты для летнего отдыха, сшить которые сможет даже самая неопытная портниха. Материал — ситцевые или штапельные платки — шириной 80—90 см. Рисунок — геометрический или цветочный.

КОМПЛЕКТ №1

БЛУЗКА - 3 ПЛАТКА



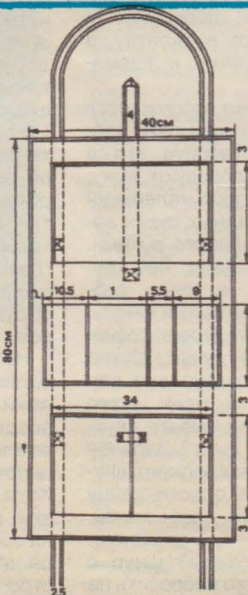
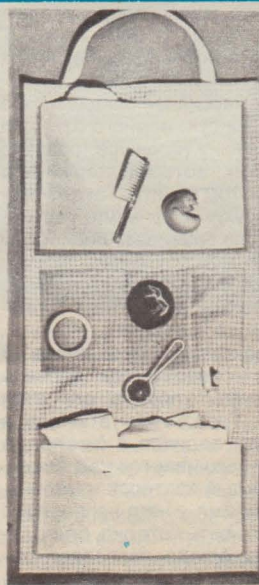
САРАФАН - 3 ПЛАТКА

2 ПЛАТКА - ЮБКА
1 ПЛАТОК - ЛИФ



МОДЕЛЬ 1

СЕМЕЙНОЕ АТЕЛЬЕ



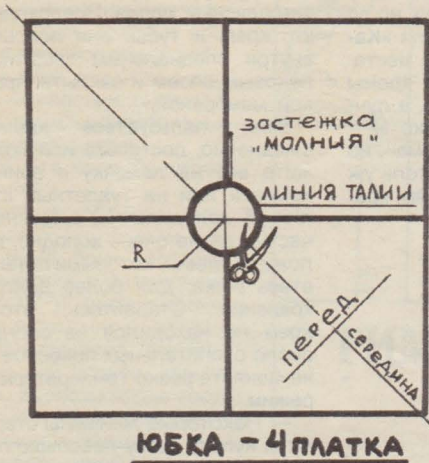
СУМКА ДЛЯ МАМЫ

Мамы, отправляясь на прогулку с малышом, вынуждены брать с собой массу необходимых мелочей: пеленки, ползунки, детскую косметику, игрушки. Предлагаем для этих целей сшить специальную сумку, как на этом снимке. Ее удобно носить на плече — руки свободны, а детские вещички сохраняются в чистоте и порядке. Выкройка сумки дается на чертеже. Сначала делаются карманы на прочной подкладке, они пристрачиваются двойной строчкой к подкладке сумки. Затем обрабатывается верхняя часть сумки (для нее лучше использовать плотную прочную ткань): пришиваются ручки, ремешок и планка, закрывающие сумку. И в последнюю очередь соединяется — также двойной строчкой — верхняя часть сумки и подкладка с карманами.

Расход ткани: для верха — 0,9 м при ширине 100 см, для подкладки 0,85 м при ширине 100 см и для ручек 0,3 м при ширине 80 см.

Е. Митяева,
по материалам журнала
«Baby-und-kleinkindermode»
(ГДР)

КОМПЛЕКТ №2

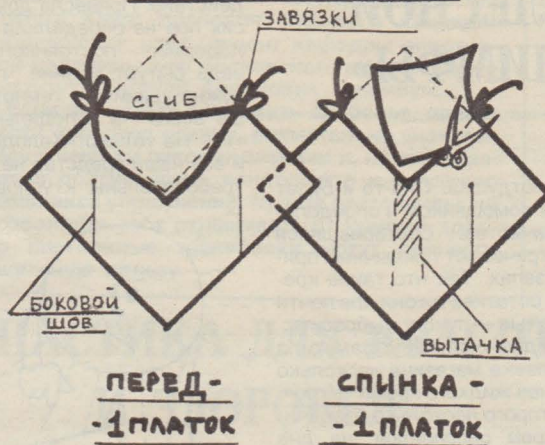


ЮБКА - 4 ПЛАТКА

$$R = \frac{C}{2\pi}$$

C - Окружность талии

БЛУЗА - 2 ПЛАТКА



ПЕРЕД - 1 ПЛАТОК

СПИНКА - 1 ПЛАТОК



Модель №2. Комплект состоит из юбки покроя «солнце» (4 платка) и блузы (2 платка).

На чертеже показано, как стачиваются платки, образуя полотнище юбки. Линию талии определяют так: от центра проводят окружность радиусом, равным объему талии плюс 3 см. По линии талии ткань вырезают. В один из швов втачивают «молнию», линию талии слегка припосаживают, притачивают пояс или тесьму.

Для блузки два платка стачивают, как показано на схеме. Спереди верхний угол платка отгибается наизнанку и настрачивается. Со стороны спинки вырезается четверть платка, край обрабатывается. Затем посередине спинки застрачивается вытачка-защип, в которую убираются излишки ткани. На плечах пришива-

ются тесьмы, которые завязываются бантиками. Чтобы вырез на спине не разъезжался, здесь делают перемычки из тесьмы или ткани платка.

Модель №3. В этот комплект входит юбка-полусолнце (4 платка) и блузка — использована ненужная мужская сорочка или женская блузка и кусочки ткани, которые останутся при раскрое юбки.

Как выкроить юбку, показано на схеме. Если длина окажется недостаточной (а это возможно при больших размерах), ее можно увеличить, вставив между платками полоски кружев.

Треугольники, оставшиеся от юбки, шьются в виде крылышек. Они притачиваются к блузке, спереди концы их завязываются бантом.



МОДЕЛЬ 3

КОМПЛЕКТ №3

ЮБКА - 4 ПЛАТКА



БЛУЗКА

ПЕРЕД

СПИНКА



МОДЕЛЬ 2

О ВОЗРАСТЕ «ЛЕСНОЙ НИМФЫ»

В кабинете Ольги Борисовны Зобовой — главного косметолога московской фабрики «Свобода», где выпускаются косметические средства, — шел разговор о том, как правильно их хранить.

— Вся наша продукция без исключения имеет натуральную жировую основу и поэтому требует определенного срока хранения. Он устанавливается лабораторными исследованиями. Конечно, знать его необходимо. Жидкие кремы (типа «Балет», «Лесная нимфа») и биокремы сохраняют свои свойства в течение полугода. Кремы в тубах, например, «Аленушка», «Восторг», «Люкс» и другие, более «долговечны» — ими можно пользоваться год со дня выпуска.

— А как узнать, когда крем выпущен?

— Покупая крем в тубах, обращайте внимание на цифры вот тут, на хвостовой части, — это месяц и год выпуска. На флаконах эти данные проставляются в нижней части этикетки.

— Ольга Борисовна, как поступать, если срок годности прошел, а на вид крем несколько не изменился? Как определить, испортился он или нет?

— Каждая женщина, постоянно пользующаяся нашей продукцией, хорошо знает запах любимого крема. Его создает парфю-

мерная отдушка. Она-то и будет верным помощником в определении качества. Состарившийся крем утрачивает привычный приятный запах. Так что такие кремы — в остатках ли они или почти нетронутые — лучше выбросить.

— Недавно случайно заметила на прилавке магазина несколько флаконов жидкого крема «Утро», вид которого несколько озадачивал. Крем расслоился: на дне был замечен слой чуть розоватой жидкости. Не означает ли это порчи?

— Нет. Это вполне естественное явление. Жидкие кремы на 80 процентов состоят из воды, и со временем вязкость их может измениться: вода словно бы отделяется от основы. Это не страшно, такой крем не испорчен. Просто перед употреблением взболтайте, и «Утро» снова зарозовеет.

— Я купила новый крем «Калодерма». Понравилось, что он го-

дится для любой кожи, оказывает на нее противовоспалительное, смягчающее, увлажняющее действие. Принесла домой, но до сих пор не определила для «Калодермы» постоянного места: ведь бытует мнение, что кремы нужно хранить в темноте, а лучше всего — в холодильнике...

— Не только «Калодерма», но и все наши средства не столь уж требовательны к условиям хра-

нения. Во время лабораторных испытаний они переносят сорокаградусную жару, почти тридцатиградусный мороз. Предохраняют крем и тубы: они покрыты внутри специальным защитным лаковым слоем и закрыты прочной мембраной.

Если пользуетесь кремом ежедневно, поставьте или положите его на полочку в ванной комнате или на туалетный столик. В холодильник, в нижнюю часть, где не очень холодно, положите кремы, которыми пользуетесь реже, для более долгого хранения. Старайтесь, чтобы крем не находился на солнце, около отопительных приборов. И не меняйте резко температурный режим.

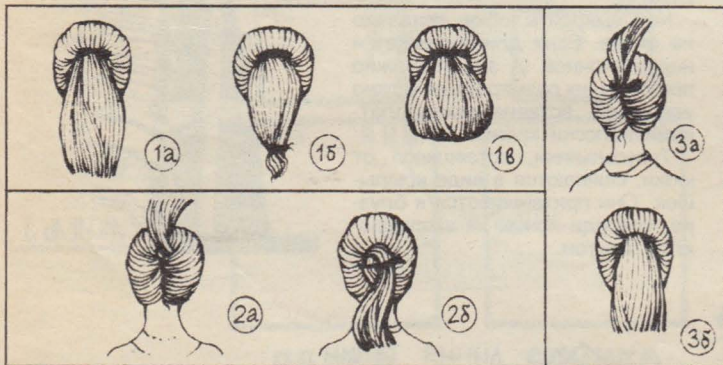
— Некоторые женщины стараются купить сразу побольше любимого крема, так сказать, впрок. Как вы к этому относитесь?

— Думаю, запастись на несколько лет вперед ни к чему. И дело не только в ограниченном сроке хранения. Учтите, кожа перестает реагировать на крем, которым пользуются длительно в течение нескольких лет. Мы советуем периодически менять кремы, не забывая, конечно, о свойствах собственной кожи. Выбор косметических средств есть.

Вопросы задвала
М. Бессмертная.



А Я ДЕЛАЮ ТАК



ДЛИННАЯ КОСА — НЕ ОБУЗА

Старшеклассница из Душанбе Мухаббат Алимарданова, как многие ее сверстницы, носит косу и не собирается подстригаться. Мы согласны с ней: длинные, ухоженные волосы придают девушке и женщине особую прелесть, делают ее женственной и привлекательной.

Перед вами несколько вариаций совсем несложных причесок из длинных волос, которые успешно делает сама Мухаббат себе и подругам.

I. Соберите волосы резинкой или заколите цветной заколкой (1а) — получится хвост. Внизу его стяните второй резинкой (1б). А теперь подверните волосы и закрепите заколками-невидимками или шпильками (1 в).

II. Закрутите волосы в жгут и поднимите вверх (2а). Затем жгут подверните (2б); заколите хорошо держащей заколкой

или укрепите шпильками. Конеч можно оставить раскрученным, а можно, не раскручивая, еще раз подвернуть, как в первой вариации.

III. Закрутите волосы в жгут, поднимите вверх, как в предыдущем случае. Закрепите волосы снизу шпильками либо крепкой заколкой (3а). Отпустите их вниз — «хвост» стал заметен короче (3б).

ЛЕТНИЕ ХЛОПОТЫ

Даже если отпуск у вас не выпал на летнее время, все же два дня в неделю вы можете отдыхать за городом — в лесу, у реки, а может быть, в горах. Конечно, хочется хорошо отдохнуть, загореть, помолодеть. Но осторожно, не торопитесь, не все сразу: будьте осторожны с солнцем. Тут правила просты и хорошо известны: лучше не лежать, а двигаться и время от времени остывать в тени. И, разумеется, пользоваться специальной косметикой: летом, когда тело открыто, кожа требует особого ухода.

При повышенной влажности — если проводите выходные у моря или возле реки — кожа быстро приобретает свежий, разглаженный вид. Но все-таки эффект будет заметнее, если, выходя на воздух, вы нанесете на кожу тонкий слой жирного крема или растительного масла (лосьоном, а тем более одеколоном протирать лицо, открытые участки тела нельзя: могут появиться некрасивые, плохо сходящие пигментные пятна). Растительное же масло (лучше всего взять в равных пропорциях растительное и касторовое) не даст коже загореть от загара, ведь хоть загар и освежает лицо, но может повлиять на кожу неблагоприятно, особенно если загорать быстро. Масло тонким равномерным слоем наносится не только на лицо — на открытые участки тела, в таком случае оно не мешает коже дышать и загар ложится равномерно. Имейте в виду, что минеральные масла, спирты, содержащиеся, например, в вазелине и глицерине, делают загар некрасивым, неровным, так как образуют на коже мелкие капельки.

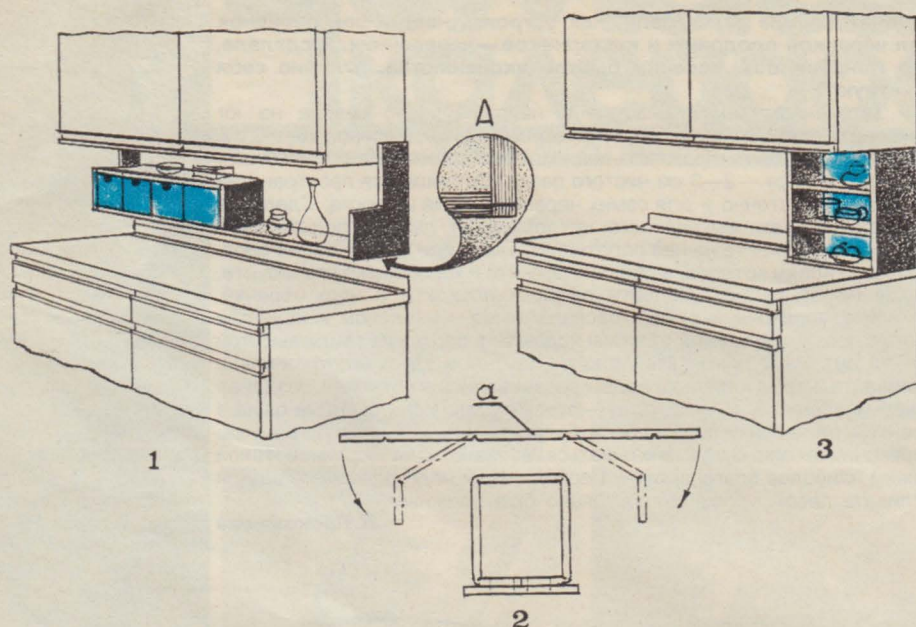
Наиболее ранимую кожу — вокруг глаз, например, — необходимо защищать очками, которые, однако, следует время от времени снимать, чтобы слегка загорели и находящиеся под очками участки кожи. Чтобы не обветрились губы, их хорошо бы смазать гигиенической или очень светлой помадой — более яркая содержит вещества, которые под действием солнца могут вызвать раздражение.

Если при загаре кожа слишком высушивается и даже шелушится, применяйте жирные кремы (их обычно наносят на влажную кожу). Закончив загорать, излишки крема снимают бумажной салфеткой промокательными движениями. В это время лучше не делать никакого массажа — питание кожи, кровообращение обычно улучшаются на воздухе и во время загара. А вот маски, особенно если почувствуете жжение или покалывание кожи, будут полезны. Самые простые и доступные маски: смажьте лицо кефиром или положите на кожу ломтики огурца. Держите маску 10—15 минут, затем смойте. Обгоревшую кожу еще хорошо протереть холодным чаем или слабым раствором борной кислоты (чайную ложку на стакан воды). Тем, у кого загар вызывает пигментные пятна, советуем принять заранее профилактические меры. Принимайте витамин С в течение хотя бы полтора месяца, ежедневно умывайтесь отваром петрушки.

Л. Гордина

МЕЛОЧИ — ПОД РУКОЙ

Мебель для кухни, имеющаяся в продаже, лишена наружных небольших полочек для мелких предметов, а также для соли, перца, других специй, которые всегда должны быть под рукой. Такие полочки и ящички можно сделать самим.



Кухонные полки, как рекомендуют нормы по эксплуатации мебели, подвешиваются над кухонным рабочим столом на высоте 450 мм. Это позволяет здесь подвесить открытую полочку с ящичками для специй, как показано на рис. 1. Чтобы ее сделать, необходимо заготовить два щитка длиной 800 и 400 и шириной 180 мм, два щитка с вырезанным углом (боковые) длиной 300 мм той же

ширины и щиточек размером 160×180 мм. Щитки скрепляют гвоздями (с откусанными головками) и клеем, как показано на узле А. В образовавшейся нише можно сделать столько ящичков, сколько хозяйке нужно. Разбивая нишу на ящички, необходимо между ними прикрепить направляющие брусочки сечением 10×10 мм. Ящички можно изгото-

вить из клееной фанеры толщиной 3—4 мм. Их конструкция показана на рис. 2. Размеры ящичков определяются по месту, которое им отводится. Полосу клееной фанеры шириной, равной высоте ящичка (надо учесть толщину дна), размечают на две боковые, заднюю и переднюю (из двух половин) стенки (рис. 2а), по линиям разметки делают поперечные надрезы глубиной, равной 3/4 толщины (четыре надре-

за). По надрезам полосу сгибают в замкнутый контур и на состыкованную сторону наклеивают переднюю стенку. Она должна быть по обеим сторонам длиннее (на 5 мм). К полученному контуру приклеивают дно из клееной фанеры толщиной 3 мм. Приклеивая переднюю стенку и дно, следует прибить их мелкими гвоздями. Полку прикрепляют шурупами к боковым стенкам навесных секций.

Другой вариант устройства дополнительных полочек для предметов, которыми часто пользуются, показан на рис. 3. Это шкафчик с открытыми полками, который установлен в распор между крышковой рабочей столешки и навесной полкой. Ширина его может быть от 300 до 400 мм, а глубина — 160—180 мм. Делать их, как описано выше.

Обе полки можно окрасить белой нитроэмалью или другой светлой краской, предварительно прошпаклевав кромки. Передние стенки ящичков и заднюю стенку шкафчика можно окрасить в различные цвета, чтобы легче запомнить, в каком ящичке и на какой полке что лежит.

Учитывая свои потребности и особенности пользования кухней, каждый может внести в приведенные размеры свои коррективы.

А. Белорусский, архитектор

НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ЕДЫ



Издревле сок зеленых оболочек незрелого грецкого ореха использовали для окраски волос. Если хотите придать волосам мягкий каштановый оттенок, попробуйте ополаскивать голову после мытья следующим отваром: 3 столовые ложки нарезанных зеленых оболочек или листьев ореха на литр воды проварите 10 минут, процедите, охладите до 36—40 градусов. Окраску можно усилить или ослабить, если соответственно увеличить или уменьшить количество сырья и воды. Этим же отваром полощут горло при воспалительных процессах, полость рта — при разрыхлении десен.

Порошок из высушенных околоплодников незрелого ореха (его нужно немного: буквально на кончике ножа) останавливает носовые кровотечения, им присыпают ссадины на коже.

Небольшое количество свежего орехового масла можно получить из орехов самим. Тщательно растолките или раздавите несколько ядер до порошкообразного состояния. Отрежьте небольшой кусочек от старого капронового чулка (марля не годится: она впитает масло) и сделайте «узелок» с ореховым содержимым. Закручивая стороны «узелка», вы будете действовать наподобие пресса. Свежим ореховым маслом смазывают веки при конъюнктивитах, помогает оно при ожогах, незаживающих ранах.

При гнойных сыпях на коже, угрях, экземе, лишаях делают ванны из отвара сухих листьев ореха (300 г на 1 л воды, кипятить 20 минут, настаивать 3—4 часа, процедить, добавить концентрированный отвар в воду для ванн).

Когда-то И. В. Мичурин назвал грецкий орех хлебом будущего... Отчего бы такая честь ему, всем знакомому орешку? Оттого, что в ядрах грецкого ореха есть все необходимые вещества для поддержания жизни человека, около 20 процентов белков (по усвояемости они не уступают животным белкам), около 75 процентов высококалорийных жиров. По калорийности грецкий орех просто рекордсмен! Кроме того, он содержит витамины А, В, В₆, С, Р, дубильные вещества, эфирные масла, фитонциды. Не только плоды — листья обладают высокой фитонцидностью — их запаха боятся мухи, моль. Сухими листьями перекладывают меховые шерстяные вещи. Заготавливают (сушат) листья во время цветения (май, июнь).

С лечебной целью используют листья, свежие незрелые плоды и их

корку. Отвар листьев (столовая ложка на стакан кипятка, кипятить 15 минут) полезен при поносах, атеросклерозе, хронической экземе, подагре — пьют его вместо чая, трижды в день по стакану. Этим же отваром хорошо делать примочки и компрессы при воспаленных веках, ванны при ревматизме, подагре, рахите. Свежие размятые листья прикладывают к фурункулам.

Прекрасно зарекомендовала себя лечебная настойка из мелконарезанных зеленых молодых плодов (7—8 орехов на 200 г водки). Орехи настаивают в темной бутылке на солнце 2 недели — черная пахучая настойка помогает при поносах и при плохом переваривании пищи — по столовой ложке три раза в день после еды.

С. ЛУЖАНСКИЙ, фитотерапевт, кандидат медицинских наук

ЯДРЫШКО ГРЕЦКОГО ОРЕХА...



НЕ СПЕШИТЕ ВЫБРАСЫВАТЬ

Сколько времени и средств тратит садовод на поиск и приобретение удобрений, а ведь иногда сам, не задумываясь, выбрасывает продукты, способные стать для сада источником питательных веществ. Так, очевидно, все знают, что лучшим средством нейтрализации почв являются известь и отходы ее переработки. А поэтому не стоит пренебрегать яичной скорлупой. Она содержит углекислые соли кальция, магний, фосфаты, органические вещества. Кроме этих элементов, формирующих твердую оболочку, есть и белки, жиры, углеводы, соединения различных металлов, аминокислоты, содержащиеся в остатках белка, что обволакивает скорлупу.

Собирайте скорлупу в небольшую картонную коробку. За день-два пленка на внутренней поверхности скорлупы высохнет настолько, что уже не будет подвергаться разложению, и никакой дурной запах вам не грозит. Сухую скорлупу ссыпайте в бумажный пакет на хранение (полиэтиленовые пакеты употреблять не следует).

Ф. Никулин

Острым ножом (если стебель мягкий) или садовым секатором наискосок подрежьте конец стебля цветка под водой, чтобы воздух не проник в проводящие сосуды стебля. Перед тем, как поставить в вазу, дайте цветам отдохнуть и набраться сил — прежде поставьте глубоко (по головки) в слегка теплую, отстоянную воду хотя бы на час. Удалите все привядшие и лишние листья: с ними испаряется много влаги. Это особенно важно для красиво цветущих кустарников. У растений с твердым древесным стеблем перед погружением в воду раздробите концы стеблей на 3—5 см (потом, составляя букет, отрежете раздробленные концы под водой на нужную длину). Конец толстых веток, подрезав, можно еще и расщепить на 4 части, а ту часть ветки, которая будет находиться под водой, процарапать острой иглой. На такое легкое процарапывание хорошо реагируют астры, гвоздики, ирисы, календула (ноготки), маргаритки, дельфиниум, васильки.

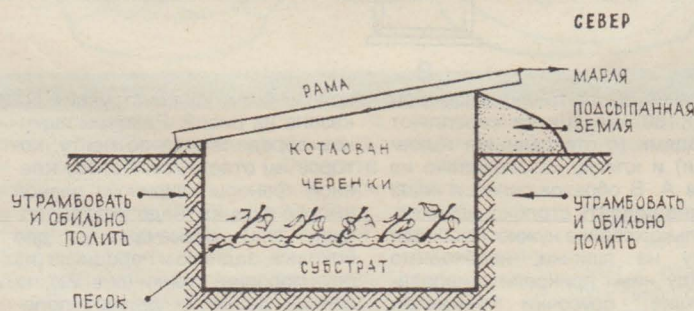
У растений, выделяющих млечный сок, и у хризантем, гербер, маков, поповника сразу после подрезки под водой обглаголивают срез на пламени спички или свечи (можно просто опустить концы стеблей в кипяток на 30—60 се-

ТУМАН В ЧЕРЕНОЧНИКЕ

Однажды мне рассказали, как устроить небольшой парничок для черенков плодовых и кустарников — череночник. Я сделала, мне понравилось. Черенки быстро укореняются, отлично себя чувствуют.

В затененном месте участка в направлении с севера на юг выкопайте прямоугольную яму глубиной 30—35 см, шириной 35—40 см, длина может быть произвольной. На дно слоем 10 см насыпьте субстрат, поверх — 2—3 см чистого песка. Оставшегося пространства до верха достаточно и для самих черенков и для их роста. Сделайте раму по размеру выкопанного котлована из любого подходящего материала, натяните на нее полотняную ткань или марлю в 2—3 слоя. Землю по краям котлована обильно полейте и хорошенько утрамбуйте, чтобы не осыпалась. Полейте песок и посадите в него черенки. Закройте череночник рамой, располагая ее с наклоном к югу (для этого с противоположной стороны подсыпьте бортик из земли высотой 10—15 см). Раму присыпьте по краю землей и здесь часто обильно поливайте, чтобы капельки воды просачивались в котлован, создавая в нем умеренно влажную среду — почти туман. Если бы рама была с пленкой, на черенки падали бы холодные капли конденсата, а в этом череночнике они будут впитываться в ткань. Для черенков такой режим наиболее благоприятен. Периодически надо поднимать раму и поливать песок, чтобы он постоянно был влажным.

Л. Прокофьева



СЕВЕР

ВЫ ПРИНЕСЛИ ДОМОЙ ЦВЕТЫ...



кунд в зависимости от толщины стебля). Делать это нужно осторожно, чтобы пар не попал на листья и цветы. Их следует обернуть бумагой и отклонить в сторону от поверхности воды. После обработки цветы сразу же ставят в вазу с водой.

Если вам хочется, чтобы бутоны раскрылись быстрее, добавьте в воду камфарный спирт — не больше 0,5 чайной ложки на 1 л воды. Задержит увядание многих цветов добавление в воду сахара (цветы станут медленнее распускаться) — 0,5—1 чайная ложка сахара на 1 литр воды. Но учтите, в подслащенной воде быстро размножаются бактерии, поэтому ее необходимо дезинфицировать антисептиками: добавить несколько кристаллов марганце-

вокислого калия, борной кислоты (0,1 г на 1 л воды), кусочек древесного угля. Но помните, что есть цветы, плохо переносящие сахар. Это ландыши, цикламены, амариллисы.

Питательные растворы можно приготовить, добавив в воду не только сахар, но и аспирин, немного соли (соль часто просто втирают в свежий срез камелий, каллов). Хорошо добавить в воду таблеток препаратов «Бутон», «Бутон-2», «Флора».

Если цветы немного подвяли (но не оттого, что отцвели, а просто «устали»), помогите им. Снова подрежьте стебли под водой, обрызгайте чашечки цветов и листья, заверните головки в хорошо увлажненную бумагу и поставьте глубоко в слегка теплую воду. «Отдыхать» цветам хорошо ночью, особенно в этом нуждаются розы. Выньте их на ночь из вазы и поставьте глубоко в воду. Утром перед тем, как вернуть их на место, вновь подрежьте концы стеблей под водой.

Очень важна для сохранения жизни срезанных цветов и стадия срезы — в бутонах, полуроспуске или при полном роспуске. Срезать цветы надо рано утром или вечером, днем же — только при пасмурной погоде.

Е. Юдаева

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...



Георгины срезают не раньше, чем цветок распустится почти полностью. Полые стебли после срезы наполняют водой и закрывают ватными фитильками — для дополнительного питания. Воду в вазе подкисляют уксусом (1 ст. ложка 9-процентного уксуса на литр воды, в жаркую, сухую погоду — 2 ст. ложки). Вместо уксуса добавляют в воду аспирин (1 таблетка на литр воды).

Гладиолусы срезают после раскрытия 1—2 бутонов и в фазе окрашенного бутона. Ту часть стебля, которая будет под водой, процарапывают острой иглой. Верхний бутон даже можно отщипнуть: это задержит раскрытие нижних бутонов, а значит, цветы простоят дольше.

Лилии срезают в фазе окрашенных бутонов и когда распустится первый цветок. Опускают концы стеблей в горячую воду (60 градусов) на 2 минуты. Долше стоят, если удалить тычинки.

Гвоздики (ремонтантные и Шабо) обламывают в полуроспуске или в первый день цветения. В воду для них добавляют борную кислоту (0,1 г на 1 л воды). Лучше всего стоят гвоздики в воде комнатной температуры, воду не следует часто менять.

Каллы перед тем, как поставить в вазу, необходимо обрезать под водой и, вынув, втереть в срез сухую соль.

Розы обязательно подрезают под водой, удаляют лишние листья и шипы, наливают в вазу хорошо отстоянную (не менее 45 минут) воду с добавлением аспирина. Японские мастера икебаны рекомендуют опалить срез роз на огне.

Герберы, имеющие волосистый стебель, нельзя ставить глубоко в воду, более чем на 1/3 стебля. Воду для гербер делают соленой (1 чайная ложка соли на литр воды). Эти цветы особенно болезненно реагируют на сквозняки.

