

КТО БУДЕТ ЛУЧШЕЙ ХОЗЯЙКОЙ?

Когда этот номер выйдет в свет, наши конкурсы на лучшую хозяйку уже закончатся. Мы сможем определить победителя и вручить холодильники, мотоблоки и вязальные машины. Кто же станет победителем? Сегодня, когда пишется эти строки, за окном еще май, и каждый день в кабинет «Домашнего калейдоскопа» приносят мешки писем.

Мы очень рады, что решили провести эти конкурсы. Не скроем, вначале были опасения: в то время, когда полки магазинов пусты, говорить о «фирменном рецепте» как-то неудобно. Но, оказалось, праздники остаются праздниками: в дома приходят гости, дети требуют чего-нибудь «сладенького»... и хозяйки проявляют чудеса изобретательности.

В жюри конкурса входят люди компетентные, искушенные. Но ваши рецепты потрясли нас всех! Их не встретишь ни в одной поваренной книге. Они ценны тем, что передавались от бабушки внучке, хранились в семейных архивах. Или придумывались на кухнях — всей семьей или одной хозяйкой. Спасибо вам! Мы постараемся очень бережно распорядиться этим свалившимся на нас богатством: хотим издать книгу о том, что варится и печется на ваших кухнях. Это будет увлекательнейшая, веселая и полезная книга. И очень толстая...

Увы, многие рецепты (даже очень оригинальные!) повторяются, встречаются в почти несколько раз и сходят с дистанции на пути к победе. Но они, конечно же, войдут в книгу, а сегодня мы публикуем некоторые из них.

ТОРТ «МОНАСТЫРСКАЯ ИЗБА»

Тесто — 2 стакана муки, 1 пачка маргарина, 250 г сметаны, вишня (можно другие ягоды). Крем — 1 банка сгущенного молока (вареного), 300 г масла.

А теперь подробное приготовление:

Муку высыпать на стол, порубить с маргарином, влить постепенно сметану. Замесить тесто, положить в холодильник на 30 минут.

Тесто разделить на 15 равных частей. Раскатать каждую часть овальной лепешкой, уложить в ряд ягоды и закатать в трубочки, защипнуть края. Выпекать в духовке. Готовые остывшие «полешки» уложить на блюдо рядами один за другой: 5, 4, 3, 2. Каждый ряд хорошо обмазать кремом. Оставшийся крем вылить сверху. Теперь

осталось его украсить. Тут уж дайте волю вашей фантазии!

О. Русанова, г. Керчь.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ

Спелые помидоры разрезать на дольки, сложить в 3-литровые банки, пересыпать луком, из расчета 2 головки на банку, положить 4 шт. лаврового листа, 4 шт. гвоздики, 4 шт. перца и залить маринадом, затем поставить стерилизовать на 7—10 минут. В конце стерилизации добавить 4 чайные ложки уксуса и 6 ложек подсолнечного кипяченого масла и все закатать железной крышкой.

Маринад: на 1 литр воды 3 чайные ложки соли и 4 столовые ложки сахара.

С. Самаматова, г. Чистополь.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

(этот рецепт мне достался в наследство от бабушки)

250 г сливочного масла порезать кусочками и взбивать вилкой с 1,5 стакана пресного молока до тех пор, пока молоко не станет почти прозрачным, как говорила бабушка, «голубоватым». Высыпать туда 1 1/4 стакана сахара и муки (добавлять ее постепенно) так, чтобы тесто было очень мягким, чтобы его только-только можно было раскатать в лепешку толщиной 1,5—2 см.

Сковороду смазать маслом, по краям, возле стенок, припудрить ее крахмалом (с тем, чтобы яблочный сок, если вытечет, не подгорел) и выложить пласт теста так, чтобы края его далеко заходили на стенки сковороды и ими потом можно было бы закрыть пирог.

Сверху тесто тоже рекомендуется присыпать крахмалом, чтобы он впитывал образующийся внутри яблочный сок.

1,5 кг яблок очистить (яблоки лучше брать кислые), нарезать дольками, выложить на пласт теста, посыпать 1 стаканом сахара, хорошо закрыть пирог. Потом взять вилку и хорошенько наколоть ею верх пирога, прокалывая тесто на всю его толщину до яблок.

Посыпать сверху сахаром и выпекать в не очень жаркой духовке в течение примерно часа. Когда верх зарумянится, а стенки пирога отстанут от стенок сковороды, вынуть его, дать остыть, накрыть сверху полотенцем.

Н. Коваленко, г. Новая Каховка.

БАБУШКИНЫ СЕКРЕТЫ

Как лечить детские заболевания

При насморке

Рецепт 1. Чайную ложку меда растворить в двух столовых ложках теплой кипяченой воды. Намотать на спичку ватку, намочить ее этим составом и поместить в нос на 20 минут. Если малыш беспокоен, тревожится, то сначала проработать ему одну ноздрю, а затем вторую.

Рецепт 2. Детям от трех лет, а также взрослым размять одну дольку чеснока, залить двумя столовыми ложками теплой кипяченой воды. Настоять 40 минут в плотно закрытой баночке, затем процедить и закапывать быстро в нос, в одну и в другую ноздрю.

Детям с врожденными вывихами и подвывихами тазобедренных суставов весьма полезны матрасики, набитые травой полевого хвоща.

При судорожных явлениях и общем беспокойстве малышам надо соорудить подушечку из шишек хмеля. Кстати, на подобной подушечке из хмеля невредно спать и взрослым — при явно повышенной возбудимости, нарушении сна, гипертонической болезни.

Если ребенок плачет, мается, положить ему под матрасик осиновую ветку, а под изголовье — корень валерианы, завернутый в марлечку. Давать пить по чайной ложке 5—6 раз в день отвар из ромашки лекарственной, приготовленный следующим образом: неполную столовую ложку ромашки залить стаканом кипятка, настоять ночь. Процедить, давать теплым. Если пучит живот, давать пить укропную воду, приготовленную таким же образом, как и отвар ромашки, только вместо ромашки взять укропное семя. А живот согреть компрессом из подогретой молочной сыворотки. Это предохранит и от пупочной грыжи. В молочной сыворотке много калия — питание для мышц живота.

Если появилась пупочная грыжа, положить на пупок старую медную монетку или кругляшок меди, как аппликацию, заклеить ее лейкопластырем и держать до полного исчезновения грыжи. Во время купания снимать, а после купания накладывать вновь.

При отитах в ухо вложить листок герани, предварительно вымытый и просушенный. Через десять—пятнадцать минут боль немного утихнет, а может утихнуть и вовсе. Если болезнь уже зашла далеко, следует делать аппликации на больное ухо лепешкой, приготовленной следующим образом: муку пшеничную, ржаную, толокно овсяное замесить на камфорном спирте, предварительно разведенном на воде в соотношении соответственно 1:2. Добавить взбитое куриное яйцо, одну чайную ложку льняного масла. Сделать лепешку. В середине отверстие для ушной раковины (чтобы она оставалась свободной) — прикладывать к больному уху. Затем наложить компрессную (вощеную) бумагу, хорошо бы иметь кусочек невыделанной заячьей шкурки — тогда мездрой приложить к уху и укутать шерстяным платком. И так на всю ночь.

Если корочка долго не сходит с головы, применяется масло из травы зверобоя. Собрать цветки, подсушить их, затем растереть в порошок и 100 г порошка залить литром подсолнечного или льняного, оливкового масла. Настоять 12 дней в теплом месте. После процеживания смазывать голову малыша за 8—10 часов до купания и сразу же после купания.

Это средство незаменимо при потнице, крапивнице и всевозможных раздражениях кожи.

При явлениях экссудативно-катарального диатеза также можно пользоваться этим маслом, но пищу следует готовить на воде, которая сутки настаивалась на яичной скорлупе. Тщательно промытые (с хозяйственным мылом) куриные яйца — лучше с коричневой окраской — сварить. Снять скорлупу, сложить ее в трехлитровую банку, залить кипятком, настаивать, как уже сказано, сутки. Можно пользоваться этой водой для умывания малышей, можно давать им пить эту воду. Скорлупу для этих целей собрать с 15—20 яиц.

Для общего укрепления организма хорошо бы и купать малыша в этой воде.



15 При заболеваниях поджелудочной железы у детей

Черную редьку натереть на терке, не снимая шкурку. Выжать сок, а его потребуется один стакан, смешать со 100 г гречишного меда. Давать по трети стакана 3 раза в день перед едой. Лечение — 40 дней.

Листья и цветки черники, высушенные в тени, под навесом, створки фасоли, листья и цветки земляники лесной, плоды репейника (лопуха), корень цикория, цветы василька полевого, листья и цветы клюквы, рыльца (волоски) кукурузы взять в равных частях.

Тщательно перемешать, взять полную столовую ложку смеси и залить стаканом кипятка. Настоять ночь. Пить до еды по трети стакана. При лечении не следует увлекаться сыромолочными продуктами.

Применять настойку календулы: столовую ложку цветков, настоянную ночь на стакане кипятка, или же 30 капель спиртовой настойки календулы по три раза в день за полчаса до еды. Лечение длится от 40 дней до 2 месяцев. Во время лечения вместо сахара применять мед.

При заболевании малышей рахитом

Принимать ванны из отвара травы душицы: 50 г травы на ведро воды. Принимать однократно порошок багульника не выше 0,5 г, а отвар — не более одной столовой ложки. Отвар: 10 г цветков багульника на стакан воды, принимать по столовой ложке 3—4 раза в день.

При лечении детских экзем, дерматитов, нейродермитов очень эффективны плоды софоры японской.

Рецепт 1. Сухие плоды размельчить на мясорубке, столовую ложку массы залить стаканом кипятка, настоять ночь, пить теплым.

Рецепт 2. Смазывать пораженные места следующим средством: 100 г куриного (гусиного, индюшачьего) жира, 50 г измельченных ягод софоры японской, 100 г пчелиного воска, 10 капель жидкого березового дегтя топить в глиняном горшочке 4 часа (не забыв положить на горелку обыкновенный кирпич). Смесь должна еле-еле

вскипать. Процедить через марлю, остудить. Эту мазь (но только без добавления дегтя) можно применять при ожогах. Снимает болевые ощущения почти моментально и хорошо заживляет раны.

Если ребенка мучает понос, сделать клизму из отвара ятрышника (чайную ложку порошка ятрышника настоять 2 часа в одном стакане кипятка).

При диатезе (золотухе)

Рецепт 1. Скорлупу вкрутую сваренного и остывшего куриного яйца хорошо высушить на блюде на столе, предварительно тщательно удалив всю пленку, выстилающую ее изнутри. Растереть скорлупу в фарфоровой посуде до порошкообразного состояния. Этот порошок и есть лекарство. Ни в коем случае нельзя сушить скорлупу в духовке или на солнце. Лучше будет, если на порошок вылить несколько капель лимонного сока (но не заменять его лимонной кислотой). Детям давать порошок в количестве, уместающемся на кончике ножа. От 6 месяцев до года — на кончике ножа и 3—5 капель сока; от одного года до двух — в два раза больше и 6—8 капель сока; до трех лет — втрое больше и т. д. и 10—12 капель сока и т. д.

Применять порошок нужно один раз в день в течение месяца и более. Точной дозировки не требуется. Можно добавлять и в каши.

Рецепт 2. Пить сгущенный отвар из коры калины в смеси с отваром ромашки (1:4). Отвар: 10 г коры на 200 мл воды, принимать по столовой ложке 3 раза в день.

Рецепт 3. Делать ванны из отвара 4—5 кг свежих или 1—1,5 кг засушенных листьев черной смородины, залитых холодной водой. Довести до кипения, кипятить 15 минут, настоять 2 часа и вылить в ванну, разбавив водой до необходимого количества.

Эти рецепты мы взяли из рукописи книги Н. И. Мазнева. По крупицам собирал он народные рецепты. «Работница» планирует издать эту увлекательную книгу: она, конечно же, необходима каждой семье.



ГИМНАСТИКА ТОЛЬКО ДЛЯ ВАС

Хотите быть всегда в форме и не вспоминать о возрасте? Тогда этот комплекс упражнений, несомненно, поможет вам. Здесь вы найдете и упражнения, улучшающие осанку, и укрепляющие брюшной пресс и позвоночник, и...

Впрочем, начинайте. А результат не замедлит себя ждать.

1. Ноги вместе, руки подняты и разведены в стороны. Наклоняться в стороны, описывая руками круговые движения.

2. Ноги вместе, руки вытянуты вперед на уровне плеч. Сделать полунаклон, отведя руки за спину, выпрямиться, полуприсесть с вытянутыми вперед руками, выбросить руки вперед вверх (лопатки свести), поднявшись на носки. Вернуться в исходное положение.

3. Ноги на ширине плеч, руки на затылке, локти отведены назад, чередовать наклоны вправо и влево, постепенно увеличивая амплитуду движений.

4. Сесть, упираясь руками в пол за спиной. Попеременно поднимать и опускать то левую, то правую ногу. Ноги поднимать с каждым разом все выше.

5. Сесть, слегка отклониться назад, руки скрестить за спиной, предплечья на поясе. Подняв как можно выше прямые ноги, разводите и сводите их, затем перейти к перекрестным движениям ногами.

6. Лечь на спину, вытянуть руки вдоль туловища. Поднять правую ногу и «написать» в воздухе цифры от единицы до десятки. То же самое сделать левой ногой.

7. Лечь на пол, руки вытянуть вдоль туловища. «Свернуться клубочком»; обнять руками голени, плечи подтянуть вперед, лицом уткнуться в колени. Вернуться в исходное положение. Выдох сидя, вдох лежа.

8. Лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища, ноги согнуть в коленях. Приподнимать и опускать таз (туловище и бедра расположены на одной прямой).

9. Ноги вместе, лицом к опоре (на расстоянии одного шага), руки вытянуть вперед. Припасть

к опоре на согнутые в локтях руки, оттолкнуться, отведя руки назад.

10. Ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. В прыжке ноги расставить, руки развести в стороны. В прыжке вернуться в исходное положение.

Количество повторов каждого упражнения зависит от того, развиваете ли вы силу, увеличиваете или уменьшаете объем мышц. Для уменьшения мышечного объема рекомендуется 14—20 повторов для верхней части тела, 20—40 повторов для нижней.

Нагрузку увеличивайте постепенно, начиная с 6—8 повторов того или иного упражнения. Упражнения не должны слишком утомлять, но и не должны слишком легко даваться.

После каждого занятия гимнастикой полезно сделать самомассаж, потому что при регулярном выполнении физических упражнений происходит похудание и, как следствие его, дополнительные морщины на лице.

Техника самомассажа проста: концами четырех выпрямленных пальцев обеих рук одновременно проводят массажный прием. Правой рукой поколачивают правую половину лица, левой — левую. Под глазами поколачивание проводят подушечками третьего, четвертого и пятого пальцев, но не всеми сразу, а каждым по очереди. Подчелюстную область массируют приемом похлопывания — тыльной стороной пальцев. Подбородок очень удобно похлопывать полотенцем или салфеткой, намоченными в воде. Полотенце отжимают, складывают в несколько раз или сворачивают в жгут, затем, взяв его за концы, натягивают и расслабляют поочередно.

Вот и вся процедура.

Молодости вам и здоровья.

**А. ЭВИАКОВА,
М. АЛЕКСАНДРОВА.**

