

## ГОЛОВНАЯ БОЛЬ? ВЫЛЕЧИТЕСЬ САМИ

**В** № 7 за этот год мы уже печатали некоторые рецепты народной медицины, собранные в интереснейшую рукопись нашим читателем Николаем Мазневым. Познакомьтесь еще с некоторыми советами, которыми вы сможете воспользоваться в случае недомогания.

### ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

Прикладывать к вискам куски разрезанной надвое луковичы; передозировка лука может оказать вред при заболеваниях желудка, почек и печени.

При головной боли прикладывать к вискам, лбу и затылку листья свежей капусты.

При головной боли пить сок сырых клубней картофеля.

Если головная боль вызвана усталостью или стрессовым состоянием, приготовить на ночь стакан настоя из равных частей цветков ромашки аптечной, листьев перечной мяты, плодов фенхеля, корня валерианы.

При появлении боли нужно средним или указательным пальцем нажимать на точки между бровями, затем ослабить нажатие и перемещать пальцы в сторону висков, усиливая и ослабляя нажатие через каждые 2 сантиметра. Повторить еще раз.

### НАСМОРК

Смешать чайную ложку меда с 2,5 ч. л. сока красной свеклы. Закапывать в каждую ноздрю по 5—6 капель смеси четыре-пять раз в день.

Одно из первых правил поведения при насморке, особенно хроническом: отмена употребления в пищу молока и молочных продуктов. При хроническом неаллергическом насморке рекомендуется применять «соус» из натертого на терке хрена, смешанного с соком 2—3 лимонов, по половине ч. л. 2 раза в день, при этом после приема этого лекарства в течение получаса ничего не есть и не пить. В течение первой недели прием лекарства будет вызывать сильное слезотечение. В дальнейшем с прекращением слезотечения выделения из носа прекратятся. Хрен должен быть свежим, не позднее недели после сбора, приготовленное средство может храниться на холоде.

### ВОСПАЛЕНИЕ ГОРЛА И ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

● Смешать свежесжатый сок моркови с молоком в равных пропорциях. Принимать при кашле 5—6 раз в день.

● При кашле вырезать в вымытой редьке (сорт зимняя круглая черная или Гайворонская) отверстие, такое, чтобы в него вместились 2 ст. л. жидкого меда. Редьку поместить верти-

кально в какой-нибудь сосуд и сверху прикрыть ее плотной бумагой на 3—4 часа. Принимать по ч. л. образовавшуюся в редьке жидкость 3—4 раза в день — до еды и перед сном.

● При кашле смешать сок редьки или моркови с молоком или медовым напитком: половина сока и половина молока или медового напитка. Принимать по ст. л. 6 раз в день.

● Приготовить медовую воду, взяв для этого доброкачественный мед, и добавить в него вдвое большее по вкусу количество воды. Затем перемешать и кипятить на малом огне, постепенно снимая пенку, пока она не перестанет образовываться. Некоторые на одну часть меда берут шесть весовых частей воды. Медовая вода является одним из распространенных средств старой медицины и применяется при различных заболеваниях дыхательных органов, в частности астмы.

● При бронхите и коклюше приготовить состав: 500 г очищенного и размельченного лука, 50 г меда, 400 г сахара; варить в одном литре воды на слабом огне в течение 3 часов; затем жидкость охладить и налить в закупоривающуюся бутылку, принимать по 4—6 ст. л. в день.

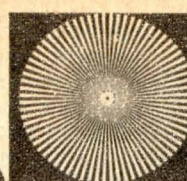
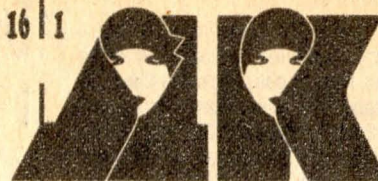
● При воспалении горла принимать внутрь кашку из тертого лука с тертыми яблоками и медом (по вкусу) 2—3 раза в день по 2—3 ч. л.

● При заболевании верхних дыхательных путей очистить 5—6 зубков чеснока, мелко истолочь и развести в стакане молока. Вскипятить и дать остыть. Принимать по ч. л. несколько раз в день.

● При ангине и тонзиллите помогает яблочный уксус, разбавленный поровну с теплой кипяченой водой. Полоскать горло через каждый час.

● При хроническом тонзиллите смазывать небные миндалины соком алоэ, смешанным с натуральным медом в соотношении 1:3, ежедневно в течение двух недель, а в последующие две недели смазывать через день. Эту процедуру рекомендуется проводить натощак.

● При ангине, тонзиллите, фарингите смешать полстакана лукового сока и две ст. л. меда. Быстро и хорошо промазать горло этим составом. Проводить это 2—3 раза подряд. Одновременно смочить в этом составе 2—3 горчичника и поставить их на подошвы ног на один час, после чего надеть шерстяные носки и употреблять настой липового цвета или настой цвета черной бузины.



**Новый год —** самый праздничный праздник в году. И предновогодние хлопоты — самые что ни на есть приятные.

Начните праздник с украшения елки. Сделайте для нее вместе со своим ребенком красивую гирлянду. Теперь займитесь собой — примите ванну, надушитесь своими самыми любимыми духами, приведите в порядок руки. Потом погадайте — так, как гадали давным-давно ваши бабушки, и начинайте — чем Бог послал — накрывать праздничный стол. Только не вздыхайте. Лучше вдохните побольше воздуха, успокойтесь, улыбнитесь и сделайте первый шаг навстречу Новому году, прочитайте ДК.

## ВАШ ДРУГ — ВЕСЕЛАЯ МАРТЫШКА

**К**ак утверждает восточный календарь, наступающий год — год ОБЕЗЬЯНЫ. Характер у этого симпатичного зверя взбалмошный, но если вы свяжете блузон с «символом года», думаем, он, вернее, она, обезьянка, будет благосклонна к вам.



Блузон связан на машине «Северянка» из 450 г хлопчатобумажной штовки желтого цвета. Для отделки потребуется немного светло-коричневой, бежевой и голубой пряжи. Плотность вязаного полотна — 30 петель на 10 см по горизонтали и 50 рядов на 10 см по вертикали.

**СПИНКА.** Наберите на иглы машины вспомогательной нитью 162 петли и провяжите 6—8 рядов. Дальше вяжите основной нитью 126 рядов. Начиная с 126-го ряда выполняйте линию проймы, закрывая петли с обеих сторон полотна в следующем порядке: 6 п., 3 п., 5 раз по 2 п. и 5 раз по 1 п. На иглах машины останется 114 петель. Дальше вяжите ровным полотном до 240-го ряда. Выполняя первую половину плеча, закройте с обеих сторон 3 раза по 4 петли. Затем выполняйте вторую половину плеча, одновременно закрывая петли по выему горловины следующим образом: выдвиньте с левой стороны машины в ПНП оставшиеся 20 игл плеча и 30 игл половины горловины. Сначала вяжите правую половину спинки (или левую), продолжая закрывать петли второй половины плеча, — 5 раз по 3 п., а по горловине со стороны середины спинки — 14 п., 5 п., 4 п., 4 п., 3 п. В таком же порядке закройте петли с левой стороны спинки.

**ПЕРЕД.** Рисунок на детали переда выполняйте по схеме последовательно от трех клубков: желтого, коричневого, желтого. В вязаном полотне соединение нитей разного цвета должно быть плотным. Для этого в процессе вязания меняйте местами нити таким образом, чтобы нить, которой вы будете продолжать вязание, обхватывала снизу вверх нить от предыдущего клубка.



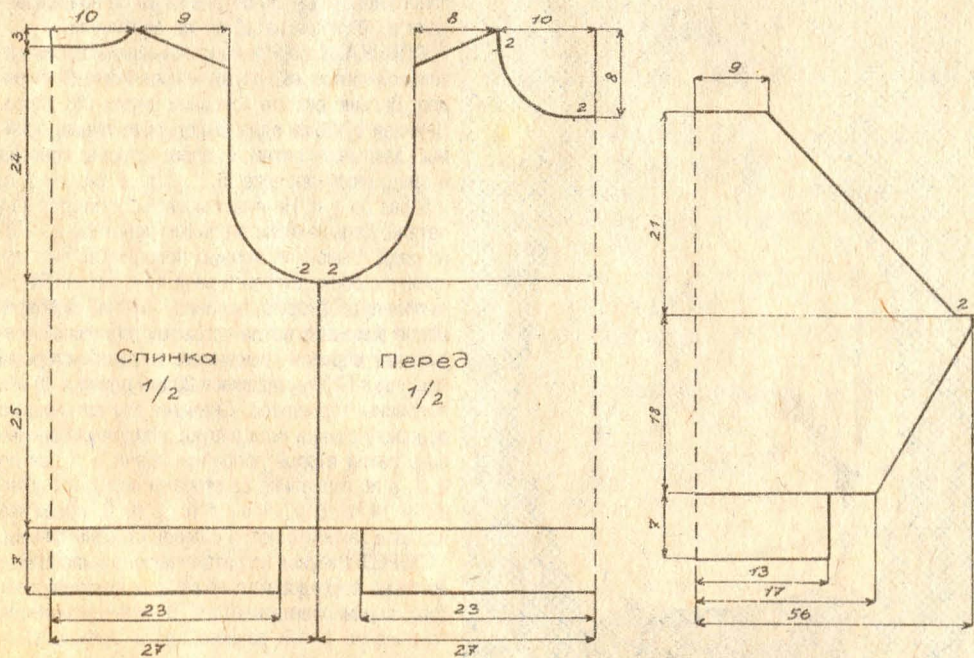
Перед вяжите, как спинку, до начала линии проймы. Довязав до 126-го ряда, закрывайте петли в следующем порядке: 6 п., 3 п., 3 п., 5 раз по 2 п., 5 раз по 1 п. На иглах машины останется 108 петель. Дальше вяжите ровным полотном до начала выема горловины (220 рядов). Разделите петли на 2 равные части, 54 петли поставьте в ПНП, а на 54 петлях справа выполните выем горловины, закрывая петли со стороны середины переда: 14 п., 3 п., 3 п., 3 раза по 2 п. и 14 раз по 1 п. Начиная с 240-го ряда закрывайте петли плеча 8 раз по 3 п. Вторую половину переда вяжите так же. По низу спинки и затем переда свяжите пояс. Для этого связанное полотно спинки поверните изнаночной стороной к себе и наденьте на иглы машины петли начального ряда, связанного основной нитью. Одновременно убавьте 24 п., то есть наденьте 24 раза на одну иглу по 2 п. через равные промежутки. Примерно каждую 5-ю и 6-ю п. полотна наденьте на одну иглу. Свяжите 70 рядов — двойную высоту пояса. Закончите вязание вспомогательной нитью. После отутюживания снимите вспомогательные нити и подшейте петли подгиба кеттельным швом.

**РУКАВ.** Наберите на иглы машины 102 петли

вспомогательной нитью, провяжите 6—8 рядов и дальше вяжите основной нитью, прибавляя с обеих сторон по 1 п. 21 раз в каждом 2-м ряду и 12 раз в каждом 4-м ряду. Прибавки лучше чередовать так: 2 раза в каждом 2-м ряду, затем 1 раз в 4-м ряду и т. д. Довязав до 126-го ряда, убавляйте петли с обеих сторон рукава в таком порядке: в начале каждого ряда — 6 п., 5 раз по 2 п., 34 раза по 1 п., затем убавьте 7 раз по 1 п. через ряд. Довязав до 232-го ряда, оставшиеся 54 п. закройте в одном ряду, провявывая по 2 п. вместе. Второй рукав вяжите так же.

Поверните вязаное полотно изнаночной стороной к себе и наденьте петли начального ряда, связанного основными нитями, на иглы машины, одновременно убавляя 24 п., провявывая каждую 3-ю и 4-ю п. вместе. Свяжите двойную высоту манжеты и подшейте с изнаночной стороны, как пояс на деталях переда и спинки. Свяжите двойную высоту бейки для отделки горловины и пришейте ее к готовому изделию сначала с лицевой, а затем с изнаночной стороны кеттельным швом.

И — да здравствует Новый год, год Обезьяны!  
**Л. ОГУРЦОВА**



## В «БАНАНОВО-ЛИМОННОМ СИНГАПУРЕ...»

В начале минувшего лета на относительно дешевом рынке столицы — Бутырском — изумилась и возмутилась одновременно: крохотный, с перепелиное яйцо лимончик с юга нашей страны продавали за пятнадцать рублей. Пятнадцать рэ штука, а кучка — целое состояние. То было несколько месяцев назад. О лимонах, продававшихся когда-то в магазинах, вспоминать не приходится. А может, сами расстараясь, возьмем и вырастим лимон в собственной квартире?

Ведь в этом «желтом фраке», кроме витаминов, пектиновые вещества, эфирные масла...

Самое главное — узнать, как комнатный лимон возделывать и по какой схеме за ним ухаживать. Деревце, которое нам предстоит лелеять, с кожистыми листьями, ароматное. Как и все цитрусовые, цветет белыми цветами. Хорошо растет в комнате, но зимой не терпит высокой температуры и слишком сухого воздуха. Оптимальный температурный режим для него, когда за окном лежит снег, градусов 13—16.

Чтобы лимонное дерево в срок одарило нас плодами, оно должно быть привитым. Период его цветения и плодоношения — третий год после прививки. Некоторые владельцы домашней лимонной рощи укореняют черенки, взятые от культурных растений. Такие могут плодоносить и на второй год. Есть смысл прищипнуть у двулетнего растения верхушки побегов, и тогда плодоношение ускорится.

Домашние цитрусовые — большие привереды. Куда капризнее любого другого комнатного растения. Для лимона не подойдет любая земля: надо больше дерновой и раза в два меньше листовой. Плюс качественный парниковый перегной, речной песок, размельченный древесный уголь. Все это лимону во благо.

Если его чересчур активно поливать, земля может закиснуть. Но и обделять деревце влагой — не менее чревато. Температура воды в лейке должна быть на два градуса выше температуры воздуха в комнате. Ежедневно требуется обмывать и обтирать листья (причем с обеих сторон, мокрой мягкой тряпочкой). А с наступ-

лением лета опрыскивать водой растение целиком — никак не меньше двух раз в неделю.

Мы любим лимон, потому что он — кладовая витаминов. Лимон, в свою очередь, тоже обожает подкормки. Без них он выглядит значительно хуже, этаким похужлым, и плодоносит скупо. Удобрять его требуется не реже двух раз в месяц, в период с марта по октябрь. Жидкие комплексные удобрения под названием «Эффект» содержат различные элементы питания для «желтолицего короля» домашнего сада. Если «Эффект» сейчас в дефиците, надо искать ему замену — скажем, обыкновенную древесную золу. Большой набор необходимых для растения макро- и микроэлементов содержит слипкой чай, от которого мы расточительно избавляемся, не ведая, что он может пригодиться в хозяйстве.

Но лучшее удобрение — навоз или птичий помет. Последний можно позаимствовать у голубей, домашней птички, живущей в клетке. Настаивают навоз или помет с водой в закрытой банке примерно две недели. Перед поливом лимонного деревца этот питательный настой разбавляют водой. Настой помета двадцатикратно, навоза — десятикратно. Конечно, запах свежего навоза в городской квартире малоприятен. Лучше летом, на даче, запастись им, высушив его как следует и затарив в полиэтиленовый пакет. В таком случае неприятного запаха не будет, проверено практикой.

Основное правило пересадки лимонного деревца: ни в коем случае не отряхивать всю старую землю, чтобы не повредить корней. Причем в год, когда пересадка не планируется, верхний слой старой, привычной земли желателно на два-три сантиметра осторожно снять и заменить новым слоем. Кстати, поверхность земли нуждается в рыхлении. Хотя бы два раза в месяц проводите эту операцию.

И еще одно правило. «Желтолицего привереда» не рекомендуется кантовать — передвигать с места на место или поворачивать. Очень он не любит суеты.

**Е. БЕРЕЗНЕВА**



Продолжение. Начало в № 11.

## Настольные лампы



Назначение их известно. Настольные лампы могут стоять не только на письменном столе, иногда их ставят на полку или шкафчик, тумбочку. В зависимости от этого выбирайте форму и конструкцию. Например, лампы, которые будут стоять на полке или тумбочке, могут быть такими, как на рисунках А, Б, В.





В первом случае лампа решена в традиционном стиле: большой плафон-гриб, стойка и основание с кнопочным выключателем. Плафон возьмите готовый, стойку и основание сделайте из дерева.

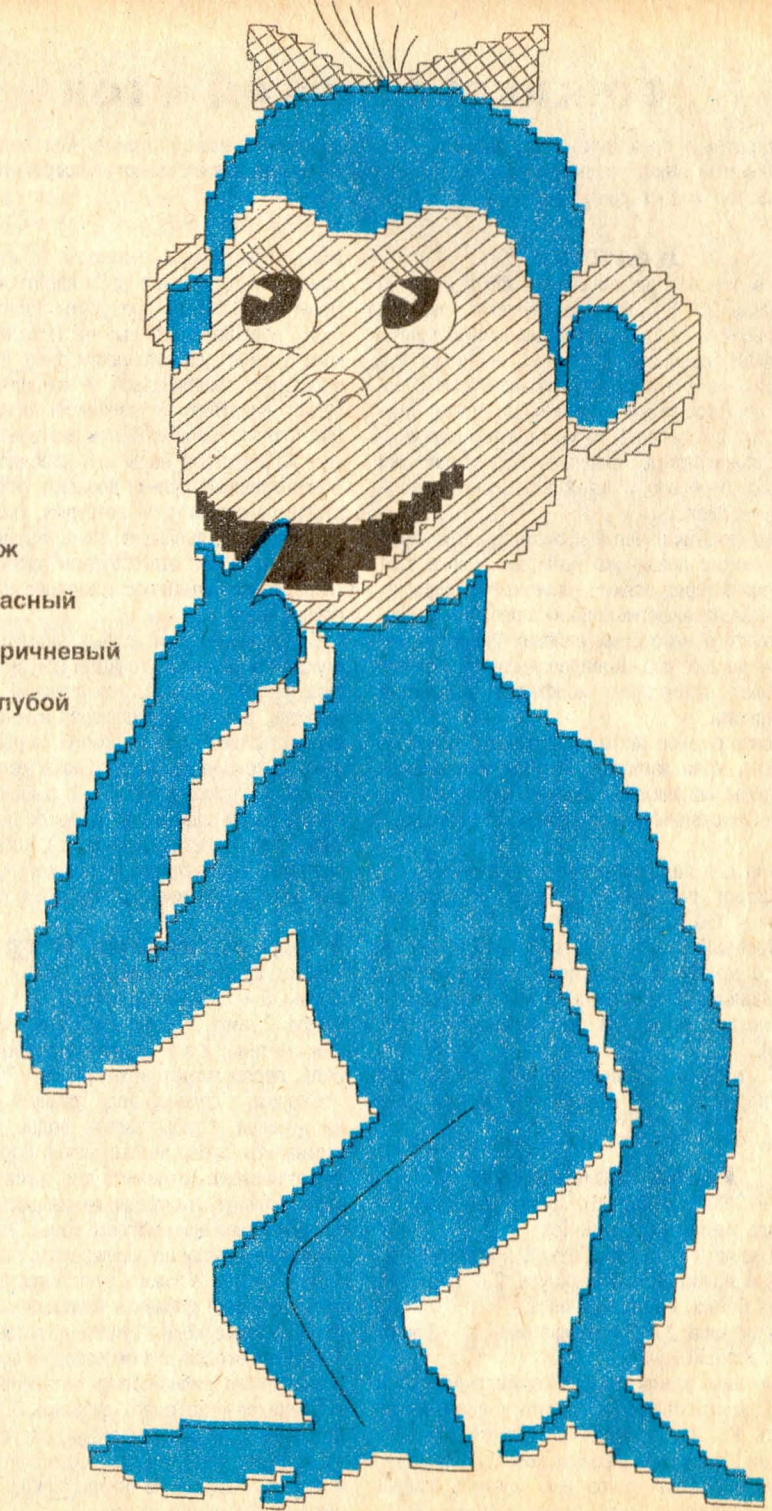
Оригинальные по форме и декоративности

получаются лампы, где для основания используют керамику (рис. Б и В). Стойка — это трубка  $\varnothing 12-18$  мм, каркас абажура спаивают из проволоки  $\varnothing 2-2,5$  мм. Обтягивать его можно цветной тканью или пленкой.

На рисунке Г показана рабочая настольная лампа. По конструкции она похожа на бра, которое изображено на рисунке 1В в № 11. Лампа должна быть устойчивой, поэтому основание нужно сделать из металла или, если это будет пустотелая пластмассовая или жестяная банка, его заливают гипсом.

В. ФЕДОРОВ

-  — беж
-  — красный
-  — коричневый
-  — голубой





## РОЖДЕСТВЕНСКИЙ СТОЛ

**Р**адостный праздник — Рождество — возрождается в нашей стране. Мы надеемся, что рецепты блюд русской кухни, которые мы вам предложим, помогут встретить вам Рождество «по старому стилю...»

### Колядки

Тесто пресное ржаное: мука 200 г, вода 90 мл, фарш 200 г. В разных областях, районах и деревнях России придают различную форму ватрушкам, колядкам и сочням, но везде эти изделия близки друг к другу по рецептурам и способам приготовления. В основе их лежит один прием: готовят лепешку из теста, а затем формуют изделия с разными фаршами. Иногда лепешки выпекают отдельно, а затем смазывают «намазками», «наливками» и т. п.

Название этих изделий происходит от древнего языческого праздника «коляды». Давно этот праздник потерял всякую религиозную окраску, но шумные веселые «колядки» с песнями и играми бытуют в некоторых районах сельской местности до сих пор. Колядовальщиков хозяева одаривают пряниками, конфетами, пирогами и колядками.

Пресное ржаное тесто раскатывают, режут на квадраты, края загибают, а углы защипывают так, чтобы получилась плоская коробочка. Ее наполняют различными фаршами и выпекают.

Фарши для колядок могут быть разные:

1. Творог растирают с яйцом и сахаром (творог — 150 г, яйцо — 1 шт.).

2. Вареный горячий картофель толкут, разводят с молоком, добавляют яйца, сметану, перемешивают (картофель — 150 г, молоко — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., сметана — 1 ст. ложка).

3. К вареному клюквенному добавляют муку (варенье — 150 г, мука — 1 чайная ложка).

### Рыба заливная

300 — 400 г отварного филе рыбы, 600 г рыбного желе, 500 г гарнира.

Для желе: 1 кг рыбных отходов или мелочи, 1 чайная ложка 3%-ного уксуса, 2 — 3 сырых яичных белка, лавровый лист.

Для гарнира: 2 — 3 картофелины, 2 — 3 моркови, зеленый лук.

Рыбу самых разнообразных сортов очистить от чешуи, срезать плавники, удалить головы, выпотрошить и хорошо промыть. Тушку разрезать вдоль на 2 половины, срезать кости, филе нарезать на куски. Из голов рыб удалить жабры и глаза. Промытую чешую, кости, плавники и го-

ловы, то есть рыбные отходы, залить четырьмя стаканами холодной воды и варить час-полтора. Полученный бульон процедить, залить им куски рыбы, добавить лавровый лист, перец, лук, морковь и варить до готовности рыбу. Рыбу вынуть и оставить охлаждаться, а концентрированный бульон осветлить оттяжкой из яичных белков. Для оттяжки яичные белки растереть с небольшим количеством воды или холодного бульона. В охлажденный бульон добавить оттяжку, соль, перец, лавровый лист, петрушку, уксус, довести до кипения и, уменьшив огонь, выдержать 15 — 20 минут. После этого бульон процедить через ткань. Такой бульон после застывания даст прозрачное желе.

Сваренные куски рыбы уложить в форму и украсить зеленью, тонкими ломтиками лимона (без цедры и семян), звездочками из вареной моркови. Для этого украшения нужно обмакнуть в незастывшее желе, положить на рыбу и выдержать на холоде до тех пор, пока желе не застынет. После этого на форму с рыбой осторожно налить такой слой желе, чтобы он покрыл куски рыбы. Форму поставить на холод. Когда заливное застынет, нарезать его на порции (лучше фигурным ножом), уложить на тарелки и гарнировать.

### Утка с лапшой и грибами

Утка средних размеров, 200 г домашней лапши, 5 — 6 сушеных грибов, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 1 столовая ложка муки, 1 стакан сметаны, по 1 корню петрушки, моркови, соль, перец молотый по вкусу.

Сварить в соленой воде лапшу и откинуть ее на дуршлаг. Грибы залить водой (2 стакана) и отварить (отвар не выливать). Вареные грибы мелко нарубить, отложить для соуса 2 столовые ложки грибов, а остальные смешать с лапшой, яйцами, сливочным маслом, солью, перцем. Подготовленную утку нафаршировать лапшой с грибами и зашить. Уложить утку в кастрюлю, влить грибной отвар, добавить измельченные корни петрушки и моркови и тушить до готовности утки.

Приготовить соус: в сковороде с мучной пассеровкой влить грибной отвар, оставшийся от тушения утки, размешать его, добавить 2 — 3 столовые ложки нашинкованных грибов, сметану, довести до кипения. Готовую утку освободить от ниток и фарша, уложить на блюдо, вокруг разместить фарш и все полить соусом

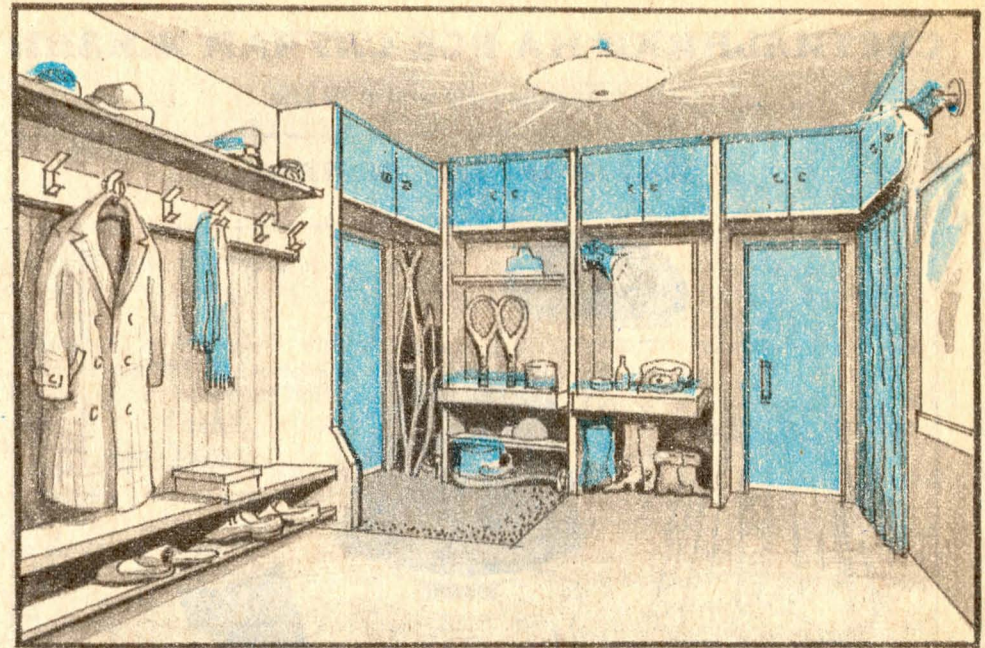


РИС. 1 ОБЩИЙ ВИД ПРИХОЖЕЙ

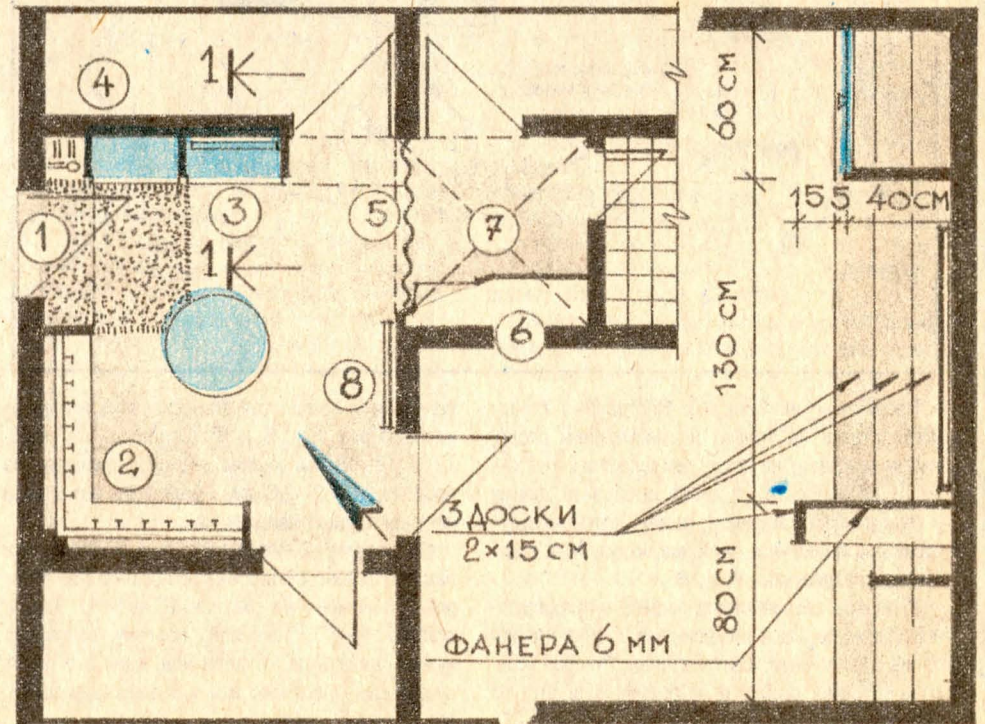


РИС. 2 ПЛАН

РИС. 3 РАЗРЕЗ 1-1



## МОЙ ДОМ — МОЯ КРЕПОСТЬ

КАК УКРЕПИТЬ ДВЕРЬ

К сожалению, сегодня этот пришедший из глубины веков девиз актуален, как никогда. Квартирные кражи стали делом обычным, почти будничным. Во избежание прискорбных случайностей укрепите свою дверь так, чтобы она сделала — нет, не непреступной, но труднодоступной для любителей легкой наживы.

Если шурупы в петлях сидят неплотно, снимите дверь с петель и отверните дверные скобы. Заделайте отверстия для шурупов маленькими деревянными пробками (или спичками), смазанными клеем. Привинтите снова петли шурупами, но более длинными, и снова навесьте дверь на петли. Обычно в таком случае все снова приходит в порядок. Если петли закреплены хорошо, а дверь все равно плохо запирается, значит,

осела сама дверь. Тогда будут видны небольшие щели между вертикальными и горизонтальными брусками дверной рамы. В несложных случаях возможны два решения: если дверь не трется о пол, переставьте замочную личинку пониже. Старые отверстия от шурупов заделайте пробками и наметьте столярным шилом новые отверстия для замка в подходящем месте; если дверь трется о пол, поставьте на все петли шайбы, предварительно сняв дверь и разобрав петли.

Для того чтобы укрепить дверную коробку, нужно в коробке и в торце стены просверлить отверстия (по 2–3 с каждой стороны), забить в них деревянные пробки, а в пробки вбить металлические стержни.

К. ЛЕБЕДЕВА

## ПРИХОЖАЯ

Входя в чью-то квартиру, мы первым делом попадаем в прихожую. Именно здесь создается первое впечатление о доме, его хозяевах.

● Еще точнее — впечатление производит сначала наружная входная дверь. И если у хозяина есть желание придать оригинальность, неповторимость своему жилищу, то это можно удачно сделать, начав с оформления входной двери нестандартным образом. Например, типовую «фанерную» дверь можно обшить «вагонкой», что придаст ей дополнительную прочность, доски проморить темной морилкой (или обжечь) и покрыть лаком. А дверную ручку можно сделать из лесной коряжки, подобрав удобную для руки форму. Номер квартиры и фамилию можно выжечь на фанерке и прибить гвоздями с декоративными шляпками, покрыв ее лаком. Внизу не забудьте прибить два декоративных крючка для хозяйственных сумок — из тех же лесных коряжек.

● В таком же стиле можно оформить и прихожую. В домах современной планировки прихожую делают большей площади, напоминающую небольшой холл, куда выходят двери всех комнат и санузла. Для отделки прихожей понадобятся все те же простые материалы — доски, брусья, рейки, фанера, гвозди, крючки, зеркальное стекло и т. п.

● На рис. 2 показан план такой прихожей, где цифрами обозначены: 1 — вход, 2 — угловая вешалка-стеллаж, 3 — столик для телефона с зеркалом и лампой, 4 — стойка для спортивного инвентаря, 5 — занавес, 6 — шкаф, 7 — антресоль, 8 — зеркало. Стрелкой показано направление взгляда при изображении перспективы на рис. 1.

● Все стены прихожей оформляются в од-

ном стиле и единой конструкции, основанной на сочетании вертикальных несущих стоек из досок, на которые крепятся горизонтальные полки и шкафчики из досок и фанеры. Все двери встраиваются в эту единую конструкцию.

● На рис. 1 вы видите слева вешалку для верхней одежды. Внизу — полки для головных уборов и других вещей. Над дверями под потолком встроены шкафчики с дверцами из фанеры высотой 60 см, глубиной — 40 см.

● Вход в спальню и санузел отделен занавесом. За ним — антресоль под потолком из толстой фанеры (6 мм) и шкафчики с полками для хозяйственных нужд.

● Все доски покрываются лаком, а детали из фанеры — яркими эмальями — 2 раза. Этой же краской покрываются двери и полки для обуви. Пол хорошо выложить темной керамической плиткой или покрыть линолеумом интенсивных цветов. Если этого нет — можно положить циновки.

● Освещение прихожей должно быть двух типов: общее — светильник под потолком, желателен плоский, с отраженным от потолка светом, и местное (около зеркала, телефона). Очень много дает оформление потолка, этой самой большой плоскости в прихожей. Например, его можно покрасить в черный цвет (как и оставшиеся небольшие плоскости стен). Это придаст прихожей глубину, расширит зрительно ее пространство.

А. ФЕДОРОВ, архитектор

12 | 5

## Кролик жареный с картофелем

1 кг кролика, 150 г шпика, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. топленого свиного сала или масла, по 1 шт. моркови и корней петрушки, пастернака, сельдерея, 1 луковица, 10 средних картофелин, соль по вкусу.

Заднюю часть кролика нашинговать кусочками шпика, намазать мясо сметаной, посолить и жарить в горячей духовке на противне с разогретым топленым свиным салом или маслом. После того как мясо будет обжарено, добавить нарезанные морковь и корни петрушки, пастернака, сельдерея, картофель, нарезанный крупными дольками, влить немного воды и опять жарить, поливая время от времени соком и жиром, образовавшимся при жарении.

Когда кролик будет готов, разрезать его на куски, подать вместе с овощами на подогретом блюде.

## Расстегаи с сельдью

400 г муки, 3 ложки масла, 25 — 30 г дрожжей, 1/4 стакана молока, 3 луковицы, несколько щепоток черного перца, 5 сельдей иваси, 1 яйцо, 1 столовая ложка толченых сухарей.

Развести дрожжи в теплом молоке, добавить муку и замесить тесто. Дать ему подняться, затем добавить в него 2 желтка, 2 ложки масла и, хорошо взбив, снова дать тесту подняться.

Для фарша: мелко нарезанный лук обжарить на масле с кусочком сельди. Остывший фарш разложить на кружочки теста. Каждый кружок с начинкой покрыть другим таким же кружком и края их плотно защипать. Сверху по центру пирожка сделать прорез.

Подготовленные расстегаи уложить на смазанный маслом противень и дать им расстаться в течение 10 — 15 минут. Затем каждый пирожок смазать яйцом и обсыпать сухарями. Выпекать расстегаи следует в духовке, прогретой до температуры 210 — 220°C.

## Сбитень суздальский

150 г меда, 150 г сахара, по 15 г гвоздики, корицы, имбиря, кардамона, лаврового листа, 1 л воды.

Мед смешать с водой и кипятить 20 минут, добавить пряности и кипятить еще 5 минут. Затем напиток процедить через марлю и подкрасить жженым сахаром.

## Сбитень с вином

1 л сухого красного вина, 150 г меда, по 0,1 г корицы, гвоздики, мускатного ореха.

Вино вскипятить вместе с медом, добавить пряности и дать настояться в течение 30 минут. Затем напиток процедить и подать горячим.

## НОЧЬ ПЕРЕД РОЖДЕСТВОМ



Нет ни одного празднования на Руси, которое бы сопровождалось таким богатым выбором обычаев, обрядов, примет, как святки. Святки начинаются с 25 декабря и оканчиваются 5 января следующего года.

Рождественские праздники, несмотря на холодное зимнее время года, дышат весельем, как и канун Рождества. Впрочем, сочельник в России менее весел — как день постный, как день приготовления к празднику.

Ночь перед Рождеством бывает свидетельницей множества тайн и чудес.

Один из рождественских обрядов — гадание, где по каким-либо особым знакам стараются предугадать свой жребий, свое будущее.

Святочными гаданиями заниматься лучше вечером.

## Гадание на луковицах

Берут несколько луковиц и замечают каждую из них; эти луковицы кладут на землю; чья луковица ранее даст росток, та из девушек выйдет прежде других замуж.



## Гадание на сковороде

Чтобы узнать имя будущего жениха, девушки кладут на стол солому, сбитую в ком, на этот ком ставят сковороду, а на сковороду кладут камень и льют немного воды. После того потихоньку и медленно каждая из девушек начинает вынимать по соломинке и из звука, производимого камнем при колебании на сковороде, слышат имя будущего жениха.

## Гадание на кольце, хлебе и крючке

Положив на пол кольцо, крючок из соломы и кусок хлеба, покрывают эти три предмета платком, из-под которого потом их вынимают, кому какая вещь достанется. Если достанется кольцо, то жених будет щеголь, если хлеб — богач, а если крючок, то бедняк.

## Гадание на зеркалах

Гадание в зеркале всегда сопряжено с тишиной, молчанием и одиночеством. Вечером берут два зеркала, желательны больших и равной величины, и устанавливают одно против другого, освещая их при помощи двух свечей одинаковой высоты с того и другого края. Лучше всего, если одно зеркало повесить на стену (или прислонить к стене), а другое поставить на стол или держать на коленях против освещенного зеркала на стене, чтобы из направленных друг в друга зеркал, в настенном образовался длинный коридор, освещенный огнями. Когда зеркала будут установлены и освещены свечами, гадающая девушка должна удалиться из комнаты посторонних лиц, кроме одной или двух подруг, которые не должны разговаривать, подходить к гадающей и смотреть в зеркало.

Девушка, севшая гадать, должна смотреть в зеркало пристально и неподвижно, направляя свой взор в конец представившегося ей коридора в зеркале. Время для этого гадания определить нельзя, можно просидеть далеко за полночь и ничего не увидеть, можно вздремнуть и во сне видеть многое; но вообще говорят, что зеркало перед началом видения тускнеет, свечи также теряют свой первоначальный свет, и вот тут-то нужно усиленное внимание, чтобы увидеть что-нибудь.

## Гадание на картах

На ночь кладут бубнового или другого короля под изголовье и загадывают на суженого-ряженого или на то лицо, которым девушка увлечена, с целью узнать свое будущее или его расположение к себе. Приснившийся — жених.

**Счастливого Рождества!**

## ЦВЕТОЧНЫЕ ГИРЛЯНДЫ

Назовите самую красивую елочную игрушку. Цветной шарик? Пестрая шишечка? Фигурка забавного человечка? Наверное, каждый подумал о своей самой любимой игрушке, без которой новогодняя елка не елка и праздник не праздник. Вот я, например, не представляю себе праздника без забавных самоделок.

Хотите сделать елочную гирлянду? Тогда вам в первую очередь нужно вооружиться бумагой. Она потребует двух видов — цветная (если найдете папиросную — прекрасно, ну а если нет, можно удовольствоваться и обычной) и писчая белая. Работу начинайте с изготовления цветка. Предварительно нарежьте папиросную бумагу на квадратики приблизительно 16x16 см, заготовьте из картона выкройку цветка и, положив ее на квадратики, вырежьте шесть отдельных лепестков. Вырезанный лепесток положите на стол, смажьте клеем в восьми точках (см. рисунок), сверху наложите второй лепесток. Верхнюю сторону наклеенного лепестка вновь смажьте клеем, но уже в четырех точках. Чередуя таким образом шесть склеек, скрепите шесть лепестков, и цветок будет готов.

Из кусочков бумаги (размером приблизительно 7x10 см) по предварительно заготовленной выкройке нарежьте десять лепестков для бутона. Смазав лепесток клеем в точках, указанных на рисунке, наложите на него второй и опять смажьте клеем. Чередуя места склейки, склейте все 10 листочков. Склеенные листок и бутон положите сохнуть и займитесь приготовлением листьев. Заготовив выкройку листьев по рисунку, вырежьте их из писчей бумаги и склейте по парам. Следите за тем, чтобы склеивались только самые кончики удлинённых частей листа, так, чтобы можно было растягивать листья, как показано на рисунке. Заготовив таким образом 1 цветок, 2 бутона и 3 пары склеенных листьев, можно приступить к сборке-склейке целого звена гирлянды.

Взяв пару склеенных листьев, смажьте клеем с одной стороны 4 маленьких листочка и положите их на уже склеенный цветок. Вторую пару листьев приклейте точно так же с другой стороны цветка. Он окажется вклеенным между двумя парами листьев.

Вторую пару листьев со свободной, не приклеенной к цветку стороны смажьте клеем посередине, вокруг отверстия, и приклейте третью пару листьев так, чтобы при растягивании этих листьев образовалось нечто похожее на то, что изображено на рисунке. Между второй и третьей парами листьев вклейте бутоны, предварительно

## АЗБУЧНЫЕ ИСТИНЫ КУЛИНАРНОЙ МУДРОСТИ

(БОЛЕЕ 600 СОВЕТОВ ДЛЯ МОЛОДЫХ ХОЗЯЕК)

Продолжение. Начало см. в № 11 за 1991 г.

**ЗЕЛЕНЬ** петрушки и сельдерея не изменит своего цвета, если положить ее в суп перед тем, как снять с огня.

Привядшую зелень положите в воду с уксусом. Зеленый салат, редиску, зелень лука и петрушки можно сохранить свежими, если их почистить, промыть, завернуть в нейлон и положить в холодильник.

**КАБАЧКИ** — кабачки для икры предварительно панируют в муке и обжаривают.

Кабачки и тыкву припускают без жидкости, они достаточно сочны.

Кабачки следует использовать в незрелом виде, так как зрелые жестки и невкусны.

С молодых кабачков, предназначенных для фарширования, кожицу можно не срезать.

Кабачки и патиссоны перерабатывать нужно сразу. Даже непродолжительное хранение они переносят плохо — теряют в качестве и вкусе.

**КАЛЬМАРЫ** нельзя переваривать или пережаривать. Обычно они готовы через 3—4 минуты. Кальмары готовят под соусом 10—15 минут. Мороженое филе кальмаров лучше оттаивать в слегка подсоленной холодной воде. Соскоблив ножом верхний темный слой кожи, промывают филе холодной водой и отбивают с двух сторон, чтобы мясо было мягким.

**КАПУСТА** — при ее варке неприятный запах исчезнет, если в кастрюлю положить кусочек белого хлеба или накрыть ее куском белой ткани, смоченной уксусом, а уже затем крышкой.

Если капусту тушить или отваривать с добавлением уксуса, она не будет слишком мягкой.

Капуста, заквашенная целыми кочанами, будет нежной и упругой, если ряды кочанов пересыпать крупнотолчеными зернами кукурузы.

Квашеная капуста будет хрустеть, если дно емкости для квашения выстлать листьями хрена. Капуста получится вкусной, белоснежной и неокрашенной, если при квашении добавить в нее морковь, нашинкованную тонкими брусочками, а не натертую на крупной терке.

Если капусту старательно перетирать с солью, она выпустит много сока и станет дряблой.

Наиболее вкусна капуста, имеющая крупные или плоские плотные кочаны с белыми листьями и неглубоко проникающей кочерыжкой.

Кочаны свежей капусты хорошо сохраняются, если их плотно завернуть в газетную бумагу и положить на небольшом расстоянии друг от друга

в сухом прохладном месте. Со временем потемневшую или влажную бумагу снять, кочаны очистить от верхних листьев и снова завернуть в свежую газету. Кочерыжки по возможности должны быть длинными.

**КАРТОФЕЛЬ** следует чистить ножом из нержавеющей стали. От соприкосновения с железом витамин С разрушается.

При варке картофель должен быть покрыт водой не более чем на 1 см.

Отварной картофель получится более вкусным, если при варке добавить немного укропа.

Картофель теряет меньше витаминов, если его варят не в воде, а на пару.

При варке кожица картофеля не будет лопаться, если в воду добавить несколько капель уксуса.

Чтобы картофель обжарился быстрее, опустите его сырым на несколько минут в горячую воду.

При жарении кусочки сырого картофеля не будут склеиваться и прилипать к сковороде, если их предварительно ополоснуть холодной водой и слегка обсушить.

Весной не рекомендуется варить старый картофель в мундире. Снимайте с него толстый слой и тщательно вырезайте места с ростками. Варить картофель в это время года лучше в большом количестве воды и не использовать ее в пищу.

Если картофель нужно сварить побыстрее, положите в воду ложку маргарина.

При панировании картофельных котлет нужно следить, чтобы панировка не закатывалась в изделие, иначе при жарке они будут разваливаться.

Чтобы сваренный картофель был вкуснее, в воду кладут лук, 2—3 зубка чеснока, лавровый лист, тмин.

Чтобы ни одна картофелина не разварилась, надо слить воду через 15 минут после закипания и доварить картофель на пару.

**КАША** — для улучшения вкуса и большей рассыпчатости каши в кипящую воду до закладки крупы рекомендуется положить сливочное или топленое масло.

Рисовая каша будет вкуснее, если положить в нее перед едой взбитый вилкой яичный белок.

Гречневая каша после варки будет более рассыпчатой, если ее разрыхлить большой вилкой и положить масло.

Составитель С. САВЧУК



## ВЫБИРАЕМ ДУХИ

Чтобы правильно выбрать духи, надо надуть ладонь руки, избегая трения. Затем вдохнуть запах на некотором расстоянии от руки. Для большей точности при выборе нужного запаха духов надо, чтобы между пробами прошло некоторое время. Следует учесть, что запах табака, плотная пища, слишком сухой воздух могут влиять на обоняние. «Тяжелые» духи можно отличить от «легких» со свежими цветочными ароматами и по цвету — они будут более темными.

Можно иметь много духов, но когда выбор сделан, надо уметь правильно ими пользоваться. Духи наносят мазками стеклянной пробкой от флакона на затылок, на изгибы руки, там, где вены просвечивают сквозь кожу. При этом на коже разных людей духи приобретают слегка отличный оттенок. Именно поэтому одни и те же духи не подходят всем. Наиболее стойко сохраняются запахи за ушами, на шее под волосами, на сгибах кисти и локте руки. Не следует нано-

сить духи на одежду: они оставляют на ней пятна. Однако можно нанести немного духов на обратную сторону подола или на внутренние швы. Хорошо сохраняет запах духов мех.

В закрытом, нераспечатанном флаконе в темном прохладном месте духи сохраняются очень долго. Долгая выдержка (выстаивание) предусматривается технологией приготовления духов.

Духи в открытом флаконе сохраняют запах без изменения в течение 6—8 месяцев, затем запах начинает постепенно меняться, и не всегда к лучшему. И последнее: пустой флакон не выбрасывайте, а положите в бельевой шкаф — ваши вещи будут долгое время приятно пахнуть.

Существует мнение, что однажды выбранные духи не следует менять. Каждой женщине должно сопутствовать ее собственный уникальный аромат, который был бы связан с ее личностью, создавал бы воспоминание с ней...

Г. ГЛУХАРЕВА

## «ИНФОРМАЦИОННАЯ РАБОТНИЦА»

### 10 ЛЕТ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Магнитотроны производства МЦ ННМ «Кавказ» помогут сохранить ваше здоровье. Гарантия — 10 лет вы будете жить, не пользуясь лекарствами.

Ваш организм ежедневно недополучает до 60 процентов магнитной энергии, необходимой для нормальной жизнедеятельности. Восполнить ее и избавиться от заболеваний помогут магнитотроны.

**Магнитные клипсы** — за 30 минут нормализуют давление, снимают головную, сердечную и зубную боль, боль от остеохондроза (цена 10 рублей).

**Магнитные таблетки** — снимают бессонницу, лечат аллергию, астму, гипертонию, невралгию, ожирение, остеохондроз, недержание мочи у детей и еще 20 заболеваний (цена 12 рублей).

**Клипсы ЛОР** — лечат простудные заболевания, ангину, насморк, гайморит (цена 20 рублей).

**Магнитотрон-1** (ректальный) — лечит хронические простатиты, мужское бесплодие, урологические отклонения и вегетативные расстройства (цена 20 рублей).

**Магнитотрон-2** (вагинальный) — предназначен для профилактики и лечения фригидности женщин, воспалительных процессов, эрозии, хронического эндометриоза, нарушения менструального цикла, бесплодия (цена 20 рублей).

**Магнитная воронка М-10-40** — омывает воду, выводящую из организма

шлаки, лечит желудочно-кишечные заболевания, холециститы, почечнокаменные и урологические заболевания. Нормализует давление, снимает стрессы, бессонницу (цена 20 рублей).

**Массажный элемент «Баемир» и насадка на кран или шланг** — магнитотрон-1/2 — являются новыми видами продукции нашего предприятия.

**Массажный элемент «Баемир»** — ускоряет заживление открытых ран, срастание костных переломов, снимает болевые ощущения после ожогов. Кроме того, массажный элемент может быть использован для контактного и бесконтактного воздействия при бронхиальной астме, при простудных и кожных заболеваниях (цена 21 рубль).

**Магнитотрон-1/2** — способствует хорошей всхожести и росту растений (цена 15 рублей).

Минздравом СССР разрешен выпуск магнитотронов.

Магнитотроны вы можете заказать по адресу:

344098, г. Ростов-на-Дону,  
ул. Орбитальная, д. 26/1,  
МЦ ННМ «Кавказ», ИЧП «Спектр»,  
отдел реализации.

Также вы можете сделать заказ по телефону: 38-60-62  
(г. Ростов-на-Дону).

Магнитотроны высылаются наложенным платежом в течение месяца.



смазав их клеем в местах, указанных на рисунке стрелками.

Склеив таким образом одно звено гирлянды и продолжая склейку в той же последовательности, можно сделать гирлянду нужной длины. Следите за тем, чтобы склейки шли аккуратно и чтобы очертания листьев, цветов и бутонов совпадали.

Закончив работу с клеем, возьмите суровую нитку или тоненькую бечевку и пропустите ее

через всю гирлянду, закрепив с одной стороны. Здесь же прикрепите петельку из ленточки, чтобы гирлянду можно было повесить там, где понадобится. Сделайте петельку и с другого конца гирлянды.

Потяните за петельку на верхнем листе, и вся гирлянда, скользя по нитке, раскроется. Отпустите петельку, и она сложится, приняв свой первоначальный вид.

А. БУГЕЛЬСКИЙ

## В ВАННУ ВСЛЕД ЗА АРХИМЕДОМ

Итак, предпраздничные хлопоты позади — стол накрыт, в углу комнаты сияет огнями пушистая лесная красавица, порядок в доме идеальный, и вы, довольная результатами своих трудов, уже собираетесь, приняв душ, приступить к макияжу и облачиться в заветное праздничное платье. Стоп. Не торопитесь. Прежде чем встать под душ, нанесите на кожу груди смягчающий витаминизированный косметический крем. Под душем будьте раскованны — двигайтесь, пойте, отдавайте чувство расторможенности.

Начинать следует с теплой воды. Постепенно можно перейти к прохладной, а затем и холодной воде. Холодный душ бодрит, дает заряд так необходимого нам сегодня оптимизма. Продолжительность процедуры можно варьировать в зависимости от самочувствия от 10 до 1 минуты. Очень полезен контрастный душ. Медики утверждают: чем больше разница между температурой кожи и воды, тем эффективнее процедура. Соотношение теплой душа к холодному по времени примерно 2:1. Заканчивать душ лучше

полуминутным пребыванием под умеренно прохладной струей.

А если времени у вас чуть-чуть больше, чем требуется для того, чтобы принять душ, разрешите себе маленькую роскошь — ванну. Ванна очищает, укрепляет, омолаживает.

Вот несколько видов ванн, из которых вы можете выбрать себе наиболее подходящую.

**ВАННА С ДОБАВЛЕНИЕМ ОТРУБЕЙ.** Оказывает влияние на верхние слои кожи, снимает раздражение, зуд, устраняет сухость и шероховатость кожи. 300 г овсяных или рисовых отрубей кладут в мешочек из марли и опускают в воду. Один мешочек можно использовать 2—3 раза. Кожа станет гладкой и нежной, если в воду для ванны добавить две столовые ложки крахмала.

**ВАННА С ТРАВАМИ.** Для приготовления такой ванны мелкоизмельченное сырье помещают в мешочек и опускают его в воду. Если есть время, лучше приготовить настой. Для этого две столовые ложки травы или смеси трав заваривают



## «БАРХАТНЫЕ» РУКИ

**В**ам хочется, чтобы кожа на ваших руках была мягкой, нежной, «бархатной»? «Конечно, — скажете вы, — но ведь у меня тысяча обязанностей, связанных с домашним хозяйством, как сохранить руки гладкими?» Попробуйте, ибо оберегать руки от повреждений легче, чем лечить.

Косметологи рекомендуют использовать удобное средство для защиты рук — резиновые хозяйственные перчатки. В них можно мыть посуду, стирать, чистить овощи. Перед тем как надеть перчатки, руки тщательно моют, сушат и слегка покрывают тальком. После окончания работы моют руки в перчатках, снимают их, прополаскивают перчатки внутри, сушат и посыпают тальком с обеих сторон. Сняв перчатки, обязательно моют руки в теплой воде, высушивают и втирают крем для рук.

**Систематическое применение кремов** делает кожу мягкой и упругой. Применять их следует как можно чаще, желательно после каждого мытья рук и обязательно на ночь. А руки следует мыть только в теплой воде, тщательно и с применением мыла. Крем в кожу рук втирают движениями, напоминающими натягивание перчаток. Сначала от кончиков пальцев к их основанию, а затем по тыльной стороне ладони к запястью. Крем втирают в кожу поочередно то одной, то другой рукой.

Если кожа рук стала грубой, сухой, потрескалась, помогут **масляные обертывания**. Руки моют теплой водой, заворачивают в салфетки, смоченные в теплом растительном масле, и надевают сверху варежки. Варежки могут быть хлопчатобумажные, шерстяные, но не синтетические. Через 1—1,5 часа снимают обертывание, остатки масла втирают в кожу, а затем вытирают руки бумажной или фланелевой салфеткой. Мыть руки водой после этой процедуры не нужно.

**Морщинистая кожа** рук станет эластичной и мягкой, если в нее втереть на ночь смесь из яичного желтка и одной столовой ложки меда. Хорошо смягчает кожу рук отвар ромашки, шалфея, липового цвета. В миску наливают горячий отвар, погружают в него руки на 10—15 минут, затем осушают их мягкой салфеткой или полотенцем и втирают в кожу жирный питательный крем.

Полезен **отвар сельдерея** (корень средней величины варят в 1 л воды в течение 30 мин.). Годится и **картофельный крахмал**. Сначала заварите клейстер из расчета 1 чайная ложка крахмала на стакан горячей воды, а затем добавьте его теплой водой до 1 л.

Хорошо смягчает кожу рук ванночка из нашатырного спирта с глицерином. На 2 л теплой воды добавляют столовую ложку глицерина и чайную ложку нашатырного спирта.

Кожа рук станет мягкой, если потереть ее кусочком огурца или ополоснуть теплой водой, в которой варилась картошка. Руки, потемневшие от работы на огороде, хорошо отмываются мыльной пеной, в которую добавлена чайная ложка сахарного песка.

Если руки обветрились, полезно сделать **апликацию из картофеля**. Берут 2 сваренные «в мундире» картофелины, растирают их с двумя чайными ложками огуречного или лимонного сока. Теплую массу толстым слоем кладут на руки, накрывают целлофаном. Через 15—20 минут ее смывают водой и втирают в кожу питательный крем.

При повышенной потливости рук помогает **настой коры белой ивы** (ветлы). 2 чайные ложки измельченной в порошок коры заливают 4 стаканами кипятка, настаивают 15—20 минут, потом процеживают, остужают и делают теплую ванночку. Можно для этой цели использовать отвар коры дуба. 50 г хорошо измельченной коры заливают 1 л горячей воды и кипятят в течение 30 минут, затем процеживают и добавляют воду до получения цвета темного пива. После ванночки насухо вытирают ладони и припудривают их смесью из равных частей талька и борной кислоты.

Не забывайте о **гимнастике для рук**. Вот несколько простых, но эффективных упражнений. Их можно совмещать с утренней гимнастикой или делать в часы досуга.

1. Медленно сжимайте пальцы в кулак, а затем разжимайте.

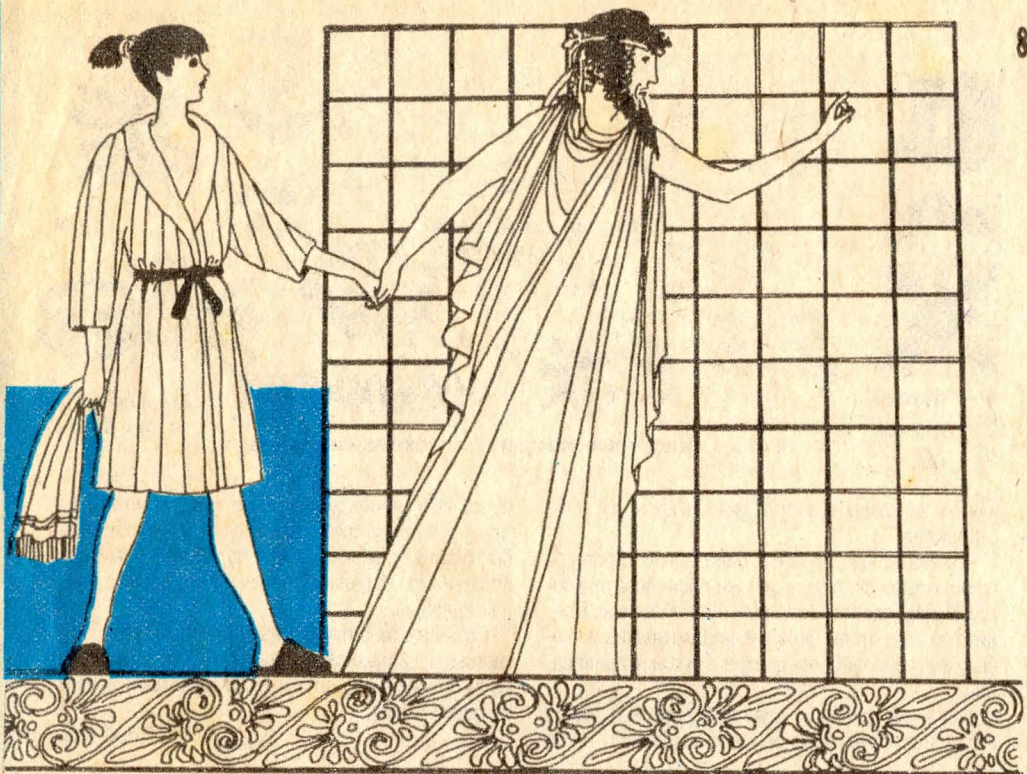
2. Обопритесь о стол ладонями обеих рук. Не отрывайте ладоней и пальцев от поверхности стола, поднимите как можно выше поочередно каждый палец, затем — опустите. Повторите то же самое, но не придерживая пальцев у поверхности стола. Выполняя упражнения, старайтесь сильно ударять подушечками пальцев о стол, словно играете на пианино.

3. Обопритесь локтями о стол и соедините ладони обеих рук. Затем, прижимая как можно сильнее друг к другу пальцы, одновременно отталкивайте ладони.

4. Обопритесь локтями о стол. Опишите кистями круг то в одну, то в другую сторону.

5. Поднимите руки вверх и описывайте ими круги, сильно наклоняя их назад и вперед.

**Е. БЕЛЬЧЕНКО,**  
косметолог



в 0,5 л кипятка и настаивают в течение нескольких часов. Ванны с экстрактами розмарина, ромашки, аира, крапивы, полевого хвоща содержат эфирные масла, которые тонизируют кожу. Розмарин освежает, снимает утомление, успокаивает. Ромашка действует успокаивающе, снимает судороги. Ванны с отваром дубовой коры оказывают вяжущее действие на верхние слои кожи. Прекрасно тонизирует, освежает ванна с настоем из листьев перечной мяты, Melissa, розмарина, тимьяна, можжевельника.

**ВАННА С ЧАЕМ.** Хорошо тонизирует, придает коже цвет легкого загара. Заваривают 4 десертные ложки черного чая в 0,25 л воды, настаивают 10 минут.

**ВАННА С ОТВАРОМ ТАТАРНИКА.** Рекомендуются тем, кто находится на диете. На одну ванну заваривают 250 г травы. После этой ванны кожа становится упругой.

**СОЛЕВАЯ ВАННА.** Стимулирует кровообращение, улучшает тонус кожи ванна с морской или поваренной солью (250—300 г соли на одну ванну). Солевая ванна полезна тем, кто борется с лишним весом. Оптимальная температура для

такой ванны 20—30° С. После нее не забудьте ополоснуть тело под душем.

И, наконец, несколько общих рекомендаций.

Нельзя принимать ванну с полным желудком, сразу после еды.

Горячую ванну (около 40°) надо всегда заканчивать холодным душем.

Нельзя находиться в ванне дольше 10—15 минут.

После ванны нужно обязательно отдохнуть минут 15.

Не следует принимать слишком холодную или слишком горячую ванну. Очень холодная ванна, конечно, закаливает организм, но плохо влияет на почки, а слишком горячая ослабляет сердце.

Воду в ванне хорошо смягчать бурой. После ванны оботрите грудь и шею пищевым льдом. Кстати, воздействие холодом на грудь рекомендуется после любой тепловой процедуры.

Вы уже приняли ванну? Тогда — с легким паром!

**С. СИКОРСКАЯ,**  
врач «Дома русской косметики»