

ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНИЦА» № 1—1992

Оформление Ю. СЕМЕНОВОЙ

ВНИМАНИЕ:

КОНКУРС «ЛУЧШАЯ ХОЗЯЙКА — 92!»

Итак, наши дорогие хозяйки, вам придется серьезно задуматься и вспомнить бабушкины секреты, если вы намерены выиграть ПЫЛЕСОС или СОКОВЫЖИМАЛКУ. А может быть, вы мечтаете об ЭЛЕКТРИЧЕСКОМ САМОВАРЕ? Или хотите получить новый НАБОР КАСТРЮЛЬ? Именно эти и многие другие призы будут вручены победительницам (а может, и победителям) конкурса.

Что же нужно сделать, чтобы стать победителем? Вы должны прислать в редакцию один-единственный (если больше — в конкурсе письмо участвовать не будет!) полезный совет. Лучше напишите его на открытке. Не забудьте сделать пометку: «Хозяйка-92». В конкурсе будут участвовать письма, отправленные до 31 марта.

Ваш совет должен быть оригинальным, никому не известным, практичным и удивительным. Он может касаться любой области домашнего хозяйства.

Наиболее интересные советы будут напечатаны в журнале, а после окончания конкурса мы намерены издать книгу полезных советов.

ДЕРЗАЙТЕ! МЫ ЖДЕМ ВАШИХ ПИСЕМ!

ОТДЕЛ «ДК»

СЕМЕНА ДЛЯ ВАШЕГО ОГОРОДА!

Если вы хотите вовремя посеять весной хорошие семена и снять прекрасный урожай с вашего огорода, обратитесь, не откладывая, в «Комплект». Предприятие с коллективной формой собственности «Комплект» вышлет наложенным платежом семена овощных культур. В комплект семян входят следующие культуры:

ОГУРЦЫ

огурец «Конкурент» — ранняя всхожесть, дружное плодоношение, прекрасные вкусовые качества, хорош для засолки.

огурец «Донецкий засолочный» — высокая урожайность и прекрасные вкусовые качества.

огурец «Узбекский салатный» — дружное плодоношение, местная селекция.

огурец «Дальневосточный-5» и **огурец «Дальневосточный-27»** — высокая урожайность и товарность, длина завязи 8—11 см.

огурец «Неженский» — высокая урожайность и товарность, от высевания до всхожести 50 дней.

ТОМАТЫ

томат «Факел» — форма плода ровная, масса плотная. На одной кисти 6—7 плодов. Вес плода 50—100 г. Урожайность с куста 3—5 кг.

томат «Агат» — форма плода округло-плоская. На одной кисти 5—6 плодов. Вес

плода 80—100 г. Урожайность с куста 2—4 кг.

томат «Ранний» — масса плода плотная. На одной кисти 3—4 плода. Вес плода 180—200 г. Урожайность с куста 4—6 кг.

томат «Призер» — масса плода плотная. На одной кисти 4—5 плодов. Вес плода 70—100 г. Урожайность с куста 5—6 кг.

томат «Новичок» («Венета») — масса плода плотная. На одной кисти 5—6 плодов. Вес плода 60—90 г. Урожайность с куста около 4 кг.

томат «Эврика» — масса плода плотная. На одной кисти 4—6 плодов. Вес плода 80—110 г. Урожайность с куста 4—5 кг.

**ЛУК ИСПАНСКИЙ
РЕДИС КРАСНЫЙ С БЕЛЫМ КОНЧИКОМ.**

Комплекта семян будет достаточно, чтобы засадить более 300 м² вашего огорода. Стоимость комплекта с оплатой за пересылку 25 рублей. Оплата при получении на почте.

Заказы направляйте по адресу: 340103, г. Донецк, п/о № 103 ПКФС «Комплект».

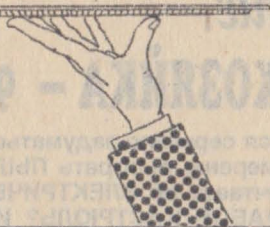
В заказ обязательно вложите на каждый комплект семян пустой конверт с вашим адресом.

Денег просьба не высылать.

Хороших вам урожаев!

Справки: (0622) 53-23-61.

АЗБУЧНЫЕ ИСТИНЫ КУЛИНАРНОЙ МУДРОСТИ *



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.

Чтобы у перловой рассыпчатой каши не было синеватого цвета, воду сразу после закипания необходимо слить, после чего вновь залить крупу горячей подсоленной водой и добавить масло.

Перловая крупа сварится быстрее, если ее на два-три часа замочить в холодной воде.

Засыпать крупу в кастрюлю нужно постепенно, тщательно перемешивая сверху вниз. Каша не должна сильно кипеть.

Самая вкусная каша получается, если она варится в духовке, в глиняном горшке.

Кастрюля с подгоревшей кашей легко отмоется, если ее залить небольшим количеством воды с настируганным мылом, плотно закрыть крышкой и поставить на подставке на очень маленький огонь на полтора-два часа.

Чтобы рассыпчатая каша не пригорела, поставьте кастрюлю на водяную баню или в противень с водой.

Для варки каш малопригодна эмалированная посуда, так как каши в ней пригорают, посуда плохо очищается, эмаль трескается и может попасть в пищу.

КЕКС — чтобы кекс получился ярко-желтым, желток с щепоткой соли разотрите с вечера и оставьте до утра в холодном месте.

Теплый воздушный кекс разрежьте горячим

ножом — тогда он не помнется. Можно воспользоваться толстой ниткой.

КИСЕЛЬ — перед завариванием киселя крахмал разводят четырёхкратным количеством холодной воды и фруктового отвара, сразу вливают его в кипящий сироп и быстро размешивают. Не следует вливать крахмал постепенно, он быстро разбухает, образуя довольно густую массу, которую трудно размешать. После того как добавлен крахмал, кисель не следует кипятить, нужно только довести его до кипения.

Лимонная кислота улучшит не только вкус киселя, но и его окраску.

Если в горячий кисель добавить ванилин, цедру лимона или апельсина, гвоздику или корицу, он будет вкуснее и ароматнее.

Чтобы на поверхности киселя не образовывалась корочка, его рекомендуется посыпать сахарным песком.

КОМПОТ — из кислых фруктов требует много сахара. Добавьте щепотку соли, кислота будет чувствоваться меньше.

Витамины в компоте лучше сохранятся, если фрукты и ягоды закладывать в сильно кипящий сироп, подкисленный лимонной кислотой.

КОТЛЕТЫ — лучше жарить на слабом огне. Образующаяся при интенсивном огне корочка — плохой проводник тепла, в результате середина прожаривается плохо. Если добавить в мясной фарш тертого картофеля или сметаны, а при разделке положить в середину каждой котлеты кусочек масла, котлеты будут мягкими, пышными и сочными.

Мясной фарш будет сочным, если его вымешивать с очень холодной водой и маслом.

Отбивные котлеты, шницели, бифштексы будут мягкими и нежными, если за 2 часа до жарки их смазать взбитой смесью уксуса и растительного масла.

КОФЕ — перед приготовлением напитка кофейные зерна рекомендуется «освежить» — поджарить на маленькой сковородке в течение нескольких минут, непрерывно помешивая. Однако слишком поджаривать кофейные зерна не следует, иначе они будут горькими.

Сковородку, на которой вы собираетесь жарить кофейные зерна, тщательно вымойте и вытрите насухо. Кофе легко впитывает запахи.

Если зерна кофе хранились очень долго и потеряли аромат, положите их на час-полтора в холодную воду и сразу же после этого высушите в духовке.

Поджаренные зерна кофе насыпьте еще теплыми в мельницу и смелите.

Нельзя, чтобы кофе кипел: исчезнут вкус и аромат. Если вы все же недоглядели, немедленно снимите кофейник с огня и влейте в него несколько капель холодной воды.

* Начало в №№ 11—12 за 1991 год.

Нельзя размалывать кофейные зерна ни слишком крупно, ни слишком мелко, так как чересчур мелко размолотый кофе проходит через фильтр и напиток становится мутным, а крупноразмолотый кофе медленно настаивается и теряет аромат.

Кофе будет вкуснее, если в момент закипания опустить в воду щепотку соли и наливать его в подогретые чашки.

Для того чтобы гуца осела, достаточно плеснуть в кофе ложку холодной воды.

КРЕМ — если он во время варки свернется, перелейте его в бутылку, закройте пробкой и в течение нескольких минут взбалтывайте. Крем станет гладким и пыльным.

КУРИЦА — прежде чем опалить, ее нужно натереть мукой, тогда все волоски будет легче обработать.

Если вы готовите старую курицу, то перед жарением ее нужно припустить в молоке или сметане.

ЛИМОН — лимоны хранятся несколько недель, если их положить в банки, налитые свежей водой, и поставить в холодильник.

В течение нескольких месяцев можно сохранить лимон, если завернуть его в папиросную или пергаментную бумагу и положить в сухой песок.

Чтобы получить из лимона побольше сока, перед тем как выжать, положите его в горячую воду на 5 минут.

ЛУК — нарезанный репчатый лук сохранит свежесть, если его положить на блюде, посыпанное солью.

Чтобы удалить из лука излишнюю горечь, его нарезают лапшой и на некоторое время заливают холодной водой или обдают кипятком.

МАСЛО — чтобы подсолнечное масло долгое время сохраняло свежесть, налейте в него немного водки или меда. Закупорьте бутылку и храните в прохладном месте.

Если подсолнечное масло стало мутным или у него появился неприятный запах, нужно положить в него поваренную соль (одну чайную ложку соли на литр масла). Через три дня масло можно осторожно, не тревожа осадка, перелить в другой сосуд.

Рафинированное растительное масло можно нагревать значительно сильнее, чем нерафинированное.

Перед длительным хранением дайте маслу отстояться, слейте в другую посуду, добавьте на каждый литр по 1 ч. л. соли и мелко раздробленному зерну фасоли и поставьте в темное прохладное место.

Сливочное масло при жарении не темнеет, если раскаленную сковороду предварительно смазать растительным маслом.

МАЙОНЕЗ — можно заменить сметаной, смешанной с растертым желтком круто сваренного яйца и чайной ложкой горчицы.

Майонез хранят в закрытой посуде. Его нельзя нагревать свыше 40—45°C, а также замораживать. От сильного встряхивания структура соуса нарушается.

МАКАРОНЫ — будут вкуснее, если их отварить на мясном или курином бульоне.

Макаронные изделия плохо развариваются в молоке. Поэтому их надо отварить до полуготовности в воде, а затем погрузить в молоко.

(Продолжение следует)

Составитель С. САВЧУК.

Кухонная косметика

«СКАЧЕТ СИТО ПО ПОЛЯМ...»

Кухонную посуду советуем мыть и чистить доступными и безвредными для здоровья средствами: уксусом, поваренной солью, горчицей, питьевой и кальцинированной содой.

Чтобы новая **ЭМАЛИРОВАННАЯ ПОСУДА** служила долго, прокипятите в ней воду с добавлением поваренной соли — 5 ч. л. на 1 л воды. Мелкой поваренной солью, посыпанной на влажную тряпочку, можно чистить любую эмалированную посуду. Если на стенках эмалированной посуды образовалась накипь, прокипятите в ней воду с уксусом — 5 ст. л. на 1 л воды. Кипятить 2 часа.

АЛЮМИНОВОЙ ПОСУДЕ придадут блеск несколько капель нашатырного спирта, добавленных в воду для ее мытья. Если алюминиевая посуда потемнела, протрите ее тряпочкой, смоченной слабым раствором уксуса или раствором кальцинированной соды, затем тщательно сполосните ее теплой водой. Чтобы не разрушить защитную пленку алюминиевой посуды, в ней не рекомендуется готовить: борщ, щи, рассольник, варить варенье и компот.

НИКЕЛИРОВАННУЮ ПОСУДУ хорошо чистить раствором из 1 ст. л. уксуса и 1 ч. л. соли. Если на никелированной посуде появились пятна, смажьте их любимым жиром, оставьте на несколько минут и затем тряпочкой, смоченной в нашатырном спирте, тщательно ее протрите. Отмыть никелированную посуду от жира поможет нашатырный спирт, добавленный в горячую воду: 1 ч. л. на 1 л воды.

Чтобы **дно кастрюли или сковороды** не покрывалось копотью, перед тем как готовить

в них жирные блюда, смажьте дно посуды тонким слоем жира.

еду, нагрейте кастрюлю или сковороду и наружное дно натрите мылом. **Новую сковороду** прокалите с жиром, затем протрите крупной поваренной солью. Еда будет пригорать меньше.

Если дно кастрюли или сковороды не очищается от пригоревшей еды, налейте в них крепкий раствор поваренной соли, оставьте на ночь и утром прокипятите. Если в **новой сковородке**,

не закрывая ее крышкой, вскипятить молоко, она не потускнеет. **Металлический противень** не будет ржаветь и к нему не будет прилипать тесто, если новый противень сначала протереть наждачной бумагой, смачивая его уксусом. Затем промыть, высушить и нанести тонкий слой растительного масла и подержать в духовке, пока не исчезнет дым.



КУХНЯ

Пожалуй, в кухне мы проводим большую часть своего домашнего времени и гостей нередко здесь принимаем.

На кухне не должно быть ничего лишнего, не имеющего отношения к продуктам. Вся обстановка должна быть сделана из гигиенических материалов, ведь здесь необходима каждодневная влажная уборка.

Кухня делится функционально на 4 зоны: для хранения и подготовки продуктов, приготовления еды, обеденную и для мытья посуды. Важно правильно организовать все 4 процесса, тогда хозяйке придется делать меньше лишних движений.

На рис. 1 показан общий вид современной типовой кухни-столовой. Здесь вы видите угловой вариант блокировки кухонного оборудования, который наиболее удобен, так как создает протяженную рабочую поверхность.

Существует несколько вариантов блокировки плиты, разделочных столиков, мойки и холодильника. Оптимально расположение справа и слева от плиты, мойка расположена слева от плиты, а сушка посуды — слева от мойки. Ширина столиков-тумбочек — 60 см, высота от пола — 85 см. По вертикали оборудование делится на 3 яруса: рабочая плоскость с тумбочками, плита, мойка; пространство между столиками и навесными шкафчиками — 60 см; навесные шкафчики или полки шириной 30—40 см до потолка. Ширина столиков зависит от размеров стен кухни, но желательно не менее 60 см.

Все оборудование кухни (кроме плиты, мойки

и холодильника) можно сделать своими руками из досок, брусков, фанеры, пластика (рис. 2).

Нижнюю и верхнюю зоны можно заполнить шкафчиком с дверцами или широкими полками. Полки нижнего яруса шириной 60 см делаются из толстой фанеры, опирающейся на поперечные стенки из такой же фанеры, скрепленные брусками на шурупах.

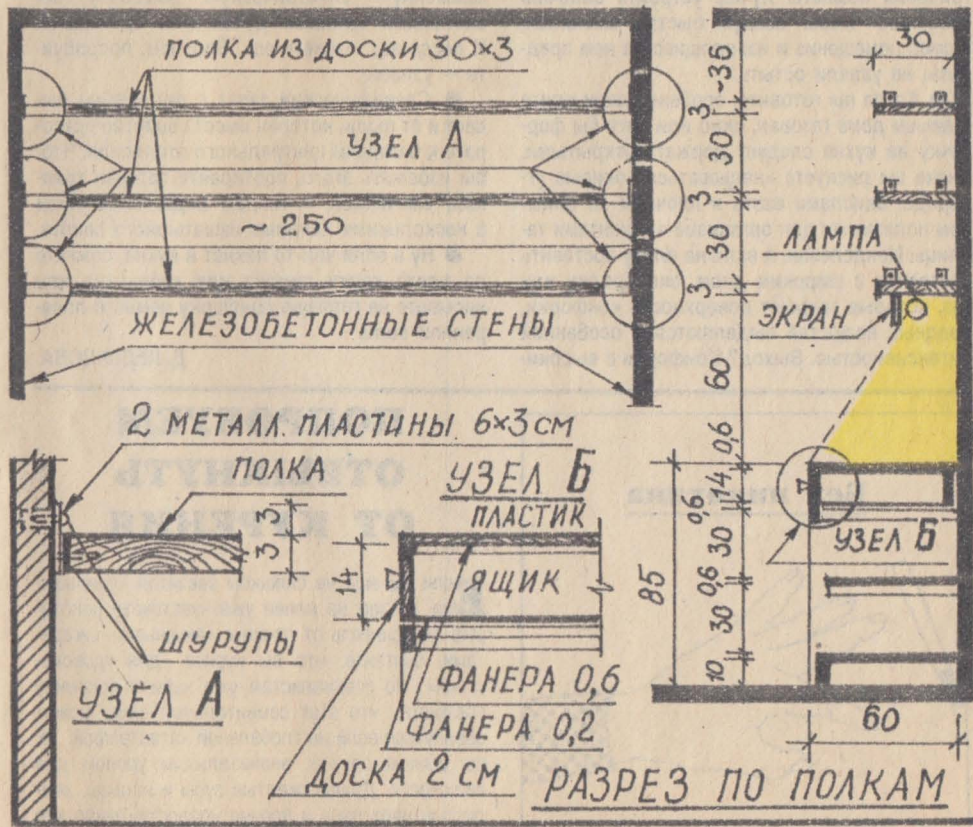
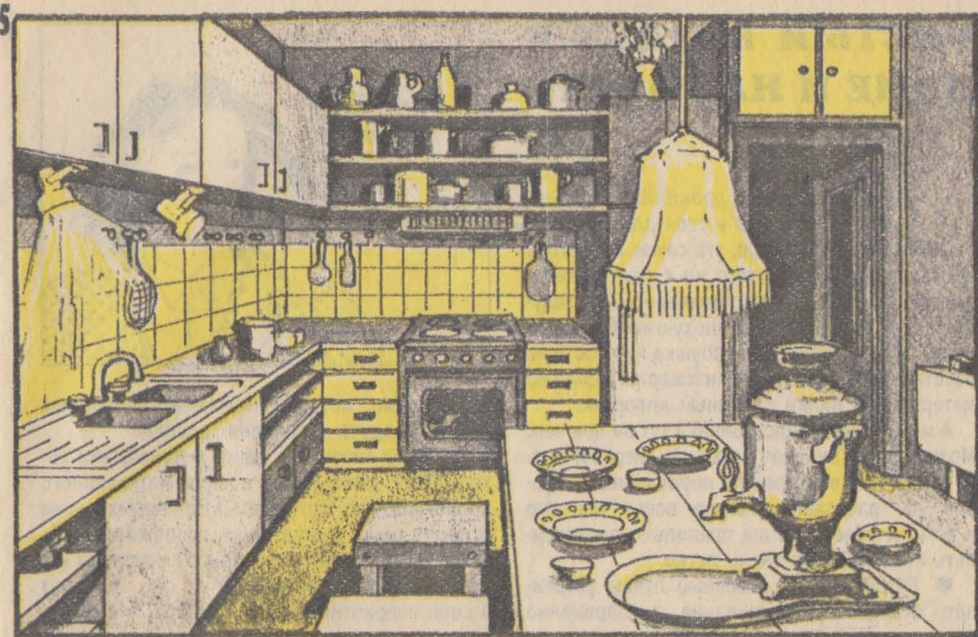
Полки верхнего яруса делаются из толстых досок 30х3 см, крепящихся враспор на металлических петлях между стенами кухни. Пролет таких полок без промежуточных опор 2—2,5 м. Рабочая плоскость столиков покрывается пластиком, клеенкой или эмалевой краской за 3 раза. Полки также покрываются эмалью или мебельным лаком.

В правом углу кухни, у окна, расположен обеденный уголок с самодельным столом, угловой лавкой вдоль стен и табуретками, устройство которых мы уже давали в предыдущих номерах журнала.

Важное значение имеет **освещение кухни**. Здесь рекомендуется иметь несколько источников света: над рабочими местами и над обеденным столом. Освещение рабочих мест (плита, мойка, столик) надо сделать так, чтобы свет не слепил глаза стоящего около них человека (см. разрез по полкам), для этого лампа закрывается доской-экраном или устанавливается подвижная лампа на шарнире.

Оформлять интерьер в какой-то одной цветовой гамме, желательно теплых тонов — желтого, оранжевого, красного, создающих оптимистическое настроение. Над обеденным столом повесьте самодельный абажур.

А. ФЕДОРОВ



ЧИСТЫЙ ВОЗДУХ В ДОМЕ И НА РАБОТЕ

- А-алчки!
- Будь здоров!
- Опять прицепилась проклятая простуда.
- А может быть, это у тебя аллергия...

Почему она цепляется, эта самая простуда? И откуда вдруг ни с того ни с сего берется аллергия? Никогда не задумывались? Ах, задумывались и валите все на плохую наследственность. Мол, двоюродная бабушка ну просто не расставалась с каплями от насморка, а дядя по материнской линии страшный аллергик.

А может быть, родственники тут ни при чем. Может быть, виноват затхлый, спертый воздух в вашей квартире или помещении, в котором вы работаете. Скорее всего так оно и есть. А умеете ли вы правильно проветривать комнату? Это очень легко.

● Летом, весной и осенью лучше устраивать сквозное проветривание, одновременно открывая форточку и дверь. Зимой для проветривания комнаты лучше устроить сильный сквозняк, чтобы воздух быстро сменился, а само помещение и находящиеся в нем предметы не успели остыть.

● Когда вы готовите, особенно если плита в вашем доме газовая, окно или хотя бы форточку на кухне следует держать открытыми. Иначе вы рискуете «надышаться» окисью углерода, окислами азота и прочими не слишком полезными для организма элементами таблицы Менделеева. А если на плиту поставить кастрюлю с широким дном, сковородку или таз, которые закроют поверхность конфорок, вредные вещества выделяются с особенной интенсивностью. Выход? Конфорки с высоки-



ми ребрами, которые обеспечат свободный доступ воздуха к пламени горелки.

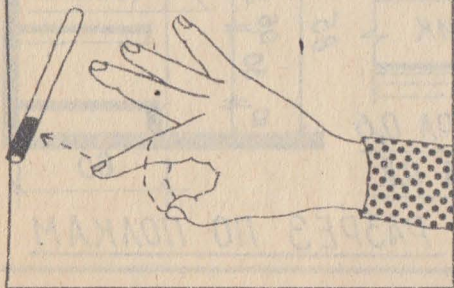
● Запах табачного дыма в помещении сохраняется даже после весьма интенсивного проветривания. Что делать? Во-первых, снова открыть окно. А во-вторых, разложить в разных местах комнаты несколько смоченных водой махровых полотенец — они впитают в себя неприятный запах. А чтобы в комнате распространился тонкий аромат, смочите незажженную электрическую лампочку несколькими каплями духов или одеколона. И когда вы зажжете ее... Впрочем, попробуйте — узнаете.

● Специфический запах в помещении бывает и от пыли, которая имеет свойство пригорать к батареям центрального отопления. Чтобы избежать этого, протирайте батареи тряпкой, смоченной в теплой воде, смешанной с несколькими каплями нашатырного спирта.

● Ну а если чем-то пахнет в кухне, сожгите на плите корку лимона или апельсина или насыпьте на горячую конфорку немного поваренной соли.

Д. ЛЕДЕНЦОВА.

Без никотина



ПОПРОБУЕМ ОТВЫКНУТЬ ОТ КУРЕНИЯ

Если вы еще не слишком завзятая курильщица, но тем не менее уже чувствуете некоторую зависимость от пачки с «вкусными» сигаретами, считайте, что вы курите «для удовольствия». Но специалистам уже набило оскомину повторять, что этот сомнительный кайф может обернуться если не глобальной катастрофой, то, во всяком случае, значительным уроном для внешности. Думаю, желтые зубы и пальцы, землистый цвет лица и прочие «радости» мало кто из предостерегающих сильного пола числит среди

атрибутов женской привлекательности. Если вы согласны с таким мнением, то выход у вас только один. Попробуйте отвыкнуть от курения.

Внимательно прочитайте эти шестнадцать требований. Начните «отвыкание» с самого, на ваш взгляд, легкого и выполняйте целую неделю. Потом «выберите» следующее и «приплюсуйте» к предыдущему» и т. д. и т. п. до тех самых пор, пока заветная пачка не сделается для вас столь же безразличной, как, например, коробка скрепок или, скажем, папка для бумаг. Итак...

1. С сегодняшнего дня вы будете красной черточкой на листе бумаги отмечать каждую выкуренную сигарету.

2. С сегодняшнего дня вы изо всех сил будете стараться сигарет на виду не держать и убирать их как можно дальше.

3. Вы курите только сигареты, которые не слишком нравятся вам.

4. Отказывайтесь от сигарет, которыми вас угощают, будь то хоть заморские дамские ментоловые, хоть «Мальборо», хоть гаванская сигара, которую вам ну очень хочется попробовать.

5. Вы не курите перед завтраком с... завтрашнего дня.

6. Больше не курите за кофе.

7. Не прикасайтесь к сигаретам после обеда.

8. Не дымите, даже когда по телевизору показывают наинпряженнейший американ-

ский супербоевик. Ей-богу, его герои простят вам, если вы будете «болеть» за их успех какнибудь иначе, нежели «смоля» одну за другой.

9. С сегодняшнего дня вы не курите в постели.

10. Назначьте себе специальный приз, а если позволяют возможности, «суперприз», если вам удастся выкуривать каждый день хотя бы на одну сигарету меньше.

11. С завтрашнего дня вы не возьмете в рот сигарету раньше... ну хотя бы 11 часов дня.

12. С этой минуты после каждой выкуренной сигареты наитщательнейшим образом мойте пепельницу.

13. Начиная со следующей сигареты, каждую вы курите только до половины.

14. С сегодняшнего дня после каждой затяжки вы делаете большой перерыв и лишь потом затягиваетесь снова.

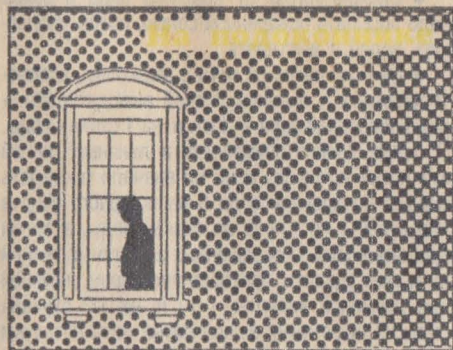
15. Если у вас есть машина, то прямо сегодня вы перестаете курить в ней.

16. С завтрашнего дня вы не курите совсем.

А затянуться хочется очень-очень-очень. Поборите себя. Щелкайте орехи, жуйте жевательную резинку, погрызите яблоко или морковку, ешьте сильно приправленные блюда — все это поможет вам. Если с непривычки некуда девать руки, займитесь вязанием или на худой конец вертите в руках скрепку.

УСПЕХА ВАМ!

Б. ВЫДМУХОВА.



«ЖУРАВЛИНЫЙ НОС»

Из всех комнатных растений самое обычное на наших окнах — герань. Герань, пожалуй, и самое древнее из комнатных растений. Комнатная герань называется пеларгонией. Это название происходит от греческого слова *pelargos*, или «журавль», что очень близко к старинному названию, данному ей в старых книгах для цветоводов, — «журавлиный нос». Названа так, пелар-

гония потому, что столбик цветка после опыления разрастается в длинный «клов», напоминающий нос журавля.

Обладательница большого количества эфирных масел, пеларгония хотя и ютится с незапамятных времен на подоконниках, но происходит из Южной Африки, откуда и привезена в Европу в конце XVI века. Эфирные масла, которые выделяет пеларгония, освежают воздух, очищая его от вредных примесей, поэтому на кухне герань просто незаменима. Тем более что растение это неприхотливое, цветет обильно и продолжительно с лета аж до середины зимы. Земля герани требуется песчано-дерновая, поливать ее следует не слишком часто, так, чтобы земля была лишь чуть влажная.

Зимой пеларгонии вытягиваются и бледнеют. У листьев оказываются длинные черешки и маленькие листовые пластинки. К весне почки распускаются на концах стеблей, и кругленькое в прошлом году растеньице превращается в уродца с длинными голыми стеблями. Но его можно исправить, только нужно решить, что хотите вы иметь из вашей пеларгонии — кустик или деревце. Ножницами или острым ножом срежьте все стебли, кроме одного, прямого. На оставшемся

стебле обрежьте нижние боковые ветки. Если стебель достаточно длинный, то отрежьте верхушку, тогда с боков стебля у верхушки почки тронутся в рост и образуется крона. Чтобы ваша герань была ветвистой, густой и шаровидной, верхушки боковых веток, когда они вырастут, тоже срежьте (как у деревьев на бульваре). Вот у вас и получится деревце со стволом (штамбом) и кроной.

А что делать, если у пеларгонии нет длинных стеблей, они все кривые и низкие? Срежьте их так, чтобы над землей остались пенки сантиметров в шесть — десять высотой. Обрезанные ветки используйте для размножения черенками. Не бойтесь, вы не загубите цветков. В конце весны у вас будет замечательный кустик с яркими листьями на крепких черенках.

Чтобы кустик был круглее и гуще, слишком выступающие веточки тоже срежьте, причем при срезке обратите внимание на то, чтобы почки, над которыми делается срез, «смотрели» в сторону от главного стебля или вбок, где нет встречных веток. Больше всего разрастается побег из самой верхней точки, оставленной на ветке, и поэтому не следует допускать, чтобы ветки росли внутрь куста или мешали бы расти другой ветке. Обрезая растение, вы предусматриваете, куда будет расти верхняя почка, и тем самым направляете рост растения, как хотите.

Для посадки можно использовать горшки, уже бывшие в употреблении. Предварительно их необходимо тщательно вымыть горячей водой и подержать в кипятке, чтобы уничтожить плесень. Новые горшки надо положить на полчаса в воду.

Н. ВЕРЗИЛИН.



О ПЯТНАХ И ПЯТНЫШКАХ

Пятно на одежде, особенно новой, всегда вызывает огорчение. Если вам сложно и дорого сдать испачканную вещь в химчистку, попробуйте отчистить ее дома сами доступными средствами.

* Только что «посаженное» жирное пятно нужно хорошо посыпать нагретым крахмалом или зубным порошком, стряхнуть, еще раз посыпать и по-

тереть. Затем почистить щеткой. Жирное пятно на светлой шерстяной ткани можно снять смесью из порошка жженой магнезии (продается в аптеке) и бензина. Смесью намажьте пятно, дайте высохнуть и счистите щеткой. Если жирное пятно появилось на темной шерстяной ткани, положите на пятно с двух сторон бумажную салфетку, сложенную в несколько слоев, и прогладьте теплым утюгом до исчезновения пятна.

* С шелковых тканей жирное пятно можно удалить следующими способами: посыпать солью, разведенной в нашатырном спирте, или опустить ткань с пятном на 5—10 минут в теплый раствор из 1/2 ст. л. нашатырного спирта, 1 ст. л. глицерина и 1 ст. л. воды, затем тщательно ее прополоскать.

* Пятна от фруктов удаляют раствором 1/3 ч. л. лимонной кислоты или 1 ст. л. уксуса на 1 стакан воды.

* Пятно от чая исчезнет, если его протереть тампоном из ваты, смоченным смесью 1/2 ч. л. нашатырного спирта и 2 ч. л. глицерина.

* Пятно от яиц на цветных, хлопчатобумажных, льняных и шерстяных тканях попробуйте смазать подогретым глицерином и оставить на 15—20 минут, затем протереть тряпочкой, смоченной глицерином, и сполоснуть водой. На белых хлопчатобумажных, льняных и шерстяных тканях это пятно смочите смесью из 1 части нашатырного спирта и 10 частей воды, затем протрите этим же раствором и застирайте.

* Свежие пятна от красного вина и соков надо посыпать поваренной солью, потом сполоснуть водой и выстирать.

* Свежие пятна от пота с шелковых, хлопчатобумажных и льняных тканей выводят раствором поваренной соли — 1 ст. л. на 1 стакан воды. С белых хлопчатобумажных и льняных тканей эти пятна исчезнут, если их вначале протереть смесью поваренной соли и нашатырного спирта или буры — по 1 ч. л. на стакан воды, а затем промыть водой. С окрашенных шерстяных тканей их можно удалить, протерев раствором уксусной или лимонной кислоты, — 1 ч. л. на 1/2 стакана воды. С шерстяных вещей пятно пота советуем удалять крепким раствором поваренной соли или протереть их бензином. Пятна мочи можно вывести, если опустить загрязненный кусочек ткани на 1 час в раствор уксуса — 1 ст. л. на 1/2 стакана воды.

* Старые пятна крови с белых хлопчатобумажных и льняных тканей выводят нашатырным спиртом или раствором буры — 1 ч. л. на 1 стакан воды. Оставшиеся пятна следует дополнительно протереть раствором перекиси водорода, подогретым до 60°. После удаления пятен белые следует прополоскать, добавив в воду немного уксуса.

Мастерская переделок



ЖИЛЕТКА-ДУШЕГРЕЙКА

В старину утепленные, то есть стеганные жилеты на вате, меху, шерсти, пуху назывались ДУШЕГРЕЙКАМИ. И коль скоро сегодня вспоминаем мы старинные традиции, грех не вспомнить о них, тем более нынчешней зимой, когда мода на

возрожденные жилеты и душегреи достигла своего пика.

Сшить их не так-то сложно, да и материал у вас под рукой. Это старое пальто, плащ, мех, кожа, замша или их обрезки. Утепляющим слоем может послужить старый ватин от пальто, вата, шерсть (особенно собачья), непригодная трикотажная вещь, мех. Подкладку можно использовать любую — ту, что была в вашем пальто, но лучше всего хлопчатобумажную. В этом случае жилет можно сделать двусторонним.

С выкройкой для душегрейки все просто.

Если у вас есть выкройка на ваш размер, то она годится. Если нет, то переведите из журнала выкройку вашего размера. Разложите ее на чистый лист бумаги, обведите и на объединенных контурах сделайте припуски на спинке (рис. 1): по середине спинки 1 см, по ростку 1 см, по плечевому срезу в точке I 1 см, в точке II 1—1,5 см, по пройме 1 см. Пройму необходимо углубить на 3—5 см, по боковому шву на 2—3 см, по низу на 1 см и можно до линии бедер на 19—21 см. По полочке по плечевому срезу на 1 см в точке А и на 1—1,5 см в точке II, на 1 см по пройме, внизу проймы углубите на 3—5 см, боковому сре-

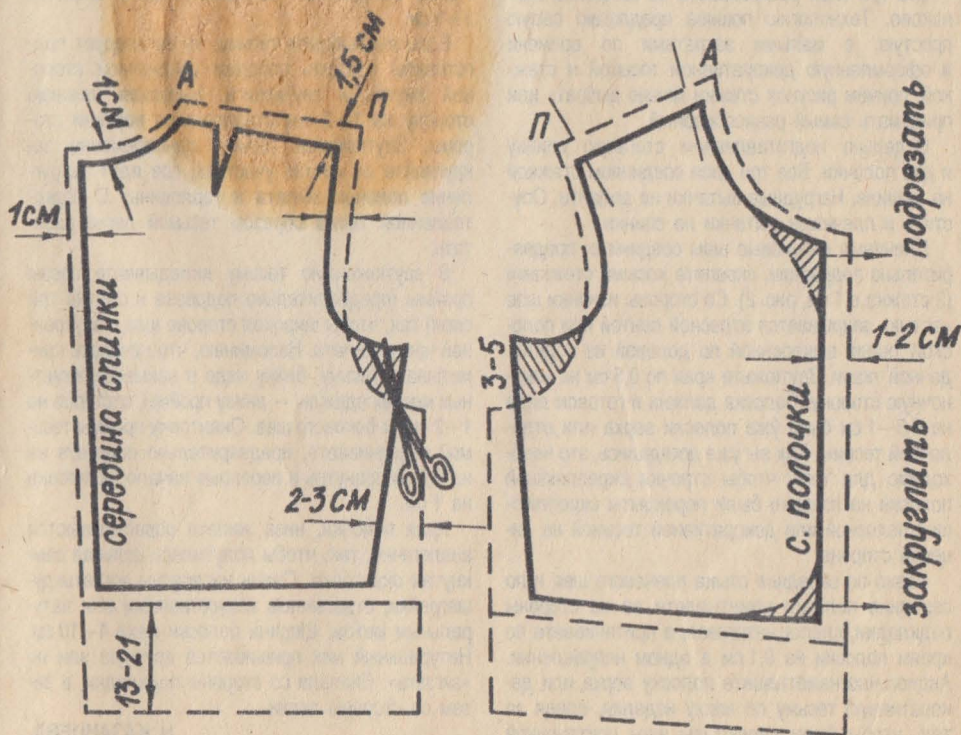


Рис.1.

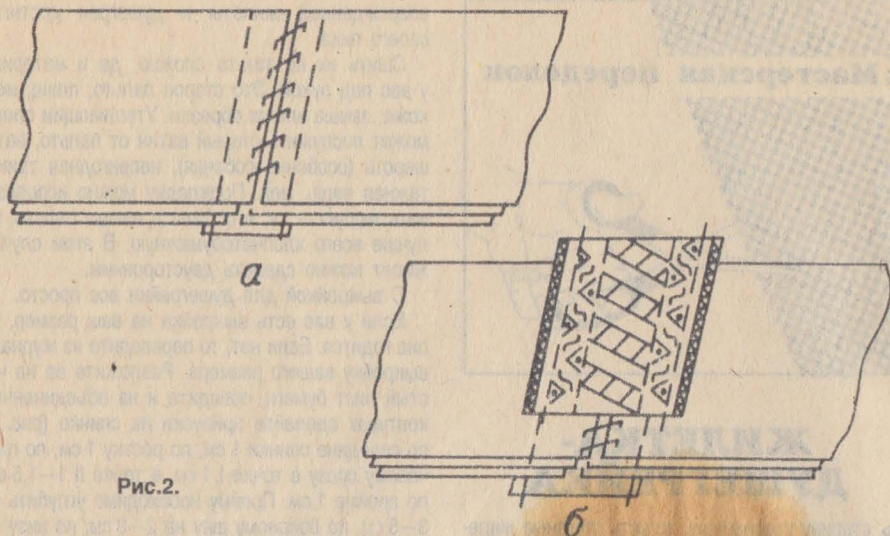


Рис. 2.

зу на 2—3 см; по низу, так же как и на полочке, на 1 см или на 19—21 см; по центру полочки на 1—2 см. Припуски эти необходимы для утепляющего слоя.

Все три слоя раскраиваете по выкройке одинаково. Технологию пошива предлагаю самую простую, с малыми затратами по времени и оформленную декоративной тесьмой и стежкой, причем рисунок стежки можно выбрать или придумать самый разнообразный.

Отдельно подготавливаем стеганую спинку и две полочки. Все три слоя соединяем стежкой на машине. Нагрудные вытачки не делайте. Опустите и плечевые вытачки на спинке.

Плечевые и боковые швы соедините, предварительно подравняв, скрепите косыми стежками (2 стежка в 1 см, рис. 2). Со стороны изнанки шов «встык» закрывается атласной лентой или полоской ткани, выкроенной по долевой из подкладочной ткани. Заутюжьте края по 0,5 см на изнаночную сторону. Полоска должна в готовом виде на 0,5—1 см быть уже полоски верха или отделочной тесьмы. Как вы уже догадались, это необходимо для того, чтобы строчки скрепляющей полоски на изнанке были перекрыты скрепляющей полоской или декоративной тесьмой на лицевой стороне.

Ровно по середине стыка плечевого шва и по середине полоски наматываете ее со стороны подкладки, слегка натягивая, а притачиваете по краям полоски на 0,1 см в одном направлении. Аналогично наматываете полоску верха или декоративную тесьму по верху изделия, следя за тем, чтобы были перекрыты швы притаченной полоски снизу.

Такое соединение швов очень прочное и довольно красивое. Срезы пройм, горловины, края полочки и низа можно окантовать декоративной тесьмой не уже 2 см или же полоской отделочной ткани, выкроенной по косому срезу шириной 3—6 см.

Если вы выбрали тесьму, то ее следует подготовить: сложить пополам изнаночной стороной внутрь и заутюжить, выпуская нижнюю сторону на 1—2 мм относительно верхней стороны. Заутюживая тесьму, одновременно закругляйте ее на тех участках, где идет закругление полочек жилета и горловины. С подготовленной таким образом тесьмой легко работать.

В заутюженную тесьму вкладываете срезы проймы (предварительно подрезав и сметав три слоя) так, чтобы широкая сторона шла с внутренней части жилета. Напоминаю, что начинать приметывать тесьму, бейку надо в наименее заметных местах одежды — внизу проймы, отступая на 1—2 см от бокового шва. Окантовку проймы тесьмой заканчиваете, предварительно подогнув ее на 0,5 см вовнутрь и перекрыв начало окантовки на 1 см.

Края полочки, низа жилета обрабатываются аналогично, так, чтобы получилась цельная замкнутая окантовка. Очень интересны жилеты-душегрейки, отделанные искусственным или натуральным мехом. Ширина полоски меха 4—10 см. Натуральный мех пришивается вручную или на «зигзаге». Сначала со стороны подкладки, а затем со стороны верха.

Н. КАЗАНЦЕВА,
художник-модельер.



СВИДАНИЕ НЕ ОТМЕНЯЕТСЯ!

Сегодня, когда полки магазинов по-прежнему пусты, проблем у нас становится все больше и больше. Порой они такие непредсказуемые! Например, вам надо показать врачу, а вы все оттягиваете визит. Потому что... потому что стыдно раздеться: белье на вас такое старое, а нового не купить. (Может быть, и демографический спад связан с этим дефицитом?)

Как всегда, на помощь приходит «ДК». Возьмем-ка в руки ножницы, иголку — и станем молодой, стройной, привлекательной!

Белье облегает фигуру плотнее, чем все другие виды одежды, а от того, насколько хорошо подобран размер, зависит не только ваше самочувствие, но и внешний вид верхнего платья.

Начнем с трусов, их выкройка совсем простая. Мы дадим расчет на 50-й размер, а для вашего размера вы подставите свои цифры. Для построения чертежа вам надо снять следующие мерки:

длина от талии до колена — 58 см;

полуокружность талии Ст — 40 см;

полуокружность бедер Сб — 52 см.

Цифры, дающиеся без объяснений, одинаковые для всех размеров.

ЗАДНЯЯ ПОЛОВИНКА ТРУСОВ

(рис. 1)

Начертите прямоугольник ABCD.

$AD = BC = 1/2$ длины до колена + 10 см = 58 : 2 + 10 = 39 см.

AB и $CD = 1/2$ Сб + 1 см = 52 : 2 + 1 = 27 см.

$AT = 1/2$ Ст + 5 см (глубина вытачки) — 1 см = 40 : 2 + 5 — 1 = 24 см.

$AA_1 = 2,5$ см. $TT_1 = 1$ см. Точки A_1 и T_1 соедините, полученную линию разделите пополам, $a_1a_2 = 2,5$ см.

Длина вытачки $av = 15$ см. Правую сторону вытачки выровняйте по левой стороне и соедините с точкой T_1 .

$BB_1 = 18$ см. $DD_1 = 4$ см.

ПЕРЕДНЯЯ ПОЛОВИНКА ТРУСОВ

(рис. 2)

Начертите прямоугольник ABCD такого же размера, как первый.

$BT = 1/2$ Ст + 3 см = 40 : 2 + 3 = 23 см.

$TT_1 = 1$ см.

$BB_1 = 5$ см. $B_1B_2 = 2$ см (раствор вытачки).

Длина вытачки = 5 см. Вытачки можно заменить сборкой по линии талии, особенно если ткань эластичная (в этом случае увеличьте изгиб

бокового среза на 1 см с каждой стороны).

$AA_1 = 18$ см. $A_1A_2 = 7$ см.

$CC_1 = 4$ см. Линию C_1A_2 разделите на три части, восстановите перпендикуляры 4 и 6 см и начертите прогиб.

ВНИМАНИЕ! Чертеж дан с припусками на швы.

Как вы поняли, верхний срез трусов на нашем чертеже доходит до линии талии. Но это только основа, по которой вы можете сконструировать любой фасон. На рис. 3 показано, как это сделать. Если вы делаете отрез от точки В, вытачки исчезают. Если разрез проходит от точки А, останется вытачка небольшого размера (1—1,5 см), и ее можно сгладить, а в трикотажных тканях таким раствором можно просто пренебречь.

Конечно, лучше всего шить трусы из трикотажного полотна, но учтите, что в этом случае надо очень тщательно сметывать швы, чтобы не растянуть их.

Верхний край можно подвернуть, прострочить (предварительно прометав) и вставить резинку. Нижние срезы лучше обработать кантом. Если у вас трикотажное полотно, надо выкроить полоску по прямой нити в 4 раза шире, чем ширина задуманного канта, и длиной на 1—2 см меньше, чем нижний срез.

Сострочите полоску в кольцо, а потом загните края, как на рис. 4, приложите их и еще раз сложите пополам (рис. 4б) и приутюжьте. Затем вложите внутрь нижний край (рис. 4в), приколите булавками по кругу, слегка растягивая кант, и прострочите одним швом. В такой кант при желании можно вставить тонкую резинку.

Трусы из шелковой ткани по низу лучше отделать нешироким кружевом. Отрежьте кружево длиной, равной длине нижнего среза, плюс припуск на шов, сострочите его в кольцо, приложите лицевую сторону к лицевой стороне трусов и прострочите по кругу. Край обработайте «зигзагом». Затем отверните кружево вниз и прострочите на

расстоянии 0,2 – 0,3 см от края, лучше это сделать шелковой ниткой. Присборивать кружево не стоит.

БЮСТГАЛТЕР, который мы вам предлагаем, можно шить с бретельками, а при необходимости и без бретелек с корсажем до талии. Для

построения чертежа на свой размер вам понадобятся всего две мерки (мы ведем расчет на 48-й размер, но все цифры, дающиеся без указаний, также одинаковы для всех размеров):
 полукружность груди $C_г$ – 48 см;
 полукружность талии $C_т$ – 38 см.

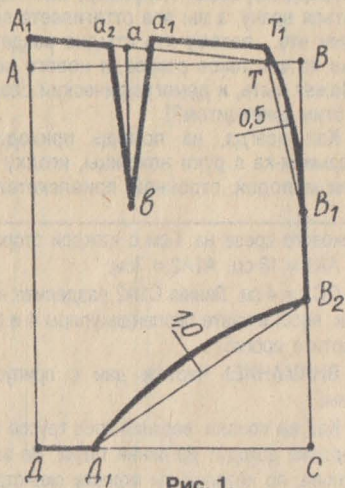


Рис. 1.

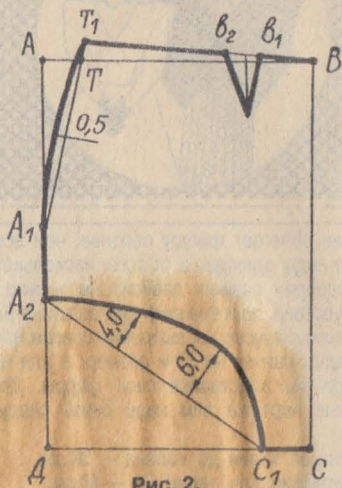


Рис. 2.

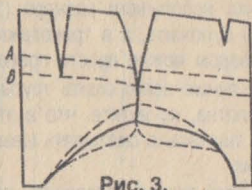


Рис. 3.

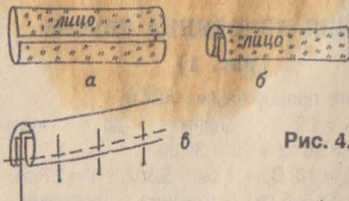


Рис. 4.

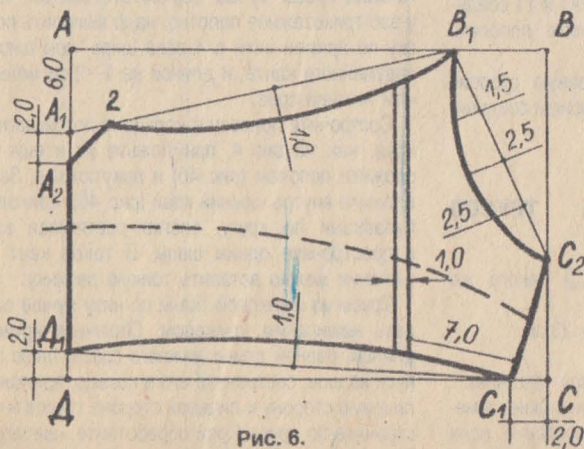


Рис. 6.

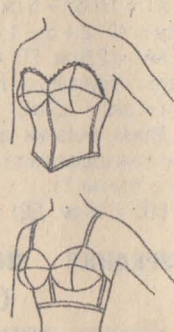


Рис. 5.

БОКОВАЯ И ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ КОРСАЖА (рис. 6)

Начертите прямоугольник ABCD.
 $AB = CD = CT - 6 \text{ см} = 38 - 6 = 32 \text{ см}$.
 $AD = BC = 1/2 \text{ Cг} - 2 \text{ см} = 48 : 2 = 22 \text{ см}$.

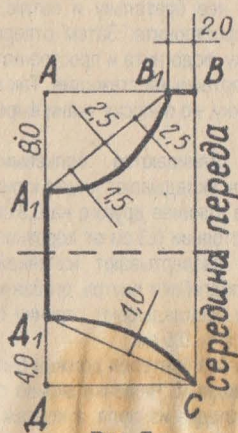


Рис. 7.

$BB_1 = 5 \text{ см}$ влево от точки В.
 $CC_2 = 1/6 \text{ Cг} = 48 : 6 = 8 \text{ см}$. Соедините точки В1 и С2, разделите отрезок на 3 части и вычертите прогиб по перпендикулярам 1,5 и 2,5 см.
 $CC_1 = 2 \text{ см}$ влево от точки С. Точки С2 и С1 соедините.

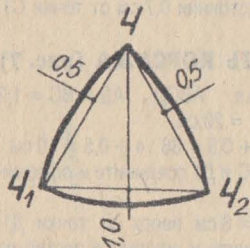


Рис. 8.

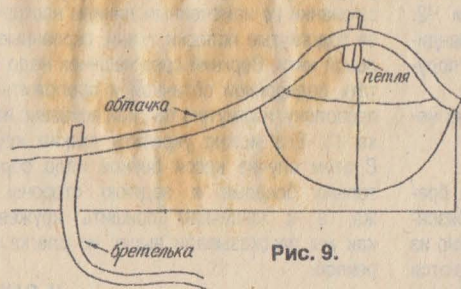


Рис. 9.

Рис. 10.

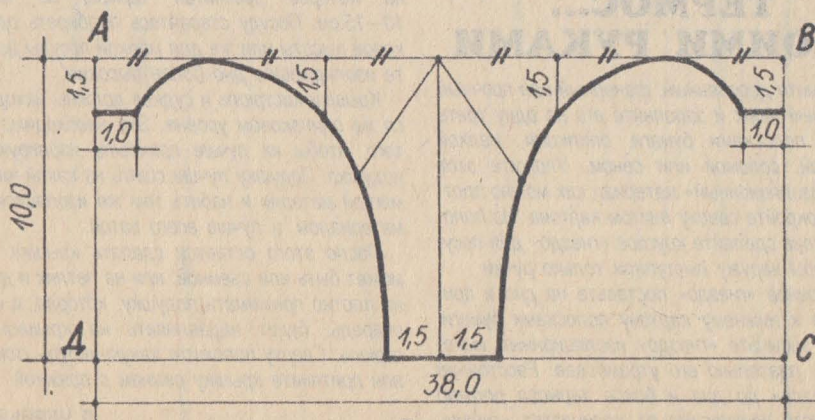
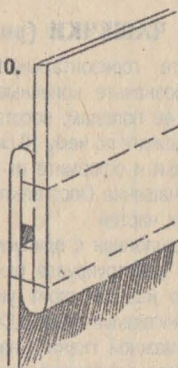


Рис. 11.

ДД1 = 2 см вверх от точки Д. Точки Д1, С1 соедините и начертите нижний срез с прогибом в 1 см.

АА1 = 6 см вниз от точки А. Соедините точки А1 и В1 и от точки А1 отложите вниз (т. А2) и вправо (т. 2) по 2 см. Соедините точки А2 и 2 слегка выпуклой линией, а точки 2 и В1 с прогибом в 1 см.

Двойная вертикальная линия на чертеже показывает, где нужно сделать твердую прокладку, она находится на расстоянии 0,7 см от точки С1.

ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ КОРСАЖА (рис. 7)

У прямоугольника ABCD $AD = BC = 1/2 Cr - 4 \text{ см} = 48 : 2 - 4 = 20 \text{ см}$.

$AB = CD = 1/4 Cr + 0,5 = 38 : 4 + 0,5 = 10 \text{ см}$.

ДД1 = 4 см. Точки С и Д1 соедините и оформите прогиб в 1 см.

ВВ1 = 2 см. Д1А1 = 8 см вверх от точки Д1. Точки А1 и В1 соедините и оформите прогиб по трем точкам.

По линии ВС также желательно сделать твердую прокладку.

ЧАШЕЧКИ (рис. 8).

Проведите горизонтальную линию длиной 12 см и обозначьте конечные точки Ч1 и Ч2. Разделите ее пополам, восстановите перпендикуляр и отложите по нему 10 см. Соедините полученные точки и оформите их с прогибом.

Каждая чашечка бюстгалтера состоит из четырех таких частей.

Чертеж выполнен с припусками на швы.

Если вы конструируете бюстгалтер на бретельках, то корсаж стоит укоротить (горизонтальные пунктирные линии). Сшить его можно из хлопчатобумажной ткани. Сначала стачиваются чашечки и две половинки корсажа, нижний срез

подгибается или, что лучше, обрабатывается косой бейкой, а затем готовые чашечки и корсаж соединяются вместе.

В последнюю очередь обрабатывается верхний срез. Приготовьте бретельку (онашивается на спинке), петлю для бретельки (онашивается над чашечкой), застежку и косую полоску для обтачки. Приколите обтачку к верхнему срезу, подложите под нее бретельку и петлю, как на рисунке 9, и прострочите. Затем отверните обтачку наизнанку, подогните и прострочите в край или подшейте пстайными стежками. Так же обработайте застежку, но полоску ткани вырежьте по долевого.

Все швы стачиваются бельевым швом (рис. 10). Детали складывают лицом к лицу, оставляя один срез длиннее другого на 0,3 см, и стачивают на расстоянии 0,3 см от короткого среза. Затем детали разворачивают изнанкой вверх. Длинный срез подгибают внутрь, оглябая короткий срез детали, и прокладывают строчку по краю. Ширина шва 0,4 — 0,5 см.

Бюстгалтер без бретелек должен быть более плотным и нарядным. Чашечки можно шить из гипюра на подкладке из тюля, а корсаж из шелковой ткани.

Для того чтобы вставить твердую прокладку, с изнанки по намеченным линиям настрачиваются подогнутые полоски ткани, скроенные по долевой нити. Верхний срез чашечек надо обработать подкройной обтачкой и проложить в него проволоку, изогнутую так, как показано на рисунке 11. Его можно украсить тонким кружевом. В этом случае косой бейкой надо обработать только боковые и заднюю стороны корсажа, а к чашечкам пришить кружево так, как мы рассказывали выше, но слегка приспособленной.

Н. САХАРОВА

ТЕРМОС... СВОИМИ РУКАМИ

Возьмите деревянный, фанерный или прочный картонный ящик и заполните его на одну треть узкими полосками бумаги, опилками, мелкой стружкой, соломой или сеном. Уложите этот «теплоизоляционный» материал как можно плотнее и покройте сверху листом картона. Из полосы картона сделайте круглое «гнездо» для посуды, чтобы наружу выступали только ручки.

Картонное «гнездо» поставьте на дно и прикрепите к нижнему картону полосками бумаги. Теперь засыпьте «гнездо» изоляционным материалом, тщательно его утрамбовав. Расстояние от «гнезда» до дна и боков термоса должно составлять независимо от количества «гнезд»,

на которое рассчитан термос, не менее 10—15 см. Посуду старайтесь подбирать одинаковой высоты или же для мелкой посуды делайте изолирующее дно более высоким.

Крышки кастрюль и судков должны находиться на одинаковом уровне. Это необходимо для того, чтобы их лучше прикрыла изолирующая подушка. Подушку лучше сшить из какой-нибудь мягкой материи и набить тем же изоляционным материалом, а лучше всего ватой.

После этого остается сделать крышку. Она может быть или съемной, или на петлях и должна плотно прижимать подушку, которая, в свою очередь, будет надавливать на крышки кастрюль. Сверху положите какую-нибудь тяжесть или притяните крышку ремнем с пряжкой.

Л. ЧЕРНЫШЕВ

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

**В НАШЕ ТРУДНОЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ НЕ ТОЛЬКО ВЫЖИТЬ,
 НО И СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ, МОЛОДОСТЬ И ГРАЦИЮ?**

Задача эта в наших условиях действительно непростая. А ведь хорошо известно, что здоровье и долголетие зависят в первую очередь от того, что и как мы едим, от того, сколько и в каком соотношении поступает в наш организм белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, то есть в конечном итоге от того, является наш рацион питания достаточно сбалансированным или нет.

Психологам хорошо известно, что при недостаточном ассортименте продуктов в магазинах население инстинктивно начинает переедать. При таком питании вы непременно наберете лишний вес, а мы и так все, мягко говоря, нестройные. Ну а то, что кухня должна обязательно учитывать индивидуальные хронические заболевания, и говорить в наших условиях не приходится.

Что же делать? Как же нам в домашних условиях с ограниченным набором продуктов и к тому же без специальных познаний в нутрициологии (науке о питании) готовить вкусные завтраки, обеды и ужины без урона для своего здоровья?

К счастью, современная наука о питании достигла такого прогресса, что позволяет, используя компьютерную технику с мощным программным обеспечением, разработать для каждого человека индивидуальные рационы питания, высококачественные и сбалансированные, довольствуясь даже ограниченным набором доступных продуктов питания. При этом ваши заболевания обязательно учитываются. Именно такая компьютерная программа ANTI AGING NUTRITION (усовершенствованный и адаптированный к условиям нашего рынка вариант популярной американской программы NUTRITIONIST III) и была разработана специалистами Центра профилактики старения, созданного недавно в Москве на базе 2-го Московского государственного медицинского института им. Н. И. Пирогова. Консультативный прием населения

в Центре профилактики старения пока крайне ограничен, однако заочная форма работы уже налажена и успешно ведется. Итак, для того чтобы разработать для вас оптимальный с точки зрения сохранения здоровья **ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ**, исходя из ваших возможностей, необходимо внимательно заполнить опубликованную анкету и отправить ее по адресу редакции.

Как только ваша анкета будет получена, ее данные будут тщательным образом проанализированы опытными специалистами Центра профилактики старения — врачом-диетологом, биохимиком нутриционистом, геронтологом и обработаны на ЭВМ. В результате специально для вас будет разработан **ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ**. Его отличительной чертой является сбалансированность и индивидуальность. Особое внимание при разработке диеты будет уделено желающим похудеть. Вам будет предложен специальный набор вкусных и хорошо сбалансированных блюд с низким содержанием калорий.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ (МЕНЮ) будет выслан вам почтой наложенным платежом. К нему будет приложена инструкция, как им пользоваться, и полный список блюд с информацией о том, как их приготовить. Рацион будет составлен с учетом сезона из вполне доступных продуктов.

Стоимость разработки **ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПЛАНА ПИТАНИЯ** 145 рублей.

Итак, действуйте! Помните, что хорошее здоровье — ваш единственный надежный капитал, способный поддержать вас на плаву в океане рыночных отношений.

А. Л. ЭКОНОМОВ,
 директор

Центра профилактики старения
 Заполненную анкету высылайте
 по адресу редакции
 с пометкой «**ДИЕТА**»

101458, ГСП, Москва, Бумажный пр., 14.

АНКЕТА

1. Ф. И. О. _____

Заболевания щитовидной железы
(степень дисфункции) _____

2. ВЕС _____

Анемии (указать причину) _____

3. РОСТ _____

4. ВОЗРАСТ _____

5. ПРОФЕССИЯ _____

Кожные заболевания (указать какие) _____

6. ЕЖЕДНЕВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА (нужное слово подчеркнуть)

Низкая Средняя Высокая

Аллергия
(указать вызывающий фактор) _____

7. ЕСТЬ ЛИ У ВАС ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (имеющиеся заболевания подчеркнуть)

Другие заболевания
(указать какие) _____

Бронхит

Бронхиальная астма

Ишемическая болезнь сердца, стенокардия

Атеросклероз

Тромбофлебит

Гипертоническая болезнь (указать давление)

Вегетативно-сосудистая дистония

Язвенная болезнь

Гастрит (кислотность желудочного сока: норма, повышена, снижена — нужное подчеркнуть)

Холецистит

Хронический колит, энтероколит

Хронический панкреатит

Хронический гепатит

Геморрой

Пиелонефрит

Гломерулонефрит

Почечнокаменная болезнь

Остеохондроз

Радикулит

Артрит и полиартрит

Суставной ревматизм, подагра

Неврозы и неврозоподобные состояния

Ожирение

Диабет II-типа, компенсированный

8. КОГДА И КАКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕРЕНОСИЛИ В ПРОШЛОМ _____

9. ХОТИТЕ ЛИ ВЫ СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС _____
(да, нет)

10. ЧТО БЫ ВЫ ХОТЕЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНО СООБЩИТЬ О СЕБЕ И СВОИХ ЖЕЛАНИЯХ _____

11. УКАЖИТЕ ТЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ВЫ НЕ ПЕРЕНОСИТЕ _____

12. ВАШ ПОЧТОВЫЙ АДРЕС С ИНДЕКСОМ, ТЕЛЕФОН _____

13. Дата заполнения анкеты, подпись _____