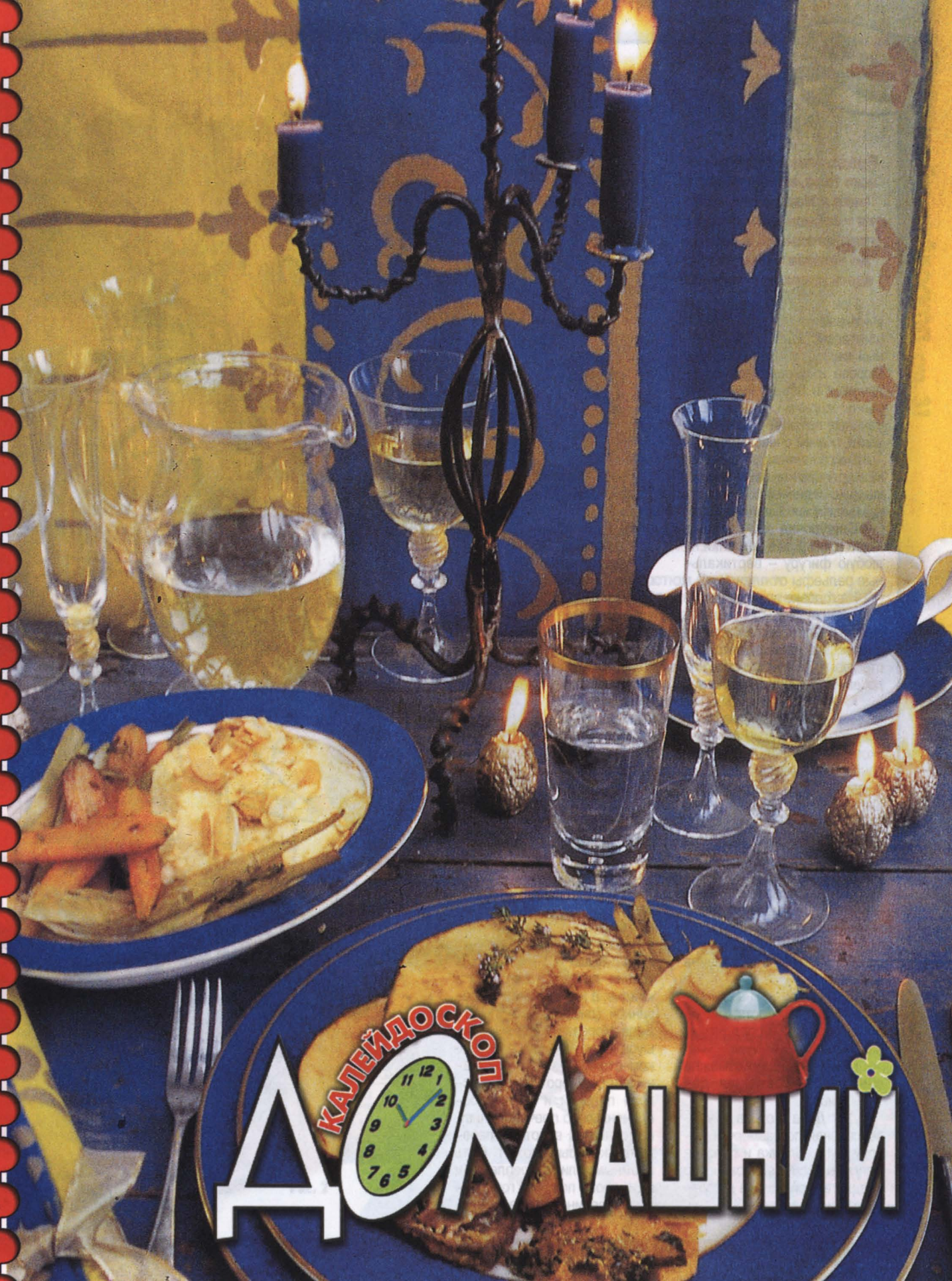


ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ "РАБОТНИЦА"



КАЛЕЙДОСКОЕ
ДОМАШНИЙ





ШИТЬЕ

Предстоящая встреча Нового года, начала Нового века и Нового тысячелетия – событие волнующее и значительное. И без Деда Мороза и Снегурочки здесь никак не обойтись.

При подборе материалов учитывайте, что теплые ткани (синтепон, драп, искусственный мех) для активных Деда Мороза и Снегурочки, находящихся в помещении, будут очень жаркими, однако для уличных гуляний костюмы из таких тканей очень хороши.

Декор костюмов – стеганая на синтепоне или байке аппликация, с отделкой искусственным мехом или его имитацией.

Снегурочка. Конструкция лифа проста для подгонки на любую фигуру – вертикальные рельефы от плеча.

На головке верхней широкой части рукава – аппликация, по окату заложены складки или сборки. Манжеты рукава простегиваются ромбами, можно добавить «меховую» отделку.

Юбка собирается из клиньев или моделируется по предлагаемой основе (коническое или параллельное расширение, большее расклешение – в зависимости от количества и ширины ткани). По линии низа и линии середины переда – фантазийная аппликация, бока простеганы ромбами. Для удобства ухода за костюмом юбку можно сделать отдельной частью и пришить вручную по талии к лифу с изнанки.

Воротник отложной, возможно, съемный, горловина широкая.

Застежка – на спине длинная, чтобы костюм можно было надеть после того, как нанесен грим.

Поверх лифа возможна съемная декоративная деталь (рис. 1).

Для Деда Мороза – универсальная по размеру и декору шуба. Спинка и полочка могут быть смоделированы по предлагаемой основе в соответствии с шириной ткани. Декор может быть более про-

стым – блестящие полосы с фигурным краем, причем раскрой таких экономичен (рис. 2). Борта и низ шубы и рукавов окантованы искусственным мехом или плотным синтепоном. В широких рукавах – л о ж н ы й внутренний рукав, прямоугольник из отделочной ткани, один край которого пришивается выше уровня локтя к подкладке, а низ стягивается резинкой (рис. 3). Поскольку у Деда Мороза «жаркий» грим, шуба с маленьким воротником – стойкой из основной ткани или без воротника. По основе полочки и спинки, соединенных по плечевому шву, выполняется воротник-перелина, который может быть съемным или закрепленным на костюме по линии горловины и середине переда (рис. 4).

Татьяна ТИТОВА





ШМТЪ



Праздник

Всегда с тобой

Все меньше времени остается до Нового года, а забот все прибавляется. И если приобрести новый туалет к празднику затруднительно, то можно очень быстро подготовить свой выходной наряд к таинственной новогодней ночи. Помните, настроение этого Нового года – в блеске!

Запаситесь блестками, стразами, блестящими пуговицами, в конце концов обычной мишурой (но приятной на ощупь!). Можно использовать специальную блестящую ткань или материал с «люрексом».

Итак, блеском можно акцентировать отдельные элементы какого-нибудь вашего костюма (горловину, проймы, низ изделия, манжеты рукавов, воротники, клапаны карманов и т.д.), а также «разбросать» стразы и блески разной величины по плоскости на лифе, рукавах, брючинах. Блестящую ткань предварительно проклейте тонкой клеевой прокладкой, тогда вырезанные элементы не будут сыпаться по краю. Даже недорогие блестящие материалы в новогоднюю ночь создадут волшебное настроение и будут смотреться гораздо выигрышнее, чем дорогие «глухие» наряды.

Татьяна ТИТОВА



Так хочется придумать что-то новенькое для дома. И желательно — без особых затрат. Хотите обновить спальню? Нет-нет, вам не понадобится покупать новую мебель. Посмотрите на фотографию. И достаньте свои запасы лоскутков, тканей, ниток...

А ЭТО СТАЛЕНКА МОЯ...

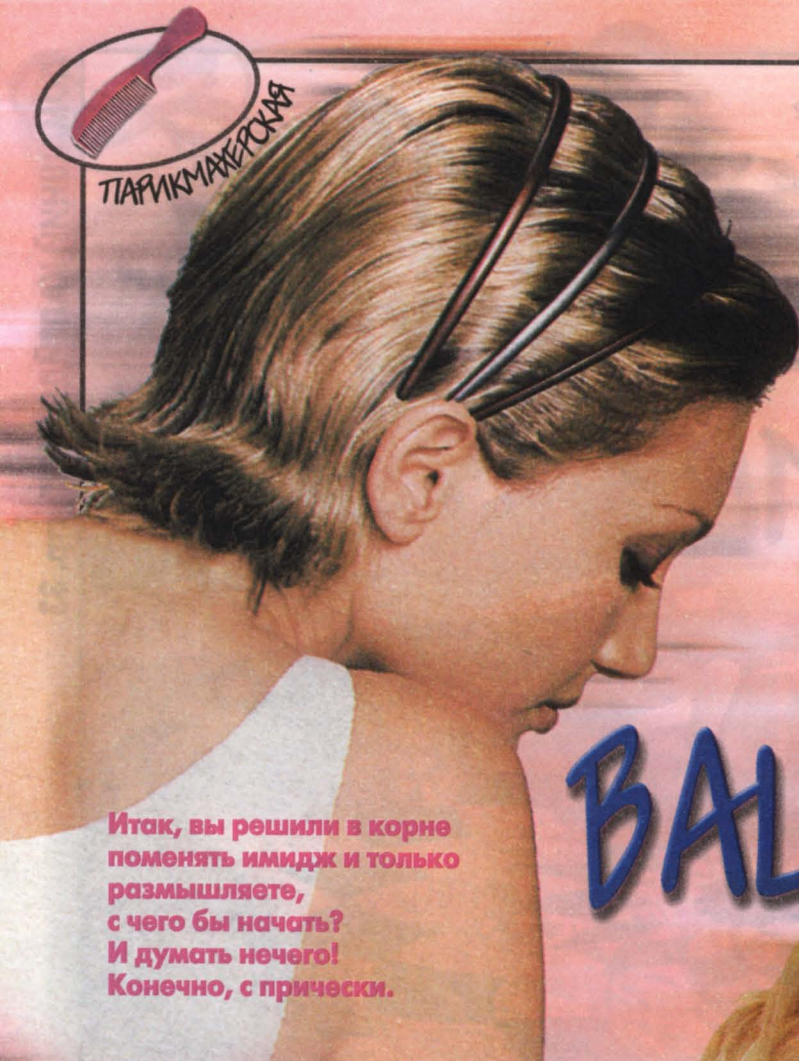


РУКОДЕЛИЕ





ПЛАСТИКОВАЯ



Итак, вы решили в корне поменять имидж и только размышляете, с чего бы начать? И думать нечего! Конечно, с прически.

Если волосы у вас длинные, можно, например, перевязать отдельные пряди в нескольких местах кручеными нитками. Выглядеть будете весьма изысканно. А если появитесь с такой прической у друзей в новогоднюю ночь, то произведете настоящий фурор.

Волосы средней длины вы имеете обыкновение зачесывать назад и носить тонкий невзрачный ободок? Попробуйте надеть не один ободок, а, к примеру, три. Это и модно, и изысканно, и необычно. А можете собрать волосы на затылке в пышный хвост, а голову обмотать лентой в тон вашего наряда.

Короткие волосы не должны выглядеть слишком причесанными. Легкая «лохматость» им не повредит.

В прическах из волос любой длины челки зачесывают назад или набок. А чтобы прическа держалась и была по-настоящему модной и стильной, используйте средства для укладки волос от фирмы «Шварцкопф» Тафт Три Погоды, которые являются оптимальными для создания самых изысканных и сложных

причесок. Пена Тафт придает волосам объем и фиксирует прическу, гели и воск расставляют акценты. А зафиксируют вашу прическу лаки для волос от Тафт Три Погоды.


Прическу, выполненную с применением геля Тафт, легко освежить просто мокрыми руками. А чтобы вы были твердо уверены, что локоны ваши к концу вечера не упадут безжизненными прямыми прядями, воспользуйтесь следующим советом.

Нанесите на волосы лак, подождите, пока он высохнет, и нанесите лак еще раз. Зафиксируйте волосы зажимами еще минут на пять. Теперь любая прическа будет держаться отлично.

Фирма «Шварцкопф» приготовила вам сюрприз. Если продукция этой фирмы полюбилась вам, вы можете быть в курсе всех выпускаемых ею новинок. Для этого нужно лишь вступить в Клуб потребителей «Шварцкопф & Хенкель».

ВАША НОВАЯ





Чтобы стать членом Клуба, не требуется никаких членских взносов. Все, что нужно для вступления, – это написать письмо. Его вы можете отправить как по обычной почте (Москва, а/я 853, «Шварцкопф & Хенкель»), так и по электронной (marketing@schwarzkopf.ru).

В вашем письме могут содержаться любые пожелания, замечания, комментарии в адрес компании или вопросы о свойствах косметических средств от «Шварцкопф &

Хенкель» и советах по их использованию. Главное – не забудьте представиться, ведь общение начинается со знакомства! Чем больше информации вы сообщите о себе, вашей жизни, вашей семье – тем интереснее и активнее будет ваша переписка с компанией. Компания гарантирует, что, став членом Клуба потребителей, вы всегда будете в курсе планов и последних разработок «Шварцкопф & Хенкель».



ПР
К
Ж
И
Т
Е
Л
Ь



КОСМЕТИКА



Один раз я выкрасилась

— Амалия, вы просто отдыхаете от грима, потому что приходится почти каждый вечер играть на сцене, или теперь это мода такая — не краситься в повседневной жизни? При этом ваше лицо совсем не выглядит измученным или усталым.

— Теперь это мой стиль. Вечерний макияж мало отличается от дневного. Чуть подкрашенные ресницы, только чтобы глаза заблестели, слегка тронутые блеском губы. Пока я себе нравлюсь в зеркале, пока возраст мне это позволяет, я буду выглядеть натурально. Веснушки, светлые брови — пусть будет так, как есть. Хотя как-то летом я щеголяла с голубыми бровями.

— С голубыми?!

— С ярко-голубыми. Пошла в салон и



выкрасила брови. У меня есть любимый салон, который я очень долго и тщательно выбирала. Это очень важно — иметь мастеров, которые тебя понимают, в руки которых ты можешь отдать себя без боязни. Я ведь прихожу в салон не только для того, чтобы сделать массаж, укладку, стрижку, маникюр, педикюр, а еще и для того, чтобы часть дня посвятить себе. В приступе эгоизма я время от времени забегая туда и «зависаю» на несколько часов. И думаю в это время только о себе.

— Значит, ходить ненакрашенной — вовсе не значит, не краситься и только. Нужно тщательно ухаживать за лицом?

— Конечно. Кроме посещения салона, нужно и дома не забывать о себе. Например, все, из чего готовишь, намазывать на лицо, вплоть до мясного фарша.

— Нельзя ли об этом поподробнее?

— Пожалуйста. Делайте овощные маски на лицо, только не стоит увлекаться

Свои косметические и модные пристрастия мы всегда вольно или невольно стараемся сверять с известными людьми.

У них, наших кумиров, стараемся подсмотреть самые модные прически, макияж, наряды. Конечно, лучше было бы поговорить со звездой лично, обсудить все тонкости и детали. Но, увы, кумиры, как боги, — сколь прекрасны, столь и недоступны. Впрочем, не всегда. Сегодня мы представляем вам — во всей красе — актрису Амалию Мордвинову, актрису молодую, эффектную и достаточно широко известную.

Она — обладательница престижной театральной премии «Хрустальная Турандот», гран-при газеты «Комсомольская правда» и лауреат Государственной премии России. Как самая молодая из лауреатов «наводит марафет», сегодня расскажет она сама.

свеклой и морковкой (Амалия смеется). Огурцы, помидоры – ради Бога. Можно делать маски из сырых яиц, простокваши, сметаны, творога. Под рукой всегда есть что-то, из чего можно сделать маску. Вот, например, рецепт: в измельченную в кофемолке гречку или геркулес добавить белок – если кожа лица жирная, или желток – если сухая, немного жидкого темного меда, несколько капель лимонного сока. Приготовленную смесь нанести на лицо. *Лучше естественных масок для лица ничего нет, поверьте.*

– Боже мой, сколько возни! Зачем, если сегодня продается столько разных готовых

косметических масок, к тому же они так приятно пахнут...

– А почему вы решили, что запах гречки и меда, исходящий от вашего лица, хуже? Попробуйте!

– Придется отказаться от красивых баночек, которые так смотрятся на туалетном зеркале!

– Можно и не отказываться. Существуют очень хорошие косметические линии, но не нужно выбирать косметику по красоте баночек – там может оказаться крем, совершенно не подходящий для вашего лица и даже вредный. *Прежде чем покупать, научитесь выбирать.* А потом, когда баночка опустеет, можно держать в ней гречку.

– Вы совсем не пользуетесь кремами?

– Пользуюсь, но только отечественными. Они быстропортятся, что говорит о их натуральности, к тому же недорогие.

А декоративной косметикой у меня заполнены два кофра. Там есть все: и тон для лица, и пудра, и тушь, и подводка, и тени – все очень высококачественное. Косметика для лица должна быть дорогой и самой лучшей.

– Это мечта каждой женщины, но так трудно решиться: потратишь деньги, а вдруг не подойдет?

– Покупать косметику нужно не сразу, как только вы увидели что-то понравившееся. Сейчас есть такие магазины, где можно попробовать на себе помаду, пудру. *Не стесняйтесь, проведите там не менее двух часов, походите, попробуйте, получите консультацию от продавца.* Посмотрите в зеркало несколько раз, и только потом покупайте.

Вид своего отражения в зеркале или витрине магазина должен доставлять вам особое удовольствие. Это – общение с собой. *Если идете в магазин покупать косметику, не берите с собой ни мужа, ни детей, ни подруг, которые будут вам мешать, ни собаку, которая станет скулить у входа.* Посвятите это время себе, и ваша внешность моментально вас за это отблагодарит.

– У вас редкостный цвет волос – золотой. Большинство женщин недовольны ни цветом, ни густотой своих волос. У вас нет таких проблем?

– При всем моем уважении к Творцу и Природе, считаю, что ошибки бывают.

Некоторым женщинам удавалось, поменяв цвет волос, круто изменить свою судьбу в лучшую сторону. *Я знала женщин, которые не могли выйти замуж, у них были все время неудачи на работе, а поменяв прическу и цвет волос, они преобразились так, что жизнь повернулась к ним своей светлой стороной.* Так что экспериментировать можно. Что касается меня, то я довольна своими волосами. Когда я приехала в Москву учиться, у меня волосы были до середины бедра, теперь я их укоротила – это тоже поиск нового образа. В детстве мне не нравился мой цвет волос, я тогда еще не понимала, насколько это красиво – быть не такой, как все. Однажды я даже перекрашивала себя зеленкой. Мама меня чудом отловила. Она спасла мои волосы, но все равно несколько недель мне пришлось быть изумрудно-зеленой, пока все не отмылось.

Волосы нужно все время питать. Маслом – касторовым, репейным, даже подсолнечным. *С детства и по сей день я мою голову только ржаным черным хлебом.* Мы живем в больших городах, где экология нарушена и вся гадость оседает на наших волосах. И, конечно, у вас должен быть хороший парикмахер.

– Вы прислушиваетесь к мнению своего мужа по поводу вашей внешности?

– Одно время я увлекалась экстраемальными цветами помад: ярко-красным, фиолетовым, а потом демонстрировала мужу. Он неизменно отвечал: «Какая гадость!». *Постепенно я перешла к помаде, которая почти не отличается от цвета губ.* Я заметила, что мужчин отталкивает очень яркая косметика.

– Разве? Женщины ведь и красятся для того, чтобы их заметили и выбрали, отличили от других.

– А вы знаете, что есть гримы – невидимки? *Броским макияжем женщины зачастую маскируют свой душевный дискомфорт, неуверенность в себе, страх и таким образом невольно отталкивают от себя мужчин.* Ведь на самом-то деле они не такие, какими себя нарисовали. Кстати, о духах. *Запах ваших дорогих духов (я люблю французские) не должен быть сильным, его должен чувствовать лишь тот, кто наклонится к вашему уху.* У зверей резкий запах означает агрессию. Очень резкие духи окружающие воспринимают как сигнал опасности.

– Вы прислушиваетесь к рекламе, когда выбираете косметику?

– Нет. Я человек, абсолютно не поддающийся рекламе – доверяю только консультациям специалиста.

Наталья КОРНЕЕВА
Фото В. Горячева

ЗЕЛЕНКОЙ





КОСМЕТИКА

ЗАСАХ ЫН



Перед Новым годом, как правило, приходится перевернуть просто массу дел: и сделать необходимые покупки - ведь не оставишь же близких без подарков, и приготовить нечто очень вкусное, и убрать в доме. И вот результат - до Нового года ровно час, а вы выглядите, как Золушка, о которой забыла фея. А ведь в волшебную новогоднюю ночь хочется быть очаровательной, неотразимой, обольстительной, как никогда.

Для начала встаньте под душ. Под душем сделайте несколько нехитрых упражнений на растяжку, обычные «потягушеньки», как будто вы еще не расстались с одеялом и подушкой, а лишь собираетесь сделать это минут примерно через пять. Начните с душа теплого. Нанесите на губку-рукавичку гель и нежно помассируйте все тело от пяток до макушки. Этот старый, как мир, прием освежает кожу и стимулирует кровообращение. Постепенно, очень медленно, делайте воду горячее до тех самых пор, пока сможете терпеть. Теперь облейтесь водой ледяной и - выпрыгивайте из душа свеженькая, почти как огурчик. Почему почти? Потому что в лице еще осталась печаль. Не отчаивайтесь. Помогут специальные «ледяные очки» - пластиковые, напоминающие колесико от детского грузовика, кружки, наполненные жидкостью и предварительно замороженные. Можно для этой цели использовать и просто кусочки льда, которые следует положить на закрытые глаза и так в полном покое провести несколько минут.

А теперь - маска-волшебница. Смешайте чайную ложку меда, взбитый белок и две чайные ложки муки. Полученную массу наложите на предварительно очищенную кожу лица. 10 минут полежите спокойно, с закрытыми глазами. После такой маски кожа будет выглядеть нежной и отдохнувшей.

Кожа в порядке, но глаза еще не блестят. Беда поправима. Сделайте легкий самомассаж. Начиная от внут-

ренних уголков глаз в направлении к наружным, слегка надавливая кончиками пальцев, помассируйте линию роста бровей, а затем в обратном направлении от наружного уголка глаза к внутреннему помассируйте кожу под глазами. И глаза засияют, будто вы только что вернулись из отпуска.

Быстро вернет силы массаж пальцев рук. Легко надавливая, массируйте пальцы, двигаясь от основания к подушечкам, - усталости как ни бывало.

А чтобы окончательно прийти в себя, накапайте в теплую воду немного лавандового или мятного масла, смочите в этой воде полотенце, слегка отожмите, положите на лицо и глубоко подышите.

В новогоднюю ночь макияж имеет право быть ярким. Основной акцент, конечно, на «зеркале души». Ведь ваш взгляд должен быть выразительным, томным, колдовским. Обязательно сделайте подводку при помощи специального фломастера. Подкрасьте глаза тенями. Только очень аккуратно, чтобы макияж не выглядел неряшливым, потому что в ярком его варианте любая небрежность особенно заметна.

Чтобы ресницы выглядели пушистыми и длинными, попробуйте воспользоваться накладными. Их наклеивают специальным клеем после того, как нанесены тени, но до того, как сделана подводка.

И губы тоже должны быть яркими. А чтобы помада сохранилась на губах и после того, как вы от-

чтобы... сделать рисунок на теле. Это совсем несложно, зато очень модно и выглядит порой оригинальнее дорогой броши или браслета.

Вначале нарисуйте на бумаге то, чем хотите украсить свое тело, и вырежьте картинку. Не умеете рисовать? Найдите подходящую вам собачку, киску, коровку, лошадку, мышку в журнале или книжке.

Припудрите то место, где будет красоваться шедевр. Теперь можете смело прикладывать вырезанную картинку к коже и обводить ее белым карандашом. Обвели? Теперь включайте фантазию. Потому что вам предстоит раскрасить рисунок тенями, румянами, блестками. Она продержится всю новогоднюю ночь, если, конечно, соседка или чрезмерно любопытный сосед за праздничным столом ненароком не опрокинет на вас бокал шампанского. Хорошего вам настроения в новогоднюю ночь!

Ирина КУРЕНКОВА,
КОСМЕТОЛОГ



ПРИВЕТСТВУЯ

Грядущий год по китайскому календарю – год Дракона. И не простого, а металлического. Металлический Дракон пришел на землю в 1940 году. Что принесет он нам в 2000-м? Попробуем взглянуть на это с верой в принцип: «Что ни делается, все к лучшему!».

Дракон (года рождения: 1916, 1928, 1940, 1952, 1964, 1976, 1988)

Хозяин года, как всегда, оказывается в двойном положении. Ему многое дается, но многое и спрашивается с него. Для него главное – соблюдать мудрое спокойствие и действовать с осознанием собственной силы. Принесут успех заботы о доме. Можно заниматься накоплением богатства. Главное – не распалаться по мелочам и не связываться с героями, ведь среди них может быть и Иван-дурак.

Змея (1917, 1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989)

Змея готовится взойти на трон в 2001 году и вся погружена в это. Подготовка должна быть серьезной, поскольку многие считают именно 2001 год началом тысячелетия. Только надо воздерживаться от выпуска жала, ведь могут поймать и использовать в качестве донора для медицинских целей. В целом год может быть весьма удачным.

Металлического дракона





2000

раб^Стница



ЯНВАРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ИЮЛЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ФЕВРАЛЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29					

АВГУСТ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

МАРТ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

СЕНТЯБРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

АПРЕЛЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

ОКТАБРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

МАЙ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

НОЯБРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ИЮНЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ДЕКАБРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Лошадь
**(1918, 1930, 1942,
1954, 1966, 1978, 1990)**

Лошадь в наступающем году может оказаться как в шикарном стойле с золотой сбруей, так и на кухне в качестве пищи для голодного хозяина. Племенные скакуны в наступающем году хоть и будут в мыле под своим хозяином, но будут иметь и все блага. Серым лошадам надо быть осторожными и почаще смотреть вверх, дабы не попасть дракону на стол.

Овца (коза)
**(1919, 1931, 1943, 1955, 1967, 1979,
1991)**

Для овцы наступающий год будет весьма сложным, поскольку по всем параметрам она относится к разряду... съедобных. Надо постараться оказаться среди рунных пород в стойле хорошего хозяина и пережить сложный год.

Обезьяна
**(1920, 1932, 1944, 1956, 1968,
1980, 1992)**

Обезьяна хитра и при должной удаче может воровать персики в драконьем саду. Успех может быть ошеломительным, но если поймают, то пощады не будет. Осторожность прежде всего.

Петух
**(1921, 1933, 1945, 1957, 1969,
1981, 1993)**

Петух в наступающем году может жить достаточно спокойно и свободно. Конечно, попадаться под лапу проходящего мимо дракона не стоит, но как пища петух дракону не интересен. С другой стороны, и заботиться о нем некому.

Собака
**(1922, 1934, 1946, 1958, 1970, 1982,
1994)**

Собака скорее друг дракона, чем враг. Верный пес всегда рядом с хозяином и имеет обильные кости с его стола. Только не надо претендовать на лидерство, поскольку дракон может этого не понять.

Свинья
**(1923, 1935, 1947, 1959, 1971, 1983,
1995)**

Для свиньи, как и для овцы, в наступающем году осторожность является главным пожеланием. Свинья может быть очень умной и реши-

тельной, но для расслабления времени не будет. Спрятавшись под большим дубом, где много желудей, можно пережить год даже очень успешно. Даст гарантии успеха роль свиноматки-производительницы или племенного кабана.

Крыса
**(1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984,
1996)**

Крыса чувствовать себя будет даже лучше, чем хозяин. Дракону она совершенно не интересна и если будет вести себя пристойно, то в хозяйских кладовых для нее хватит места и еды.

Бык
**(1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985,
1997)**

Бык в наступающем году, вероятно, будет попадать в ряд тяжелых ситуаций. Сила быка соизмерима с силой дракона, но упрямство быка может стоить ему как здоровья, так и благополучия. Пожелать можно только спокойствия и не поддаваться на провокации.

Тигр
**(1926, 1938, 1950, 1962, 1974,
1986, 1998)**

Тигр не враг дракону, но конкурент. Хищники живут мирно, пока хватает еды, но в голодные времена становятся врагами. Наступающий год должен быть достаточно благополучным и для тигра тоже.

Кот (кролик)
**(1927, 1939, 1951, 1963, 1975, 1987,
1999)**

Хозяин года уходящего получит возможность расслабиться и немного отдохнуть. Это необходимо сделать обязательно, ведь уже в 2001 году придется вспомнить историю про кроликов и удавов.

Подготовил
Сергей ДАОНАГ



ЛЕЧИМ СУСТАВЫ



Напоминаем вам, что организован бесплатный консультативно-диагностический прием подписчиков журнала «Работница» в научно-исследовательском Центре традиционного траволечения под руководством директора, кандидата медицинских наук Юрия Александровича Захарова. Особенность Центра в том, что все препараты на основе лекарственных трав и минералов здесь подбирают строго индивидуально. С каждым пациентом заключают пожизненный договор, по условиям которого его обязуются лечить безвозмездно до полного снятия диагноза, а не до кратковременного улучшения.

Для подписчиков журнала предусмотрены льготы: бесплатная – иридодиагностика, ранняя диагностика заболеваний по радужной оболочке глаза, по пульсу, компьютерная электропунктурная диагностика, полное комплексное лечение – 20 процентов от стоимости. Порядок записи следующий: после первичного приема пациент получает на руки данные диагностики. Они кардинально отличаются от данных из обычной поликлиники – вам за 15 минут поставят точный диагноз и выдадут рекомендации. Если вы решили пройти в Центре курс лечения – в течение двух дней собирается комиссия врачей-специалистов. И через три дня пациент получает из лаборатории индивидуально изготовленные лекарства из трав, собранных экспедицией Центра.

Для других категорий населения льгот нет. Запись на прием предварительная – строго с 8.00 до 9.00, ежедневно, по тел.: 132-19-86. При себе иметь: выписку из истории болезни или амбулаторную карту, квитанцию о подписке на журнал, паспорт.

Руководитель Центра – Ю.А.Захаров – официальный продолжатель традиций траволечения по методам Д.В. Дорофеева и Ю.М. Зубенко. Наш журнал из номера в номер публикует оригинальную рецептуру этих врачей, так рано ушедших из жизни. Итак, рассказывает Юрий Захаров.

Наступает зима, время обострения заболеваний суставов. Во время обострения возможна боль и ограничение движений. Чтобы этого избежать, в первую очередь нужно не допускать переохлаждения и си-

стематически выполнять пусть самые простые, но обязательные комплексы гимнастики. Какие упражнения выполняются, не столь важно, главное правило – максимальная амплитуда и ритм ниже среднего. Но что делать, если коварное заболевание дало о себе знать? В этом случае помогут травы и минералы.

Подагра. При подагрических опухлях рук и ног делать ванны из настоя цветов ромашки, смешанного с поваренной солью (200 г на 10 л воды).

К больным местам прикладывать подушечки, наполненные цветами черной бузины ромашки, донника, хмеля (сбор или что-то одно). Делается это так: цветы слегка смачивают кипятком, затем сильно нагревают на огне в кастрюле, и, наполнив ими мешочек, прикладывают его на 15–20 минут к больному месту и фиксируют бинтом. Процедуру делают ежедневно в течение 10–15 дней. Такие же «подушечки» применяют и во время «прострела» (боль в пояснице).

Пить чай из следующей смеси: корней лопуха – 25,0 г, корневищ пырея – 20,0 г, травы череды – 20,0 г, травы трехцветной фиалки – 30,0 г и вероники лекарственной – 20,0 г. Берут 40,0 г этой смеси на 1 л воды и кипятят на медленном огне 15 минут. Пьют по 3 стакана в день, причем первый стакан натощак.

Принимать ванны из отвара корней лопуха, травы вереска, крапивы, багульника, татарника, листьев брусничника – доза не ограничена.

Артриты и ревматизм. Принимать в течение шести месяцев (курс) раствор мумие. Принимать 20 дней, затем 20 дней перерыв. Приготовление: 20 плодов шиповника, очищенного от семени, залить 100 г кипятка, три часа настоять в термосе, процедить, добавить 15 г перги (пчелиный клей), 10 капель витамина А (масляная форма) и в полученном отваре растворить 5 г мумие. Принимать два раза в день – утром и вечером.

● **В течение курса лечения** принимать сироп – 1 ст. ложка один раз в день. Приготовление: 200 г алоэ, прокрученного на мясорубке без «колочек», 400 г меда, 400 г сухого красного вина, 1 лимон, разрезанный на четыре части с кожурой без косточек, мелко измельченные корни лопуха первого года сбора. Варить на водяной бане 30 минут, процедить.

● **Ежедневно выполнять паровую ванну для головы и ванночку для ног** из настоя ромашки, продолжительность 10 минут. Чередо-

Советы от доктора Захарова

вать: день для головы, день для ног. Приготовление отвара: три столовые ложки цветков ромашки залить 1 литром кипятка, настоять 30 минут.

Для головы: наливают отвар в кастрюлю и держат над паром голову, накрытую полотенцем.

Для ног: наливают отвар в тазик и опускают в него ноги.

● **Чередовать через день общую ванну.** Приготовление: 25 г травы череды, 25 г корней солодки, 25 г корней крапивы, 25 г корней лопуха залить 3 литрами кипятка, варить на медленном огне 30 минут. Отвар выливают в ванну и доливают водой до тех пор, пока тело полностью не покроется водой. Продолжительность ванны 20 минут. Ванны делают до тех пор, пока имеется готовый отвар. Когда он закончится, сделать перерыв 10 дней, затем снова повторить, и так далее.

Постоянно принимать сельдерей – 1 ст. ложка утром и вечером перед едой. Приготовление: 2 кг сельдерея, 200 г хрена (корни), 200 г лимона с цедрой без семян – измельчить, отжать и в полученный сок добавить 200 г меда. Хранить в холодильнике.

При метаболических артритах больным, особенно с избыточной массой тела, желательно 1 раз в неделю делать теплые лечебные клизмы из ромашки, шалфея или вахты. Хорошие результаты дают разгрузочные дни. Проводят их следующим образом. Накануне разгрузочного дня вечером делают клизму (с настоем ромашки, шалфея или вахты) комнатной температуры. На следующий день пьют только воду (1,5–2 л в день). Вечером в конце разгрузочного дня опять делают клизму. На следующий день (после разгрузочного) необходимо употреблять молочно-растительную пищу. Так голодают еженедельно в один и тот же день недели.

В любом случае, прежде чем выполнять рекомендации, проконсультируйтесь с лечащим врачом и делайте 1 раз в полгода рентгеновский снимок для контроля вашего состояния.

Вышли в свет новые книги Ю.А. Захарова, которые подписчики «Работницы» могут получить по себестоимости издательства по почте наложенным платежом: 119874, Москва, Абрикосовский пер., д. 2, «Научно-консультативное отделение Д-219». Книги 5 томов по 300 стр. с иллюстрациями: «Будь здоров», «Рак излечим?», «Лечение травами, часть 1 и 2», «Зеленая аптека», Энциклопедия здоровья: «Старинные рецепты» – часть 1, и «Здоровье мужчины и женщины». «Энциклопедия онколога-травника», «Самозащита от болезней», «Семейная библия здоровья». Готовятся к выпуску работы по тибетской медицине, лечению и профилактике наркомании, алкоголизма, ожирения, детских болезней.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!





На кухне

Восхитительный праздник – Новый год! И настроение в эту ночь особенное, так и называется оно – новогоднее. И стол – особенный. Хочется приготовить что-то очень необычное и запоминающееся. А что готовят в эту ночь наши звезды – известные актрисы?

у звезды



Наталья БЕЛОХВОСТИКОВА:

– К новогоднему столу я всегда делаю индейку с брусничным вареньем. Варенье готовится так: 1 кг ягод и 1 кг сахарного песка растапливаются на огне и доводятся до кипения. После этого нужно выключить плиту и дать ягодам постоять часа два-три, потом на очень маленьком огне доварить. Готовность варенья проверить, капнув с ложки на ноготь большого пальца руки. Если капля не растекается, значит, варенье готово. При варке добавляется немного воды.

Индейка запекается в духовке в течение полутора-двух часов. Ее нужно все время поливать жиром, который из нее вытапливается, чтобы мясо стало мягким, а корочка ровно и румяно поджарилась.

Готовую индейку подают к столу и едят с вареньем. Можно сварить не бруснику, а клюкву, эти ягоды слегка горчат и придадут мясу очень пикантный вкус.

Клара ЛУЧКО:

– Я питаюсь очень просто, никаких изысков, но на Новый год обязательно варю холодец по рецепту моей бабушки. Для холодца необходимо три сорта мяса: свиные ножки, телятина и курица. Не забудьте соль, специи и лавровый лист. Курица кладется в бульон последней, так как варится быстро. Отдельно отварите морковь. Холодец варится долго, до тех пор, пока мясо не разварится, не отстанет от костей. Полученный бульон процедите, мясо разложите по формочкам, предварительно положив на дно нарезанную кружочками мор-

ковь, тертый чеснок, и залейте бульоном. К холодцу обычно подается хрен, приготовленный на сметане, но я предпочитаю не есть острого.

Лариса ГУЗЕЕВА:

– Обожаю готовить. Во мне умер повар – это уже известно давно. Предлагаю к новогоднему столу одно изысканное блюдо, очень вкусное: лососина в кисло-сладком соусе.

Разрезанную пополам тушку лосося положите в низкую широкую кастрюлю на дно, залейте водой, чтобы чуть прикрыть рыбу. Добавьте три луковицы, нарезанные колечками, чайную ложку соли и столовую ложку сахара. Когда вода закипит, снимите пенку и варите 3 часа на очень медленном огне с закрытой крышкой. За три-четыре минуты до готовности добавьте в бульон сок одного лимона.

Выньте готовую рыбу из кастрюли так, чтобы она не распалась на кусочки, положите в блюдо и залейте бульоном. Бульон должен застыть и превратиться в нежное желе.

В таком виде угощение подается на стол.



Рецепт на утро 1 января. Клешни краба, мидии, плавники от хорошей рыбы, рыбу целым куском варите полтора часа в небольшом количестве воды (полкастрюли) на очень медленном огне. Добавьте черный перец, соль, зелень, три соленых помидора (ломтиками), приправы для рыбы и за 3 минуты до готовности влейте сок одного лимона. Утром процедите бульон. Его надо пить в остуженном виде. Очень хорошо снимает похмелье!

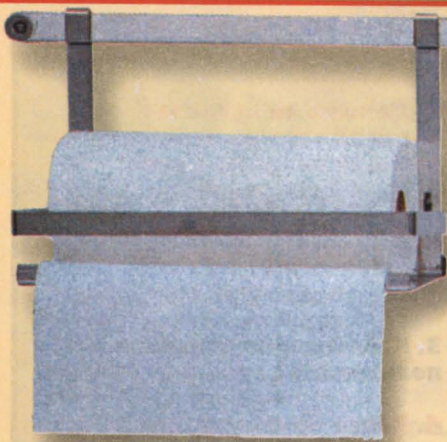
Людмила САВЕЛЬЕВА:

– Новый год невозможно себе представить без гуся с квашеной капустой.

Квашеную капусту, тонко нашинкованную, предварительно потушите в небольшом количестве воды, потом отожмите. Несколько антоновских яблок разрежьте на четвертинки, очистите их от косточек.

Гуся вымойте, хорошенько вытрите и посолите, втирая соль руками. В брюшко гуся плотно уложите капусту и дольки яблок, брюшко зашейте белой ниткой. Снова хорошенько вытрите тушку. Духовка должна быть уже разогрета.





слить. Можно на противень вокруг гуся выложить нарезанную ломтиками картошку и запечь вместе с ним. Когда гусь готов, вытащите ниточку из брюшка и подавайте гуся к столу.

Тамара СЕМИНА:

— Обязательно готовлю сациви. Можно приготовить сациви из курицы, можно из рыбы. Очищенную и нарезанную на куски рыбу залейте водой так, чтобы она ее только покрывала. Добавьте соль, лавровый лист, перец и варите 40 минут. Готовую рыбу выложите на блюдо. Грецкие орехи истолките вместе с чесноком, стручковым перцем и солью, добавьте сушеной кинзы и, перемешав всю эту массу, залейте бульоном. Добавьте еще мелко нарезанный репчатый лук и варите 10 минут. Уложенную на блюдо рыбу залейте готовым сациви, охладите и подавайте на стол.

К чаю я обязательно пеку пирог из слоеного теста (тесто покупаю готовым) с яблоками и ягодами, например, с черникой.

Светлана ТОМА:

— Я вегетарианка, и Новый год для меня не станет исключением. Никакого мяса, только овощи и фрукты!

Например, салаты: кукуруза слад-

кая (из баночек) с мелко нарезанными крабовыми палочками и мелко-мелко нарезанным луком, заправленная лимонным соком и майонезом.

Салат из тертой моркови, тертых яблок, чернослива и толченого грецкого ореха со сметаной.

Очень вкусный салат из чернослива: чернослив замочить в горячей воде и потом вынуть из него косточки. Вместо них вложить туда половинки грецкого ореха. Потом все ягоды уложить на дно небольшой широкой кастрюли и чуть подлить воды, а потом сверху вылить двести граммов сметаны. Поставить кастрюлю на огонь и, доведя до легкого кипения, сразу снять. Отсудить, поставить в холодильник на 15 минут и подавать как закуску или как приправу к мясу.

Для гурманов предлагаю десерт:

Фрукты в вине со взбитыми сливками. Возьмите два яблока, две груши, два персика, два банана, три сливы, несколько ягод винограда, где нужно, удалите косточки и залейте весь этот фруктовый набор 100 мл рома или коньяка, поставьте в холодильник. Подавать десерт нужно часа через два. Перед тем как подать гостям, содержимое залейте целой бутылкой охлажденного белого сухого вина (фрукты должны не плавать, а быть только чуть покрыты вином). А украсить десерт нужно взбитыми сливками, перемешав их с сахарной пудрой.

К чаю можно подать торт из коржей. Купленные готовые коржи слегка пропитайте ромом, потом смажьте кремом (банку сгущенки взбейте со сливочным маслом), а сверху торт украсьте дольками мандарина, киви, виноградинками — любимыми фруктами и ягодами на свой вкус. Дайте коржам пропитаться кремом (приготовьте торт с утра или с вечера).



Смажьте противень сливочным маслом и положите на него гуся брюшком вверх. Через пять-десять минут полейте его водой и затем тушите, поливая его как можно чаще жиром, который из него вытапливается. Чтобы лапки, крылья и брюшко не обгорели, лучше прикрыть их фольгой. Через час-полтора гуся надо перевернуть и снова поливать его жиром, не жалея времени на тушение. Если сала вытопилось много, его нужно



На кухне у звезд побывала
Наталья КОРНЕЕВА
Фото В. Горячева

ВАШИ ПОМОЩНИКИ



Журнал «Работница» и компания Braun предлагают вам ответить на несколько вопросов. Ваши письма с ответами, отправленные до 31 декабря, будут участвовать в лотерее. Если вы выиграете, то станете обладателем электрического чайника AquaExpress, или фена Swing, или мясорубки от компании Braun. Одними из требований компании Braun к своей продукции является простота и качество. Продукты Braun призваны дарить вам комфорт даже на уровне ощущений. Безупречный внешний вид изделий неразрывно связан с общим бескомпромиссным стремлением Braun к качеству.

1. Должна ли кухонная бытовая техника вписываться в общий интерьер кухни?

- да
- нет

2. Пользуетесь ли вы электрическим чайником?

- да
- нет

3. Какой марки чайником вы пользуетесь?

4. Какое бритье предпочитает ваш муж?

- мокрое (станком)
- сухое (электрической бритвой)

5. Какой фирмы станком/электрической бритвой пользуетесь ваш муж?

6. Пользуется ли ваш муж феном?

- да
- нет

7. Фену какой марки вы доверяете?

Ждем ваших ответов по адресу: Москва, 109180, а/я 43.

ЗАГАДОЧНАЯ БОЛЕЗНЬ



«...Проснувшись утром, подошла к зеркалу – и увидела лихорадку на губе. Ой, только не это! В самый неподходящий момент она появилась, завтра – свидание с любимым человеком... Ну, хорошо, свидание я отменю, а как мне справиться с герпесом и где гарантия, что он больше не появится?»

Если вам не дает покоя лихорадка на губах, обратитесь к этому очень внимательно. Ведь лихорадка – это проявление герпетической инфекции – очень серьезного заболевания. По статистике, носителями этого заболевания являются более 90% населения.

Обычно вирусы герпеса «спят» в нервных клетках и «оживают» при ослабленном иммунитете. Переутомление, стрессы, частые простуды, злоупотребление солнечными лучами, переохлаждение ослабляют защитные силы организма. Это и дает толчок болезни.

Между прочим, радикальных средств излечения от герпеса пока не существует. Врачи называют его «болезнью будущего», в том смысле, что победа над ним еще впереди. А пока и для профилактики, и для лечения проявлений герпесвирусной инфекции воспользуйтесь кремом или помадой «Антигерпес», которые выпускает НПП «Снежный барс».

Испытания показали полную безвредность обоих препаратов и их высокую лечебную и профилактическую эффективность. Препараты «Антигерпес» не токсичны, проявляют действие на месте применения и не вызывают побочных эффектов в организме. Крем «Антигерпес», кроме того, содержит биологически активные вещества, защищающие кожу от раздражения, снимающие воспаление и отечность кожи и слизистых, ускоряющие заживление пораженных кожных покровов.

При первом легком зуде смазывайте воспаленные места по несколько раз в день, а для профилактики подкрашивайте губы бесцветной помадой «Антигерпес» – это избавит вас от возможного рецидива.

ИДЕАЛЬНОЕ масло

Все большее количество потребителей предпочитают подсолнечное масло традиционным жирам как более здоровый элемент рациона. Репутация масла Ideal среди импортных сортов в России так же высока, как и на родине, в Аргентине.

Во-первых, масло Ideal не содержит холестерина, который в последнее десятилетие стал самым проблемным пищевым компонентом.

Во-вторых, масло Ideal отличается высокое природное содержание натурального витамина Е – «витамина красоты», который благотворно влияет на состояние кожи и работу сердца.

В-третьих, масло Ideal содержит большое количество полиненасыщенных кислот, которые снижают уровень холестерина в крови, и очень незначительное количество насыщенных жиров.

Масло Ideal не имеет вкуса и запаха. Оно одинаково хорошо подходит и для приготовления салатов, и для жарки. Российским хозяйкам также нравится естественный золотистый цвет масла Ideal, его большая «маслянистость» и вязкость по сравнению с конкурирующими марками. Типичное мнение на этот счет: «Когда используешь Ideal, чувствуешь, что это настоящее масло».

Длинный список достоинств масла венчает очень удобная упаковка.

По мнению одного из ведущих российских диетологов, заместителя директора Института питания Российской академии медицинских наук Александра Константиновича Батурина, «увеличение частоты сердечно-сосудистых заболеваний напрямую связано с количеством потребляемого жира и его качественными характеристиками. В нашем рационе должна расти доля жиров растительного происхождения».

А на вашей кухне есть бутылочка с маслом «Идеал»? Если да – вы можете принять участие в нашем конкурсе (журнал «Работница» проводит его совместно с компанией Molinos Ria de la Plata) – на лучший кулинарный рецепт с использованием этого масла.

Каким должен быть этот рецепт? Прежде всего – оригинальным и интересным. Конечно же, очень вкусным и необычным. В общем, потрясающим!!! То есть достойным занять призовое место. Ваши письма с рецептами мы ждем до 1 января по адресу: Москва, 109180, а/я 43. А вас ждут призы – бутылочки с маслом «Идеал» и книги по кулинарии.

Лучшие рецепты будут опубликованы в «Домашнем калейдоскопе».

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Лекарственные растения можно найти повсюду: в лесу, на пустыре, в поле... Стоит заглянуть и на собственную кухню. Возможно, средства от многих неприятностей найдутся... на вашей полке с пряностями. Вот ряд простых и действенных советов из книги «Лекарственные растения для жизни».

ИЗ ВАШЕЙ КУХНИ

Неприятный запах изо рта. В этом случае поможет кардамон. Эта душистая пряность таит в себе немалые запасы си-неола, мощного антисептика, убивающего бактерии в полости рта. Чтобы освежить дыхание, **пожуйте несколько зернышек кардамона**, затем выплюньте их.

Вам может помочь также **мятный чай**. Ароматическое масло, придающее мяте специфический запах, также уничтожает бактерии, вызывающие неприятный запах изо рта. Чтобы заварить чашку мятного чая, одну столовую ложку сухих листьев или две свежих залейте кипятком и настаивайте десять минут.

Зубная боль. Заглушить зубную боль поможет чесночное масло. Капните каплю масла на зуб, который беспокоит вас. Если же чесночного масла не оказалось под руками, воткните зубчик чеснока острым концом вниз рядом с зубом.

Можно использовать также и кунжутное семя. В нем содержится не менее семи болеутоляющих веществ. Кипятите одну часть кунжута на три части воды, пока количество жидкости не уменьшится вдвое. Охладите и нанесите отвар на зуб.

Беспокойство. Нервозность, вызываемую стрессом, превосходно успокаивает **запах мятного масла**. Чашка мятного чая способствует успокоению и нормализует работу желудочно-кишечного тракта.

Расстройство пищеварения. Классическое средство с бабушкиной кухни, применяемое в этом случае, — **имбирь**. Лучше всего натереть свежий корень имбиря и настоять одну ложку, залив

стаканом кипятка. Через десять—пятнадцать минут процедить и выпить. Можно пользоваться пакетиками готового имбирного чая.

Диарея. Весьма действенным может оказаться **кардамон**. Если стул настолько участился, что возникла угроза обезвоживания, кардамон, как природное вяжущее средство, подсушит кишечник. Одну столовую ложку порошка кардамона залейте стаканом кипятка и настаивайте десять—пятнадцать минут. Однако, если расстройство не проходит, лучше обратиться к врачу.

Головокружение и тошнота. Если у вас пищевое отравление, заварите чай из имбиря и кардамона. Смешайте одну чайную ложку сухого кардамона с половиной ложки свежего тертого имбиря и залейте стаканом кипятка. Дайте настояться десять—пятнадцать минут, затем процедите и выпейте. Если у вас кончился имбирь, не беда: можно заменить его мятой. Она тоже поможет, хотя менее эффективна, чем имбирь. Залейте две столовые ложки свежей мяты стаканом кипятка, дайте настояться под крышкой пять—десять минут. Затем процедите и выпейте.

Головная боль. Мигрень, вызываемую сужением сосудов, хорошо снимает **розмарин**. Заварите чайную ложку розмарина стаканом кипятка.

Кроме того, снова может оказаться полезным **имбирь**. Имбирь содержит вещество, которое способствует рас-

ширению сосудов. Другими словами, имбирь выравнивает кровообращение, что очень важно для предупреждения мигрени. Для этой цели послужит имбирь в любом виде.

Синусит. Если у вас проблемы с синуситом, достаньте с полки **тимьян**. Это растение обладает сильными антисептическими свойствами и традиционно используется при респираторных инфекциях. Заварите чай: одну—две чайные ложки сухого тимьяна на стакан воды, дайте настояться десять минут и пейте три раза в день.

Простуда и грипп. Если вы чувствуете, что заболеваете, немедленно отправляйтесь на теплую кухню и там приготовьте себе комбинированное лекарство из растений и специй против гриппа и простуды.

Смешайте 30 г свежего имбирного корня, предварительно натертого, одну измельченную палочку кардамона, чайную ложку семян кориандра, 3 зубчика чеснока, ломтик лимона, залейте смесь 0,5 л воды и прокипятите в течение пятнадцати минут. Затем выпивайте по стакану в горячем виде каждые два часа.

Заложенный нос. В этом случае настала пора вспомнить о **хрене**. Это еще одно древнее лекарство от проблем с дыхательными путями, и, если вы хоть раз вдыхали его запах, вам не надо объяснять, почему лучше всего намазать ложечку хрена на хлеб или крекер и съесть его.



capri ettē chanson

NATURELLE

Варшавское шоссе, 17. Тел.: 9-555-888, 9-555-898



ШИТЬЕ



Спи спокойно, малыш!

Не обойдем теплым подарком и самых маленьких. Обычное одеяло можно превратить в удобный, «комфортабельный» трансформер, установив кнопки или выбрав петли и пуговицы для застёжки.



Новый год под звездным



Итак, решено: Новый год встречаем за городом! Эта волшебная ночь с падающим снегом, у живой елки запомнится надолго. А чтобы встреча Нового года удалась на славу, мы подскажем вам небольшие – правильно, угадали – хитрости.



Чтобы гулять смело...

Где бы вы ни оказались на Новый год, ночная зимняя прогулка с любимой народной забавой – игрой в «снежки» – наверняка состоится, несмотря на погодные капризы. Игра простая – успеть увернуться и предпринять ответную атаку. А сколько радости, энергии, смеха! Поэтому предусмотрите в своей праздничной экипировке удобный головной убор, не сковывающий движения: например, теплая головная повязка, меховые наушники и непромокаемые варежки – добавьте специальную плащевую ткань в область ладони, на палец или сшейте чехол, фиксирующийся на запястье, под который можно надеть и варежки, и перчатки (основа в «Работнице» № 9 за 1999 г.).

И тепло, и красиво

Для встречи Нового года за городом подготовьте важный и полезный комплект праздничного наряда – жилет. Элегантный короткий или комфортный длинный, связанный ажуром или плотным полотном, сшитый из одной ткани или скомбинированный из нескольких разных...

Для изготовления теплого жилета понадобится немного материала: ткань, искусственный мех, пряжа; пригодятся и некоторые отслужившие свой век вещи – шарфы, пледы, детские одеяла.

Неотразимая Снегурочка

В костюме Снегурочки можно превратить даже спортивную одежду, достаточно прикрепить на отдельные участки пушистые полосы и надеть забавный колпачок.

Подарков хватит всем

Собирается большая компания, но подарков хватит всем, если каждый принесет один с собой! Гости могут заранее упаковать приготовленный сюрприз, а хозяйке вечера останется только приготовить большую коробку, куда складываются подарки, и привязать к каждому ленточку с от-



крыткой. Участники вечера выбирают приглашающую открытку и получают новогодний подарок.

А под елкой – Дед Мороз

Эта легкая перелина подойдет и для Деда Мороза, и для Снегурочки, займет немного места в вашей сумке и времени для изготовления.

На основу из тюля нашиваются отделки: блестящие ткани, тесьма, стразы, шнуры – все, что окажется под рукой. Для белой оторочки подойдет дешевый синтепон, а также мех, изготовленный из старой тюлевой занавески.

Нарежьте длинные полосы шириной от 10 см, сложите в отдельные стопки по 5–7 полос (от количества полос в стопке будет зависеть пышность меха).

Каждую стопку закрепите посередине строчкой, которую потом необходимо будет стянуть.

Длинные края нарежьте бахромой по 1 см, не доходя до середины. При сборовании готовой стопки получается пышная «меховая» полоса.



Ремонт – дело сложное и долгое. Для некоторых он растягивается чуть ли не на всю жизнь. Да и финансовые возможности зачастую ограничены. Но даже если просто поменять в квартире линолеум, сразу станет и чище, и теплее.

Основные требования, предъявляемые к линолеуму, – прочность, долговечность, простота в уборке и экологическая безопасность (покрытие должно быть произведено из нетоксичного сырья и не выделять в воздух вредных веществ). Раньше всеми этими качествами обладал лишь импортный линолеум, который стоил весьма недешево. Теперь переплачивать нет необходимости. Отечественный линолеум нового поколения, который продается в магазинах стройматериалов и на специализированных рынках, ничуть не хуже, а порой даже лучше зарубежных аналогов. А стоит он в среднем на 10–15 процентов дешевле.

Высокое качество российского линолеума подтвердили эксперты Общества защиты прав потребителей и программы «Впрок» телеканала НТВ. В 1998 году в независимую испытательную лабораторию были переданы образцы пяти наиболее популярных отечественных и зарубежных марок. Первое место по результатам всевозможных тестов занял российский линолеум «Синтерос», который производит одноименное российско-югославское СП. Как оказалось, только этот линолеум полностью соответствовал всем заявленным параметрам качества и потребительским свойствам. Поверьте, за год его качество ничуть не ухудшилось.

При выборе линолеума для начала определитесь, куда его настилать. Сейчас выпускается линолеум шириной 2, 3, 3,5 и 4 метра, соответственно, для узких кухонь, коридоров и ванных комнат и для гостиных, кабинетов, офисных помещений, залов и т.п. Это дает возможность настелить линолеум одним листом, практически без отходов, а также избегать стыков в самых неподходящих местах, например, посреди комнаты. Правда, пока широкий линолеум (от 3 до 4 метров) производит только один российский завод – «Синтерос», расположенный в Самарской области.

Если для укладки в помещении требуется больше одного рулона линолеума, обязательно проследите, чтобы все рулоны были одной серии выпуска продукции. Она указывается

КОМФОРТ начинается с пола

на этикетке рулона. Если серии будут разными, существует опасность того, что линолеум будет различаться оттенком или мелкими деталями композиции.

Для семьи со средним достатком вполне подойдет линолеум из поливинилхлорида (ПВХ) на вспененной основе. По прочности и долговечности он может успешно конкурировать с натуральным. Сверху на такой линолеум нанесен специальный защитный слой, который делает его поверхность почти идеально гладкой. Это особенно важно при уборке, потому что накопившаяся грязь не забивается в неровности пола и ее легко можно убрать влажной тряпкой. Цена такого линолеума зависит от толщины полотна – чем плотнее покрытие, тем оно дороже. Его стандартная толщина от 1,3 мм до 3,3 мм, а цена – до 190 рублей за квадратный метр. Покрытия на нетканой основе более дешевы – порядка 130 рублей за квадратный метр. При этом их качество остается таким же высоким.

Что касается цвета и рисунка линолеума, это, конечно, дело вкуса. Но традиционно в комнатах используется покрытие, сделанное «под паркет». Это может быть классический паркет: прямой или «елочка» – и более сложные типы, например, «кассета» – повторяющийся рисунок, заключенный в квадрат. Еще более интересным является так называемый «дворцовый паркет». Он характеризуется изысканным рисунком с элементами инкрустации.

Паркетный линолеум можно положить и в коридоре. А вот для кухни больше подойдут абстрактные рисунки или имитация плитки или камня.

С помощью линолеума можно оптически увеличить размеры небольшой кухни. Для этого нужно выбирать покрытие светлых тонов с небольшим рисунком. Крупный рисунок – тяглые квадраты или круги – в небольшом

помещении только подчеркнет его тесноту. Такие рисунки зрительно «съедают» размеры. Однако если даже рисунок крупный, но выполнен в тонких линиях, это может смотреться выигрышно. Если кухня достаточно просторна, целесообразно выбрать богатый по расцветке рисунок – он очень украсит помещение.

Любителям старины можно предложить новую разработку отечественных производителей – линолеум, созданный на основе лучших дворцовых паркетов Санкт-Петербурга. Этот эксклюзивный проект компании «Синтерос» вызвал живой интерес не только в нашей стране, но и за рубежом. Его также можно купить во всех крупных специализированных магазинах.

Учтите, что пол не должен быть безвкусным и безликим. Он должен украшать и дополнять интерьер квартиры или дома, в котором живете вы и ваши дети. Специалисты утверждают, что ребенок на всю жизнь запоминает, как выглядел родительский дом. И эти воспоминания должны быть красивыми и приятными.

В следующем номере мы расскажем о том, как правильно настелить купленный линолеум, не прибегая к помощи дорогостоящих мастеров. А пока смело отправляйтесь в магазин и выбирайте, что вам нравится.

Валерия
ПАНФИЛОВА





СКОТНЫЙ ДВОРИК

«Подвиги» лучше совершать капитальные – кирпичные или железные. Но если ваш муж на капитальное не «раскрутится», просите хотя бы о простейшем. Это выглядит так: две бочки (обе без днищ) ставятся одна на другую. Верхнюю закрывают крышкой с отверстиями или мешковиной – чтобы регулировать густоту дыма. А внутри ее, на расстоянии примерно 10 см от края, устанавливают поперечные перекладки с крючьями для подвешивания продуктов. В нижней бочке делают отверстие для топлива – элементарная коптильня готова!

Лично я прошел и через такие «две бочки», и соорудил коптильню на чердаке около дымоходной трубы... Наконец сам собой (во имя любви к копченостям) «раскрутился» на достаточно надежный и, главное, легко помещающийся в автомобильном багажнике вариант. Идею вычитал, в жизнь претворил своими руками и уже пятый год кормлю семью всем подряд, но обязательно копченым. Я вдобавок и рыбак: какое же объединение копченые караси!

Ну а моя коптильня представляет собой ящик с крышкой, выполненный из листового железа толщиной 2 мм (размеры дна 50x50, высота – 120 см). Внутри ящика, на расстоянии семи сантиметров от дна, к двум противоположным стенкам приварены уголки. На них кладется тоже железный поддон, с двух других сторон он чуть короче дна, поэтому между ним и стенками получаются примерно двухсантиметровые зазоры для прохождения дыма. Поддон нужен для того, чтобы обеспечить дыму «стерильность»: на нем собирается жир, капающий с продуктов, а дно ящика с дровами остается чистым. Вверху, в пяти сантиметрах от крышки, тоже приварены уголки – на них кладу прутья с крючьями. «Запускаю» в работу коптильню следующим образом: устанавливаю ящик на четыре кирпичные ножки, внутри, на его дне, раскладываю мелкие чурочки, засыпаю их опилками и обязательно добавляю что-нибудь «для запаха» – ветки можжевельника с ягодами, листочки мяты. Развешиваю на крючьях продукты, закрываю ящик и разожгу огонь под его днищем. Постепенно дно накаляется, и чурки в ящике начинают тлеть, давая дым. Так как дым из ящика не выходит, а постоянно в нем циркулирует, копчение происходит быстрее: 2–3 часа – и можно получать удовольствие от еды!

При работе с коптильней любого типа обязательно нужно соблюдать некоторые общие правила:



«Надоело мясо – вареное да жареное. Поддай мне копченого! Расскажите, как можно оборудовать домашнюю коптильню. Хочу «раскрутить» мужа на подвиг во имя любви. И как вкуснее приготовить копченый окорок: мы держим поросят...»
С. СМЫВИНА, г. Сальск Ростовской обл.

– в качестве топлива использовать только листовые породы деревьев, лучше – плодовые. От копчения хвойными дровами продукты приобретают горький вкус и некрасивый цвет;

– нельзя коптить сырыми дровами, даже если они – нужных пород;

– коптят продукты сначала слабым дымом, потом густым.

Густота дыма увеличивается, а пламя уменьшается при добавлении в топку влажных опилок.

– мясо, предназначенное для копчения, предварительно должно быть хорошо просолено. Чтобы защитить мясопродукты от золы, сажи и прочей копоти, перед копчением надевайте на них специально сшитые марлевые чехлы;

– холодное копчение предполагает температуру 15–20°C и 3–7 суток непрерывного дыма. Это – для выдержанных гурманов.

Нетерпеливым гурманам рекомендуется горячий способ: такое копчение проводят при температуре 35–50°C в течение 12–48 часов.

Рассказал С. МЕНЬШИКОВ, очень классный коптильщик

И еще одна идея, подброшенная нашим консультантом по копченым делам. Женам коптильщиков предлагается «раскрутить» своих мужей на тот самый окорок, о котором мечтает и читательница из Сальска. Учтивая, что дело это – непилыное, растягивается надолго, а эффект получается вкуснейший, мужчин оно не должно отпугнуть. Особо подчеркивайте, что работать будет время, а «спасибо» получат – они.

Итак, запомните, что должны сделать ваши мужья. Процедура приготовления окорока включает три этапа: соление, вяление и копчение. Для получения солевого раствора в воде растворяют соль и сахар (на 10 л – 2 кг соли и 50 г сахара), воду доводят до кипения, снимают образовавшуюся пену и процеживают через марлю. Приготовленные окорока укладывают в деревянную или эмалированную тару, добавляют пряности (кому что нравится) и заливают охлажденным раствором. Сверху посудину закрывают деревянным кружком и ставят на 25–30 дней в холодное место (температура должна быть 2–5°C тепла). Через месяц солонину вынимают и примерно два часа вымачивают в прохладной воде, при этом воду несколько раз меняют. За каждые сутки посола «набегает» 5–6 минут отмачивания. Вымоченный продукт подвешивают в прохладном помещении, желательном со сквозняком, – это уже начался этап вяления. Вялить можно 2, 3, 4 дня, неделю – кому как с мужем повезло. Наконец и муж, и окорок созревают для копчения. Его (окорок) натирают специями, обшивают марлей в 2–3 слоя и подвешивают в коптильню. Коптить нужно трое суток, можно – только днем, но общее время все равно должно быть 72 часа.

Вот и все. Уверены, что это будет самый вкусный из всех ваших подарков.

Записала Е. БАКЛАНОВА

ЖИВИТЕЛЬНЫЕ БАЛЬЗАМЫ

Экспериментально-производственное предприятие «Риза Мед», российский производитель косметических средств на основе природных компонентов, представляет новую косметическую серию «Бальзамы Риза Мед». Благодаря уникальной рецептуре все четыре средства линии – с ранозаживляющим эффектом, перцовый, гигиенический для ног и питательный для кожи головы и корней волос – обеспечивают не только бережный уход, но и оказывают профилактическое действие.

Основа бальзамов «Риза Мед» – биологически активные природные вещества: лечебные растения, воски, смолы, эфирные масла, органические растворители. Объем одного флакона рассчитан на профилактический курс (около месяца). При ежедневном нанесении выбранного средства на кожу образуется защитный слой; он осуществляет реставрацию и питание поврежденных тканей, мобилизует внутренние функции человеческого организма, способствует его саморегуляции.

Новая серия – очередной шаг в однажды выбранном «Риза Мед» направлении. Оправдывая смысл названия фирмы («Риза» в переводе с греческого значит «корень», вместилище запасных питательных веществ», «мед» – сокращение от «медицина»), при разработке рецептуры косметических средств специалисты предприятия используют только натуральные природные вещества.

ДОМАШНИЙ