



ЗОЛОТАЯ КНИГА ХОЗЯЮШКИ

- Дизайн интерьера без лишних затрат
- Генеральная уборка за считанные минуты
- Готовим, печем и консервируем сами
- Как правильно ухаживать за растениями
- Уход за лицом, волосами и телом от А до Я
- Как обрести семейное счастье
- Лучшие рецепты народной медицины





- **Дизайн интерьера без лишних затрат**
- **Генеральная уборка за считанные минуты**
- **Готовим, печем и консервируем сами**
- **Как правильно ухаживать за растениями**
- **Уход за лицом, волосами и телом от А до Я**
- **Как обрести семейное счастье**
- **Лучшие рецепты народной медицины**





ЗОЛОТАЯ КНИГА ХОЗЯЮШКИ



ИЗДАТЕЛЬСТВО

КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

Харьков Белгород

2012

УДК 64
ББК 37.279
3-80

Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки *Наталья Роечко*

- © DepositPhotos.com / Ex-tezy, Baloncici, La Fabrika Pixel, Anna Omelchenko, CandyBoxImages, Paul Cowan, digieye, Eduard Kraft, обложка, 2012
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2012
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2012
- © ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», г. Белгород, 2012

ISBN 978-966-14-3479-9 (Украина)
ISBN 978-5-9910-1984-2 (Россия)

Ваш уютный дом



Изменение интерьера без затрат

Время от времени у каждой хозяйки возникает желание обновить внутреннее убранство своего дома, не прибегая при этом к дорогостоящему ремонту и покупке новой мебели. Предлагаем вам несколько идей, как лучше это сделать. Подойдите к этому вопросу творчески, а наши советы, надеемся, послужат для вас вдохновением.

Освобождение пространства

Начните с генеральной уборки, разложите все по местам. Пересмотрите каждую вещь и избавьтесь от ненужного хлама, который загромождает пространство и накапливает пыль.

Домашний текстиль

Вы сможете без особого труда изменить интерьер, заменив гардины, покрывала и наволочки диванных подушек. Яркий плед на диване, подушки в тон к нему или шторам привнесут в дом новые краски и сразу сделают его уютным. Можно подобрать два комплекта «одежды» для дома — зимний (из плотных тканей теплых тонов) и летний (из тонких нежных тканей).

Диванные подушки — стильный аксессуар, с их помощью можно легко менять общий вид помещения. Обзаведитесь несколькими комплектами наволочек (их легко сшить самостоятельно) и меняйте в зависимости от настроения. Лучший способ оживить темный однотонный диван — дополнить его яркими подушками. Украсив наволочки аппликациями из кожи и лоскутков, отделав их кружевами или расшив бисером, вы придадите интерьеру индивидуальные черты.

Вместо обычного ковра разместите на стене панно. Очень нарядно и современно будет смотреться на стене искусно выполненная драпировка из ткани.

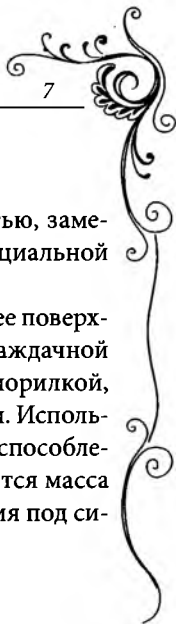
Если вы любите оригинальные находки и уверены в своих дизайнерских способностях, попробуйте сочетать несочетаемое — например, в комнате со стенами зеленого цвета повесьте ярко-розовые или фиолетовые шторы и т. п.

Освещение

Новый светильник или люстра способны полностью изменить атмосферу в помещении. С помощью одного только света комнате можно сделать торжественно-праздничной или, наоборот, спокойной, располагающей к тихим семейным вечерам. Советуем не ограничиваться одной люстрой в центре потолка. Выделите с помощью подсветки разные зоны комнаты, хорошо осветите рабочее место, создайте уютное освещение в уголке для чтения или рукоделия.

Перестановка мебели

Новое расположение мебели даст возможность коренным образом видоизменить пространство. Специалисты по фэн-шуй утверждают, что перестановка мебели активизирует движение потока *ци* (источника силы и жизненной энергии). Даже если подобным утверждениям вы не придаете особого значения, перестановка так или иначе поднимет вам настроение и позволит сделать привычную комнату совершенно другой. Прежде чем передвигать мебель, нарисуйте на бумаге план-схему нового интерьера, учитывая размеры каждого предмета. Это поможет вам определиться с выбором места для мебели и подобрать оптимальный вариант.



Новый вид старой мебели

Перекрасьте шкаф или стол с потускневшей поверхностью, замените обивку на стульях, оклейте старый холодильник специальной пленкой «под дерево».

Для обновления деревянной мебели сначала удалите с ее поверхности старый потрескавшийся лак с помощью грубой наждачной бумаги. Затем покройте краской на водной основе или морилкой, нанесите орнамент, покрытие закрепите мебельным лаком. Используйте различные трафареты, декоративные наклейки, приспособления в технике декупаж. Сейчас в продаже для этого имеется масса средств и материалов. Осуществить такие преобразования под силу каждому, а эффект порой бывает потрясающий!

Декоративные аксессуары

Освежите интерьер, используя стильные аксессуары, декоративные напольные вазы, комнатные растения. Повесьте на стены любимые фотографии в специально подобранных красивых рамках. Очень украсят помещение стеклянные вазоны, наполненные морскими камнями и ракушками, разноцветными стеклянными шариками, цветным песком, яркими кристаллами аквагрунта или просто очищенными каштанами. На кухне красиво будут выглядеть специальные стеклянные графины и бутылки с зернами кофе, цветной фасолью, орехами. Разместите в комнате оригинальные композиции из засушенных трав и цветов, используйте ароматические свечи, саше.

Наполняя помещение декоративными элементами, старайтесь избежать возникновения разнородно-кричащей цветовой гаммы. В интерьере необходимы яркие, притягивающие взгляд вещи, но они не должны нарушать стройности дизайна в целом.

Зрительное увеличение пространства

В просторной комнате человек, как правило, чувствует себя более комфортно. К сожалению, квартиры в наших домах типовой застройки не могут порадовать солидной площадью. Однако и из этой

ситуации можно найти выход и с помощью нехитрых способов визуально увеличить даже самое маленькое пространство.

Жилая комната

В интерьере небольших помещений используйте светлые тона — кремовые, бежевые, светло-розовые, голубые, салатные, все оттенки пастельной палитры. Светлые однотонные обои, мелкий неброский рисунок или наличие вертикальных полос визуально увеличат комнату и сделают потолки выше, а вот крупный яркий рисунок и присутствие бордюров на стенах, наоборот, уменьшат и сузят помещение.

Зрительно можно увеличить пространство, если одну из стен оклеить обоями на тон светлее или с менее плотным рисунком. Еще один интересный прием: оклейте прихожую или коридор темными обоями, а комнату — светлыми, тогда при входе в нее будет создаваться впечатление, что она больше, чем есть на самом деле.

Для пола подберите покрытие соответствующего оттенка. Здесь работает то же правило: темный пол уменьшает помещение, светлый — увеличивает.

Таким образом, сочетая светлый пол, стены и потолок, можно визуально расширить пространство комнаты и придать ей больший объем и простор.

В декоре небольших помещений используйте зеркала, панно или картины с изображением, имеющим перспективу. Зеркала значительно «углубляют» пространство. Обязательно расположите их на мебели, фрагментарно — на стенах и потолке. При этом важно не переусердствовать, иначе жить в такой комнате будет неудобно: в зеркальном помещении нарушается атмосфера уединения и защищенности. Располагайте зеркала так, чтобы в них отражались красивые вещи и виды. Овальное или вытянутое по вертикали зеркало увеличит высоту помещения, горизонтальное — сделает комнату более широкой.

Хорошего эффекта можно добиться, используя натяжные глянцевые потолки со встроенными светильниками. Такой потолок будет отражать свет, как зеркало, в результате все помещение будет казаться несколько больше. Имеет смысл покрыть пол глянцевым лаком или мастикой, это также позволит размыть границы и создать ощущение простора.

Вообще постарайтесь привнести в комнату как можно больше света. Вместо плотных штор используйте более легкие, к основному освещению добавьте торшер или различные небольшие светильники.

Изделия из стекла также будут способствовать увеличению пространства. Стекланный столик, полки, на которых играют лучи света, визуальнo сделают комнату более просторной. Даже обычные хорошо освещенные стеклянные вазы усилят это впечатление.

Комната, заставленная мебелью, плотными рядами аксессуаров и крупными растениями, всегда будет казаться значительно меньше. Избавьтесь от всего, что вам не нужно и вас не радует. Свободные углы и незанятый центр придадут помещению больший объем.

В маленьких комнатах используйте неброскую компактную мебель, расставив ее вдоль стен. Особенно хорошо, если визуальнo она будет сливаться со стенами. Серванты или полки с прозрачными дверцами не загромождайте ненужными безделушками, вместо них поставьте несколько некрупных элегантных вещей.

В совсем крошечной малогабаритной комнате можно добиться увеличения пространства, прибегнув к очень нестандартному приему. Потолок в комнате сделайте темным — лучше используйте цвет вечернего темно-синего неба, тогда его высота покажется бесконечной. Все декоративные элементы разместите ближе к потолку, чтобы сделать комнату зрительно выше. Для декора выбирайте только удлиненные тонкие аксессуары. Если к тому же стены такой комнаты задрапировать воздушной сетчатой тканью, можно создать иллюзию, что их нет.

Не бойтесь экспериментировать и помните — главное, чтобы комната вам нравилась и была для вас уютной и комфортной.

Прихожая

Прихожая, как правило, является наименее освещенной частью помещения. Сделать ее более светлой и объемной помогут светлые обои. Если же вам приятно прямо с порога погрузиться в атмосферу домашнего тепла и уюта, используйте обои теплых тонов с вертикальными полосами и позолоченными оттисками. Маленькая темная прихожая будет выглядеть больше, если наименее освещенную стену оклеить обоями с тем же рисунком, но на тон светлее.

Вместо обычной мебели разместите в прихожей небольшой встроенный шкаф с раздвижными зеркальными дверями. Зеркала

как нельзя лучше расширят границы помещения, если при этом в них не будет отражаться входная дверь.

Кухня

Кухня будет выглядеть более просторной, если в ее отделке использовать светлую глянцевую плитку и светлую мебель. Свет, отражаясь от гладких поверхностей, создает ощущение легкости. Темная мебель зрительно поглощает пространство. Но если вы предпочитаете в кухне мебель из натурального дерева темного цвета, тогда просто не используйте высокие кухонные шкафы.

В маленьких кухнях следует избегать шкафов, которые полностью закрыты деревянными дверцами, — это не только сделает помещение скучным, но и значительно его уменьшит. Оживить интерьер помогут дверцы со стеклянными вставками и открытые навесные полки. Помните, что чем ниже полка, тем меньше должна быть ее глубина. Старайтесь не загромождать самую верхнюю полку, лучше поставьте туда цветы — такая незавершенность не будет ограничивать пространство.

Ванная комната

В маленьких ваннных комнатах самым практичным решением будет установить душевую кабину, она освободит много полезного пространства. Также можно установить более короткую ванну поперек комнаты — помещение перестанет казаться вытянутым и будет выглядеть просторнее. И пол, и стены в ванной комнате выложите светлой глянцевой плиткой — помещение увеличится за счет отраженного света. Если дополнить интерьер зеркалами и натяжными глянцевыми потолками со встроенными светильниками, можно добиться поразительного эффекта легкости и объема.

Сочетание цветов в интерьере

Цветовое решение — это основа оформления интерьера. Самый функциональный цвет — белый. Комнату с белыми стенами можно оформить в любом стиле с помощью текстиля и мебели. Самый

тяжелый цвет — черный. Его не должно быть много, иначе жилое помещение будет выглядеть слишком мрачным. Чрезмерно яркие красочные обои также не подойдут для комнат, где планируется проводить много времени. Пестрые обои кричащих расцветок утомляют зрение и перегружают психику, находиться в таком помещении долгое время некомфортно и даже вредно.

Если вы любите создавать уют, дополняя интерьер множеством декоративных элементов, оформляйте стены в более спокойных тонах с неброским рисунком. Постарайтесь при этом выдержать дизайн в одном цветовом ключе. Например, в комнате, оформленной в желтом цвете, очень удачно будут смотреться белоснежные и кремовые аксессуары.

Теплые тона (красные, оранжевые, желтые) привнесут в интерьер радость и уют, но при этом зрительно уменьшат помещение. Солнечные оттенки, различные тона оранжевого и терракотового цвета традиционно используют для оформления классических кухонь. Начиная каждое утро с чаепития в кухне, важно зарядиться на весь день энергией бодрости и позитива.

Холодные цвета (зеленый, голубой, синий, фиолетовый) создадут в комнате спокойную, сдержанную обстановку и ощущение простора. В нежных пастельных тонах рекомендуется оформлять жилые комнаты и спальни.

Цвета по-разному влияют на психику человека, поэтому подбирайте те оттенки, которые вам приятны. Используйте правила классического стиля:

- * не комбинируйте в интерьере больше трех цветов;
- * яркие пятна вносите с помощью декоративных элементов.

Приемы и способы освещения

Меняя освещение, можно визуально изменить любое помещение, «поднять» низкий потолок, расширить узкую комнату и увеличить пространство.

Несколько источников света

Чем больше источников света, тем большим кажется помещение, поэтому вместо одной яркой лампы можно использовать несколько

менее мощных. При этом следует помнить, что света должно быть достаточно, но не чрезмерно много, иначе помещение станет похожим на операционную! Прямые лучи света постарайтесь направить на самые выгодные детали интерьера, а неудачные — скройте в тени.

Люстры, бра, светильники и настольные лампы должны сочетаться между собой и гармонировать с общим интерьером комнаты. Выбор светильников сегодня очень велик, так что можно воплотить в жизнь практически любую фантазию. Например, большую популярность сейчас приобрела светодиодная лента, которую можно легко найти в продаже. Такую ленту очень удобно использовать в качестве дополнительной подсветки. Она гибкая, имеет клейкую поверхность, из нее можно выложить любой рисунок на потолке, стенах или обернуть вокруг предмета любой формы — получится очень красиво и стильно.

Освещение по периметру

Самый простой и функциональный прием визуального расширения пространства небольшой комнаты — яркое освещение по периметру. Например, «раздвинуть» границы маленькой прихожей помогут источники света, размещенные в ее углах или вдоль одной из стен.

Длинную узкую комнату можно сделать менее вытянутой с помощью яркого освещения дальней стены.

Короткое сжатое помещение вытянется, если осветить по периметру одну из его стен.

Светоотражающие материалы

Еще один прием расширения пространства — использование светоотражающих материалов. Этот прием часто используют для оформления небольших ванн, кухонь, применяя для облицовки глянцевую керамическую плитку и глянцевые натяжные потолки. При этом следует помнить, что другой вид керамической плитки (матовая плитка) не отражает, а поглощает свет.

Замечательными светоотражающими материалами являются также зеркала, стеклянные элементы мебели и декора.

Разное направление света

Низкий потолок зрительно «поднимется», если лучи светильников, расположенных на стене, направить вверх. Однако этот прием можно использовать только при наличии идеально гладкого потолка, иначе будут видны все недостатки рельефа.

Эффекта высокого потолка вы также добьетесь, если создадите вмонтированное потолочное освещение, спрятав лампы за балками, карнизами или багетами. Длинные, свисающие вниз люстры используйте для помещений с высокими потолками, поскольку они зрительно уменьшают высоту.

Рабочее место в кабинете или жилой комнате освещайте особенно хорошо. Установите там настольную лампу с направленным потоком света, рассеянного для глаз.

В спальне используйте лампы, излучающие теплый свет. Светильники для чтения должны быть не слишком яркими, но при этом дающими направленный луч света, чтобы не мешать спать другим.

В кухне целесообразно установить освещение в нескольких важных зонах: верхнее освещение — над обеденным столом, дополнительное — над плитой и рабочей поверхностью. Дополнительные лампы расположите под навесными шкафами, чтобы свет от них не попадал в глаза, а освещал только нужную поверхность.

Подбор штор для интерьера

Шторы должны гармонировать с общим интерьером комнаты. Веселые занавески в деревенском стиле будут выглядеть по меньшей мере нелепо в интерьере роскошной гостиной. Конечно, шторы должны привносить в помещение красоту и гармонию, но в то же время они должны быть достаточно функциональными, подчеркивая достоинства помещения. Выбирая шторы, обратите внимание на несколько важных аспектов.

Цвет штор

Цвет штор подбирайте в соответствии с общей цветовой гаммой комнаты. Если ваши окна выходят на север, отдавайте предпочтение тканям теплых тонов: оранжевым, персиковым, золотистым — они зрительно восполняют недостаток солнечного света. Холодные тона, напротив, создадут в комнате ощущение прохлады.

Не выбирайте шторы тон в тон к обоям. Они должны быть слегка темнее или светлее стен, иначе они просто с ними сольются, сделав помещение однотонным и скучным. В комнате с белыми стенами хорошо будут смотреться шторы с растительным рисунком. Для комнаты с обоями без рисунка подбирайте шторы с узором. К обоям с рисунком подойдут однотонные шторы, выдержанные в соответствующей цветовой гамме. Пестрые обои ярких тонов можно уравновесить шторами белого цвета.

Для спальни не рекомендуется выбирать ткани ярких расцветок — они вызывают эмоциональное напряжение и не позволяют полноценно отдохнуть.

Для маленькой комнаты не стоит выбирать шторы с крупным рисунком. Они невыгодно подчеркнут небольшие размеры помещения. Мелкий рисунок на шторах неудачен для больших помещений. Горизонтальные полосы визуально расширят оконный проем, а вертикальные — «поднимут» потолок.

Длина штор

Длинные шторы с пышными драпировками и ламбрекенами уместны в комнатах с высокими потолками и большими оконными проемами. В маленьких комнатах они сделают еще более «сжатым» и без того небольшое пространство.

Шторы, концами лежащие на полу, используют в очень больших комнатах, на «французских» окнах (панорамных окнах в пол, окнах-дверях на балкон или террасу). Если такие шторы подвесить у самого потолка, комната будет казаться чуть выше, чем есть на самом деле. Иногда такие шторы располагают на всю стену — от угла до угла комнаты, создавая иллюзию, что за ними находится большое окно.

Если надо закрыть шторой два близко расположенных окна, советуем навесить шторы по всей стене, визуально объединив окна

в одно. Шторы, навешенные на оба окна по отдельности, зрительно разделят помещение и нарушат стройность интерьера. Но если площадь стены значительная и окна расположены далеко друг от друга, допускается навешивание отдельной шторы на каждое окно.

Для помещений с окнами средних размеров, для детских комнат подойдут прямые шторы до пола. По желанию их можно украсить декоративными элементами, использовать различные подхваты, жгуты, заколки.

Узкое окно можно зрительно расширить, повесив шторы по обеим сторонам оконного проема и захватив часть стены справа и слева.

На широких, вытянутых по горизонтали окнах лучше всего будут смотреться шторы длиной до подоконника. Такие шторы часто используют в кухне, загородных домах, на верандах.

Легкие занавески или шторы, собранные в складки, придадут интерьеру непринужденный, оживленный вид. Для создания таких штор следует правильно рассчитать ткань. Для красивых мягких складок понадобится ткани не меньше, чем две ширины окна или стены, которые вы планируете закрыть шторами.

Ткань для штор

Ткань для штор заслуживает отдельного разговора. Считается, что в жилой комнате или гостиной следует использовать ткань той же фактуры, что и для покрывал с чехлами для подушек.

Если вы планируете защищать комнату шторами от яркого солнечного света, вам подойдут материалы, пропитанные особым составом, за счет которого шторы меньше выгорают.

Кухонные шторы или шторы, защищающие комнату от пыли, придется часто стирать. Полиэстер, вискоза, хлопок с добавками искусственных нитей не создадут особых проблем при стирке. А вот бархат, парчу, гобелен и другие плотные ткани придется чистить от пыли, используя специальные насадки для пылесоса.

Карнизы

Карнизы для штор также требуют отдельного внимания. Прежде всего, они должны сочетаться со стилем комнаты, а также с фактурой и весом ткани. В продаже можно найти карнизы, изготовленные

из дерева, пластика, слоновой кости, стали, латуни, различных сплавов. Они могут быть штанговые, багетные, струнные, с подвижными и подъемными механизмами и т. д.

Советы рукодельнице

Маленькие хитрости для тех, кто шьет

- * Чтобы легко продеть распушившуюся нитку в иголку, срежьте ножницами край нити, распылите на срез лак для волос и чуть-чуть подсушите. Растрепавшиеся кончики склеятся, и нить легко пройдет в игольное ушко.
- * Чтобы вернуть блеск заржавевшим иглам и булавам, используйте хозяйственное мыло. Воткните в брусок мыла старые иглы и булавки и подержите в течение суток — после этого они легко очистятся.
- * Чтобы пуговица дольше не отрывалась, натрите воском нитку, которой будете ее пришивать.
- * Выкройки для шитья можно изготовить из старой хорошо вымытой клеенки — они будут намного удобнее и долговечнее, чем бумажные.
- * Ткань, на краях которой при разрезании образуется бахрома, раскраивайте ножницами, предварительно слегка награв их над огнем.
- * Прежде чем подшивать низ изделия, повесьте его на несколько дней на вешалку-плечики — ткань отвиснет и после подшивки не будет вытягиваться.
- * Одежду, разорванную острым предметом, можно не зашивать, а склеить. Отрежьте лоскут той же ткани, смажьте его яичным белком, подложите под разорванное место и прогладьте с изнанки горячим утюгом.
- * Чтобы молния на юбке не расходилась, пришейте к имеющейся на поясе застежке из крючка и петли еще одну такую же застежку, но так, чтобы на стороне, где расположен крючок первой застежки, была пришита петля второй застежки, и соответственно — где петля первой, там крючок второй.

Полезные советы для тех, кто вяжет

- * Если пластмассовые вязальные спицы согнулись, опустите их в кипяток, распрямите и сразу же положите в холодную воду.
- * Нитки, получившиеся после того, как вы распустили старую вязаную вещь, можно легко распрямить следующим способом. Смотайте нитки в клубки. Вскипятите в кастрюле немного воды. Сверху над кипящей водой закрепите дуршлаг (так, чтобы он не касался воды), положите в него клубки и накройте крышкой. Подержите их над паром 2—3 минуты. После этого просушите клубки, и вы не узнаете свои нитки — они станут прямыми и пушистыми.
- * Сплести 2—3 шерстяные нити в одну несложно. А вот разобрать сплетенную нить на отдельные составляющие уже гораздо сложнее. Разделить клубок на отдельные нити можно с помощью английской булавки. Отмотайте от клубка сплетенную нить длиной в полметра, закрепите у основания булавкой (заколите на клубке), разделите конец нити на отдельные составляющие, возьмите их в руки и разведите в стороны — клубок начнет вертеться волчком, а нитки станут разъединяться. Смотайте их в отдельные клубки, потом переместите булавку. Продолжайте, пока не распустите весь клубок.
- * Из ненужных шелковых, нейлоновых, трикотажных вещей можно изготовить симпатичный коврик для прихожей. Вещи нарежьте на полоски 1,5—2 см шириной и свяжите полоски между собой, чередуя по цвету, — это будет ваша вязальная нить. Для удобства смотайте ее в клубок. Из получившейся ленты вяжите крупным крючком коврики любой формы: квадратные, круглые, прямоугольные. Удобство таких изделий в том, что их легко стирать и они быстро сохнут.
- * Из старых обрывков вязальных ниток можно сделать симпатичный ворсовый половичок. Для этого нарежьте нитки длиной около 4—5 см. Укладывая их по очереди плотными рядами на полотно, например мешковину, пристрочите каждый ряд отдельно. Чем плотнее лягут ряды ниток, тем пышнее будет половичок. Когда закончите пристрочивать, подравняйте концы ниток ножницами.
- * Если домотканые рукодельные половички обвязать толстой льняной нитью, их края не растреплются и не загнутся.

Изготовление декоративных аксессуаров

- * В качестве новогоднего декора очень эффектно будут смотреться «заснеженные» еловые ветки. Для создания «опушки» на ветках опустите их на сутки в насыщенный раствор поваренной соли (1:1), а затем просушите. Если использовать такой же раствор медного купороса, ветки покроются голубыми кристалликами. Можно также несколько раз окунуть ветку в расплавленный парафин — получится только что покрытая «снегом» ветка.
- * Жестяные банки из-под кофе, консервов, а также картонные коробки из-под молока или соков можно легко превратить в удобные подставки для ручек или емкости для разных мелочей. Оклейте их обоями, цветной лентой, декорируйте разноцветными шнурами, бусинами, кружевами и т. п.
- * Для обновления старой одежды, диванных подушек, скатертей, салфеток используйте различные аппликации из лоскутков ткани, кожи, кружев, лент, пуговиц и т. п. В этой технике можно создать даже целый декоративный ковер или картину. Особенно красиво выглядит ажурная аппликация, дополненная вышивкой гладью, — такая работа выполняется быстро, а по виду напоминает старинную, сложную, изысканную.
- * Стильный и очень симпатичный комплект диванных подушек можно быстро изготовить с помощью несложной аппликации. Сшейте две одинаковые диванные подушки разного цвета — например, черную и белую. Из этих же тканей вырежьте абсолютно одинаковые, но симметричные фигурки кошек — черную и белую. Теперь черную фигурку прикрепите к белой подушке, а симметричную ей белую — к черной. Расположите подушки на диване так, чтобы кошки «смотрели» друг на друга. Комплект готов!
- * Для набивки различных декоративных подушек используйте всевозможные отходы рукоделия — обрезки ниток, лоскутки, а также полинявшие или разношенные вещи (разрезанные на лоскутки).
- * Если распустить старую вещь нельзя, используйте ее для создания мягких игрушек, настенных ковриков и т. д.

Чистота и порядок в доме



Уборка дома

Поддержание в доме чистоты и порядка, как правило, является обязанностью женщины. Как ни печально, уборку в доме приходится делать постоянно. Некоторые выполняют ее с легкостью каждый день, другие, не желая разминиваться по мелочам, периодически устраивают грандиозную генеральную уборку, растягивающуюся на целый день. Ведь как бывает: начав вытирать плитку на кухне, вы обнаруживаете, что вытяжка тоже нуждается в мытье, в шкафчике со специями беспорядок, чайник уже пора чистить. Вы хватаетесь за все дела и заканчиваете их в лучшем случае далеко за полночь, в худшем — останавливаетесь на полпути, бросив все как есть. В итоге порядка нет, зато есть раздражение и нежелание вообще приниматься за уборку.

Если ваша квартира или дом выглядит не лучшим образом, не корите себя и не считайте плохой хозяйкой, лучше попробуйте изменить свое отношение к уборке.

Система «Флай леди», или «Реактивные хозяйки»

Попробуйте воспользоваться советами системы «Флай леди» (англ. «FLY Lady»: «Finally Loving Yourself» — полюби себя наконец). Ее придумала домохозяйка Марла Силлей из Северной Каролины (США) в 1999 г. И разработала она эту систему как раз потому, что устала от постоянной борьбы с беспорядком в доме. Следует отметить,

что система быстро завоевала популярность во всем мире. В России ее версия называется «Реактивные хозяйки».

Для начала избавьтесь от всего ненужного хлама, который накапливался в доме годами, и только потом приступайте к выполнению требований данной системы. Суть метода заключается в том, чтобы разделить дом на зоны и каждый день выделять по 15—20 минут на уборку одной из них. Строго следите за временем по таймеру или заведите будильник — когда раздастся звонок, уборку сразу заканчивайте. Кроме этого, 1 час в неделю посвящайте вытиранию пыли и мытью полов. В выходные «Флай леди» категорически запрещает заниматься уборкой — это время для отдыха и общения с близкими. Постепенно вы наведете порядок во всем доме, и поддерживать его будет легче.

Заведите ежедневные полезные привычки — застилайте утром постель, вовремя мойте за собой посуду, сразу после этого вытирайте раковину насухо. Не стремитесь объять необъятное, просто каждый день делайте свой дом чище и уютнее. Привлекайте к этому процессу всех членов семьи, узнайте, какую работу по дому они могут и согласны выполнять. Помните, что уборка не должна быть «обязаловкой», пусть каждый делает то, что ему нравится.

Чтобы получать от процесса удовольствие, замените старые средства уборки на более современные и удобные. Через некоторое время вас ожидает сюрприз — внезапно вы обнаружите, что в доме все чисто! Но и в этом случае не отступайте от правил системы. Один из ее принципов гласит: «Убирайте по чистому — не ждите, пока чистое станет грязным!»

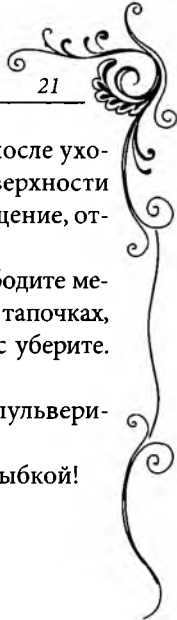
Экстренная уборка на скорую руку

Если к вам должны нагрянуть нежданные гости, а в доме царит беспорядок, не пугайтесь. Экстренную уборку вполне реально провести за 20—30 минут.

Прежде всего закройте двери в те комнаты, которые гостям видеть нежелательно. Теперь площадь уборки у вас значительно уменьшится.

Следующий этап — залейте жидкость для мытья в унитаз, протрите сиденье.

Переходите к наведению порядка в гостиной. Убранная комната — это комната, где чистый пол, нет пыли и вещи не разбросаны в беспорядке. Для начала сложите все ненужные вещи в большой



пакет и спрячьте его в шкаф (не забудьте разобрать его после ухода гостей!). Слегка влажной салфеткой протрите все поверхности от пыли или смахните пыль на пол. Пропылесосьте помещение, откройте в нем окно для проветривания.

Вместе с пылесосом направляйтесь в прихожую. Освободите место для одежды и обуви гостей. Если у вас принято ходить в тапочках, приготовьте их. Пропылесосьте пол в прихожей. Пылесос уберите.

Вымойте унитаз щеткой, тщательно сполосните.

Зажгите в помещении аромалампу или распылите из пульверизатора воду с аромамаслом.

Вымойте руки, причешитесь и встречайте гостей с улыбкой!

Чистый пол

Линолеум

Линолеум нельзя мыть горячей водой. Для его мытья используйте теплую воду с добавлением моющих средств или хозяйственного мыла.

Не используйте для мытья щелочные средства или соду, так как от них на линолеуме остаются разводы.

Старый линолеум время от времени натирайте мастикой. Вместо мастики можно использовать подсолнечное масло или специально приготовленный состав (2 яйца тщательно перемешайте с 1 л воды).

Жирное пятно, оставшееся на линолеуме, можно удалить следующим образом: капните на пятно немного жидкости для мытья посуды, оставьте на 5—10 минут, затем слегка потрите мягкой щеткой.

Дощатый пол

Крашенный пол заблестит, если помыть его теплой водой с нашатырным спиртом (1—2 ст. л. на ведро воды). Мыть пол мыльным или содовым раствором не рекомендуется, от этого поверхность становится тусклой.

Свежие пятна с некрашенных дощатых полов можно удалить, оттерев их наждачной бумагой, старые пятна — протереть скипидаром. Жирные пятна можно посыпать тальком, накрыть бумажной салфеткой и прогладить не слишком горячим утюгом.

Паркет и ламинат

Главные враги паркета и ламината — влага и песок: от чрезмерной влаги дерево разбухает и может покоробиться, а песчинки действуют на него как абразив, царапая поверхность. Старайтесь мыть такой пол как можно реже, а вместо этого чаще пылесосьте, чтобы собрать пыль и грязь. Постелите в прихожей хороший коврик и регулярно там убирайте, тогда меньше песчинок проникнет на паркет. Особенно актуально это зимой, когда дороги посыпают соляно-песочной смесью.

Следите, чтобы мебель не царапала пол: к ножкам шкафов, столов и прочей мебели прикрепите мягкие войлочные накладки. Мебельные колесики также стирают лак и царапают поверхность, поэтому такую мебель размещайте на специальных ковриках.

Мойте паркет чуть влажной, хорошо отжатой тряпкой, затем вытирайте насухо.

После мытья на сухой паркет нанесите тонким слоем мастику. Когда она подсохнет, хорошо разотрите.

Мастику для паркета можно приготовить в домашних условиях. Для этого возьмите 1 часть воска и 1 часть скипидара. Воск натрите на терке, залейте скипидаром и оставьте на 5—6 дней. По истечении этого времени мастика будет готова. Перед использованием разведите ее горячей водой: на 1 квадратный метр пола требуется 25 г мастики, разведенной в 400 мл горячей воды. Используйте мастику не чаще 1 раза в месяц.

Пол из керамической плитки

Пол из керамической плитки мойте водой с добавлением мягких моющих средств. Не используйте абразивные вещества.

Быстрый способ собрать рассыпавшиеся по полу предметы

Рассыпавшиеся и закатившиеся в щели мелкие гвозди можно собрать с помощью магнита. Приложите к нему лист бумаги и водите над полом — все гвозди прилипнут к бумаге.

Быстро собрать рассыпавшийся бисер или гайки поможет пылесос. Снимите с пылесоса щетку и наденьте на шланг носок. При

этом очень важно хорошо закрепить его. Включите пылесос — рассыпанные вещи соберутся в носок.

Собрать мелкие осколки стекла можно с помощью пластилина или оконной замазки. Сформируйте из массы колбаску и аккуратно катайте ее по полу, где есть осколки.

Если на пол упало и разбилось яйцо, насыпьте на него соль. После этого вы сможете без труда собрать его.

Комнатные стены

Обои

Оклеивайте помещение обоями при закрытых окнах и дверях, иначе на обоях могут появиться морщинки. Избегайте сквозняков в помещении до тех пор, пока обои не высохнут полностью.

Очень часто от холода и повышенной влажности стыковочные швы обоев кое-где отходят от стен. Подберите бумажные декоративные ленты с орнаментом, подходящие к обоям по цвету и фактуре. Наклейте их на швы от пола до потолка, используя клей ПВА. Такие вертикальные полосы надежно защитят швы, оживят интерьер и, кроме этого, визуально «поднимут» потолок.

Регулярно удаляйте пыль с обоев сухой чистой тканевой салфеткой.

Если на обоях появилось жирное пятно, натрите его тальком или мелом, приложите бумажную салфетку и прогладьте теплым утюгом. Остатки талька снимите сухой чистой салфеткой.

На жирное пятно можно также нанести смесь мела с бензином, а когда смесь подсохнет, аккуратно снять ее сухой тряпочкой. В случае необходимости процедуру следует повторить.

Чтобы удалить с обоев небольшие пятна, иногда бывает достаточно потереть их обыкновенным ластиком.

Окрашенные панели

Стены, окрашенные масляной краской, мойте водой с добавлением нашатырного спирта (1 ст. л. на 1 л воды).

Много хлопот доставляет мытье панелей после побелки потолка. На стены, окрашенные масляной или водоэмульсионной краской,

перед побелкой нанесите раствор мыла или стирального порошка — вымыть их после побелки будет значительно легче.

Чистка отопительной батареи

Чтобы удалить пыль, скопившуюся за отопительной батареей, повесьте за батареей мокрое полотенце, включите фен на полную мощность и хорошо продуйте им все щели батареи, направляя воздух на полотенце — вся пыль прилипнет к нему.

Мытье окон, зеркал, изделий из стекла и хрусталя

Мытье окон

Быстро очистить от инея и льда замерзшие оконные стекла можно с помощью раствора поваренной соли (2 ст. л. на 200 мл холодной воды). Раствором протирайте стекло, пока не исчезнут иней и лед, затем вытрите сухой тканью.

Чтобы в холодную погоду оконные стекла не запотевали, нужно протереть их тряпкой, смоченной в растворе из 1 части очищенного глицерина и 20 частей спирта. Есть и более романтичный способ — поставьте на окно горящую свечу или аромалампу (при этом следите, чтобы пламя не перекинулось на шторы!). Колебание пламени свечи улучшит движение воздуха, и стекло не будет запотевать.

Проверенное многолетним опытом средство для чистки стекла — зубной порошок или мел. 2—3 ст. л. размешайте в 200 мл воды, смочите в растворе мягкую ткань и протрите стекло. Когда стекло высохнет, удалите мел сухой мягкой тканью или бумагой.

Окна и зеркала можно вымыть теплым раствором уксуса (2 ст. л. на 1 л воды), а затем вытереть насухо бумагой или газетой.

Если при мытье окон добавить в воду несколько капель глицерина, можно избежать оседания на стеклах пыли, а после дождя на них не будут появляться грязные разводы.

Окна, выходящие на пыльную улицу, хорошо протирать таким составом: 3 части воды, 7 частей глицерина и несколько капель нашатырного спирта. На них будет оседать меньше пыли и грязи.

Уход за пластиковыми окнами

Пластиковые окна требуют особого ухода. Их рамы нельзя тереть абразивными порошковыми моющими веществами, растворителями, кислотами — они повреждают пластик, и чтобы восстановить вид окна, потребуются услуги специалистов.

Используйте жидкие средства для мытья посуды, хозяйственное мыло, раствор стирального порошка или обычный шампунь. Если не уверены, что пластик не испортится от вашего моющего средства, сначала опробуйте его на незаметной части окна.

Резиновый уплотнитель, проложенный по краям рамы, необходимо раз в год протирать и покрывать специальными средствами — силиконовым маслом или тальком. При таком уходе он сохранит эластичность и окна будут герметичными. Регулярно снимайте пыль и грязь с уплотнителей влажной тряпочкой, а затем вытирайте насухо. Механизм окна не мочите.

Матовые стекла

Чтобы матовые стекла, например у комнатных дверей, были чистыми и имели красивый вид, нужно регулярно мыть их теплой водой с уксусом.

Мытье зеркал

Чтобы зеркало в ванной комнате не запотевало, протрите его раствором желатина (1 ч. л. на 50 мл воды). Того же эффекта можно достичь, если протереть зеркало пеной для бритья.

Очистить и вернуть зеркалу блеск можно, протерев его тряпкой, смоченной в крепком чае. При таком способе разводов не остается, поверхность зеркала хорошо очищается и блестит.

Состав для мытья зеркал можно приготовить в домашних условиях. Соедините 200 мл воды, 1 ст. л. уксуса, 20 г мела или зубного порошка, тщательно перемешайте и прокипятите 1—2 минуты. Дайте отстояться. Чистую жидкость слейте в стеклянную емкость и при необходимости протирайте ею зеркало.

Зеркало или стекло, засиженное мухами, протрите разрезанной луковицей и вымойте чистой водой.

Если поверхность зеркала потускнела, ей несложно вернуть первоначальный блеск. Смочите ватный тампон водкой, протрите поверхность зеркала, а затем отполируйте мягкой сухой тряпочкой.

Мытье изделий из стекла и хрустала

Декоративные элементы из стекла, подвески для светильников, плафоны вымойте в растворе стирального порошка. Затем ополосните в чистой воде (можно с добавлением синьки) и вытрите насухо чистым полотенцем.

Если вам надо освежить люстру с подвесками, но при этом вы не хотите ее снимать, установите под ней большой открытый зонт, перевернув его в виде чаши. Тогда вода с люстры не будет капать на пол и подвески останутся целыми, даже если упадут.

В цветочных вазах после испарения воды появляются белые известковые полосы. Чтобы избавиться от них, налейте в вазу воду с уксусом. Когда известковый налет растворится, ополосните вазу холодной водой.

Зеленоватый налет со дна и стенок вазы можно удалить с помощью смеси уксуса с солью. Распределите смесь внутри вазы и держите до растворения налета. Можно опустить в вазу, наполненную водой, медную монету, и налет постепенно исчезнет.

Хрусталь мойте прохладной водой — от горячей он мутнеет. В воду можно добавить немного нашатырного спирта.

Уход за деревянной мебелью

Полированная мебель

Полированная мебель очень красива, и ухаживать за ней нужно аккуратно. Такая мебель не любит влаги и легко портится от воды. Повышенная влажность в помещении может привести к появлению пятен на полировке и ее потускнению. Нельзя, чтобы с поверхностью полированной мебели контактировали горячие предметы, спирт, духи, лак для ногтей. Недопустимо чистить ее абразивами, жесткими губками.

Полированную мебель протирайте слегка влажной тканью, смоченной в настое чая, а затем натирайте бархоткой.

Жирные пятна и следы от пальцев можно удалить с мебели, протерев загрязненные места тальком или половиной сырой картофелины.

Пятна от мела, побелки и следы брызг протрите тряпкой, смоченной в водном растворе уксуса с добавлением нескольких капель растительного масла. Разводов на мебели при этом не остается.

Светлые пятна от горячих предметов исчезнут, если натереть их воском или парафином, а затем прогладить теплым утюгом через промокательную бумагу. При необходимости процедуру повторите несколько раз, затем хорошо отполируйте мебель мягкой тканью. Есть еще один способ избавиться от таких следов: на ватный тампон насыпьте немного поваренной соли, смочите его в растительном масле и протирайте пятно мягкими круговыми движениями до тех пор, пока оно не исчезнет. На старые пятна нанесите смесь поваренной соли и растительного масла на 2—3 часа, затем, убрав смесь, протрите поверхность сухой шерстяной тканью.

Темные следы, оставшиеся от горячей посуды, протирайте ломтиком лимона, пока они не посветлеют.

Пятна от мокрых стаканов с деревянной поверхности можно удалить, аккуратно потерев их ядром грецкого ореха.

Застарелые пятна на деревянной мебели можно удалить капустным рассолом.

Следы от плесени обработайте бензином.

Чтобы скрыть царапины на темной мебели, возьмите зубную щетку, смочите ее в слабом растворе йода и проведите по царапине — она станет едва заметной. От мелких царапин поможет смесь красного вина и машинного масла в равных частях. Смесь нанесите на поврежденную поверхность, подождите, пока она немного впитается, и круговыми движениями вотрите остатки до полного исчезновения жидкости с поверхности.

Царапины на деревянной мебели, оставленные домашними животными, можно закрасить обувным кремом в тон мебели и тщательно отполировать.

Домашний полироль. Восстановить блеск и свежесть лакированной поверхности можно следующим способом. Предварительно очистите мебель от пыли и пятен. Приготовьте специальный состав: смешайте взятые в равных частях скипидар, масло льна и уксус. Немного состава нанесите на салфетку и отполируйте мебель.

Улучшить внешний вид полированной мебели можно и таким способом. Вскипятите 200 мл пива, добавьте немного воска, подождите,

пока он полностью расплавится. Смесь слегка охладите. Чуть теплую массу нанесите с помощью салфетки на мебель, оставьте до полного высыхания, а затем отполируйте поверхность мягкой шерстяной или фланелевой тканью.

Чтобы освежить мебель из светлого дерева, приготовьте специальную смесь. В чистой посуде растопите немного светлого стеарина, снимите посуду с огня. Осторожно влейте в нее такое количество бензина, чтобы получилась не очень густая масса. Остывшей массой натрите поверхность мебели с помощью мягкой ткани, а через 2 часа отполируйте чистой мягкой салфеткой.

Мебель из ротанга

Мебель из ротанга регулярно протирайте от пыли щеткой или пылесосьте. Такую мебель необходимо периодически чистить влажной губкой, смоченной в растворе воды с чистящим средством. Щели, в которых скопилась пыль, прочищайте маленькой щеткой, можно использовать для этих целей старую зубную щетку. После этого протрите мебель губкой.

Ротанг не любит длительного воздействия воды и солнечного света, чрезмерная сухость также вредна для него. Ротанговую мебель не ставьте рядом с отопительными приборами или под прямыми солнечными лучами, иначе она покроется трещинами. Если в помещении очень сухой воздух, время от времени протирайте ротанг влажной тряпочкой.

Столярные хитрости

- * Иногда нет возможности установить на полу ограничитель для двери, чтобы ее ручка не билась о стену или мебель. В таких случаях его задачу выполнит сшитый или связанный по форме ручки чехольчик с мягкой прокладкой из поролона или синтепона.
- * Простейший стопор для двери можно за минуту смастерить из пробки, разрезав ее пополам и соединив половинки шурупом, у которого нужно предварительно откусить шляпку. Вращением половинок пробок относительно друг друга подберите нужный размер распорки.
- * Деревянная кровать перестанет скрипеть, если в местах соединения деталей закрепить суконные прокладки.

* Металлические части мебели сохраняют блеск, если после чистки покрыть их тонким слоем бесцветного лака.

Уход за мягкой мебелью

В обивке мягкой мебели быстро скапливается пыль, поэтому ее надо периодически чистить с помощью пылесоса, используя специально предусмотренные для этого насадки.

Время от времени пыль из мебели необходимо выбивать. Подушки, пуфики и другие небольшие предметы удобно чистить на улице. Диван и кресла, конечно же, придется выбивать дома. Для этого накройте их влажной простыней, смоченной в растворе уксуса (1 ст. л. на 1 л воды). Выбивайте, периодически прополаскивая и отжимая простыню.

Для очищения мягкой мебели от пыли можно использовать жесткую платяную щетку, плотно завернутую в несколько слоев марли. Смочите такую щетку в мыльной пене, протрите мебель, после чего вытрите насухо. Используйте специальные синтетические моющие средства для чистки ковров или обычный шампунь.

Удалить застарелые пятна с обивки достаточно тяжело, поэтому лучше вытирайте их сразу. Если вы все-таки обнаружили засохшее пятно, аккуратно расчешите слипшийся ворс старой зубной щеткой; при этом не переусердствуйте, иначе вместо пятна на обивке появится некрасивая проплешина!

Свежие пятна с обивки мягкой мебели удалить достаточно просто. Сначала поверхность вокруг пятна очистите от пыли. Затем протрите пятно смоченной в теплом мыльном растворе старой зубной щеткой или поролоновой губкой. После чего снимите мыло влажной тряпочкой, высушите обивку феном или прогладьте через слой ткани теплым утюгом (до 100 °С).

Для чистки мягкой мебели можно использовать пену для бритья. Выдавите небольшое количество пены на пятно, слегка потрите губкой, соберите остатки пены и вымойте теплой водой.

Свежие жирные пятна промокните бумажной салфеткой и прогладьте не слишком горячим утюгом через сложенную в три слоя промокательную бумагу. Она впитает большую часть жира. Второй вариант — посыпьте пятно горячей мелкой солью, кукурузной мукой или отрубями (чем-нибудь сухим и рассыпчатым) и оставьте

на 5—60 минут, в зависимости от размеров и свежести пятна. Когда рассыпчатое вещество полностью впитает в себя жир, удалите его с обивки с помощью пылесоса.

Свежие пятна от вина посыпьте солью, затем промойте теплой водой.

Пятна от сока можно вывести с помощью раствора уксуса.

Застарелые пятна от чая смочите теплым раствором лимонной кислоты (2—3 г на 200 мл воды), затем тщательно промойте теплой водой.

Пятна от кофе и шоколада промокните влажной губкой, промойте мыльным раствором, затем теплой водой и высушите.

Чтобы удалить пятна от шариковой ручки или помады, обработайте их 10 %-м раствором спирта и промойте теплой водой.

Шерсть домашнего животного с дивана или кресла можно легко снять влажной щеткой или влажными руками. Также можно использовать для этой цели скотч. Приложите липкую часть ленты к поверхности обивки, слегка пригладьте сверху рукой — вся шерсть вмиг прилипнет к скотчу. Повторяйте процедуру, пока не очистите весь диван или кресло.

Если мягкая мебель и ковры впитали в себя неприятные запахи, посыпьте их поверхность крахмалом, солью или содой, оставьте на 1—1,5 часа, затем пропылесосьте.

Кожаные и дерматиновые элементы мебели мойте чистой теплой водой. Применять для них моющие средства не рекомендуется.

Уход за коврами

Ковры необходимо чистить 1 раз в неделю с помощью упругого венника или пылесоса с мягкими щетками и специальными насадками, а образовавшиеся пятна удалять сразу же после появления. Ковры чистите плавными движениями вдоль ворса, проводя щеткой или венником по одному месту несколько раз. Не забывайте пылесосить ковер с изнанки. После мытья полов дождитесь их полного высыхания и только потом расстилайте ковер.

Раз в год обрабатывайте ковер мягкой щеткой, смоченной в растворе нашатырного спирта (2 ст. л. на 1 л воды). После этого вытрите ковер насухо тканевой салфеткой и проветрите помещение.

Если часть ковра спрятана под мебелью, а другая подвергается интенсивной нагрузке, время от времени переворачивайте ковер,

чтобы он изнашивался равномерно. Под ножки мебели подложите кусочки резины или кожи, тогда на ковре не останутся продавленные пятна. Если же подобные следы на ковре уже появились, положите на них кусочки льда, дождитесь, пока он растает, и высушите феном. Можно подержать над вмятиной утюг, выпуская пар, — при этом важно не прикасаться к коврику утюгом, иначе пострадает ворс. После влажной обработки расчешите ковер мягкой щеткой.

Выбивать ковер можно только со стороны основы, с изнанки, мягкими гибкими щетками (хлопушками) без острых краев. Желательно не развешивать его на перилах, турниках или веревках, а разложить на ровной поверхности или широких перекладинах — так нити ковра меньше деформируются. Следите, чтобы поверхность, на которой вы выбиваете ковер, была гладкой, без острых углов, иначе на ковре могут образоваться зацепы или пострадает ворс. Идеальное время для чистки ковров на улице — зима. Расстелите ковер ворсом вниз на чистом сухом снегу и выбивайте.

Затевая чистку ковра дома, помните, что ковры не любят очень жестких щеток, сырости и горячей воды. Прежде чем использовать любое моющее средство для ковра, проверьте его безвредность: смочите белую тряпочку в растворе для чистки, прижмите к коврику в малозаметном месте и подержите несколько минут — если на ткани останутся следы краски, использовать это средство нельзя.

Чтобы очистить ковер и вернуть ему яркость, воспользуйтесь таким способом. Равномерно рассыпьте по коврику мелкую поваренную соль, немного подождите и сметите ее веником, слегка смоченным в теплой воде. При необходимости процедуру повторите несколько раз. Когда ковер полностью высохнет, пропылесосьте его. Вместо соли можно использовать опилки или влажную спитую чайную заварку (только для темных ковров, так как на светлых могут остаться следы от чая).

Освежит цвет ковра и такая смесь: в 1 л воды растворите 1 ст. л. соли и 2 ч. л. лимонной кислоты. Протрите ковер и не ходите по нему, пока он полностью не просохнет.

Очень часто бывает трудно очистить синтетический ковер от мелких наэлектризованных соринки, которые никак не хотят отделяться от ковра. Избавиться от них можно с помощью кондиционера для белья. Смешайте кондиционер с водой в пропорции 1:1. Получившуюся смесь распылите на ковер — это избавит его от статического заряда. После этого ковер можно пылесосить — все соринки легко удалятся с его поверхности.

Свежие пятна от жира или вина на ковре посыпьте содой или солью. Оставьте на 1 час, затем пропылесосьте.

Жирные пятна можно удалить с помощью бензина, после чего ковер тщательно промыть.

Пятна от пива, вина, ликера, водки с ковров попробуйте удалить теплым раствором стирального порошка. Намочите в растворе тряпочку и протрите пятно, затем промойте теплой водой с уксусом (1 ч. л. на 1 л воды).

Пятна от красного вина и фруктовых соков удаляйте холодной водой с небольшим количеством нашатырного спирта.

Пятна от кофе, чая, какао можно убрать холодной водой с глицерином (1 ст. л. на 1 л воды).

Избавиться от чернильных пятен можно, протерев их щеткой, смоченной в горячем молоке. После того как пятно будет удалено, вымойте весь ковер раствором моющего средства и хорошо протрите влажной губкой.

Если на ковре остался след от воска или парафина, прогладьте образовавшееся пятно горячим утюгом через сложенную в несколько раз промокательную бумагу или салфетку. Если обработка утюгом по каким-то причинам невозможна, прогрейте присохший воск феном и вытрите салфеткой. Процедуру повторяйте до тех пор, пока полностью не удалите пятно с ковра.

Чтобы ковер не заворачивался, прикрепите к нему с изнанки по всему периметру плотную тесьму или резиновую ленту, например разрезанную пополам камеру от велосипедной шины.

Если вам нужно повесить ковер на бетонную стену, а просверлить в ней отверстия для крепления довольно сложно, попробуйте забить гвозди в промежуток между панелью стены и панелью потолка и прикрепите к ним ковер, используя леску.

Чистка штор, тюлевых занавесок и жалюзи Гардины

Если гардины нельзя или тяжело стирать, пропылесосьте их. Чтобы не повредить ткань, сделайте это, используя специальную насадку или обычную ракетку для бадминтона. Приложите ра-

кетку к ткани и пылесосьте гардины сквозь ее сетчатую поверхность.

Тюль

Пожелтевший тюль перед стиркой замочите в подсоленной воде — желтизна исчезнет.

Тюль можно отбелить следующим образом: в эмалированное ведро с горячей водой влейте 2 ст. л. 3 %-й перекиси водорода и 1 ст. л. нашатырного спирта, опустите в этот раствор тюль и хорошо перемешайте палкой или деревянными щипцами. Отбеливайте 15—30 минут, кипятить нельзя! Тщательно прополощите. Затем, не выжимая и не выкручивая, повесьте тюль над ванной, чтобы стекла вода. Сушите в расправленном виде. Если требуется, прогладьте тюль, когда он полностью высохнет, чуть теплым утюгом.

Во время полоскания тюлевых занавесок к раствору синьки можно добавить немного молока, от этого занавески будут выглядеть как новые.

При полоскании кружевных и тюлевых гардин кремового цвета вместо синьки можно использовать настой кофе или чая, процеженный через ситечко или марлевую ткань, — он придаст ткани приятный свежий оттенок.

Вместо крахмаливания тюлевые занавески можно прополоскать в воде с сахаром.

Жалюзи

Жалюзи, появившиеся сегодня во многих домах, достаточно неприхотливы в уходе. Вертикальные тканевые жалюзи не рекомендуется стирать, вполне достаточно протереть их мягкой тряпочкой или пропылесосить, чтобы снять пыль. Дело в том, что тканевые жалюзи покрыты специальным составом, который легко смывается во время стирки, вследствие чего ткань может покоробиться и потерять внешний вид. Если же вам непременно нужно постирать вертикальные тканевые жалюзи, сверните каждую полоску в рулон и погрузите в мыльную воду. Тереть и мять ткань нельзя, от этого на ней образуются заломы. Вымытый рулон отряхните и повесьте на место.

Пластиковые и алюминиевые жалюзи не требуют специального ухода. Следует регулярно стирать пыль мягкой тряпочкой с их ла-

мелей или пылесосить их. В случае сильного загрязнения протрите ламели влажной губкой, смоченной моющим средством, или опустите в ванну с мягким моющим средством, после чего ополосните и вытрите насухо. Нельзя мочить элементы механизма — он может заржаветь. Для чистки алюминиевых и пластиковых жалюзи ни в коем случае не используйте абразивные моющие средства и жесткие щетки.

Деревянные и бамбуковые жалюзи мочить нельзя — вода может деформировать ламели и изменить их окраску. Такие жалюзи пылесосьте или протирайте сухой салфеткой. Если на них скопилась пыль, уберите ее мягкой щеткой.

Уход за книгами

Книги

Удаляя пятно со страницы, подложите под лист сложенную в несколько слоев салфетку или чистую ткань, чтобы пятно не отпечаталось на следующем листе. Все растворы используйте аккуратно, не увлажняя бумагу чрезмерно.

Чернильное пятно смочите 20 %-м раствором перекиси водорода и хорошо просушите страницу. Можно очистить пятно ватным тампоном, смоченным сначала в спирте, а затем в щавелевой кислоте.

Свежее жирное пятно со страницы можно удалить, прогладив его теплым утюгом через промокательную бумагу. Эту процедуру нужно повторять до полного исчезновения пятна, меняя бумагу. Если проглаживание не помогло, посыпьте жирное пятно сухим мелом, крахмалом или мукой и снова прогладьте.

Жирные и масляные пятна на полях страниц можно удалить с помощью очищенного бензина. Нанесите его на пятно, а когда высохнет, аккуратно протрите лист влажной губкой.

Слабые жирные пятна иногда можно снять, потеряв их мякишем свежего теплого хлеба.

Если обложки книг загрязнились, протрите их ватным тампоном, смоченным в нашатырном спирте, затем вытрите мягкой тряпочкой и просушите.

Кожаные обложки следует чистить слегка намыленной влажной тряпочкой. Когда они высохнут, тщательно протрите их сухой тканевой салфеткой.

Грязный книжный переплет можно очистить составом из яичного желтка и небольшого количества спирта. Смочите в этой смеси тряпочку и протрите ею переплет. Затем натрите до блеска мягкой шерстяной тканью.

Отпечатки пальцев на корешке сначала слегка смочите, затем намыльте и вытрите влажной чистой тряпочкой. Просушите, проложив с двух сторон промокательную бумагу или мягкие салфетки. Подойдет для этой цели и бумажное полотенце — оно прекрасно впитывает влагу.

Для восстановления намокшей книги нужно пересыпать страницы тальком и в закрытом виде положить под пресс. После того как книга просохнет, удалите тальк, счищая его со страниц мягкой тканью.

Если на страницах появилась плесень, сначала просушите книгу. Затем обработайте пораженные места нашатырным спиртом и прогладьте утюгом через промокательную бумагу. Вместо нашатырного спирта можно использовать перекись водорода: смочите в перекиси ватный тампон и аккуратно нанесите на пораженные плесенью места, проложите между страницами листы плотной бумаги и выдержите 10—15 минут. При необходимости процедуру повторите 2—3 раза.

Склеить разорванный лист в книге можно прозрачным скотчем, если место разрыва прямое. Если разрыв не совсем прямой, используйте другой способ. Порванный лист аккуратно соедините в месте разрыва. Промажьте разрыв клеем ПВА и приложите лавсановую кальку глянцевой стороной к листу. Такую же процедуру проделайте с обратной стороны листа. (Лавсановая калька — это прозрачный материал для чертежных работ в виде специальной бумаги; она гладкая с одной стороны и шероховатая с другой, руками не рвется.) Книгу закройте и для надежного соединения положите сверху на нее какой-либо груз, подождите, пока клей полностью высохнет. После этого снимите кальку с места склейки. Лавсановая калька легко отделится от листа, не оставив следов. Клеевой шов получится прочным, надежным и малозаметным.

Если чернила в старых тетрадах выцвели, их можно восстановить. Возьмите 3 весовые части медного купороса (или 5 весовых частей нашатырного спирта), смешайте с 10 весовыми частями воды. Смочите этим раствором страницу, и чернильные строки обретут былую яркость.

Фотографии

Пятна от пальцев рук на глянцевых фотографиях обильно посыпьте сухой мукой, спустя несколько минут стряхните и протрите чистой сухой тряпочкой. Иногда пятна достаточно просто вытереть салфеткой для протирания очков.

Изделия из бумаги

Пятна на игральные карты или детских карточках из плотной бумаги можно удалить с помощью муки. Насыпьте муку в полиэтиленовый пакет, добавьте сухие измельченные листья мяты или другую ароматную траву, сложите туда карты, чтобы они были полностью покрыты смесью. Потрясите в разные стороны — мука впитает грязь, а мята придаст бумаге приятный аромат. Достаньте карты и очистите их от муки сухой тряпочкой или щеткой.

Чистка изделий из бронзы, мельхиора, серебра, золота

Бронза

Чтобы изделия из бронзы сохранили свой блеск, подержите их несколько минут в кипящей воде с небольшим количеством воска или парафина, а затем вытрите насухо. Образовавшаяся на поверхности изделий пленка надолго защитит бронзу от окисления.

Медь, латунь

Потускневшие медные или латунные предметы можно освежить с помощью поваренной соли и лимонного сока. Обмакните дольку лимона в соль и протрите загрязненную или потускневшую поверхность. Затем ополосните водой и вытрите насухо.

При появлении зеленоватого налета обработайте медную посуду раствором нашатырного спирта и соли. Процедуру проводите в перчатках.

Хорошо очищает медные изделия смесь из нашатырного спирта (3 части), мыла (1 часть) и воды (6 частей). Вымыв изделия в этом составе, натрите их до блеска мягкой тряпочкой.

Столовые приборы из серебра и мельхиора

Серебряные и мельхиоровые приборы мойте сразу же после использования и вытирайте насухо — тогда они дольше не потемнеют.

Потемневшие серебряные ножи и вилки можно прокипятить в отваре чесночной шелухи — они станут идеально чистыми и засияют, как новые.

Чтобы придать блеск серебряным изделиям, натрите их зубным порошком.

Для очистки столовых приборов из серебра и мельхиора можно приготовить специальный чистящий состав. В алюминиевую кастрюлю налейте 1 л воды, добавьте 1 ст. л. поваренной соли и толченую скорлупу 2 куриных яиц, перемешайте и доведите состав до кипения. Ложки и вилки предварительно промойте в горячей воде, затем опустите в кастрюлю с кипящим составом на 15 секунд. После этого вымойте приборы в теплой воде и вытрите насухо шерстяной или суконной тканью.

Вернуть блеск мельхиоровым ложкам можно так: в горячую воду, оставшуюся после варки картофеля, положите фольгу от шоколада, опустите туда столовые приборы (черненные части должны остаться над водой) и выдержите 10—15 минут.

Серебряные изделия восстановят свой цвет, если положить их в кастрюлю с нарезанным картофелем, залить водой и выдержать 2—3 часа. После этого ополосните изделия чистой водой и вытрите насухо.

Украшения из драгоценных металлов

Чтобы на украшениях не появились пятна от соприкосновения с влажной кожей, сняв изделие, сразу же протрите его мягкой салфеткой, замшей или фланелью.

При работе по дому, мытье посуды и контакте с химикатами снимайте кольца и браслеты, это защитит их от появления загрязнений и царапин.

Если ваш крем содержит ртутные соединения, он не должен падать на украшения, иначе на них появятся белые пятна.

Плохо сказываются на драгоценных металлах щелочные моющие средства и вещества, содержащие хлор и йод. Поэтому перед заходом в бассейн или море украшения всегда следует снимать. Если они все-таки побывали в морской воде, сразу промойте их пресной водой, так как застежки украшений могут содержать металлические элементы, разрушающиеся от соленой воды.

Серебряные и медные украшения мойте в теплой мыльной воде. Вытерев насухо, протрите их салфеткой, смоченной в растворе нашатырного спирта и зубного порошка (или мела).

Изделия, утратившие блеск, промойте в воде с нашатырным спиртом (8—10 капель на 200 мл воды) и вытрите насухо салфеткой.

Для очистки загрязненных ювелирных украшений приготовьте специальный состав: в 200 мл теплой воды растворите 1 ст. л. средства для мытья посуды и 1 ч. л. нашатырного спирта. Опустите украшения на некоторое время в состав, затем ополосните и вытрите насухо.

Быстро очистить золотые изделия без вставок можно, намазав их обычной губной помадой и отполировав сухой мягкой салфеткой до блеска.

Под камнями в кольцах скапливается пыль. Для ее удаления кончик зубочистки оберните ватой, смочите в одеколоне и аккуратно очистите камень и оправу, а затем натрите фланелью или замшей. Однако помните, что коралл, бирюза, малахит, жемчуг, яшма и янтарь требуют бережного ухода — от мыла, косметики, духов, ацетона, воды и кислот они обесцвечиваются и покрываются микротрещинами.

Порядок в кухне

Мытье посуды

Многие хозяйки к мытью посуды относятся как к визиту к стоматологу: все равно придется, но буду откладывать до последнего. Если вы поступаете так же, постарайтесь проанализировать, что именно раздражает вас в этом процессе. Создайте себе максимально комфортные условия для мытья. Разместите в кухне радио или плеер — любимая музыка поднимет вам настроение. Надевайте

перчатки, чтобы не пересушивать кожу рук, используйте моющие средства с приятным запахом.

Создательница детективов Агата Кристи шутила, что гениальные сюжетные ходы с загадочными убийствами она мысленно выстраивала именно во время мытья посуды. Может, и вам стоит думать о чем-нибудь интересном? Вдруг вы обнаружите в себе массу нераскрытых талантов? Но, отложив шутки в сторону, мы все-таки дадим вам один совет: протирая тарелки, думайте о хорошем, представляйте, что точно так же вы очищаете свой жизненный путь от преград, делаете его сияющим. Кстати, замечено, что любимую посуду и мыть приятно. Возможно, вам стоит приобрести новые, потрясающе красивые тарелки, которые будут радовать вас даже во время мытья.

Средства домашнего приготовления для мытья посуды

Если вы не доверяете средствам для мытья посуды или они вызывают у вас аллергию, попробуйте приготовить подобные средства самостоятельно. Они замечательны тем, что экологически полностью безопасны, содержат такие компоненты, которые редко вызывают аллергию, и главное — они отмывают все!

- * 1 брусок детского мыла натрите на терке, добавьте 200 мл воды, взбейте, добавьте еще 200 мл воды и в эту пену постепенно всыпьте 250 г соды. У вас должна получиться масса, по консистенции напоминающая пасту. Средство можно использовать для мытья посуды, раковин, пластиковых поверхностей и т. п.
- * Натрите на терке 30 г хозяйственного мыла и залейте небольшим количеством горячей воды. Поставьте на водяную баню, постепенно влейте еще 0,5 л воды и нагревайте, пока мыло не растворится полностью. Полученную смесь немного охладите, добавьте 1 ст. л. водки и 4 ст. л. глицерина. Все тщательно перемешайте, снимите образовавшуюся пену. Готовую жидкость перелейте в емкость с дозатором. Остыв, смесь превратится в густой гель, которым очень удобно мыть посуду. Он отлично пенится, а полученного количества хватит на несколько месяцев использования.
- * Смешайте горчичный порошок и соду в соотношении 1:1, пересыпьте в солонку или банку с отверстиями. Наносите на губку и мойте посуду — остатки еды и жира удаляются прекрасно!

Чтобы не поцарапать нежную поверхность тефлоновой посуды, растворите смесь в воде и погрузите в нее посуду, затем промойте под струей воды с помощью мягкой губки.

Простой способ мытья посуды

Не мойте чайные чашки вместе с жирными тарелками. Тарелки, очищенные от остатков пищи, сложите в мойку или большой таз, залейте водой с моющим средством. Через несколько минут посуду протрите губкой. Воду слейте, посуду тщательно ополосните.

Темные следы от чая можно легко удалить, потеряв посуду пищевой содой или солью.

Мытье стеклянной посуды

Хрустальную посуду мойте только прохладной водой — от горячей хрусталь тускнеет.

Стеклянная посуда, рюмки и бокалы приобретут блеск, если в воду для мытья положить лимонную кожуру. Также их можно вымыть водой, в которую добавлен уксус или соль. Затем посуду ополосните и дайте воде стечь — вытирать ее при этом не обязательно.

Для мытья стеклянной посуды с узким горлышком (графины, вазы, бутылки и т. п.) используйте толченую скорлупу сырых яиц, рис или пшено. Засыпьте любой из этих ингредиентов в посуду, влейте немного теплой воды, закройте горлышко и интенсивно встряхивайте — скорлупа или крупа, ударяясь о стенки, очистит посуду даже от застаревшего налета. Этим же способом можно отлично вымыть пластиковые бутылки и емкости.

Мытье металлической посуды

Алюминиевые кастрюли заблестят вновь, если прокипятить в них воду с картофельными очистками, яблочной кожурой, ревенем или уксусом.

Почерневшую алюминиевую кастрюлю залейте огуречным рассолом, кислым молоком или молочной сывороткой — через 1—2 часа чернота исчезнет.

В почерневшей эмалированной кастрюле прокипятите воду с любым средством для мытья посуды, а затем промойте горячей водой.

Никелированную посуду чистите раствором из 1 ст. л. уксуса и 1 ч. л. соли.

Потемневшим ложкам, вилкам и ножам из нержавеющей стали можно легко вернуть первоначальный вид. Опустите их в отвар, оставшийся после варки картофеля, подержите несколько минут, затем вытрите насухо. Иногда вместо этого достаточно потереть приборы половинкой сырой картофелины.

Темные пятна с вилок и ложек можно удалить лимонным соком.

Ржавчину с ножей можно удалить следующим образом: разрежьте ножом луковицу на мелкие кусочки — и от ржавчины не останется и следа. Хозяйственное мыло также поможет решить эту проблему.

Очистка посуды от пригоревшей пищи

Чтобы очистить дно кастрюли от пригоревшей пищи, налейте в кастрюлю немного холодной воды, насыпьте соли и оставьте на ночь. Утром поставьте кастрюлю на огонь и доведите раствор до кипения — все пригоревшие частицы отойдут, дно заблестит как новое. Вместо соли можно использовать соду.

В кастрюле с пригоревшей пищей прокипятите воду с разведенным в ней горчичным порошком.

Пригоревшую сковороду подержите 1 час в морозильной камере, а потом вымойте обычным моющим средством — очистить ее будет намного легче.

Удаление накипи и нагара

Накипь из чайника и другой посуды можно удалить, прокипятив в них воду с любой пищевой кислотой: уксусом, рассолом, лимоном и даже кока-колой. Предпочтительнее лимонная кислота, так как она не оставляет запаха.

Кастрюли и сковороды можно легко очистить от нагара таким способом. Сложите посуду в большую кастрюлю или таз, залейте водой, добавьте тертое хозяйственное мыло и кипятите в течение 3 часов. Нагар размякнется, и вы сможете легко его снять.

Сковороду, которую нужно очистить от нагара, положите в 10-литровое ведро, залейте водой, добавьте 1 брусок хозяйственного мыла (натертого на терке) и 1 тюбик жидкого силикатного клея («жидкое стекло»). Поставьте на огонь, доведите до кипения

и держите на медленном огне 3 часа. Вместо мыла можно использовать кальцинированную соду. После такой чистки прокипятите посуду в чистой воде и тщательно прополощите.

Избавление от посторонних запахов

Чтобы избавиться от неприятного запаха, ополосните посуду водой с уксусом.

Запах рыбы или лука исчезнет, если посуду протереть подогретой солью, а затем ополоснуть водой с уксусом.

Если в термосе появился неприятный запах, насыпьте в него 2—3 ст. л. риса, влейте немного воды, плотно закройте крышкой и встряхивайте в течение 30—60 секунд. Затем ополосните термос водой с уксусом (1 ч. л. 3 %-го уксуса на 200 мл воды).

Чтобы в термосе, которым вы долго не пользуетесь, не появился затхлый запах, держите в нем лавровый лист или соль, но при этом не закручивайте крышку плотно.

Чтобы избавиться от постороннего запаха, появившегося в пластиковой посуде, промойте ее водой с добавлением пищевой соды. Вымытую посуду залейте водой с уксусом и выдержите не менее 2 часов.

Банки из-под магазинных соусов и прочего очень удобно использовать для консервирования, хранения чая, специй. Чтобы удалить из них сильный запах, всыпьте на дно немного горчицы, налейте теплой воды и хорошо потрясите. После этого ополосните водой с уксусом, и запах уйдет. Не забудьте тщательно вымыть крышку.

Чистка и мытье кухонных принадлежностей

Вымыть мясорубку будет намного легче, если после мяса прокрутить сырой очищенный картофель или кусочек черствого хлеба. Особенно тщательно следует чистить ножи и решетку. После мытья положите части мясорубки на полотенце или салфетку и оставьте до полного высыхания. Не сушите мясорубку на огне или горячей плите — от этого ухудшается качество ножей.

Посуду, в которой было тесто, яйца или молоко, сначала вымойте холодной, а затем горячей водой — иначе белок заварится и посуду будет тяжело отмыть.

С деревянных разделочных досок периодически удаляйте верхний слой, соскабливая его грубой мочалкой или наждачной бумагой. Раз в неделю протирайте доски солью и уксусом, чтобы избавиться от бактерий на поверхности. Каждый продукт питания режьте на отдельной доске. Ни в коем случае не используйте одну и ту же доску для разделки сырого мяса (рыбы) и нарезки продуктов, которые вы будете употреблять в необработанном виде.

Хлебницу еженедельно протирайте изнутри слабым раствором уксуса — это предотвратит появление неприятных запахов.

Для мытья крышек от пластиковых контейнеров, горлышек бутылок и т. п. используйте старую зубную щетку — с ее помощью вы легко очистите самые труднодоступные места.

Кухонную клеенку мойте водой с добавлением молока (1—2 ст. л. на 1 л воды), тогда она дольше сохранит блеск. Во избежание трещин протирайте клеенку смесью уксуса и молока (1:1).

Чистка кухонной техники и оборудования

Холодильник

Раз в неделю проводите в холодильнике ревизию и удаляйте начавшие портиться продукты.

Периодически протирайте наружную поверхность холодильника тряпочкой, смоченной в моющем растворе. Не используйте для этого абразивные чистящие средства и жесткие щетки.

Удаляйте пыль из-под холодильника, не забывайте чистить решетку на задней стенке, это удобно делать с помощью пылесоса. Не придвигайте прибор вплотную к стене и устанавливайте подальше от систем отопления.

Проверьте, насколько плотно закрывается дверь вашего холодильника, зажав ею лист бумаги и попытавшись его вытянуть. Если бумага выходит почти без усилия — уплотнитель лучше сменить, чтобы избежать лишнего расхода электроэнергии.

Размораживайте холодильник по мере необходимости. Если ваша техника оснащена системой автоматической разморозки, 1—2 раза в год полностью освобождайте его от продуктов и мойте изнутри.

Быстро разморозить холодильник можно, поместив в морозильную камеру обычную резиновую грелку, наполненную горячей водой.

Если в холодильнике появился неприятный запах, протрите его внутренние поверхности водой с уксусом и некоторое время подержите холодильник открытым, чтобы он проветрился. Поместите в холодильник небольшую емкость с пищевой содой, древесным углем или солью — они будут впитывать запахи. С той же целью разложите в холодильнике кусочки черного хлеба, через 2—3 часа их можно убрать.

Удалить из холодильника неприятные запахи и вернуть чистоту можно, промыв его раствором соли и соды (1 ст. л. соли и 1 ст. л. соды на 1 л воды).

Царапины на белом холодильнике можно закрасить канцелярской корректирующей жидкостью. Предварительно убедитесь, что она не повредит слой покрытия холодильника.

Кухонная плита

Если кухонную плиту после мытья натереть бумагой до блеска, она засверкает чистотой!

Застаревший жир с плиты можно аккуратно удалить с помощью кофейной гущи, соды или мелкой соли.

Духовка

Духовку протирайте после каждого использования, пока она еще теплая.

Отмыть сильно загрязненную духовку можно с помощью нашатырного спирта. Предварительно убедитесь, что нашатырный спирт не повредит внутреннюю поверхность духовки. Затем протрите духовку салфеткой, смоченной нашатырным спиртом, и оставьте на ночь. Утром вы сможете без труда удалить жир и нагар.

Коричневые пятна на противнях оттирайте с помощью соды.

Микроволновая печь

Чтобы микроволновая печь работала долго, ей необходим регулярный правильный уход.

Не используйте для чистки микроволновок абразивные материалы.

Время от времени вынимайте и мойте все съемные части микроволновой печи: вращающуюся подставку, полки, решетки.

Готовьте блюда под крышкой — это предотвратит разбрызгивание соусов и ускорит процесс приготовления пищи.

Не допускайте засыхания жировых пятен и остатков пищи. После каждого использования убирайте из печи крошки и протирайте внутреннюю поверхность влажной тряпочкой, удаляя появившиеся подтеки.

Если на внутренних стенках печи появился нагар, поместите в нее емкость с водой и ломтиком лимона и включите печь на 3 минуты. Грязь отпарится и легко отстанет при вытирании. Вместо лимона можно использовать пищевую соду.

Следы пищи с внутренней поверхности дверцы удалите губкой, смоченной в мыльном растворе. Затем протрите влажной тряпочкой, чтобы не осталось следов мыла, и вытрите насухо.

Соковыжималка

Сетку соковыжималки можно легко очистить от забивших ее волокон фруктов и овощей с помощью зубной щетки.

Кухонная раковина

Кран и раковину на кухне протирайте ломтиком лимона или слабым раствором уксуса.

Не оставляйте мойку грязной, удаляйте остатки пищи из сеточки, закрывающей сливное отверстие. Это предотвратит появление неприятных запахов.

На ночь вытирайте раковину насухо, тогда через какое-то время вам не придется мучительно оттирать ее стенки от образовавшегося известкового налета.

Хозяйке на заметку

Правила эксплуатации кухонных принадлежностей

Чтобы эмалированная кастрюля служила дольше, сразу после ее приобретения прокипятите в ней подсоленную воду (5 ч. л. соли на 1 л воды). Не лейте в горячую эмалированную посуду холодную

воду и, наоборот, в холодную посуду — кипяток; от этого может треснуть эмаль.

Глиняную посуду перед использованием вымойте теплой водой, после высыхания протрите изнутри растительным маслом. Такую посуду нельзя ставить на открытый огонь.

Посуду из огнеупорного стекла берегите от резких перепадов температуры. Горячую посуду нельзя ставить на мокрую холодную поверхность, наливать в нее холодную воду или класть замороженные продукты. Для чистки такой посуды не используйте грубые абразивные средства и проволочные мочалки.

Новую чугунную сковороду помойте и прокалите, насыпав в нее крупную соль толстым слоем. Затем высыпьте из нее соль, протрите сухой салфеткой и смажьте подсолнечным маслом. Прокалите сковороду в духовке 20—30 минут. В результате этого на сковороде образуется тонкий защитный слой, предотвращающий пригорание пищи.

Деревянную разделочную доску, лопатку или ложку перед использованием обильно смажьте теплым растительным маслом. Это придаст деревянным изделиям водонепроницаемость, продлит срок службы и защитит их от окрашивания соком ярких продуктов (свеклы, зелени).

Терка снова станет острой, если натереть ее наждачной бумагой.

Уход за кухонными ножами

Нож — это основной рабочий инструмент на кухне, поэтому он должен быть исправен и наточен. Используя тупой нож, вы будете вынуждены прикладывать для нарезки больше усилий, а это повышает риск травмы.

При домашней заточке ножей предварительно погрузите их лезвия в раствор соли — они легче заточатся. Брусок для заточки выбирайте с мелким абразивом: заточка будет аккуратнее и лезвие будет меньше повреждаться. Но лучше доверить затачивание профессионалам.

Чтобы нож долго был острым, режьте им только на деревянной доске, не используйте для этого поверхность тарелок. Не проверяйте ножом степень готовности блюд, опуская его в кипяток. После нарезания лимона сразу ополосните лезвие ножа чистой водой и вытрите насухо.

Держите ножи отдельно от других металлических предметов. Соприкасаясь с вилками и ложками, лезвия ножей быстро тупятся. Поэтому хранить ножи лучше в специальной деревянной подставке, так они дольше сохраняют остроту.

Чтобы вернуть блеск потускневшему ножу, протрите его половиной сырой картофелины.

Периодически смазывайте нож растительным маслом.

Хранение спелых продуктов

Хранить крупы, сахар, мелкие макаронные изделия можно в стеклянных банках из-под кофе, майонеза, соусов и т. п., важно, чтобы крышка плотно закрывалась. Небольшие банки удобно использовать для специй, в них также можно хранить чай на работе или на даче. У такого способа хранения множество преимуществ. Во-первых, стеклянная тара приспособлена для хранения пищевых продуктов. Во-вторых, прозрачный материал дает возможность видеть, что находится внутри, не открывая емкость. В-третьих, плотная крышка отлично защищает содержимое банок от насекомых и сырости.

Чтобы во время хранения круп в емкостях не завелись жучки, рекомендуется положить в них по зубчику чеснока.

Многие хозяйки предпочитают хранить крупы в полотняных мешочках. Перед использованием прокипятите мешочки в растворе соли, тогда жучки не будут повреждать продукты, которые в них хранятся.

Если вам удобно хранить крупу в том же пакете, в котором вы ее приобрели, плотно закройте его, скрепите обычной бельевой прищепкой или специальным зажимом.

Для хранения открытых пакетов со специями можно использовать обрезанную картонную коробку из-под молока или сока.

Если в шкафу, где хранятся крупы, появилась сырость, сначала устраните ее причину, а затем положите на полку несколько сухих лавровых листьев или поставьте банку с солью — они впитают влагу.

Способы откупорить бутылку без штопора

Если вам необходимо открыть бутылку вина, а штопора под рукой нет, вы можете воспользоваться одним из следующих способов.

Раскрошите пробку и наливайте вино через ситечко, чтобы кусочки пробки не попали в бокал.

Переверните бутылку с вином вниз горлышком и постучите по ее доньшку пластиковой бутылкой с водой (0,5 л).

Приложите к стене книгу или толстый блокнот и аккуратно ударьте по ним закупоренной бутылкой. Когда пробка наполовину выйдет из бутылки, аккуратно вытащите ее.

Мужчины могут ввинтить в пробку шуруп и с помощью плоскогубцев вытянуть пробку наружу.

Можно вдавить пробку в бутылку, но помните, что при малейшем повреждении стекла бутылка может треснуть.

Реставрация разбитой посуды

Народная мудрость гласит, что хранить разбитую посуду в доме нельзя. Но если выбросить разбившуюся чашку или вазу у вас не поднимается рука, попробуйте ее склеить и использовать в декоративных целях.

Склеенную чашку можно красиво оформить — разрисовать лаком для ногтей (предварительно протерев поверхность ацетоном), плотно обвязать декоративным шнуром, смазать подходящим клеем и украсить бисером и т. д.

Такие чашки могут стать оригинальными горшками-подставка-ми для небольших комнатных растений: гиацинтов, тюльпанов, кактусов. На дно чашки насыпьте немного мелких камешков или песка, сверху поставьте пластиковый горшочек подходящего размера (он не должен быть заметен). Чтобы полить растение, достаньте внутренний горшочек, полейте растение в нем, подождите, пока уйдет избыток воды, и только после этого снова ставьте в декоративную чашку.

Предлагаем вам несколько способов для склеивания разбитой посуды.

Чтобы склеить глиняную или фаянсовую посуду, аккуратно соедините и плотно обвяжите черепки, несколько минут прокипятите посуду в молоке, после чего просушите в течение 2 суток. Развяжите веревку и убедитесь, что черепки прочно соединились.

Глиняную посуду можно склеить следующим образом. Возьмите негашеную известь, мелко ее разотрите и смешайте с творогом, чтобы получилась густая вязкая масса. Смазав этой массой кромки,

сложите разбитую посуду и дайте постоять, чтобы импровизированный клей полностью высох.

Клей для фарфора и фаянса можно приготовить из яиц и извести. Взбейте в пену яичные белки, поставьте их в прохладное место на сутки. Затем отделите отстоявшийся белок и тщательно разотрите его с порошком негашеной извести, добавляя ее постепенно, чтобы получилась вязкая масса.

Керамику и стекло можно склеить гипсом, замешанном на яичном белке.

Полезные мелочи

- * Не выбрасывайте пробки из-под винных бутылок. Вставив их в отверстия на крышках кастрюль, вы сможете снимать горячие крышки без риска обжечься. Из пробок можно сделать подставку под горячее, соединив их между собой леской или проволокой.
- * Не выбрасывайте коричневые пластиковые крышки от 100-граммовых жестяных банок из-под растворимого кофе «Нестле». Они идеально подходят, чтобы плотно закрывать любые консервные банки: с рыбой, сгущенным молоком, оливками и т. д.
- * Растительное масло из бутылки не всегда удается вылить аккуратно: пара капелек все равно сбегает по внешним стенкам бутылки, загрязняя ее и подставку. Чтобы этого избежать, вырежьте из красивой поролоновой губки небольшой круглый «воротничок» и наденьте его на горлышко бутылки — выливающиеся капли останутся на губке. Через некоторое время «воротничок» смените.
- * Чтобы формочка с водой для льда не примерзла к морозильной камере, предварительно натрите ее дно воском или парафином.
- * Если ящики в кухонных столах начали плохо выдвигаться, протрите их боковые поверхности свечой, они будут лучше скользить.
- * Оставшиеся мелкие кусочки мыла складывайте в баночку с кипяченой водой. Когда они растворятся, полученное жидкое мыло используйте для мытья посуды. Если добавить в такое мыло немного нашатырного спирта, с его помощью можно стирать кухонные полотенца, мочалки, салфетки. Можно сложить обмылки в капроновый чулок и подвесить его рядом с садовым умывальником вместо мыльницы. Пользоваться такой мыльной мочалкой очень удобно.

Порядок в санузле и ванной

Чистка кафельной плитки и сантехники

Если кафельную плитку вымыть крепким раствором уксуса (200 мл уксуса на 1 л воды), она будет блестеть как новая. Уксус можно заменить лимонной кислотой.

Для мытья кафеля используйте теплый мыльный раствор с добавлением нашатырного спирта. Затем протрите поверхность слабым водным раствором уксуса.

Отличное средство для мытья керамической плитки и сантехники получится, если смешать соль, соду и хозяйственное мыло. 2—3 капли хвойного эфирного масла придадут средству приятный запах.

Вместо магазинных средств для мытья унитаза и ванной используйте уксус. Он дезинфицирует поверхность и удаляет щелочной налет.

Известковый налет

Теплый уксус растворит известковый налет на кранах и смесителях. Предварительно проверьте, не повредит ли уксус поверхность!

Следы ржавчины

Желтые пятна, появившиеся на поверхности эмалированной или керамической раковины, можно удалить, протерев теплой смесью уксуса и соли.

Чтобы удалить ржавчину, обработайте пятно смесью перекиси водорода и нашатырного спирта и сразу же ополосните водой.

Следы плесени

Если в ванной комнате появилась плесень, растворите в воде буру (1:1) и распылите в местах появления плесени. Следите, чтобы

в ванной была хорошая вентиляция, почините капающие краны, тогда вероятность появления плесени уменьшится.

Поврежденная эмаль

Поврежденную на белой ванне эмаль можно восстановить несколькими способами.

Эпоксидный клей смешайте с мелко истолченным фарфором и нанесите на поверхность, где отбита эмаль. Выдержите необходимое время для просушки клея в соответствии с инструкцией его производителя.

Поврежденную поверхность хорошо очистите наждачной бумагой, протрите бензином и хорошо просушите. Наложите тонкий слой клея «БФ-2», добавьте небольшое количество сухих белил и с помощью кисточки разровняйте состав по всей поверхности. Нанесите несколько таких слоев с интервалом в 1—1,5 часа. Окончательное затверждение произойдет по истечении 4 суток при температуре не ниже 18 °С.

Очистка сливной трубы

Если в раковине плохо протекает вода, насыпьте в сливное отверстие 1 ч. л. пищевой соды и дождитесь, пока она растворится. Затем влейте 200 мл уксуса, через пару секунд откройте кран и промойте колена горячей водой.

Защита дома от насекомых

Средства от комаров

Лучший способ защититься от комаров в доме — установить на окна москитную сетку.

Поставьте на окна горшки с посаженными томатами, это поможет избавиться от комаров — они не переносят запаха листьев помидоров.

Комары не любят запах карболовой кислоты.

Отпугивает комаров запаха аниса, гвоздики, эвкалипта. Смочите маслом этих растений ватный диск и положите рядом с кроватью.

Чтобы защититься от комаров на вечерней прогулке, наденьте костюм из плотной ткани. Пользуйтесь репеллентами — средствами, отпугивающими комаров. Их выпускают в виде аэрозолей, кремов, лосьонов. Наносить их нужно непосредственно на кожу или на одежду.

Если вас укусил комар, не чешите это место. Снять зуд и отечность помогут компрессы из соды, настойки календулы, борного спирта. Если на месте укуса появился отек, приложите к нему кусочек льда.

Средства от мух

Мухи не любят запаха пижмы. Разложите в кухне цветы этого растения, и мухи улетят.

Липкую ленту для уничтожения мух можно приготовить самостоятельно. В железную емкость положите 30 г канифоли и 20 г касторового масла, поставьте на водяную баню и нагревайте до тех пор, пока содержимое не расплавится. К полученной массе добавьте немного меда или варенья и нанесите на плотную бумагу с помощью кисти.

Средства от муравьев

Свежие листья помидоров — отличное средство против муравьев. Разложите их в местах скопления этих насекомых, и они уйдут.

Муравьи не любят запаха зелени петрушки и гвоздики. Разложите эти растения в углах и на полках.

Изготовьте спрей от муравьев: смешайте воду с уксусом в равных пропорциях и налейте в бутылку с пульверизатором. Распыляйте состав на места скопления насекомых и их дорожки.

Избавиться от муравьев можно с помощью обыкновенных дрожжей. Кусочек дрожжей величиной с грецкий орех смешайте с 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. воды и добавьте 1 ч. л. меда. Поедая эту массу, муравьи погибают.

Если муравьи появились в шкафу, где хранятся продукты, положите туда испорченный лимон или дольки чеснока. Запах отпугнет насекомых.

Средство от моли

Моль отпугивают запахи сушеных корок цитрусовых, герани и табака.

Приятный запах в доме

С помощью запахов в доме можно создать не только уютную атмосферу, но и соответствующее настроение.

Для прихожей наиболее подходят бодрящие ароматы апельсина, лимона, бергамота, ели.

Для гостиной можно приготовить ароматическую смесь эфирных масел из 4 капель корицы, 1 капли эвкалипта и 2 капель лиметта.

Если вы любите парфюмерные запахи, капните каплю любимых духов на выключенную электрическую лампочку. Когда духи высохнут, включите лампу — при нагреве духи будут испаряться и комната наполнится вашим любимым ароматом.

Идеальные ароматы для спальни — иланг-иланг, роза, лаванда, запахи вишни и яблока.

В кухне используйте смесь из 4 капель масла гвоздики и 4 капель лиметта. Для уничтожения запаха готовящейся пищи насыпьте на горячую конфорку немного соли.

При работе пылесоса часто возникает неприятный запах пыли. Чтобы избавиться от него, регулярно очищайте пылесос, а перед уборкой положите в пылесборник щепотку кофе, корицы или ванили.

Способы избавиться от запаха сигарет в доме

От запаха сигарет в доме избавиться тяжело, но возможно.

Если ваши гости собираются курить в кухне и других вариантов нет, откройте окно и поставьте на плиту кастрюлю с водой, в которую добавьте немного уксуса. Пусть она кипит без крышки, пока в помещении курят. После ухода гостей откройте в кухне окно на 15—20 минут и включите вытяжку.

Махровое полотенце смочите в воде с уксусом и энергично размахивайте им в накуренном помещении, затем, прополоскав, повесьте там же.

Зажгите ароматическую свечу, сожгите высушенную корку лимона или апельсина.

Расставьте в комнате вазочки с зернами кофе или солью, повесьте около двери несколько бумажных пакетиков с чаем — они впитывают запахи.

Приятный запах в шкафах

От неприятного запаха в шкафах помогут избавиться таблетки активированного угля, пакетики чая, зерна кофе.

Освободите шкаф от одежды, протрите его внутреннюю поверхность слегка влажной тряпочкой, смоченной в воде с уксусом или лимонной кислотой. Подождите, пока стенки шкафа полностью просохнут. Затем разложите в его углах тканевые мешочки с зернами кофе, пакетики чая или кусочки ваты, смоченные эфирным маслом.

Если хотите, чтобы у белья в платяном шкафу был приятный аромат, приготовьте лимонно-гвоздичную аромакомпозицию. Возьмите 1 небольшой лимон и 2 упаковки гвоздики. В лимоне сделайте небольшое сквозное отверстие в центре и проденьте в него ленту или декоративный шнур, закрепите бусиной. В кожуре по всей площади лимона проткните вязальной спицей отверстия на небольшом расстоянии друг от друга и нашпигуйте их гвоздикой. Когда бутоны гвоздики покроют весь лимон, отнесите его в темное теплое место и оставьте на 2 недели. По истечении этого времени оригинальное ароматное украшение для шкафа будет готово!

Между бельем в шкафу разложите мешочки с хвоей, кедровой стружкой, полынью, лавандой, мятой или другими ароматными травами.

Храните в шкафу свое любимое мыло — ваша одежда пропитается его ароматом.

Уход за одеждой и обувью



Стирка

Вещи стирайте сразу, как только они загрязнятся, не оставляйте надолго несвежее белье в корзине.

Перед началом стирки рассортируйте белье по цвету и фактуре ткани, следуйте рекомендациям на ярлыках изделий.

Не стирайте белье из натуральных и синтетических тканей вместе — синтетические волокна имеют особенность «цепляться» за натуральные и ткань утрачивает свою мягкость.

Проверьте, чтобы в карманах одежды не оставались посторонние вещи, застегните все молнии. Изделия с крючками, заклепками, металлическими элементами поместите в специальный мешочек или обычную белую наволочку и в таком виде погружайте в машину для стирки.

Разверните манжеты на рубашках. Юбки и брюки выверните наизнанку. Пододеяльники и наволочки выверните и вытряхните, проверьте, чтобы в уголках не остались скопившаяся пыль, шерсть, перья.

Если есть необходимость, перед стиркой почините белье — во время стирки, особенно машинной, все существующие разрывы и спущенные петли увеличатся в размере.

Предварительно обработайте пятна с помощью пятновыводителя.

Сильно загрязненное белье замочите на несколько часов (кроме шерстяных и шелковых тканей). Перед тем как погрузить белье в воду, убедитесь, что моющее средство растворилось в ней полностью. Температура воды для замачивания не должна превышать

40 °С. В более горячей воде загрязнения белкового характера могут завариваться, отстирать их после этого будет очень сложно.

Качество стирального порошка можно проверить следующим образом. Налейте воду в стеклянный стакан, добавьте немного стирального порошка и положите небольшой кусочек отварного яичного белка, оставьте на сутки. Если через сутки белок останется целым, такой порошок не предназначен для удаления белковых пятен. Если же белок почти полностью растворится — такой порошок справится даже с самыми трудновыводимыми пятнами. Кстати, не все хозяйки знают, что пищевая сода стирает не хуже порошка, к тому же она не обладает запахом, что очень важно для склонных к аллергии людей.

Стиральная машина тоже требует специального ухода. После каждой стирки вытирайте ее насухо, особенно тщательно следует протирать под резинками, так как там скапливается вода и в результате может образоваться плесень. Внимания требует и выдвигной контейнер для порошка. Его необходимо тщательно промыть от остатков моющих средств и вытереть насухо. Снаружи протирайте машину влажной тряпочкой с добавлением моющих средств (неабразивных). При машинной стирке соблюдайте дозировку стирального порошка (в среднем 1 ст. л. на 1 кг сухого белья) и не используйте средства для ручной стирки, так как они дают обильную пену. Если дозировка была превышена и пена «выбирается» из машины, слейте воду, откройте машину и посыпьте пену пищевой содой — очень скоро она растворится и стирку можно будет продолжить. Раз в 3—4 месяца проводите профилактику образования накипи. Для этого засыпьте в стиральную машину специальное средство для удаления накипи или 200 г лимонной кислоты и включите режим стирки при температуре 90 °С (без белья). Частота профилактики зависит от жесткости воды и от того, как часто вы стираете при высоких температурах.

Чтобы белье меньше деформировалось и мялось, стирайте его в машине при температуре 30 °С, не отжимайте и не выкручивайте — тогда ткань останется практически в первоначальном состоянии.

При стирке окрашенных вещей добавьте в воду 2—3 ст. л. поваренной соли. Это поможет сохранить и оживить цвет изделий.

Кондиционер для белья можно заменить обычным уксусом или лимонной кислотой.

Если вы хотите, чтобы белье приобрело приятный запах, капните в воду для полоскания каплю любимых духов.

Летом постиранное белье всегда старайтесь просушить на солнце (если позволяет тип ткани). Так оно быстрее высохнет, провертится и, кроме того, подвергнется дополнительной обработке против микробов.

Цветные вещи при сушке на солнце выворачивайте наизнанку, чтобы они не выгорели.

Черные вещи сушите в тени, иначе они потеряют цвет и станут тусклыми.

Белое белье, наоборот, развешивайте под прямыми солнечными лучами.

Зимой веревку, на которой будет сушиться белье, протрите крепким раствором соли, чтобы белье к ней не примерзло. Прищепки также предварительно замочите в теплой соленой воде, чтобы и они не примерзли.

Не закрепляйте прищепки на заметных деталях одежды — остающиеся от них следы очень сложно разглядеть.

При сушке одежды в помещении не развешивайте вещи из деликатных тканей возле источников тепла.

Высушенную одежду аккуратно сложите — это облегчит глажку.

Стирка изделий из хлопка и льна

Одежда из хлопка и льна приятна на ощупь, но сильно мнется и при неправильной стирке может давать усадку. Учитывайте это при уходе за изделиями. Цветное белье из хлопка и льна лучше стирать при температуре 60 °С. Белое белье выдерживает температуру до 90 °С и кипячение.

Отбеливание

Хлопок и лен можно отбеливать. Однако помните, что отбеливатели, содержащие хлор, истончают волокна — при частом их применении вещь быстро изнашивается.

В качестве отбеливателя при стирке белого белья можно использовать обычный нашатырный спирт из расчета 1 ч. л. на 10 л воды.

Но, пожалуй, самый оригинальный способ отбеливания — это засыпать в отсек для порошка стиральной машины пакетик сухих дрожжей. Белье станет белым без ущерба для качества ткани.

Если надо вернуть свежесть застиранному хлопчатобумажному белью, замочите его на сутки в специальном составе: в 10 л воды растворите 2—3 ст. л. средства для стирки хлопчатобумажных тканей и 2—3 ст. л. скипидара. После этого стирайте и кипятите белье обычным способом.

В качестве состава для предварительного замачивания застиранного хлопчатобумажного белья можно использовать теплый (30—40 °С) раствор уксуса — 1 ч. л. на 1 л воды.

От некрасивого сероватого или желтоватого оттенка на белом белье избавит такой способ. В 10 л горячей воды растворите 2 ст. л. нашатырного спирта и 2 ст. л. 3 %-й перекиси водорода. Погрузите в раствор предварительно выстиранное белье (приблизительно 1 кг), отбеливайте 20—30 минут. Время от времени перемешивайте и следите, чтобы белье было полностью покрыто раствором. После этого изделия тщательно прополощите.

Пожелтевшему от времени белью вернуть белизну можно и таким способом. Намочите его и намыльте обычным хозяйственным мылом. Намыленное белье положите в полиэтиленовый пакет, плотно завяжите, чтобы не проходил воздух, и выдержите сутки. После этого белье прополощите — с него исчезнут все пятна и желтизна на сгибах от времени.

Кухонные полотенца перед стиркой замочите в теплой воде с небольшим количеством столового уксуса или скипидара — они быстрее отстираются. Или замочите их на ночь в таком составе: 1 л воды, 2 ст. л. соды и несколько капель средства для мытья посуды. Утром стирайте как обычно.

Отстирать кухонные полотенца будет легче, если перед стиркой замочить их в специальном содовом составе. Растворите 2 ст. л. соды в очень горячей воде, подождите, пока она немного остынет, и опустите туда полотенца (предварительное замачивание с уксусом не нужно); через пару часов постирайте вручную или в стиральной машине.

Чтобы махровые полотенца после стирки были мягкими, стирайте их в подсоленной воде и не гладьте после высыхания.

Носовые хлопчатобумажные платки будет легче отстирать, если предварительно замочить их на ночь в очень соленой воде (3 ст. л. соли на 1 л воды). Для придания им приятного аромата после стирки прополощите их в воде с любимыми духами.

Белые гольфы и носки прекрасно отстираются, если предварительно замочить их на 1—2 часа в воде с 2 ст. л. борной кислоты.

Жесткие носки будут мягче, если перед стиркой подержать их около 1 часа в воде с нашатырным спиртом (1 ст. л. нашатырного спирта на 1 л воды).

Стирка изделий из цветных тканей

Прежде чем стирать вышитые скатерти и другие цветные изделия, проверьте, не полиняют ли на них цветные нитки. Для этого смочите с изнанки небольшой участок вышивки водой и слегка потрите им белый лоскут. Если на лоскуте останутся следы краски, стирать изделие следует осторожно в теплой воде с солью (1 ст. л. соли на 1 л воды). После стирки изделие прополощите и, слегка отжав, но не выкручивая, заверните в чистую ткань. В таком виде подержите изделие, чтобы оно слегка просохло, а затем досушите на воздухе.

Гладьте вышивку с изнанки, используя мягкую подстилку.

Если вы случайно постирали белое белье с цветным и оно полиняло, незначительные цветные пятна можно удалить. Залейте белье горячей водой с добавлением соды и оставьте на 10—12 часов, затем постирайте и несколько раз прополощите.

Если окрасилось цветное белье, воспользуйтесь следующим способом. Приготовьте кашицу из 0,5 ст. л. крупной соли, 1 ст. л. крахмала, 1 ст. л. тертого мыла и 1 ст. л. крепкого раствора лимонной кислоты. Кашицу положите на пятно с изнаночной стороны и оставьте на 10—12 часов. Затем белье постирайте и прополощите.

Стирка вязаных шерстяных изделий

Шерстяные вещи незаменимы в нашем гардеробе. Зимой они согревают и дарят тепло. Но чтобы любимые вещи служили вам долго, за ними нужно правильно ухаживать.

Лучше всего стирать свитера вручную в теплой воде, а вместо стирального порошка использовать самый обычный (без кондиционеров, бальзамов, витаминов и пр.) бесцветный шампунь для волос или жидкое мыло.

Перед стиркой шерстяную вещь выверните наизнанку.

Помните, шерсти вредит как горячая, так и чрезмерно холодная вода! Желательно, чтобы стирка и полоскание проводились как можно быстрее.

Стирать шерстяные и вязаные вещи можно в воде с добавлением пищевой соды (1 ст. л. на 10 л воды) — она освежит цвет изделия и устранил запах пота. От запаха пота также поможет избавиться соль или уксус (1—2 ст. л. на 10 л воды).

После стирки тщательно прополощите изделие в воде с добавлением глицерина (1 ч. л. на 10 л воды) — тогда шерсть станет мягкой и пушистее.

При полоскании окрашенных шерстяных вещей в воду добавьте немного уксуса — он оживит яркость цвета.

Шерстяные вещи с жирными пятнами можно стирать в настое горчицы. 1 стакан сухой горчицы замочите в небольшом количестве воды и разотрите до получения жидкой кашицы. Затем кашицу протрите через марлю, добавьте в теплую (40—45 °С) воду (10 л) и настаивайте 2—3 часа. Стирайте шерстяные вещи в этом растворе без добавления других моющих средств.

Свалявшееся шерстяное изделие можно вернуть к жизни таким способом. Прополощите изделие в воде с добавлением нашатырного спирта (3 ст. л. на 10 л воды) и оставьте его в этом растворе на сутки. После этого тщательно прополощите в чистой воде.

Есть другой способ вернуть свалявшемуся изделию опрятный вид — используйте для его стирки воду, в которой замачивалась фасоль.

Шерстяные изделия после стирки нельзя сушить на бельевой веревке — они могут вытянуться и потерять форму. Заверните мокрую вещь в полотенце, бережно отожмите и разложите на столе, застеленном чистой белой простыней или полотенцем. Ни в коем случае не сушите шерсть в сушильном устройстве, на радиаторах отопления или на солнце!

Вязаные платки и пуховые шали после стирки разложите на столе, подложив мягкую ткань, аккуратно распрямите, вытяните зубцы и закрепите их на ткани булавками.

Для сушки шерстяного свитера можно использовать такой оригинальный способ: возьмите старые капроновые колготки, проденьте пояс в горловой вырез свитера, а «ноги» — в рукава и повесьте на бельевую веревку, прикрепив прищепки только к колготкам. Свитер в таком виде не вытянется и быстро высохнет.

Не пересушивайте вещи, иначе их будет очень тяжело отутюжить.

Гладьте шерстяные вещи с изнанки умеренно нагретым утюгом с паровым увлажнением или через влажную марлю. Утюг переставляйте с места на место, не ведите по ткани как обычно — иначе вы рискуете растянуть вещь. Проглаженное изделие оставьте на гладильной доске до полного остывания.

Ажурные вязаные изделия или вещи с рельефными узорами не гладьте, чтобы не деформировать узор.

Стирка изделий из синтетического волокна

Синтетика электризуется и притягивает частички пыли, поэтому загрязняется быстрее, чем изделия из натуральных тканей. Если не стирать такое белье долгое время, грязь проникнет далеко вглубь волокон и отстирать вещи впоследствии будет очень сложно.

Замачивать синтетические изделия бесполезно. Их нельзя стирать в горячей воде, сильно тереть, выкручивать и сминать — заломы на тканях могут не разгладиться даже под утюгом.

Для стирки вещей из синтетических тканей используйте специальные порошки или детское мыло. Можно добавить в воду немного пищевой соды.

При ручной стирке предварительно замочите изделия на 30 минут в моющем растворе, время от времени переворачивая их.

В воду для полоскания добавляйте антистатик — это поможет ткани меньше притягивать пыль.

Синтетические изделия не рекомендуется сушить на солнце.

Стирка деликатных тканей, изделий со стразами

Традиционно изделия из кружев и тонких деликатных тканей принято стирать вручную. Откроем вам один секрет: их уверенно можно стирать в машине барабанного типа, если они будут плавать в моющем растворе свободно. То есть в машину нужно положить

лишь 3—4 такие вещи и стирать их отдельно! В этом случае ткань испытывает совсем небольшие механические воздействия, которые не причинят изделию вреда.

Очень тонкие чулки или белье можно стирать следующим щадящим способом. Положите их в стеклянную банку со слабым моющим раствором (холодным). Банку закройте крышкой и встряхивайте в течение 3—4 минут. Вместо банки можно использовать полиэтиленовый пакет. Выстиранные таким образом вещи прополощите в теплой воде.

Шелк

Изделия из крашеного шелка сильно линяют во время стирки. Стирать их следует вручную в воде с температурой 30 °С с добавлением моющих средств для деликатных тканей.

Шелк нельзя тереть, выжимать и выкручивать. Эту ткань нужно хорошо прополоскать сначала в теплой, затем в холодной воде. В последнюю воду для полоскания можно добавить немного уксуса, который освежит яркость красок.

Удобен следующий способ полоскания. Налейте в ванну большое количество воды, добавьте 1—2 стакана уксуса. Погрузите в ванну шелковые изделия и оставьте на 1 час. Затем просто стряхните с изделий воду, но не выкручивайте их, можно лишь слегка отжать. Просушите, расстелив на простыне или полотенце.

Шелк нельзя сушить на солнце или вблизи отопительных приборов.

Гладьте умеренно нагретым утюгом с изнаночной стороны.

При глажке не распыляйте на шелковые изделия воду — от этого на ткани могут появиться разводы.

Вискоза

Вещи из вискозы можно стирать в машине в щадящем режиме (30 °С) с добавлением моющих средств для деликатных тканей. Вискозу нельзя тереть, выкручивать или отжимать в центрифуге, от этого ткань деформируется.

После стирки изделия прополощите и слегка отожмите вручную. Можно завернуть изделие в простыню и аккуратно отжать.

Сушить вещи из вискозы можно, развесив на бельевой веревке или разложив на полотенце. Старайтесь не пересушивать — слегка влажную вискозу будет легче гладить.

Гладьте изделия в режиме «Шелк», когда ткань слегка влажная. На сухую ткань не распыляйте воду, лучше прогладьте ее через влажную марлю.

Изделия со стразами

Блузки, кофточки, юбки и брюки со стразами стирайте в режиме деликатной стирки или вручную.

Стразы бывают двух видов: те, которые пришивают к одежде, и те, которые крепят на клеевую основу. Первые более надежны, вещи с ними можно даже отжимать на минимальном количестве оборотов.

Для машинной стирки каждое изделие упакуйте в отдельную сеточку для стирки — так меньше вероятность, что камешки испортят ткань или оторвутся в процессе стирки.

Гладить изделия со стразами нужно с изнаночной стороны, подложив под них мягкую ткань. С лицевой стороны можно прогладить таким способом: смочите в воде махровое полотенце, хорошо отожмите, накройте им участок со стразами и гладьте через полотенце.

Стирка детских вещей

Для стирки детской одежды используйте только специальные порошки и мягкие моющие средства, не содержащие агрессивных или отбеливающих веществ. Лучше всего для этих целей подходит детское или хозяйственное мыло.

При полоскании порошок должен полностью выполаскиваться из вещей, после стирки одежда не должна им пахнуть. Тем же порошком стирайте и постельное белье ребенка, и одежду, в которой вы подходите к малышу.

Не стирайте детские вещи вместе с вещами взрослых.

Новую детскую одежду перед использованием обязательно стирайте и гладьте, ведь неизвестно, где и как она хранилась, через сколько рук прошла.

Не используйте пятновыводители, кондиционеры и другие добавки. Они могут вызывать раздражение чувствительной кожи младенца.

Трудные загрязнения обработайте мылом и потрите руками. Не расстраивайтесь, если внешне одежда ребенка будет выглядеть не идеально чистой. Небольшое пятнышко на одежде лучше, чем дерматит или раздражение на коже ребенка.

Гладить детскую одежду необходимо, когда она слегка влажная, можно использовать для этого утюг с паром. Проглаживать надо и с лицевой, и с изнаночной стороны. Такая паровая обработка служит дополнительной защитой от бактерий и микробов. Это особенно важно, если пупочная рана у младенца еще не закрылась полностью.

Стирка нестандартных вещей

Одеяла и подушки

Силиконовые одеяла и подушки можно стирать в машине при условии, что они туда поместятся. Учитывайте, что, намочнув, одеяло станет очень тяжелым. Соблюдайте требования, указанные на ярлыке изделий.

При ручном способе стирки поместите одеяло в ванну с теплым моющим раствором и слегка пожмите его — сильно тереть нельзя. Можно потоптать одеяло ногами (в этом случае вместо стирального порошка используйте жидкое мыло или шампунь).

Тщательно прополощите, меняя воду несколько раз, слегка отожмите, не выкручивая.

Сушите одеяла и подушки, разложив их на ровной поверхности или на сетке из натянутых веревок. При подвешивании наполнитель одеяла (особенно не простеганного) собьется в нижней части, и вещь будет испорчена.

Мягкие игрушки

Мягкие игрушки нужно мыть быстро, чтобы они не успели промокнуть. Приготовьте раствор воды с моющим средством (можно

использовать небольшое количество детского стирального порошка), добавьте несколько капель уксуса — после стирки мех будет ярче блестеть. Быстро протрите игрушку губкой или щеткой. Если игрушка уменьшилась в размерах, растяните ее в разные стороны. После этого просушите феном и расчешите.

В перерывах между стирками игрушки можно протирать щеткой, смоченной в мыльном растворе.

Можно использовать сухой способ чистки. Положите игрушки в небольшой полиэтиленовый пакет и всыпьте туда соду (0,5 стакана на 2—3 средних игрушки), плотно завяжите и потрясите. Грязную соду, вобравшую в себя всю пыль, вычешите щеткой или выбейте игрушки на улице.

На мягких игрушках скапливаются бактерии и микроскопические клещи, поэтому очень полезно периодически подвергать их воздействию мороза: зимой — подержите игрушки 1—2 дня на улице, летом — поместите в морозильную камеру.

Пуховики

Пуховики стирайте как можно реже. Вместо этого протирайте жидким мылом наиболее загрязненные места — манжеты и воротник, не подвергая стирке все изделие. Если стирка необходима, стирайте изделие вручную.

При машинной стирке застегните все застёжки и выверните пуховик наизнанку. Выберите режим деликатной стирки с температурой воды не выше 30 °С и скоростью отжима не более 400 об/мин. Для стирки используйте специальные средства, жидкое мыло или шампунь.

Чтобы пух не собрался в нижней части изделия, положите в машину 3—4 теннисных мячика — они предохранят подкладку от сбивания.

По окончании полного цикла стирки включите повторное полоскание.

Сушите пуховик, разложив его на ровной поверхности, периодически встряхивая и разбивая комочки, чтобы пух распределился равномерно.

Чтобы ускорить процесс сушки, направьте на изделие поток воздуха от вентилятора.

Плиссированная юбка

Складки на плиссированной юбке перед стиркой прометайте широкими стежками — так вы сможете легко прогладить изделие после сушки.

Мужской галстук

Стирать мужские галстуки не рекомендуется. Если возникла необходимость очистить галстук или оттереть пятна, делайте это быстро, излишне не мочите и не трите ткань.

Если вы твердо решили постирать галстук, предварительно вырежьте шаблон из пенопласта (например, из пенопластового лоточка для фасованных продуктов), натяните галстук на шаблон и мойте в таком виде.

Рабочая одежда

Чтобы отстирать очень грязную, замасленную рабочую одежду, воспользуйтесь таким способом. Вскипятите воду и растворите в кипятке хозяйственное мыло из расчета $\frac{1}{4}$ бруска на 1 л воды. Немного остудите жидкость, влейте в нее керосин (500 мл на 1 л воды) и добавьте кальцинированную соду (1 ст. л. на 1 л воды). В этой смеси намочите рабочую одежду, а наиболее загрязненные места хорошо натрите. Через некоторое время постирайте одежду с моющим средством и тщательно прополощите.

Спортивная обувь и кроссовки

Из обуви достаньте стельки и шнурки, постирайте их отдельно.

Обувь поместите в таз с теплым раствором моющего средства, оставьте на 30 минут. Затем протрите губкой или мягкой щеткой, особое внимание уделите сильно загрязненным местам. После этого обувь тщательно прополощите в нескольких водах, дайте воде стечь. Когда обувь слегка подсохнет, плотно набейте ее газетами и поставьте сушиться на балкон. Газеты периодически меняйте.

Если на белых кроссовках появилась желтизна, попробуйте отмыть ее с помощью отбеливающей зубной пасты.

Спортивную обувь и кроссовки из мягкой ткани можно даже стирать в машине.

Зонт

Зонт чистите щеткой, смоченной в воде со столовым уксусом (1:1) или в воде с нашатырным спиртом (100 мл нашатырного спирта на 1 л воды).

Для чистки черных зонтов используйте настой крепкого чая.

Выведение пятен

Пятна удаляйте по возможности немедленно, поскольку свежее пятно удалить значительно легче, чем засохшее. Для этих целей старайтесь всегда носить с собой влажные салфетки — они отлично справляются со многими видами пятен.

Для обработки пятна необходимо знать его происхождение — это поможет выбрать наиболее эффективный способ его выведения.

Пятна следует обрабатывать перед стиркой изделия. Сначала очистите загрязненный участок от пыли. Приготовьте выбранное вами средство для удаления пятен и проверьте на незаметном участке, как перенесет его материал. Если ткань не пострадала, приступайте непосредственно к выведению.

Под обрабатываемый участок подложите чистую плотную белую ткань. Прежде чем выводить пятно, рекомендуется намочить ткань вокруг него водой. Чтобы после удаления не остался отчетливый след, нужно обрабатывать не только пятно, но и небольшой участок вокруг него. Пятна выводите от краев к центру — при таком способе пятно не будет расплываться.

На маленькие, «точечные» пятна чистящий раствор наносите с помощью ватной палочки, на большие — ватно-марлевым тампоном.

Жирные пятна

Жирные пятна с воротников верхней одежды можно удалить, протерев их ватным тампоном, смоченным в нашатырном спир-

те с поваренной солью (0,5 ч. л. соли на 3 ст. л. нашатырного спирта).

Удалить жирные пятна и очистить сильно загрязненные места можно с помощью бензина. Для темных тканей лучше применять смесь бензина с панировочными сухарями. Светлую одежду можно очистить смесью бензина с картофельной мукой. Густую кашицу такой смеси наложите на загрязненные места и держите до тех пор, пока кашица засохнет. Затем кашицу счистите, а ткань вытрите чистой тряпочкой — следы жира полностью исчезнут.

Поможет избавиться от жирного пятна и хозяйственное мыло. Намыльте им пятно, посыпьте это место сахаром и потрите. Оставьте на 15—20 минут. Затем тщательно прополощите.

Свежее жирное пятно на светлой ткани посыпьте солью и оставьте на несколько часов, пока соль не впитает весь жир.

Свежие жирные пятна на темных тканях гладьте утюгом через промокательную бумагу или бумажную салфетку, сложенную в несколько раз. Меняя бумагу, повторяйте процедуру до полного исчезновения пятна.

Пятно от масла (даже машинного) можно вывести следующим способом. Налейте на пятно неразбавленное средство для мытья посуды, слегка вотрите его в ткань и оставьте на 20—30 минут. Затем ткань смочите водой, потрите, постирайте и прополощите изделие. Если пятно очень старое, процедуру повторите несколько раз.

Залоснившиеся места

Если ткань на брюках стала лосниться, намочите это место, посыпьте чистым сухим песком и слегка потрите щеткой. Дайте песку высохнуть, затем очистите брюки и прогладьте через влажную ткань.

Залоснившиеся места на шерстяных и шелковых тканях можно устранить, протерев их тряпочкой, смоченной в растворе нашатырного спирта (1 ч. л. на 100 мл воды).

Подпалины от утюга

Вещь с подпалинами, оставшимися от утюга, можно спасти следующим образом. Для белых и светлых шерстяных тканей используйте

раствор перекиси водорода (2 ч. л. на 200 мл воды) с добавлением нескольких капель нашатырного спирта.

Если следы от утюга остались на хлопчатобумажных тканях, намочите их в растворе перекиси водорода (1 ч. л. на 100 мл воды) и оставьте на 15—20 минут. Затем промойте в теплой воде.

Небольшие подпалины исчезнут, если протереть их половинкой свежей луковицы.

Пятна от пищевых продуктов

Пятна от **шоколада** протрите раствором нашатырного спирта или промойте в сильно подсоленной воде.

Пятна от **кофе** и **какао** обработайте нашатырным спиртом, смешанным пополам с водой, или протрите смесью яичного белка с глицерином.

Кофейное пятно на светлой одежде можно удалить, протерев его тканью, смоченной в водке или спирте.

На светлой ткани пятна от **чая**, **кофе**, **шоколада** смажьте подогретым глицерином и оставьте на 15—20 минут. Затем промойте теплой водой.

Застарелые пятна от чая, кофе и шоколада на белых вещах пропитайте перекисью водорода и оставьте на 10—15 минут. Затем прополощите одежду в холодной воде. Перед использованием перекиси обязательно проверьте, не испортит ли она ткань данной фактуры.

Удалить пятна от чая поможет раствор нашатырного спирта (1 часть) и глицерина (4 части). Также хорошо удаляет чай смесь этилового спирта (1 часть) с водой (2 части).

Свежее пятно от чая на белой скатерти полейте соком лимона.

Пятно от пролитого на скатерть **красного вина** сразу же посыпьте солью или полейте белым вином.

Пятна от красного вина можно вывести, протерев ткань спиртом или ошпарив загрязненное место кипятком.

Пятна от **белого вина** или **шампанского** протрите льдом или подержите ткань под струей очень холодной воды.

Свежее пятно от **ягод** или **фруктов** исчезнет, если залить его кипятком. Этот способ избавляет даже от свежих черничных и ежевичных пятен.

Пятна от фруктов можно удалить раствором глицерина с водкой (1:1).

Чтобы удалить пятно от ягод или фруктов, подержите ткань над посудой с кипящей водой и сразу же протрите уксусом.

Пятна от ягод или фруктов обработайте теплой водой с уксусом или лимонной кислотой (на 200 мл воды — 1 ст. л. уксуса или 1 ч. л. лимонной кислоты).

Не пытайтесь удалить фруктовые пятна с помощью мыла — оно их только закрепляет.

Пятна от косметики

Пятно от **туши для ресниц** протрите тампоном, смоченным в теплом мыльном растворе. Затем подсушите и аккуратно вытрите сухой салфеткой.

Пятно от **тонального крема** смочите 10 %-м раствором нашатырного спирта, посыпьте пищевой содой, оставьте на 2 минуты. Затем постирайте изделие в теплой воде.

Пятно от тонального крема можно удалить, протерев его чистым бензином.

Чтобы удалить пятно от **губной помады**, нанесите на него зубную пасту и через некоторое время постирайте изделие.

Для удаления пятна от губной помады переверните ткань на изнанку, подложив под нее промокательную бумагу или чистую мягкую ткань, и несколько раз протрите пятно с изнанки спиртом.

Точно так же можно удалить пятна от **лака для ногтей**, только протирать их надо ацетоном или жидкостью для снятия лака. Не забудьте предварительно проверить, не испортит ли жидкость вашу ткань.

Пятна от **краски для волос** промокните тампоном, смоченным в перекиси водорода или нашатырном спирте.

Следы **хны** можно удалить смесью из равных частей нашатырного спирта, 3 %-й перекиси водорода и воды. Тампон приложите к пятну на 15 минут, затем промойте теплой водой.

Если на одежде остались разводы от **духов**, протрите их смесью спирта и глицерина (1:1). После этого прополощите ткань в горячей воде.

Пятно от **дезодоранта**, оставшееся на ткани, натрите влажной поваренной солью. Затем постирайте вещь в теплой воде.

Старые пятна от дезодоранта можно вывести с помощью уксуса, свежие — с помощью нашатырного спирта.

Следы от дезодоранта хорошо удаляет обычное детское или глицериновое мыло, а также средство для мытья посуды.

Удалить пятна от дезодоранта поможет раствор аспирина (2 таблетки аспирина на 100 мл теплой воды). Пятно погрузите в раствор на 3 часа, затем постирайте.

Пятна от пота

Пятна от пота на шерстяных вещах можно удалить тряпочкой, смоченной в крепком растворе поваренной соли. Если пятна не исчезнут, протрите их спиртом или раствором гипосульфита (1 ч. л. на 200 мл воды). После этого очищенное место промойте теплой водой.

Ржавые пятна

Если на белой ткани появилась ржавая отметина, смочите ткань вокруг пятна водой и протрите теплым раствором лимонной кислоты (1 ч. л. на 200 мл воды). Для выведения застарелых пятен раствор лимонной кислоты нагревайте сильнее. После того как пятно исчезнет, тщательно прополощите ткань в прохладной воде.

Ржавое пятно можно удалить смесью поваренной соли с винной кислотой (1:1). Смешайте эти ингредиенты, добавьте немного воды, чтобы получилась кашица, и нанесите на пятно. Ткань натяните на какой-нибудь предмет, поставьте под солнечные лучи и держите до исчезновения пятна. После этого изделие прополощите в холодной воде, затем постирайте в теплой воде с мылом и снова хорошо прополощите.

Старые ржавые пятна хорошо удаляет раствор уксусной эссенции (1 ч. л. на 100 мл воды).

Удалить ржавые пятна с цветных тканей можно с помощью мела. Из равных частей глицерина, тертого белого мела и воды приготовьте кашицу. Натрите ею пятно, оставьте на сутки. Затем изделие постирайте и прополощите.

На пятно от ржавчины положите завернутый в марлю кусочек лимона, прижмите горячим утюгом, а затем промойте водой.

Удалить пятна от ржавчины и чернил с полотняных изделий и рук можно с помощью сока зрелых помидоров.

Чернильные пятна

Свежие чернильные пятна промойте горячим молоком или смесью нашатырного спирта с пищевой содой.

Небольшое пятно от чернил на клеенке, пластике или руках можно оттереть лимонной кислотой, после чего промыть теплой водой с мылом.

Пятна от краски

Свежие пятна от масляной краски на руках можно оттереть подсолнечным маслом.

Свежие пятна от нитрокраски или спиртового лака протрите спиртом.

Пятна от плесени

На пятна от плесени наложите кашицу из свеженатертого репчатого лука, подержите некоторое время, затем изделие постирайте.

Пятна от плесени можно легко вывести с помощью бензина.

Пятна от травы

Пятна от травы протрите раствором соли (10 г на 50 мл кипяченой воды).

Если на одежде остались пятна от травы, протрите их тампоном, смоченным в бензине. Остатки следов устраните, протерев глицерином. После этого хорошо промойте ткань холодной водой.

Пятна от крови

Свежие пятна от крови мойте холодной водой. Подержите ткань с пятном под струей холодной воды — и от него не останется и следа. В горячей воде белок, содержащийся в крови, сворачивается и связывается с волокнами ткани — удалить такое пятно будет очень сложно.

Вещь с застаревшими пятнами крови замочите в соленой воде, затем нанесите на пятно перекись водорода.

Пятна от красящих медицинских средств

Старые пятна от **йода** вывести полностью почти невозможно. Свежее пятно намочите в холодной воде и натирайте крахмалом до полного исчезновения, время от времени смачивая холодной водой. К свежему пятну можно приложить очищенный картофель — он содержит крахмал. После этого ткань прополощите.

Избавиться от пятен йода можно, потерев их нашатырным спиртом или полив горячим молоком.

Пятна от **зеленки** можно удалить с помощью перекиси водорода или медицинского спирта.

Пятна от **марганцовки** на белой ткани обработайте раствором щавелевой кислоты (1 ч. л. на 100 мл воды). После этого изделие промойте сначала в горячей, а затем в теплой воде.

Удаление прилипшей жевательной резинки

Чтобы избавиться от жевательной резинки, прилипшей к одежде, накройте поврежденное место пергаментной бумагой и прогладьте утюгом, нагретым в режиме «Шелк». Жевательная резинка прилипнет к бумаге.

Одежду с прилипшей к ней жевательной резинкой поместите в морозильную камеру на несколько часов. Резинка затвердеет и удалить ее будет легко. Если вещь слишком объемная для камеры, обложите прилипшую к ней резинку пакетами со льдом.

Для удаления жевательной резинки с ковров, мягкой мебели, курток и т. д. аккуратно распылите на поврежденное место состав из баллончика со сжиженным газом для зажигалок — газ заморозит резинку и она отпадет. Если на месте прилипания останется небольшое пятно, протрите его спиртом или жидкостью для снятия лака.

Глажка белья

Рассортируйте белье по типу ткани. Гладить нужно только чистое белье, так как от нагрева утюгом проявятся даже незаметные пятна.

Не нарушайте режим глажки — это неизбежно приведет к порче изделия.

Светлые вещи гладьте с лицевой стороны, темные — с изнаночной, чтобы не осталось блестящих участков от горячего утюга.

Хлопчатобумажные и льняные ткани

Чтобы хорошо прогладить хлопчатобумажную ткань или лен, сначала равномерно увлажните материал. Сделать это очень просто. Намочите махровое полотенце в горячей воде и хорошо отожмите. Заверните в него изделие, которое нужно прогладить, и выдержите несколько минут.

Сильно пересушенные вещи можно сбрызнуть водой, сложить в полиэтиленовый пакет и плотно его завязать — через 1—1,5 часа вы получите равномерно увлажненные изделия, которые можно легко гладить.

Шелк

Шелковые изделия гладьте сухими или немного недосушенными.

Шелк нужно гладить с изнанки или через сухую хлопчатобумажную ткань.

Не распыляйте на шелковые изделия воду — от этого на ткани останутся разводы!

Шерстяные изделия

Шерстяные ткани, а также материалы из искусственных волокон при глажении не увлажняйте. Гладьте их с изнаночной стороны через хлопчатобумажную ткань умеренно нагретым утюгом.

Шерстяные изделия гладьте, переставляя утюг с места на место, а не проводя им по ткани, как при обычной глажке.

Если шерстяные вещи при стирке сели, их можно увлажнить и прогладить через тряпочку, вытягивая до нужных размеров. После этого необходимо досушить ткань, иначе она может сесть снова.

Залоснившиеся места на шерстяной одежде прогладьте через тряпочку, смоченную в растворе уксуса (1 часть уксуса и 2 части воды).

Изделия из тканей, которые нельзя гладить

Одежду, которую нельзя гладить, например из бархата, подержите над тазом с горячей водой. Когда она отпарится, повесьте ее на плечики, чтобы просохла. Следите, чтобы на бархат не попали капли воды — от них останутся пятна.

Если вещь нельзя гладить или у вас нет на это времени, после стирки возьмите ее за уголки по швам, сильно встряхните несколько раз (чтобы все складочки распрямились) и аккуратно, не сминая, повесьте на бельевую веревку. В результате высохшие вещи получатся как глаженные.

Мужские галстуки гладить не рекомендуется. Чтобы они не мялись и не теряли форму, храните их в развязанном виде. Освежить и расправить галстук можно, обернув его вокруг банки с очень горячей водой.

Глажка сложных элементов одежды

Гладить **рубашки** и **блузки** будет намного легче, если после стирки, слегка отжав и встряхнув, повесить их на пластиковые плечики и застегнуть все пуговицы.

Если изделие имеет **рюши**, **оборки**, гладьте их в первую очередь. **Полотенца** и **носовые платки** начинайте гладить с кромок.

Много хлопот доставляет хозяйкам глажка **брюк**. Эту процедуру можно значительно облегчить, если следовать таким рекомендациям. Сначала с изнанки прогладьте все швы, подкладку, карманы. Затем выверните брюки на лицевую сторону, натяните поясную часть на гладильную доску и прогладьте через тонкую ткань. Растянувшуюся ткань на коленях гладьте через влажную ткань, прикладывая и убирая утюг. Затем сложите две штанины, так чтобы они полностью совпали, и прогладьте их через влажную ткань, начиная с внутренних сторон брючин и переходя к внешним. Чтобы закрепить стрелку, смочите ткань в растворе уксуса (1 ч. л. на 0,5 л воды). С изнанки на стрелки можно нанести крахмальный раствор или сухое мыло — тогда они будут лучше держаться. Отутюженные брюки повесьте на специально предусмотренные для этого плечики. Их нельзя надевать сразу, пусть повисят хотя бы 5—10 минут, иначе вся ваша работа пойдет насмарку.

Уход за утюгом

Если на поверхности утюга появились пятна от пригоревших волокон, ее можно очистить, несколько раз прогладив ткань, на которую насыпана соль. Этот способ нельзя использовать, если на поверхности утюга имеется защитное покрытие.

Если к утюгу пристал расплавленный полиэтилен, протрите испачканные места тампоном, смоченным в жидкости для снятия лака.

В отверстиях для отпаривания со временем образуется накипь. Чтобы ее удалить, залейте в емкость для воды слабый раствор лимонной кислоты и включите утюг в режиме отпаривания на несколько минут. После выключения утюга раствор кислоты можно оставить в нем на ночь.

Уход за верхней одеждой, обувью, изделиями из кожи и замши Изделия из меха

Некоторые пятна на мехе можно удалить, протерев их таким составом: 1 ч. л. нашатырного спирта, 3 ч. л. соли, 500 мл воды.

Белый мех посыпьте крахмалом или мукой и слегка потрите, как при мытье. Затем встряхните и протрите тряпочкой, смоченной в уксусе, — это придаст блеск изделию.

Пожелтевший от времени мех можно отбелить перекисью водорода с добавлением нескольких капель нашатырного спирта.

Жирные пятна можно удалить, протерев их щеткой с мыльной пеной. При этом старайтесь, чтобы щетка скользила только по меху, не затрагивая кожаную основу. Затем смойте пену влажной тряпочкой, мех просушите.

Меховые шапки можно чистить тряпочкой, смоченной в бензине, протирая по направлению ворса. Храните шапки, набив их газетами. Моль не любит запаха типографской краски, отпугивает ее также листья ореха, сухие апельсиновые корки.

Не используйте для хранения меха и кожи пластиковые пакеты, поскольку они не пропускают воздух.

По окончании сезона поместите вещи в чехлы или мешки из льна или хлопчатобумажной ткани, чтобы вещи могли «дышать».

Белый мех лучше хранить в чехлах синего цвета — тогда он не пожелтеет.

Если дубленка приобрела неприятный запах (например, вы находились в прокуренном помещении), повесьте ее на балкон. Можно избавиться от постороннего запаха и таким способом: заверните одежду в пакет, на дно которого положите чайные пакетики или листья мяты. Через 3 дня достаньте вещь — неприятные запахи исчезнут.

Изделия из кожи

Кожаные вещи в начале каждого сезона обязательно натирайте воском, тогда они прослужат гораздо дольше.

После окончания сезона кожаную одежду протрите долькой лимона, затем смажьте глицерином. Когда кожа впитает его, протрите поверхность мягкой шерстяной тряпочкой. После чего уберите одежду в шкаф для хранения.

Следите, чтобы светлые и темные изделия не соприкасались друг с другом.

Если кожаные изделия стали жесткими, им можно вернуть эластичность. Протрите их касторовым маслом и оставьте на несколько часов.

Чтобы вернуть свежесть кожаным куртками и пальто, используйте апельсин. Свежий апельсин пропустите через мясорубку, получившуюся кашицу заверните в марлевую салфетку и протрите поверхность кожаных изделий.

Пятна на кожаных воротниках и манжетах протирайте салфеткой, смоченной в смеси нашатырного спирта с солью (3 ст. л. нашатырного спирта и 0,5 ч. л. соли).

Общую чистку кожаных изделий проводите мягкой салфеткой, смоченной в теплом мыльном растворе с нашатырным спиртом (1 ампула спирта на 100 мл мыльного раствора). После этого изделие вытрите насухо и смажьте касторовым маслом.

Царапину или небольшой надорванный кусочек на одежде или обуви из тонкой кожи можно смазать тонким слоем клея «БФ-2». Можно нанести на поврежденное место тонкий слой лака для ногтей и прижать надорванный кусочек к поврежденному месту — через несколько минут кожа плотно приклеится.

Существует интересный способ, как растянуть кожаную куртку по фигуре. Не секрет, вещи часто шьют по шаблону, а фигуры у всех разные. Вот что можно сделать с курткой, которая несколько жмет в груди и бедрах. Смажьте бесцветным кремом для кожи всю куртку. Прогладьте с изнанки через гладильную ткань участки, которые будете растягивать. Возможно, придется подпороть подкладку, если она будет мешать растягиванию. Теперь приготовьте себя — вы будете манекеном. В местах, где нужно растянуть куртку, наложите на тело скрученные валики из махрового полотенца или обмотайте толстым шарфом. Наденьте на себя поверх полотенца разогретую куртку и сидите в ней 2 часа, не застегивая, а просто запахнувшись. За это время куртка должна растянуться.

Изделия из замши

Следы от дождевых пятен на замше можно удалить, слегка потерев поверхность изделия проволочной или резиновой щеточкой.

Очистить замшевую поверхность от пыли и мелкой грязи можно с помощью скотча. Липкой стороной слегка прижмите скотч к загрязненной поверхности — к нему прилипнет вся грязь. Не давите сильно на ленту и будьте осторожны при чистке искусственной замши — скотч может повредить ее поверхность.

Распушить ворс замши можно, слегка потерев ее губкой с мелкой солью или мелкой наждачной бумагой. Но делать это нужно очень аккуратно.

Старую замшу чистят теплым молоком с пищевой содой (1 ч. л. соды на 200 мл молока).

Черная замша вновь примет приличный вид, если протереть ее копировальной бумагой.

Головные уборы

Вязаные белые береты можно почистить картофельным крахмалом.

Для удаления пятен с фетровых шляп приготовьте смесь из нашатырного спирта и денатурата, взятых в равных количествах. Суконную тряпочку смочите в этой смеси и протрите изделие. Старайтесь не слишком увлажнять, чтобы изделие не деформиро-

валось. Затем вытрите сухим полотенцем, слегка расчешите мягкой щеткой и высушите.

Свежие жирные пятна на фетре можно удалить, потерев их коркой черного хлеба.

Лоснящиеся места посыпьте мелкой солью и слегка потрите мягкой щеткой. Можно аккуратно потереть их мелкой наждачной бумагой.

Кожаные головные уборы чистите разрезанной пополам луковичей: как только верхний слой лука загрязнится, срежьте его и продолжайте чистку.

Перчатки

Для чистки белых кожаных перчаток разведите в 200 мл молока 1 ч. л. соды и протрите раствором поверхность. Кожа станет не только чище, но и гораздо мягче, а придать ей блеск поможет яичный белок.

Чтобы удалить пятна на замшевых перчатках, приготовьте смесь из 100 мл нежирного молока, 0,5 ч. л. соды и 0,5 ч. л. 10 %-го нашатырного спирта. Наденьте перчатку на руку и обработайте загрязнившиеся места тампоном, смоченным в этом составе.

Некоторые пятна на кожаных и замшевых перчатках можно удалить, потерев их хлебным мякишем или ластиком.

Если намокшие кожаные перчатки или обувь сушились на батарее и стали жесткими, пересушенными, вернуть им мягкость и гибкость поможет такое средство. Протрите изделие тампоном, смоченным в касторовом или растительном масле, и оставьте на ночь. Спустя сутки изделия снова обретут былую мягкость. Вместо масла можно использовать глицерин.

Если новые кожаные перчатки оказались малы, заверните их во влажную ткань на 2—3 часа, после чего наденьте. В результате они слегка растянутся и вы сможете их носить.

Если купленные кожаные перчатки линяют и пачкают руки, насыпьте в них немного талька и слегка потрите. Излишек вытряхните.

Дамские сумочки

Дамские сумочки нуждаются в тщательном уходе и внимании. Неправильное хранение сокращает срок их службы и портит внешний вид.

Прежде чем спрятать сумочку в шкаф, тщательно удалите с нее пыль и грязь, протрите влажной губкой. Труднодоступные места очистите старой зубной щеткой. Тканевую часть сумочки и подкладку почистите губкой, смоченной в растворе хозяйственного мыла. Затем протрите влажной тряпочкой. Оставшиеся пятна удалите водой с лимонным соком и солью. Кожаные детали обработайте влажной губкой, просушите и смажьте кремом или блеском для обуви.

Кожаные и лаковые сумочки храните, набив их газетами, чтобы сохранилась форма. А вот из тканевых сумок основу лучше вынуть, а сумки аккуратно свернуть валиком.

Чаще всего на сумках страдают ручки. Упаковывая сумки на хранение, не перегибайте их.

Пятна от воды на глянцевой поверхности лакированной сумочки можно удалить, протерев поверхность бесцветным лаком или пропиткой для обуви.

Заедающую застежку-молнию на сумке или обуви можно легко починить. Сначала очистите зубцы застежки старой зубной щеткой, затем смажьте жирным кремом. Также можно натереть молнию сухим мылом, воском или парафином — она станет легче застегиваться и расстегиваться.

Уход за обувью

Часто мыть водой кожаную обувь не стоит, так как вода разрушает ее структуру.

Внешний вид поношенной кожаной обуви значительно улучшится, если натереть ее цедрой апельсина.

Если неожиданно закончился крем для обуви, а у вас важная встреча и туфли должны блестеть, протрите их старым косметическим кремом.

Коричневую обувь можно чистить, используя кофейную гущу. Заверните гущу в марлю и этим тампоном чистите обувь. Затем отполируйте бархоткой.

Если краска на обуви потрескалась и носить такие туфли или босоножки вы уже не можете, перед тем как выбрасывать, попробуйте применить последнее средство. Смочите ватку в ацетоне и протрите обувь — верхний слой краски растворится, а краска, которая перейдет на вату, замажет трещинки. Обрабатывайте поверхность осторожно, чтобы не снять всю краску.

Если вы попали под дождь в замшевой или кожаной обуви, придя домой, сразу же протрите обувь губкой, смоченной в мыльном растворе с несколькими каплями нашатырного спирта. Затем плотно набейте обувь газетами и поставьте сушиться подальше от батарей. Газеты периодически меняйте.

Чтобы очистить замшевую обувь было легче, сначала подержите ее над паром, после чего очистите щеткой.

Царапины на лаковой обуви можно закрасить лаком для ногтей подходящего цвета. Однако предварительно проверьте, насколько цвета соответствуют друг другу и не повредит ли лак поверхность.

Блеск лаковой обуви сохранится, если иногда смазывать ее поверхность яичным белком.

Чтобы лак не трескался, смазывайте обувь касторовым или льняным маслом, а через 15 минут протирайте фланелевой тряпкой. Не сушите возле батареи.

Если хотите разносить новую обувь, натрите ее изнутри в районе пятки спиртом или одеколоном. Наденьте и ходите, пока обувь влажная.

Отлично размягчают обувь картофельные очистки. Вымойте их, просушите и положите на ночь в обувь, а стельки смажьте картофельным соком и протрите тряпкой.

Растянуть обувь можно, если набить ее влажными газетами. Однако помните, что любое растягивание ухудшает внешний вид изделия.

Если шов на новой кожаной обуви натирает, возьмите толстое махровое полотенце, накройте им шов и несколько раз осторожно ударьте по нему молотком — шов станет тоньше и мягче. Можно протереть шов изнутри нашатырным спиртом.

Новая обувь не будет окрашивать чулки и носки, если на ее внутреннюю поверхность распылить лак для волос.

Иногда обувь приобретает неприятный запах. Для его устранения засыпьте внутрь ароматическую соль (например, соль для ванн). Она впитывает в себя запах и дезинфицирует обувь. Можно также протереть обувь изнутри перекисью водорода или спиртом.

Чтобы гвоздь в обуви не колот пятку, приподнимите стельку и верх торчащего гвоздя закрепите большую канцелярскую кнопку. Накройте стелькой. Теперь гвоздь не будет доставлять вам неудобств.

Если туфли разносились и спадают с ноги, в их носок можно положить вату, а на внутреннюю поверхность пятки приклеить

кусочек замши, бархата или тонкую полоску поролона. Клей должен быть надежным, чтобы материал в процессе носки не замялся и не натирал пятку.

Чтобы кожаная обувь не промокала, промажьте ее швы касторовым маслом.

Кожаную обувь, предназначенную для плохой погоды и грязных дорог, можно сделать непромокаемой, если обработать специально приготовленной пастой. Смешайте 200 г говяжьего или бараньего сала, 50 мл растительного масла, 100 г свиного сала, 50 г пчелиного воска и 50 г соснового скипидара. Нагрейте смесь на водяной бане до образования однородной массы. Остудите. Смажьте приготовленной пастой верх обуви, особенно тщательно обрабатывая швы и места соединения с подошвой. Хранить пасту можно в плотно закрытой стеклянной посуде достаточно долго.

Семейный бюджет



Вы вернулись из магазина, в кошельке пусто, а купленных продуктов едва хватит на пару дней? Середина месяца, а зарплата уже исчезла непонятно куда? Если вам знакомы подобные ситуации, пора брать семейный бюджет под контроль. Ознакомьтесь с предлагаемыми ниже советами и начинайте тратить с умом!

Заведите книгу учета домашнего бюджета. Записывайте траты на оплату коммунальных услуг, детских секций, проезда, продуктов, развлечений, учитывайте ежедневные расходы всех членов семьи и т. п. В конце месяца вы увидите, на чем можно сэкономить, проанализируете, какие покупки были лишними. Ведение бюджета дисциплинирует, вырабатывает более ответственное отношение к деньгам. Уже через пару месяцев вы привыкнете к фиксированию всех расходов и ощутите положительный эффект от ведения семейного бюджета.

В начале каждого месяца составляйте основной план расходов. Отложите суммы на погашение кредитов, квартплату и т. д. Оплачивайте их прежде всего, так как на просроченные платежи налагаются пеня и штрафы — погасить их вам все равно придется, но на это вы потратите уже больше денег и нервов. Сумму, оставшуюся после оплаты необходимых счетов, разложите в 5 конвертов (по количеству недель в месяце). Каждую неделю тратьте деньги только из одного конверта, в следующий даже не заглядывайте. Открывайте конверты строго в определенный день недели (но не накануне выходных, так как именно в выходные дни возрастает риск ненужных трат). Неиспользованные деньги из пятого конверта храните как неприкосновенный запас на случай непредвиденных обстоятельств.

Несколько раз подумайте, прежде чем взять кредит или попросить денег взаймы. Просчитайте, из каких доходов вы будете отдавать долг, сколько переплатите на процентах.

Постарайтесь создать свой собственный «семейный банк» — откладывайте 5—10 % ежемесячного дохода. Заведите счет в надежном учреждении или оставляйте часть суммы на карточке, если вам переводят зарплату на нее. Если вам неожиданно понадобятся деньги, у вас будет накоплена некоторая сумма.

Экономия на покупках

Экономить — не значит покупать некачественные вещи! Хорошо известно, что скупой платит дважды. Но переплачивать за товар, конечно, тоже не имеет смысла.

Переходите к новым, современным методам совершения покупок. Например, бытовую технику сейчас очень удобно приобретать в интернет-магазинах. Цены в них значительно ниже, чем в обычных супермаркетах.

Многие хорошие вещи можно купить по выгодной цене во время распродаж. Приобретая с существенными скидками одежду и обувь по окончании сезона, вы можете серьезно сэкономить. Но иногда низкие цены могут сыграть с вами плохую шутку, и, поддавшись искушению, вы и сами не заметите, как станете обладателем совершенно не нужной или не подходящей вам вещи. Чтобы этого не случилось, не поддавайтесь сиюминутному порыву, отложите понравившуюся вам вещь, отвлекитесь на полчаса, зайдите в соседний магазин — за это время вы решите, так ли уж нужна вам эта покупка.

Не ходите в магазин на голодный желудок, вы обязательно купите больше, чем вам необходимо.

Перед посещением магазина или рынка составляйте список нужных покупок и неукоснительно следуйте ему.

Ограничьте сумму денег, которую вы можете взять с собой в магазин. Не имея при себе лишних денег, легче устоять перед соблазном купить ненужный товар.

Записывайте цены на продукты в разных магазинах, так вы сможете сверить их и найти самый выгодный. Однако обратите внимание, что очень часто супермаркеты незначительно снижают цены

на бюджетную группу товаров, в то время как остальные товары продают по завышенным ценам.

Берите в супермаркете маленькую корзину, а не огромную тележку. Психологи утверждают, что чем больше тележка, тем сильнее желание побольше заполнить ее. И тем выше риск потратить деньги на незапланированные покупки.

Ограничьте употребление полуфабрикатов. Их приготовление экономит время, но не деньги.

Если есть возможность, покупайте продукты на оптовых рынках, это серьезное подспорье для бюджета. Объединитесь с родственниками, соседями для оптовых покупок.

Покупайте товар в больших упаковках. Сравните цену, например, на упаковку макарон 0,5 кг и упаковку 1 кг, посмотрите, есть ли разница в пересчете на 1 кг. Как правило, чем больше упаковка, тем дешевле стоимость товара в ней.

Покупая продукты на развес, вы сэкономите еще больше, хотя бы потому, что не будете переплачивать за упаковку. В этом случае тщательно проверяйте качество товара и точность веса.

Сравните цены на импортные товары популярных брендов и их отечественные аналоги. Если качество отечественного продукта вас устраивает, нет смысла переплачивать за бренд.

Подсчитайте, сколько вы покупаете мелких сопутствующих товаров: жевательных резинок, сладкой газированной воды, шоколадных батончиков и т. п. — и задумайтесь, действительно ли они необходимы вам в таких количествах? Что выгоднее — разрекламированная газировка или обычная минеральная вода, популярный батончик или привычные конфеты?

Носите с собой сумку для покупок. Конечно, пакет в магазине стоит недорого, но посчитайте, сколько вы приобретаете их в месяц, практически сразу по приходе домой отправляя в мусорную корзину.

По возможности откажитесь от использования батареек, заменив их аккумуляторами. Это не только вопрос экономии, но и ваш вклад в защиту окружающей среды. Дело в том, что выброшенная на обычную свалку батарейка в буквальном смысле отравляет почву и воду. А специализированных пунктов приема, куда их можно сдать, у нас, к сожалению, совсем немного.

Чтобы менять элементы питания в кварцевых часах не так часто, снимите с часов секундную стрелку — срок службы батарейки увеличится в 2—3 раза и часы будут тикать в 2 раза тише.

Откажитесь от вредных привычек — сигареты и алкоголь не дешевы и вредны. Просто подсчитайте, сколько ваша семья тратит в месяц на эти сомнительные радости, и представьте, что бы вы могли купить на эти деньги.

Если вы ежедневно пользуетесь общественным транспортом, купите проездной. Если же вам нужно проехать всего одну-две остановки — прогуляйтесь пешком. Это полезно для здоровья и бережет нервы и деньги.

А вот на собственном здоровье экономить не стоит — запущенную болезнь вылечить намного тяжелее и дороже. Если врач выпишет вам дорогое импортное лекарство, поинтересуйтесь, есть ли у него отечественный аналог и можно ли применять его. Однако без консультации врача не меняйте лекарства самостоятельно: одно и то же вещество в составе различных препаратов действует по-разному. Берегите себя, укрепляйте иммунитет и внимательно относитесь к своему здоровью.

Экономия автомобильного топлива

Низкий расход бензина поможет не только вашему бюджету. Чем меньше выхлопов в атмосферу производит автотранспорт, тем лучше для окружающей среды. Кроме того, многие советы по экономии топлива совпадают с правилами безопасного вождения. Следуя им, вы уменьшаете свои расходы, снижаете риск аварийных ситуаций и спасаете экологию.

Планируйте поездки заранее и объединяйте их, чтобы не ездить несколько раз в одном и том же направлении.

Старайтесь не ездить в часы пик: на медленное продвижение в пробке расходуется много топлива. Не используйте автомобиль для коротких или ненужных поездок. В расположенный рядом супермаркет вполне можно прогуляться пешком.

Регулярно проводите техосмотр автомобиля. Исправное авто — это не только ваша безопасность, но и экономия горючего.

Проверяйте давление в шинах. По некоторым данным, уменьшение давления всего на 0,1 атмосферы увеличивает расход бензина на 2—3 %. Но и перекачивать шины не стоит, так как это чревато сложностями в управлении авто.

Обратите внимание на состояние воздушного фильтра. Забитый пылью фильтр не пропускает воздух внутрь мотора, что негативно сказывается на его работе.

Разгрузите автомобиль: лишний вес — это лишнее топливо.

Есть мнение, что агрессивный стиль вождения увеличивает потребление автомобилем бензина на 10—40 %. Не подъезжайте к светофорам на скорости. Притормаживайте заранее, если видите, что все равно придется это сделать.

Вовремя сбрасывайте скорость перед поворотом и мягко ее увеличивайте, когда наполовину его пройдете. На резкое торможение и последующее быстрое увеличение скорости расходуется больше топлива. Избегайте резких остановок и стартов. Глушите двигатель на длительных остановках.

Соблюдайте дистанцию по отношению к автомобилям, идущим впереди, тогда вы сможете тормозить и набирать скорость плавно.

Придерживайтесь постоянной скорости и не превышайте ее без надобности. Учтите, что при скорости выше 80 км/ч автомобиль расходует больше топлива.

Магнитофон, фары, обогрев стекла, гидроусилитель руля, подогрев сидений — все это дополнительно потребляет энергию и увеличивает расход топлива. Используйте кондиционер и обогрев разумно. Работая кондиционер увеличивает потребление горючего на 2 л в среднем на каждые 100 км пути. Открытые окна на высокой скорости движения автомобиля увеличивают сопротивление воздуха и ведут к перерасходу горючего. Открытое переднее окно повышает потребление топлива на 5 % при скорости 80 км/ч и на 10 % при скорости 110 км/ч! Плотнo закрывайте двери и багажник, чтобы не увеличивать сопротивление воздуха.

Экономия на коммунальных услугах

Оплата коммунальных услуг — это основная статья расходов семейного бюджета в наше время. Газ, воду, электричество можно и нужно экономить. Это вопрос не только денег, но и экологии.

Природные ресурсы нашей планеты ограничены, глупо и безответственно расходовать их впустую.

Начните с установки счетчиков на газ и воду. Тогда вы будете платить за то, чем реально пользуетесь, а не за то, что вам формально насчитывают коммунальные службы.

Утеплите свое жилье. Если возможно, поменяйте старые окна и входную дверь, если нет — утеплите их, заделав все щели. Особое внимание уделите подоконникам, часто под ними остаются щели, через которые тепло выходит на улицу. Заделайте их цементным раствором, монтажной пеной и т. д.

Задерживайте плотные шторы на ночь, они защитят комнату от холода, проникающего через окно, но при этом не заслоняйте шторами радиаторы.

Не загромождайте отопительные батареи мебелью — так вы препятствуете прохождению теплого воздуха и уменьшаете температуру в комнате на 2—3 °С. Гладкие, окрашенные в темный цвет радиаторы отдают на 5—10 % больше тепла, чем светлые.

Закрывайте дверь в подъезд — в вашей квартире станет на 2 °С теплее. Если вы живете в частном доме или в многоэтажном на последнем этаже, по возможности утеплите чердак.

Помещение проветривайте быстро, но интенсивно — широко открывайте окна на короткий промежуток времени.

Замените обычные лампы энергосберегающими. Они служат в 10 раз дольше ламп накаливания и при этом потребляют меньше энергии. Пользуясь такими лампами, вы снижаете нагрузку на сеть. Периодически очищайте все лампы, абажуры и отражатели от скопившейся пыли — она затрудняет проникновение света и ослабляет световой поток. Придерживайтесь всем известного правила: уходя, гасите свет.

Электроплита потребляет значительное количество энергии. Чтобы ее бережно расходовать, используйте посуду с днищем, диаметр которого равен или больше диаметра конфорки. Если конфорка больше, то вместо нагревания кастрюли вы будете накалять окружающий воздух. Электроплиту выключайте за 5 минут до готовности блюда — она остывает медленно и ее температуры хватит, чтобы блюдо дошло до готовности.

Замачивайте крупы перед приготовлением, это ускорит их варку. Накрывайте кастрюли крышкой — при ее отсутствии расход электроэнергии увеличивается в несколько раз.

Вода в электрическом чайнике закипает быстрее, чем на плите. Вскипятив воду в чайнике и перелив ее затем в кастрюлю, вы существенно сэкономите время и электричество.

Кипятите в чайнике столько воды, сколько нужно. По мере необходимости очищайте его от накипи, так как из-за нее увеличивается количество энергии для нагревания. Это правило относится и к электрическим, и к обычным чайникам. Нагар на дне сковороды также удлинит процесс нагревания и увеличивает расход энергии.

После каждой уборки не забывайте чистить пылесос — когда его контейнер для мусора переполнен, механизм расходует больше энергии.

Старайтесь гладить одежду и белье большими партиями, а не каждый день по 1—2 вещи. Так вы не будете тратить электроэнергию на нагрев утюга.

Устанавливайте холодильник подальше от нагревательных и отопительных приборов. Между задней стенкой холодильника и стеной должно быть расстояние не менее 10—15 см. Не ставьте в холодильник горячую пищу. Регулярно его размораживайте, намерзший лед ухудшает его работу.

Выключайте компьютер всякий раз по окончании работы на нем.

Современная техника (телевизор, музыкальный центр) имеет режим ожидания, когда на приборе остается гореть маленькая лампочка. Выключайте технику полностью, вынимая вилку из розетки.

Не оставляйте зарядные устройства в розетке — они продолжают потреблять электроэнергию, даже когда вы их не используете.

Если вы проводите много времени в кухне и в то же время хотите быть в курсе новостей, поставьте там радио, а не телевизор. Польза от этого двойная: во-первых, вы сэкономите электроэнергию, а во-вторых, не поддадитесь соблазну съесть чуть больше вкусенького, увлекшись просмотром любимой телепередачи.

Покупайте бытовую технику с классом энергоэффективности А и больше (А+).

Загружайте стиральную машину полностью и как можно реже используйте высокую температуру стирки с длительным циклом. Современные порошки великолепно отстирывают белье и при низких температурах. Предварительное замачивание также поможет сократить время стирки. При стирке используйте порошка мень-

ше, чем рекомендуют производители в инструкции на пачке. Придерживайтесь такой пропорции: 1 ст. л. порошка на 1 кг сухого белья. Чем больше порошка вы положите, тем больше воды и времени потребуется на полоскание белья. Остатки порошка в выстиранной одежде могут стать причиной аллергических реакций и раздражения кожи, особенно у детей.

Отремонтируйте краны. За сутки из неисправного крана может по капле вытекать до 30 л воды! Проверьте состояние сливного бачка. Даже при незначительном подтекании воды вы теряете десятки литров ежедневно.

Закрывайте кран на время, пока чистите зубы. Чтобы ополоснуть рот, достаточно стакана воды. То же касается и бритья. Включайте воду, лишь когда она необходима.

Не размораживайте продукты под струей воды из-под крана. Доставайте продукты из морозильной камеры заранее.

При мытье посуды не держите кран постоянно открытым. Закройте сливное отверстие мойки пробкой, намылите посуду. Затем прополощите ее в отдельной емкости с чистой водой.

На принятие ванны расходуется в среднем в 3—5 раз больше воды, чем для душа. Установите на душ экономичный рассеиватель с меньшим диаметром отверстий, это существенно сократит расход воды.

Выбор качественных продуктов питания

Качественные продукты — залог нашего здоровья, поэтому к их выбору следует подходить с особой ответственностью.

Выбирая продукты на рынке, обращайте внимание на внешний вид продавца и его рабочее место. Если на одежде есть пятна, руки у продавца грязные, а вокруг его продукции роятся мухи — даже не пробуйте предлагаемый им товар, такие грубые нарушения санитарных норм могут плохо отразиться на вашем здоровье. В остальных случаях попробовать предлагаемую продукцию будет совсем не лишним. Приобретите надежные электронные весы-безмен и взвешивайте продукты самостоятельно,

если у вас возникли сомнения. Пользуйтесь контрольными весами. Хорошо, если на рынке у вас появится постоянный продавец, которому вы будете доверять.

Сейчас почти в каждом жилом квартале есть достойный магазин или супермаркет. Обратите внимание на условия хранения продукции в нем — молочные продукты, колбасы и сыры должны находиться в охлаждаемых витринах.

Тщательно изучайте упаковку товара. Внимательно читайте название и указание типа товара, чтобы знать, что именно перед вами — сливочное масло или спред, скрывающийся под названиями «маслице», «маселко»; сыр или сырный продукт, сгущенное молоко или растительная «сгущенка». Каждый из этих продуктов имеет право на существование, но вы как покупатель должны знать, что именно приобретаете.

Высокая цена не всегда является показателем качества товара, поэтому ориентироваться только на нее не стоит.

Найдите срок годности продукции, если он затерт или заклеен — не берите этот товар.

Внимательно читайте информацию об объеме и весе товаров. Часто в более дешевой, но одинаковой, на первый взгляд, упаковке оказывается не 500 мл молока, а 450 мл, не 1 кг крупы, а 900 г.

Покупайте товары надежных производителей и опирайтесь на собственный здравый смысл.

Выбор и хранение овощей

Покупая овощи, выбирайте плоды среднего размера, без вмятин и трещин. Обратите внимание на запах овощей и фруктов — он должен быть приятным и, разумеется, соответствовать тому, что вы покупаете. Ни в коем случае нельзя допускать даже малейших признаков гнили, брожения, запаха химикатов.

Заготовленные осенью овощи можно с успехом хранить в обычной городской квартире.

Картофель

Картофель должен иметь ровную поверхность, без глазков и ямок, которые доставят массу хлопот при чистке, и тем более без надразов.

Ни в коем случае не покупайте проросший или позеленевший картофель. Зеленые пятна говорят о повышенном содержании ядовитого вещества соланина. Выбирайте картофель без налипших комочков грязи — подсохший грунт свидетельствует о том, что картофель собирали во влажный период, он вобрал в себя влагу и может быстро испортиться.

Хранить картофель необходимо в темном прохладном месте.

Капуста

Кочан капусты должен быть тугим, сухим, с цельными листьями, плотно прилегающими друг к другу. Хорошо, если кочан прикрыт 3—4 защитными листочками. Обратите внимание на срез кочерыжки — в идеале он должен быть чистый, без черных пятен. Народная мудрость гласит, что наиболее вкусна капуста, имеющая круглые или плоские плотные кочаны с белыми сочными листьями и неглубоко проникающей кочерыжкой.

Капусту можно хранить в подвале, на полках, разложив ее в 2—3 ряда кочерыжками вверх. Можно связать по два кочана и повесить на перекладины. Если капуста была уложена на хранение влажной или подмороженной, есть риск, что начнется процесс гниения. В этом случае загнившие листья следует удалить, кочаны завернуть в бумагу и сложить в 1 ряд.

Цветная капуста

Покупая цветную капусту, отдавайте предпочтение кочанам с мелкими соцветиями. На приготовление такой капусты потребуется меньше времени, а значит, в ней сохранится больше витаминов.

Морковь

Морковь выбирайте насыщенного оранжевого цвета, твердую и гладкую. Зеленую ботву моркови, приготовленной для хранения, срежьте, иначе она будет забирать влагу из корнеплода, от чего он быстро завянет. Позеленение моркови и горький вкус — признак повышенного содержания соланина, такой корнеплод лучше не употреблять в пищу.

Чтобы морковь хорошо хранилась, промойте ее в меловом растворе, обработайте отваром луковой шелухи и затем просушите.

Свежую неповрежденную морковь уложите рядами в ящик с влажным песком. До морозов ящик держите на балконе, затем перенесите в квартиру или разместите в закрытой лоджии. Морковь долго останется свежей, если поддерживать влажность песка.

Свекла

Качественная свекла имеет твердые сухие корнеплоды без повреждений, следов жучков и т. п. Длинный «хвостик» — это хороший признак, овощ начинает подсушиваться именно с него, а значит, дольше сохранит сочность. А вот остатки ботвы — это плохо, ботва начнет гнить и это может привести к порче корнеплода.

Огурцы

По внешнему виду огурцы бывают двух основных типов: темно-зеленые, гладкие и светло-зеленые, с пупырышками. В слишком темных овощах может присутствовать горечь. Выбирайте плотные огурцы средних размеров: надавите пальцами на поверхность овоща — он не должен быть мягким и тем более рыхлым.

Огурцы достаточно хорошо хранятся в холодильнике. Поставьте их хвостиком вниз в емкость с водой и ежедневно меняйте воду «огуречному букету».

Помидоры

Спелость помидоров определяйте по запаху: вкусные помидоры вкусно пахнут. Обратите внимание на плодоножку и цвет вокруг нее. Зеленый цвет или белесые прожилки свидетельствуют о том, что помидор дозревал, когда уже был сорван, или что он подкрашен химикатами. Качественный помидор в разрезе красный, внутренние полости заполнены сочной мякотью.

Хранить помидоры надо в тени при комнатной температуре, уложив в 1 ряд плодоножкой вверх. При длительном хранении в холодильнике они теряют аромат.

Репчатый лук

Головка репчатого лука должна быть твердой, а шелуха — плотной. Мягкость является признаком того, что овощ начинает портиться.

Сухой лук тщательно переберите и сложите в тканевый мешок или фанерный ящик без крышки. Храните на лоджии или в кухне, подальше от батареи. Сухую шелуху от лука не выбрасывайте, оставьте в том же ящике — лук в шелухе будет дольше храниться.

Чеснок

Для того чтобы чеснок хорошо хранился, опустите его в расплавленный парафин, обсушите, сложите в старый капроновый чулок или сетку для овощей и подвесьте в сухом месте. Можно хранить чеснок в стеклянных банках с мукой.

Чеснок долго останется свежим, если, очистив зубчики, сложить их в чистую стеклянную посуду и залить растительным маслом. Емкость закройте крышкой и поставьте в холодильник. Масло приобретет легкий запах чеснока, и его также можно будет использовать для ароматизации блюд.

Хрен

Хрен хранят в ящике с песком. Корневища засыпают в горизонтальном положении. В ящиках с сухим песком можно хранить также корни петрушки и сельдерея, черную редьку, свеклу.

Тыква

Тыква прекрасно хранится до весны без всяких ухищрений. Если на ней появятся небольшие пятна гнили, вырежьте их и натрите это место листьями алоэ — вскоре пораженные места подсохнут.

Арбуз

Выбирая арбуз, осмотрите место и условия продажи, обратите внимание на наличие у продавца необходимых документов. Понравившийся вам арбуз похлопайте по поверхности: спелый плод издаст

чистый звонкий звук. Слегка сдавив спелый арбуз, вы услышите характерный треск.

Поскребите корочку ногтем — если арбуз легко протыкается, не покупайте его.

Проверить наличие нитратов можно таким способом. Кусочек арбуза опустите в стакан с водой: если вода помутнеет — арбуз не содержит нитратов; красный цвет воды прямо укажет, что в арбузе они содержатся.

Разрезанный арбуз храните в холодильнике, положив на тарелку срезом вниз.

Хранение фруктов

Для каждого фрукта существуют свои правила хранения.

Яблоки

Некоторые сорта яблок дозревают после того, как их сорвали. Поэтому при покупке обращайте внимание не на аппетитный вид, а на свежесть. Старайтесь покупать свежесорванные яблоки и храните их в холодильнике в самом прохладном месте.

Чтобы сохранить яблоки до следующего урожая, поступите так. Заверните каждый плод в бумагу и уложите в ящик плодоножками вниз, не больше чем в 2 слоя. Можно переложить яблоки стружкой осины, шелухой гречихи, чистыми сухими листьями дуба и клена, сухим мхом или просеянной торфяной крошкой. В таком виде яблоки можно хранить до 4 месяцев, при этом они совсем не портятся.

Для хранения яблок можно использовать прополис. Приготовьте спиртовой раствор прополиса из расчета 100 г прополиса на 500 мл спирта. Окуните яблоки в этот раствор, разложите, чтобы они обсохли, и сложите в подвале.

Хранить яблоки можно и в самом обычном полиэтиленовом пакете, положив в него вату, смоченную в спирте или уксусе.

Груши

Груши практически всегда срывают недоспевшими. Поэтому при покупке выбирайте твердые плоды — они будут дольше храниться.

Чтобы выбрать сочный фрукт, обратите внимание на плодоножку — она должна быть упругой, а не пересушенной.

Хранить груши можно при комнатной температуре. Когда они дозреют, их аромат усилится и они станут более мягкими.

Виноград

В холодильнике виноград можно хранить 1—2 недели в зависимости от степени зрелости. Лучше завернуть виноград в бумажный пакет или поместить в пластиковую коробку с отверстиями.

Гранаты

Гранаты не дозревают после сбора, поэтому при покупке старайтесь выбирать зрелые и сладкие плоды.

Хранить гранаты нужно в прохладном темном месте. Заверните их в бумажный пакет и поместите в холодильник.

Бананы

Зеленые бананы созреют за сутки, если обернуть их влажным полотенцем и положить в бумажный пакет.

Киви

Киви продолжают дозревать после того, как были сорваны. Спелые киви — мягкие, сладкие. Для удобства транспортировки в магазины поступают незрелые, твердые плоды, слегка кисловатые на вкус. Купленные киви храните при комнатной температуре — они дозреют до нужного состояния.

Спелые киви можно хранить в холодильнике несколько недель.

Хурма

Плоды хурмы продолжают дозревать после того, как были сорваны. Купив неспелую хурму, храните ее при комнатной температуре, пока она не станет мягкой. Созревшую хурму лучше съесть в ближайшее время. В холодильнике спелую хурму можно хранить всего несколько дней.

Инжир

Инжир перестает дозревать сразу после того, как был сорван. Свежесорванный инжир довольно нежен, его легко повредить.

При комнатной температуре свежий инжир можно хранить несколько дней. Для более длительного хранения уложите инжир в емкость в один слой (если сложить горкой, плоды пустят сок и начнут портиться) и поместите в холодильник.

Авокадо

Авокадо продолжает дозревать после того, как был сорван. Хранить плоды нужно в прохладном (но не холодном) месте: на застекленной лоджии, в подвале. В магазине лучше купить твердый авокадо и оставить его дозревать в прохладном месте дома. Как только плод дозреет, его можно переложить в холодильник, но хранить его там следует всего лишь несколько дней.

Проверка качества меда

Мед — ценный продукт, который широко используется в кулинарии, народной медицине и косметологии.

Прежде чем отправиться за медом на рынок, научитесь распознавать его качество.

Некоторые недобросовестные продавцы в банку с суррогатом меда сверху наливают некоторое количество натурального меда. Взяв на пробу ложечку меда сверху, покупатель убеждается, что перед ним хороший продукт, и покупает его. По факту же оказывается, что деньги заплачены за сахарный сироп. Всегда просите продавца перемешать содержимое банки и только после этого пробуйте мед.

Чтобы узнать, не разведен ли мед сахарным сиропом, используйте обычный лист бумаги. Возьмите с собой на рынок два маленьких листочка бумаги для записей. Попросите продавца капнуть медом на один из них. Прикройте каплю другим листом и сожмите пальцами в том месте, где находится капля. Если влага проступит сразу — мед разведен сахарным сиропом. Если мед качественный, бумага начнет промокать не ранее, чем через 3—5 минут, а иногда и через 20—30 минут.

Опустите в мед кусочек хлеба, подождите 10 минут. В неразбавленном меде хлеб затвердеет. Если хлеб раскис — перед вами сахарный сироп.

Натуральный мед должен наслаиваться на ложку «лентой». Попробуйте его на вкус, в нем не должно быть никаких неприятных запахов и посторонних примесей. Натуральный мед полностью растворяется во рту, не оставляя на языке комочков, твердых частичек и т. п.

Наличие посторонних примесей можно определить следующим способом. В прозрачный стакан налейте теплую воду, положите 1 ст. л. меда и слегка перемешайте. Подождите, пока мед растворится. Если в воде появился осадок, выпавший на дно или всплывший, это указывает на наличие в меде посторонних добавок.

Небольшое количество меда разбавьте водой и капните немного йода. Появление синевы укажет на наличие в меде муки или крахмала.

Капните в мед, разведенный водой, каплю уксусной эссенции. Если раствор зашипит — в мед добавлен мел.

Колбасные изделия

Выбирая колбасные изделия, прежде всего обратите внимание на условия, в которых хранятся продукты, проверьте сроки годности и прочитайте на упаковке информацию о составе.

Поверхность колбасы должна быть сухой, без повреждений, наплывов.

Многие считают, что яркий розовый цвет — признак натуральности колбасных изделий. Это далеко не так. После приготовления натуральное мясо приобретает сероватый оттенок. Розовой колбасу делают различные добавки — чем ярче цвет, тем больше добавок содержится в колбасе.

Обратите внимание на оболочку: натуральная она или искусственная. Оболочка должна плотно прилегать к продукту.

При разрезании качественная колбаса не крошится и не ломается, цвет на разрезе у нее однородный, без переходов, оттенков и серых пятен.

Иногда недобросовестные продавцы смывают с колбас образовавшийся вследствие неправильного хранения белый налет, плесень и слизь моющими средствами. Естественно, покупать такой

продукт небезопасно. Отличить вымытую колбасу можно по легкому запаху моющего средства, также она может быть слегка влажной, мягкой. Часто такую колбасу запаивают или заворачивают в пленку.

Качественные сосиски и сардельки — упругие, без жировых подтеков, с приятным запахом. В разрезе они имеют однородный цвет, допустима незначительная пористость. Если они хранились очень долго или с нарушением режима, то на оболочке появятся морщинки, изделие потеряет упругость, поверхность испорченных сосисок станет скользкой. При малейших сомнениях в свежести колбасных изделий откажитесь от их покупки.

Хранить колбасы необходимо в холодильнике. Чтобы защитить изделия от появления плесени при длительном хранении, вымочите их в крепком растворе соли. Срез колбасы смажьте жиром — тогда она долго не засохнет.

Мясо и птица

Говядина, баранина, свинина

Качественное свежее мясо должно быть покрыто тонкой корочкой бледно-розового или бледно-красного цвета. На разрезах — слегка влажное, плотное, эластичное, но не липкое. Выделяющийся мясной сок у свежего мяса прозрачный.

Яркие следы крови означают, что были нарушены правила забоя. Брать такое мясо не стоит.

Пощупайте поверхность мяса — если рука осталась сухой, значит оно свежее. Если промокнуть мясо бумажной салфеткой, на ней должны остаться незначительные отпечатки влаги. Надавите на мясо пальцем — если образовавшаяся ямка быстро выровняется, значит мясо свежее. У мяса, которое было заморожено, поверхность влажная. При надавливании пальцем образуется углубление, которое не выравнивается.

Свежая молочная телятина в разрезе — беловато-розовая, зрелая — ярко-розовая; говядина — красная; баранина — коричнево-красная; свинина — розовато-красная. Темно-красный цвет и желтый жир у говядины свидетельствуют о солидном возрасте животного.

Говяжий жир имеет белый, кремовый или желтоватый цвет, он твердый по консистенции, при надавливании крошится, не мажется.

Бараний жир — белый, плотный. Свиной — мягкий, бледно-розовый или белый. У некачественного мяса жир серый, тусклый, он липнет к рукам и мажется.

О качестве мяса можно судить по запаху. Нагрейте вилку или нож и проколите мясо — если от ножа или вилки исходит неприятный запах, мясо некачественное.

Кусочек сала подпалите: у свежего будет приятный запах, у несвежего — нет.

Если в запахе мяса отчетливо чувствуется кислинка, оно испорчено.

Мясо, которое начало протухать, легко отделяется от кости и расслаивается.

Птица

Куриная тушка не должна быть липкой и синюшной, пахнуть хлором или уксусом.

Тушка курицы должна быть пропорциональной. Если какие-то части чрезмерно малы или велики — не обошлось без гормональных препаратов.

Молодую курицу можно отличить от старой по чешуйкам на лапках: у молодых кур лапки мягкие, с мелкими чешуйками, с маленьким задним пальцем, кожа нежная, с прожилками; у старых кур чешуйки крупные.

Молодая курица имеет бледно-розовое мясо, бледно-желтую кожу с розоватым оттенком и бледно-желтый жир. Мышцы на разрезе чуть влажные, бледно-розовые.

Постучите пальцем по грудке — у молодой курицы кость должна мягко пружинить.

Способы хранения мяса

Хранить мясо необходимо в холодильнике. Если вы не собираетесь готовить его в ближайшие 2 дня, положите его в морозильную камеру. Сразу разделайте мясо на порции и заверните отдельно — тогда вам не придется размораживать весь кусок, чтобы отрезать от него одну отбивную.

Если по каким-то причинам у вас нет возможности хранить мясо в холодильнике, воспользуйтесь такими способами.

Мясо 1—2 дня останется свежим, если его завернуть в полотняную ткань, обильно смоченную крепким уксусом. Перед приготовлением такое мясо необходимо тщательно промыть холодной водой.

Натертое соком лимона мясо можно оставить, накрыв марлей или дуршлагом, в прохладном и проветриваемом месте. Оно сохранит свежесть в течение 1—2 дней при самой сильной жаре.

Обжаренное в небольшом количестве жира и слегка посоленное мясо простоит несколько дней.

Если мясо переложить крапивой и завернуть во влажное полотенце, в течение нескольких дней оно не потеряет своих качеств.

Непотрошенная птица хранится дольше потрошенной.

Рыба

Свежая рыба

Лучше всего покупать живую рыбу у надежного производителя, но это не всегда возможно.

Чтобы проверить свежесть купленной рыбы, погрузите ее в емкость с водой — если она тонет, значит свежая.

Свежая рыба тушка упругая на ощупь, при нажатии не деформируется, а мясо не отстает от скелета.

У свежей рыбы гладкая, блестящая, плотно прилегающая к телу чешуя, брюхо не вздутое, плавники и хвост не сухие и не склеившиеся. Она покрыта прозрачной слизью, но ни в коем случае не липкая.

Жабры качественной рыбы ярко-красного цвета, они не должны быть белесыми, также недопустимы бурый или серовато-красный цвет. У потрошенной рыбы жабры светлые.

У свежей рыбы прозрачные, блестящие и немного выпуклые глаза. Рыбу с мутными впавшими глазами нельзя употреблять в пищу.

Свежая морская рыба не имеет запаха или приятно пахнет морем и йодом.

Рыбное филе должно быть сочным, блестящим, полупрозрачным и иметь красивый вид. Подсохшие края и изменение окраски свидетельствуют о том, что товар залежалый.

Светломороженая рыба

На мороженой рыбе допускается тонкий слой льда, он защищает ее от высыхания. Но если на рыбе намерзли крупные куски льда, брать ее не стоит. Таким образом продавцы пытаются замаскировать испорченный продукт или продать воду по цене рыбы.

Не берите мороженую рыбу с белыми, темными или желтоватыми пятнами, разводами, сероватым оттенком или поменявшимися цвет участками — они могут указывать на обморожение или порчу.

Не рекомендуется покупать рыбу с желтоватыми пятнышками на брюшке.

Желтый жир с ярко выраженным запахом выдает рыбу, срок хранения которой превышен. Это особенно актуально для рыб жирных пород.

Если мороженая тушка ободрана или потеряла форму, высока вероятность, что ее неоднократно размораживали и замораживали вновь. От этого рыба сильно теряет в качестве.

Если от рыбы исходит запах прогорклого жира, значит, были нарушены правила хранения.

Проткните мороженую рыбу раскаленным ножом или вилкой — если запах неприятный, не употребляйте продукт в пищу.

Сельдь

Сельдь лучше брать с толстой спинкой, цельной шкуркой и без повреждений.

На коже качественной сельди не должно быть следов, похожих на ржавчину. Если они есть, условия хранения рыбы были нарушены. Также на рыбе не должно быть ссадин, порезов и трещин, мясо на брюшке не должно расползаться.

Жабры у качественной сельди должны быть упругие.

Рыба с красными глазами обычно менее соленая.

Если при разделке в районе позвоночника выделяется кровь — рыба не успела просолиться.

Сельдь с икрой, как правило, менее жирная, имеет мутные глаза и толстое брюшко.

Молочные продукты и яйца

Молоко

Узнать, разбавлено ли молоко, можно следующим образом. Опустите в молоко стальную спицу и сразу же выньте ее: если спица останется совершенно чистой — молоко разбавлено, если на ней останется капля — молоко качественное.

Капля натурального молока тонет в воде и не расплывается на ногте.

На вкус молоко не должно горчить или быть кисловатым. И ни в коем случае не должно иметь даже слабого запаха навоза.

Цвет молока — белый. Если молоко имеет голубоватый оттенок, значит, оно было разбавлено водой.

Молоко — продукт скоропортящийся. Если нужно хранить его длительное время без холодильника, заверните бутылку с молоком в мокрое полотенце и поместите в кастрюлю с холодной подсоленной водой.

Молоко не прокиснет, если положить в него лист хрена.

Посуду с молоком накройте крышкой и поставьте в кастрюлю, наполненную водой. Сверху положите полотенце, края которого опустите в воду. Благодаря постоянному испарению воды с полотенца молоко будет охлаждаться.

Сметана

Качественная сметана имеет однородную консистенцию без комочков и крупинок.

Проверить ее натуральность можно таким способом. Растворите 1 ч. л. сметаны в стакане горячей воды: качественная сметана растворится, плохая — осядет на дно.

Если сметана 10 %-й жирности такая же густая, как 20 %-й, значит, в нее добавлен загуститель.

Творог

Качественный творог имеет белый цвет с кремовым оттенком, но ни в коем случае не с голубым.

Чем выше содержание жира, тем желтее оттенок творога.

Консистенция творога может быть от мягкой маслянистой до рассыпчатой в виде крупинок — главное, чтобы продукт был однородным.

Аромат творога — характерный кисломолочный. Если запах кислый — продукт начал портиться, без тепловой обработки употреблять его в пищу не стоит.

Творог можно хранить в холодильнике не более 3 суток, в стеклянной или фарфоровой посуде, закрытой крышкой. При хранении в эмалированной посуде нужно положить к творогу несколько кусочков сахара. Также можно завернуть творог в пергамент.

Сливочное масло

Качественное сливочное масло имеет слегка сладковатый аромат. Цвет — однородный по всей массе, от белого до желтого. На срезе поверхность слабо блестит, сухая на вид или с одиночными мельчайшими капельками влаги. При комнатной температуре натуральное сливочное масло становится мягче, но не теряет форму.

Растворите небольшой кусочек масла в теплой воде — если оно распалось на составляющие, перед вами не масло, а спред или маргарин.

Масло можно довольно долго хранить без холодильника, если нарезать его кусками по 100—200 г, завернуть в пергаментную бумагу и положить в посуду с очень соленой водой. Емкость нужно закрыть крышкой или накрыть тарелкой.

Если сливочное масло приобрело неприятный запах, положите в масленку рядом с ним сухой чайный пакетик — он впитает запах. Если это не помогло, перетопите масло, положив в него кусочек хлеба. Когда хлеб приобретет золотистый оттенок, извлеките его.

Сыр

Твердый сыр долго сохранит вкус и внешний вид, если в посуду, где он хранится, положить несколько кусочков сахара.

Яйца

Качество яиц можно проверить на свет: внутри испорченных яиц видны темные пятна.

Налейте в банку (0,5 л) воду и растворите в ней 1 ст. л. соли. Опустите в воду яйцо: если оно опустится на дно — значит свежее; если будет плавать посередине — средней свежести; если же яйцо всплывет, лучше не употреблять его в пищу.

Разбейте яйцо — у несвежего белок расплывется и желток будет плоским, а не круглым.

Чтобы яйца дольше хранились (более 1 месяца), перед тем как класть их в холодильник, натрите скорлупу растительным маслом.

Замечено, что если яйца хранить в холодильнике тупым концом вверх, они дольше останутся свежими.

Яйца можно даже заморозить. Перед употреблением замороженные яйца необходимо поместить в холодную воду.

Макаронны и крупы

Макаронные изделия

С макаронными изделиями все достаточно просто — отдавайте предпочтение продукции из твердых сортов пшеницы. Такие макароны намного полезнее для организма, чем изготовленные из мягкой муки.

Форма и размер изделий — на любой вкус, все зависит от ваших целей и предпочтений.

Окрашенные макаронные изделия смотрятся очень красиво и оригинально, но перед их покупкой внимательно изучите информацию на упаковке и прочитайте, что применяли в качестве красителей.

Мука

Качественная пшеничная мука от воды не темнеет, имеет белый или слегка кремовый оттенок. При сжатии в кулаке принимает форму комочка, который быстро рассыпается.

Сухая мука между пальцами скрипит, сырая — нет.

Кислый или горький привкус свидетельствует о том, что мука лежала.

Рис

Существует множество сортов риса. Разобраться в них несложно, многие производители указывают на упаковке, для каких блюд

предназначен тот или иной сорт. Если же указаний нет, обратите внимание на форму зерен.

Короткий круглый рис — мягкий, впитывает много воды, разбухает и становится клейким. Такие сорта используют для суши, запеканок, пудингов.

Длиннозернистый рис — твердый, воды впитывает меньше, слегка увеличивается в длину, незначительно разбухает и не слипается. Такие сорта подойдут для приготовления пловов и рассыпчатых каш.

Среднезернистый рис поглощает большое количество жидкости и впитывает ароматы других продуктов.

Пропаренный рис, как понятно из названия, обработан паром, при этом в нем сохраняются все полезные вещества.

В нешлифованном коричневом рисе содержится самое большое количество полезных веществ. Если вы придерживаетесь принципов здорового питания, отдайте предпочтение этому продукту.

Какой бы сорт риса вы ни выбрали, обратите внимание, чтобы все зернышки были целыми, неповрежденными, одинаковыми по форме и окраске (если это не смесь цветного риса).

Гречневая крупа

Гречневая крупа должна быть однородна по составу. Нешелушенные и дробленые зерна снижают ее качество.

Выбирая крупу, прежде всего обратите внимание на ее цвет. Полезнее та крупа, которая светлее, это говорит о том, что она меньше обжарена.

Приверженцы системы здорового питания предпочитают зеленую гречневую крупу, она не проходит термическую обработку и сохраняет полезные вещества.

Приобретая крупу на развес, обратите внимание на ее запах — в нем не должно быть никаких посторонних примесей.

Хранение круп

Если при хранении в крупе завелись жучки, продукты можно спасти.

Манную крупу просейте, залейте подсоленной водой. Всплывших личинок удалите, а крупу просушите и используйте для приготовления котлет, запеканок, посыпания форм для выпечки.

Гречневую крупу переберите, промойте в холодной воде и просушите в теплой духовке (60 °С). Затем пересыпьте в льняной мешочек, плотно завяжите и храните в темном месте.

Растительное масло

Растительные масла бывают рафинированные и нерафинированные. Нерафинированное масло наименее обработанное, после отжима его отстаивают и фильтруют. В результате минимальной обработки в нем сохраняются полезные вещества и витамины. Рафинированное масло, напротив, подвергается очень тщательной переработке и очистке, по окончании которой оно теряет различные примеси, перестает пениться при нагревании и может дольше храниться. Витамины во время рафинирования разрушаются. В доме удобно иметь два вида масла — одно для жарки, другое для заправки салатов.

Нерафинированное масло обладает характерным привкусом продукта, из которого оно отжато, и приятным цветом. На дне бутылки с таким маслом допустим небольшой осадок. Хранить нерафинированное масло следует при комнатной температуре, в защищенном от солнца месте. Открытую бутылку необходимо использовать в течение месяца. Хранить дольше 2 месяцев нерафинированное масло не рекомендуется.

Рафинированное масло, обогащенное антиоксидантами, можно хранить до 1 года.

Никогда не покупайте масло с витрины, на которую падал солнечный свет — под его действием масло портится.

Внимательно изучите этикетку на емкости с растительным маслом. На ней должно быть указано, какое именно это масло — кукурузное, подсолнечное, оливковое. Надпись «растительное масло» может означать смесь различных видов масла.

Часто под видом оливкового недобросовестные продавцы предлагают смесь из оливкового и малоценных масел, поэтому прежде чем покупать, внимательно изучите все надписи на этикетке.

Если на упаковке рафинированного масла написано «содержит витамин Е», значит, продукт искусственно обогащен этим витамином, так как в процессе рафинирования все витамины разрушаются. Надпись «без холестерина» — всего лишь рекламный трюк. В растительном масле ему просто неоткуда взяться, ведь холестерин синтезируется только в организме животных.

Преимущества растительного масла по сравнению с другими видами жиров позволяют считать его диетическим продуктом. Но несмотря на это, растительное масло все же остается весьма калорийным продуктом. Учитывайте это, добавляя его в пищу.

При жарке не перегревайте масло и не используйте его повторно, чтобы избежать образования канцерогенов.

Чай и кофе

Чай

Выбирая чай, прежде всего обратите внимание на страну, в которой произведен продукт. Настоящий чай растет в Китае, Японии и Шри-Ланке.

Чай обязательно должен быть упакован в фольгу или целлофан — это доказательство того, что он не потерял своих лучших качеств.

Хороший чай можно отличить при заваривании: больше пены — лучше качество. Старый и некачественный чай не дает пены.

Без крайней необходимости не заваривайте чай в пакетиках, отдавайте предпочтение листовым сортам.

Кофе

Сорта кофе различаются по месту произрастания, степени обжарки и помола зерен. Настоящие ценители кофе предпочитают самостоятельно молоть зерна перед каждым приготовлением.

Сырые зерна необходимо предварительно обжарить.

Упаковка кофе должна быть плотной, не пропускать запах.

Не покупайте обжаренный или молотый кофе в больших упаковках — при домашнем хранении он теряет аромат.

Кулинарное искусство



С умением готовить не рождаются. Каждая хозяйка шаг за шагом постигает кулинарное искусство, совершенствует свои навыки, вырабатывает рецепты фирменных блюд. Одни относятся к приготовлению еды как к рутинной повинности, другие видят в этом возможность раскрыть творческий потенциал. Конечно, зная нехитрые кулинарные секреты, готовить намного проще и приятнее. Эти секреты хозяйки обычно постигают методом проб и ошибок. Надеемся, наши советы помогут вам сделать кулинарные пробы удачными! Мы не предлагаем вам классические рецепты (их вы сможете найти в любой поваренной книге), мы хотим приоткрыть вам маленькие кулинарные тайны, без которых на кухне не обойтись.

Позвольте дать начинающим кулинарам простой совет — не бойтесь ошибок! Когда вы только учитесь готовить, выбирайте простые рецепты. Набравшись опыта, переходите к приготовлению более сложных блюд.

Никогда не пробуйте новый рецепт накануне праздника, ведь что-то может не получиться и это испортит вам настроение. Тем более что перед праздниками у хозяйки очень много хлопот и высока вероятность упустить какую-то важную кулинарную деталь. Заранее подберите рецепт и приготовьте по нему блюдо в спокойной обстановке. Если результат вам не понравится, у вас будет время подумать и внести в рецепт изменения на свой вкус. Если же блюдо вас чрезвычайно порадует, смело готовьте его для гостей.

Экспериментируйте со знакомыми рецептами, заменяя ингредиенты и используя разные специи, — и вы сможете существенно разнообразить привычное меню!

Современная бытовая техника создана для того, чтобы облегчить ваш труд и сэкономить время, поэтому по возможности не отказывайтесь от благ цивилизации — используйте всевозможные скороварки, мультиварки, комбайны, миксеры и т. д. Обязательно обзаведитесь таймером и кухонными весами — многие блюда не получаются именно потому, что были неверно соблюдены пропорции или не выдержано время. Если вы оставили тесто подниматься и ушли в гостиную смотреть телевизор, возьмите заведенный таймер с собой. Даже такие, казалось бы, мелочи — ведь тесто стояло всего лишь на полчаса больше — могут полностью изменить вкус блюда.

Продуктовые запасы впрок

Что сегодня приготовить? Таким вопросом время от времени задается каждая хозяйка. Чтобы не мучиться, составьте меню на неделю. Сделать это можно накануне того дня, когда вы собираетесь отправиться за покупками.

Привлеките к составлению меню всех членов семьи. Пусть на отдельных листочках они напишут, какие салаты, супы, гарниры, десерты и прочие блюда хотели бы видеть на семейном столе в обычный или праздничный день. Запишите в ваш кулинарный блокнот получившиеся списки, разделив блюда по типам (первые, вторые блюда, салаты и т. д.). Теперь составьте меню на неделю, комбинируя блюда разных типов.

Если в вашей семье принято устраивать рыбные дни или поститься, учтите это в списке блюд. Составьте список продуктов, которые вам понадобятся, решите, что нужно купить сразу, а что — накануне приготовления.

Раз в неделю проводите ревизию содержимого холодильника. Готовьте блюда прежде всего из тех продуктов, срок годности которых истекает.

Не готовьте больше, чем ваша семья может съесть за 1—2 раза. Во-первых, однообразная пища быстро надоедает. Во-вторых, чем дольше готовое блюдо хранится в холодильнике, тем меньше пользы оно принесет.

Повесьте меню на холодильник и каждый день его просматривайте. Например, завтра у вас суп с лапшой и винегрет. Значит,

сегодня вы можете сварить для них бульон и овощи — завтра хлопот будет меньше.

Чтобы приготовление блюд не занимало много времени в рабочие дни, многие хозяйки на выходных готовят и замораживают домашние полуфабрикаты — рыбные или мясные котлеты, фрикадельки, блинчики с начинкой, голубцы, фаршированные овощи, пельмени, вареники. Это очень удобно, ведь потом вы сможете приготовить вкусное домашнее блюдо всего лишь за несколько минут! Можно заморозить даже готовые, то есть уже поджаренные, сваренные или тушеные блюда. Вам останется только разогреть их в микроволновой печи или в сковороде на небольшом огне. Единственное, что не подлежит заморозке, — отварной или жареный картофель, от этого он сильно меняет вкус. Каждое блюдо кладите в отдельный контейнер или плотный пакет, для удобства подписав их. Если замораживать готовую еду вам непривычно и даже несколько боязно, проведите такой эксперимент: заморозьте оставшуюся после ужина котлету или порцию гуляша. Через пару дней разогрейте и определите, устраивает ли вас такое блюдо. Если да, смело используйте этот способ.

Старайтесь иметь в холодильнике запас продуктов для непредвиденных гостей, например банку зеленого горошка или кукурузы, шпроты, консервированные ананасы, замороженное слоеное тесто (для быстрой пиццы или слоев с вареньем). И чтобы выглядеть уж совсем безупречно, стоит на всякий случай запастись коробкой конфет — она пригодится, если к вам внезапно заглянут на чай знакомые или друзья.

Регулярно проверяйте и пополняйте свои запасы.

Секреты приготовления вкусных блюд

Блюда из мяса и птицы

Разделочную доску для сырого мяса нельзя использовать для нарезки других продуктов. Перед использованием ее можно смочить — тогда мясной сок будет хуже впитываться в дерево.

Перед приготовлением необходимо мыть мясо целым куском, а затем уже резать на порции — в противном случае часть питательных веществ вымоется водой.

Не стремитесь срезать с мяса весь жир — его тонкий слой во время тепловой обработки удерживает влагу и изделия получаются более сочными.

Бульон

Если хотите получить вкусный наваристый бульон — нарезанное небольшими кусочками мясо кладите в холодную воду и солите бульон за 30 минут до окончания варки (0,5 ч. л. соли на 1 л воды).

При варке на медленном огне бульон получится прозрачным, ароматным и вкусным.

Во время приготовления доливайте в бульон только кипяток, холодная вода ухудшит его вкус.

Если вы пересолили бульон или суп, добавьте в него 0,5 ст. л. сахара. Также можно опустить в бульон или суп горсть риса в плотняном мешочке или пару целых очищенных картофелин — они впитают излишнюю соль. В пересоленный бульон можно влить взбитый белок: когда на поверхности появится пенка, соберите ее или процедите бульон в случае необходимости.

Бульон станет прозрачным, если положить в него кубик льда и довести до кипения — когда пена поднимется со дна, ее можно будет аккуратно снять ложкой.

Бульон из замороженного мяса будет прозрачным, если при варке положить в него скорлупу двух яиц, завернутую в льняной мешочек или марлю.

Чтобы правильно рассчитать объем жидкости для супа, влейте в кастрюлю столько стаканов жидкости, сколько порций супа необходимо для вашей семьи. Отмерить количество порций можно и с помощью тарелки, в которой вы обычно подаете суп. Отмеряя, наливайте в нее воды чуть больше, чем порция, так как жидкость во время варки испаряется, и если этого не сделать, супа окажется недостаточно.

Отварное мясо

Если хотите получить сочное отварное мясо — опускайте его в кипящую воду и варите при слабом кипении в закрытой посуде.

Чтобы жесткое мясо при варке стало мягким, влейте в кастрюлю с бульоном 1 ст. л. водки, но только после того, как снимете пену.

Отварное мясо, предназначенное для салатов или заливного, после готовности подержите в бульоне 10—15 минут — оно получится более нежным. Есть и другой способ: отварите мясо в несоленой воде, достаньте из бульона, посолите, накройте крышкой и дайте постоять некоторое время, чтобы мясо пропиталось солью.

Жареное мясо

Мясо, предназначенное для жарки, следует солить непосредственно перед тем, как класть на сковороду. Жарьте мясо в хорошо разогретом масле. Порционные кусочки укладывайте на расстоянии 1,5—2 см друг от друга, иначе они будут вариться, а не обжариваться.

Чтобы мясо не пристало ко дну сковороды, положите в нее несколько круглых ломтиков моркови.

Чтобы при жарке жесткая говядина получилась более мягкой и ароматной, предварительно промойте ее, промокните бумажным полотенцем и смажьте небольшим количеством водки. Оставьте мариноваться на 1—1,5 часа. По истечении этого времени просушите мясо салфетками, посолите, поперчите и жарьте на сковороде.

Чтобы на жареном мясе образовалась румяная корочка, необходимо жарить его на среднем огне, не накрывая крышкой.

Проверить степень готовности жареного мяса можно, проткнув его вилкой: если выделится красный сок — мясо не готово; розовый — прожарка средней степени; прозрачный — мясо хорошо прожарено.

Блюда из жареного мяса теряют вкус при остывании, поэтому готовьте их с таким расчетом, чтобы сразу же подать на стол.

Перед разогреванием вчерашнее жареное мясо сбрызните холодной водой — оно утратит неприятный привкус и будет как свежее.

Мясо, запеченное в духовке

Мясо не пригорит и не пересохнет в духовом шкафу, если на нижний противень поставить емкость с водой — образующийся при нагревании воды пар предохранит мясо от пригорания. Время от времени поливайте мясо горячим бульоном или образующимся при запекании соком. Поливать мясо холодной водой нельзя — оно станет жестким.

Жесткое мясо станет мягче, если в процессе запекания или тушения добавить к нему немного столового вина или уксуса (2—3 ст. л. на 1 кг мяса).

После того как достанете запеченное мясо из духовки, поддержите его над паром — оно станет сочным.

Мясные изделия

Отбивные, шницели, бифштексы будут мягкими и нежными, если за 1 час до жарки полить их лимонным соком или смазать смесью растительного масла, уксуса и горчицы.

Вместо того чтобы отбивать мясо, разомните его горлышком стеклянной бутылки — мясо станет мягче и не потеряет сок.

Из шницелей и отбивных удаляйте жилы, иначе мясо во время жарки потеряет форму.

Иногда бывает сложно запанировать изделия из мяса — панировка осыпается и пристает к рукам. Попробуйте такой способ. Насыпьте панировочные сухари в пакет, положите туда подготовленные мясные изделия, плотно завяжите пакет сверху и потрясите — в результате все мясо равномерно покроется панировкой.

Чтобы мясо для шашлыков было мягким и сочным, добавьте в маринад немного кислоты: томатный сок, уксус, лимон, киви. В кислоте содержатся ферменты, расщепляющие белок, благодаря чему мясо становится мягче.

Фарш для котлет

В фарш для котлет не добавляйте яичный белок — с ним котлеты получаются сухими. Котлеты приобретут пышность, если добавить в фарш немного молока, а чтобы они не рассыпались, вместо булки положите тертый картофель и 1—2 ст. л. сметаны.

Внутри каждой котлеты можно положить кусочек сливочного масла, сыра или льда — тогда котлеты получатся сочными.

Другой способ приготовления сочных котлет заключается в том, что котлеты должны быть «слоеными». Сначала сделайте из фарша плоские лепешки, затем каждую лепешку сверните в 3 слоя, придайте соответствующую форму, запанируйте в сухарях и положите в горячую сковороду швом вниз. При этом способе внутри

котлеты образуются две полости, в которых и собирается сок, выделяемый мясом при жарении.

Солить фарш надо из расчета 1 ч. л. соли на 1 кг фарша. Не солите фарш, если собираетесь его заморозить.

Птица

Птицу не размораживайте в воде, от этого мясо теряет полезные свойства и становится жестким.

Домашнюю птицу ощипывают сверху вниз, а дичь — снизу вверх.

Гуся ощипывают сухим, не ошпаривая, — мясо ошпаренного гуся меняет цвет.

Мясо старой птицы станет более мягким, если предварительно выдержать тушку в воде с уксусом в течение 1 часа.

Если хотите, чтобы кожа приготовленного цыпленка осталась белой, натрите ее лимоном.

Чтобы мясо курицы при запекании получилось нежным, предварительно натрите курицу изнутри лимоном.

Чтобы при жарке птицы образовалась румяная корочка, смажьте мясо густой сметаной.

Курицу и индейку лучше запекать в духовке без использования дополнительных жиров.

Чтобы мясо запеченной курицы получилось сочным, предварительно нагрейте духовку до 220 °С, поместите птицу и сразу же снизьте температуру до 200 °С.

Время запекания курицы можно рассчитать так: по 20 минут на каждые 450 г веса плюс 20 минут на всю курицу.

Если после жарки мясо гуся или утки стало жестким, потушите его дополнительно в бульоне.

Блюда из субпродуктов

Печень

Печень перед приготовлением хорошо промойте, удалите жесткие сосуды и пленку. Пленку можно легко снять, если на несколько секунд опустить печень в горячую воду.

Некоторые считают, что для быстрого приготовления телячьей или свиной печени ее надо отбить. Не стоит этого делать. Лучше нарежьте печень тонкими ломтиками — при этом она сохранит больше белков и будет вкуснее.

Печень получится особенно нежной, если предварительно 1—1,5 часа выдержать ее в молоке. Вымачивание в томатном соке или маринаде из взбитого яйца, майонеза и специй придаст ей пикантный вкус.

Быстро приготовить вкусное блюдо из печени можно таким способом. Нарезанные кусочки сырой печени полейте лимонным соком или уксусом. Перемешайте, оставьте на 10 минут. Затем быстро обжарьте в раскаленном масле.

Печень солите мелкой солью, когда она уже приготовлена.

Степень готовности печени определяйте так: надавите на кусочек — из прожаренной печени не выступит кровь.

Если печень пережарена и стала жесткой, потушите ее в сметанном соусе или вместе с луком и помидорами.

Почки

Почки предварительно очистите от пленок и жира, замочите в воде на 2—3 часа.

Очень хорошо удаляет специфический запах почек вымачивание в рассоле из-под соленых огурцов.

Свиные и телячьи почки можно жарить в сыром виде. Говяжьи почки перед жаркой отварите следующим образом. В кипящую воду положите нарезанные кусками почки, доведите до кипения и слейте воду. Почки откиньте на дуршлаг и промойте. Всю процедуру повторите несколько раз.

Жарьте почки на сильном огне — это предупредит излишнее вытекание сока.

Легкие

Перед приготовлением легкие промойте, удалите остатки трахеи.

Во время варки в кастрюлю сверху на легкие положите тарелку — под ее весом они не будут всплывать.

Варите легкие в подкисленной воде 40—60 минут. Для улучшения вкуса в воду добавьте пряности.

Отварные легкие нужно положить под пресс между двумя досками. После этого из них можно готовить различные блюда, например потушить со сметаной.

Сердце

Вареное телячье сердце может с успехом заменить в вашем рационе магазинную колбасу. Его приготовление не требует особых хлопот, а готовое мясо можно использовать для бутербродов и салатов.

Сердце хорошо промойте от сгустков крови, очистите от пленок и сосудов, залейте холодной водой. Добавьте репчатый лук и морковь, варите до готовности (1,5—3 часа в зависимости от размеров).

Чтобы ускорить варку, разрежьте телячье сердце на части или предварительно выдержите в подкисленной воде.

Перед приготовлением рекомендуется вымочить сердце в холодной воде 2 часа, чтобы избавиться от специфического запаха.

Говяжий язык

Говяжий язык в зависимости от размеров варите от 2 до 4 часов на небольшом огне, закрыв кастрюлю крышкой.

Кладите его в кипящую воду со специями, солите за 30 минут до готовности. Через 2 часа варки проткните вилкой или ножом, чтобы проверить готовность: если вилка входит легко — язык готов.

Готовый язык следует сразу же обдать ледяной водой — после этого вы сможете легко очистить его от кожицы.

Говяжье вымя

Говяжье вымя перед варкой вымачивайте в холодной воде не менее 5—6 часов.

Варить вымя необходимо приблизительно 1 час.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Разделка рыбы

Целую тушку рыбы перед приготовлением очистите от чешуи, удалите внутренности и жабры.

Рыбу можно легко очистить от чешуи, если предварительно выдержать ее в течение 2 часов в холодной воде с добавлением уксуса (2 ст. л. на 1 л воды). Второй способ — опустить рыбу на несколько секунд в кипящую воду, а затем сразу же ополоснуть холодной.

При чистке рыбы периодически опускайте пальцы в соль, чтобы они не скользили.

Чтобы чешуя не разлеталась во все стороны, положите рыбу в емкость с водой и чистите рыбу в ней, опустив ее под воду. Чистить надо против чешуи, от хвоста к голове.

Если при потрошении рыбы разлилась желчь, тушку необходимо сразу промыть под проточной водой, а место, на которое попала желчь, протереть солью.

Снять кожу с рыбы будет легче, если сбрызнуть ее уксусом.

Чтобы избавиться от болотного запаха у речной рыбы, нужно вымыть ее в крепком холодном растворе соли. Речную рыбу после чистки можно выдержать в течение 1 часа в слабом растворе уксуса с добавлением молотого перца и лаврового листа.

Мытье в подкисленной уксусом воде избавит морскую рыбу от неприятного запаха. С той же целью ее можно полить лимонным соком, к тому же мясо тогда станет белее.

Светломороженая рыба

Целую мороженую рыбу можно размораживать в холодной подсоленной воде, кусочки и филе — только при комнатной температуре, тогда рыба сохранит свой вкус.

Чтобы быстро разморозить рыбу, положите ее в глубокую посуду и залейте холодным молоком или минеральной водой. После размораживания жидкость необходимо быстро слить, иначе рыба вберет в себя слишком много жидкости и в приготовленном виде получится водянистой.

Рыбный бульон

Когда чистите рыбу для ухи, не выбрасывайте плавательный пузырь. Кладите его вместе со специями, он придаст ухе приятный вкус.

Рыбный бульон солите в начале варки, варите на слабом огне.

При сильном кипении рыбный бульон становится мутным, а рыба — жесткой.

Отварная рыба

Чем меньше воды взять для варки рыбы, тем вкуснее она будет.

Если в воду при варке рыбы добавить немного молока, исчезнет острый запах, а сама рыба станет мягче и вкуснее.

В воду, где варится морская рыба, можно положить соленый огурец или добавить немного белого вина — это удалит неприятный «морской» запах.

Чтобы проверить, готова ли рыба, отделите мякоть от кости в самом толстом месте — если мясо отходит легко, рыба готова.

Жареная рыба

Перед жаркой обсушите рыбу бумажным полотенцем — тогда она хорошо подрумянится.

Немного посолите масло, чтобы рыба не приставала к сковороде, и положите в сковороду несколько кусочков сырого картофеля — они впитают неприятный запах.

Чтобы при жарке рыба не крошилась на сковороде, солите рыбу за 15 минут до жарки.

В муку или сухари для панировки добавьте тертый сыр — тогда меньше будет чувствоваться специфический рыбный запах.

У жареной рыбы получится вкусная румяная корочка, если для панировки рыбы использовать смесь из муки, соли и сухарей.

Рыба, запеченная в духовке

Перед тем как запекать рыбу, сделайте на ее коже несколько надрезов для выхода пара, тогда на ней не образуются трещины. В надрезы можно вложить ломтики лимона.

Ставьте рыбу для запекания в хорошо разогретую духовку (до 250 °С) — рыба получится сочной.

Для образования золотистой корочки через 20 минут после начала запекания рыбу можно смазать сметаной, посыпать тертым сыром или полить сливочным маслом.

Соленая рыба, консервы

Слишком соленую сельдь вымачивайте в воде, молоке или крепком холодном чае в течение 30—40 минут. Сельдь пряного посола вымачивать не стоит, от этого пропадет аромат!

После разделывания сельди на кухонных принадлежностях долго остается ее запах. Избавиться от него поможет уксусный раствор или лимонный сок — протрите им руки или поверхности, требующие обработки.

Если вы ели соленую или копченую рыбу с пивом, а воды, мыла и влажных салфеток поблизости нет — поможет пиво: смочите им руки и запах исчезнет.

Если вы сами солите рыбу, удалите жабры — рыба просолится быстрее и равномернее.

Рыбные консервы, как и любые другие, не храните открытыми в консервной банке, переложите их в тарелку.

Чтобы предохранить от высыхания открытую икру, залейте ее сверху тонким слоем масла.

Кальмары

Кальмары — очень вкусный морепродукт. Но готовить кальмаров умеют не все. Секрет заключается во времени приготовления. Одни хозяйки настаивают, что варить кальмаров надо 3—5 минут, другие говорят о 30 секундах. Дело в том, что белок этого морепродукта имеет такую особенность: при варке более 2 минут он твердеет, а после 30 минут варки — вновь размягчается, но при этом значительно уменьшается в объеме. Поэтому варить его советуем следующим образом: опустите кальмара в кипяток и варите 2 минуты, затем сразу же выньте.

Для варки кальмаров можно использовать и другой способ. Тушку кальмара опустите в кастрюлю с кипящей водой, доведите до кипения, кастрюлю закройте крышкой и сразу же снимите с огня. Подождите 10 минут. Хозяйки, использующие этот способ, утверждают, что в горячей воде кальмар не переваривается, но и не остается сырым.

Блюда из овощей

Мыть овощи удобно, если опустить их в емкость с водой и потереть губкой или специальной щеткой. Воду, в которой мыли овощи, используйте для полива комнатных растений.

Замороженные овощи не размораживайте перед приготовлением, кладите их сразу в кипящую воду или на сковороду с разогретым маслом.

Все овощи, кроме свеклы и зеленого горошка, варите в подсоленной воде — это улучшит их вкус. Однако если вы хотите сохранить больше витаминов — солите овощи в самом конце варки. Если хотите ускорить процесс варки — предварительно подержите овощи в подсоленной воде.

Если вы заботитесь о здоровом питании, отдавайте предпочтение паровой обработке. В овощах, приготовленных на пару, сохранится больше полезных веществ, чем при обычной варке. Овощи для салатов также можно запекать, а не варить.

Если хотите получить румяную корочку на жареных овощах, перед обжариванием обваляйте их в муке или добавьте в масло немного сахара.

Картофель

Молодой картофель можно легко и быстро очистить, если ненадолго положить его в горячую воду, а затем сразу в холодную.

Чтобы руки при чистке картофеля, особенно молодого, не чернели, предварительно смочите их уксусом или соком лимона. Руки не вытирайте, подождите, пока влага впитается.

Очищенный сырой картофель не следует долго держать в воде — от этого он теряет крахмал и витамин С.

Отварной картофель

Чтобы отварной картофель был вкуснее, добавьте в воду для варки луковицу, 2—3 зубчика чеснока и лавровый лист. Некоторые хозяйки рекомендуют добавлять в воду 2—3 капли лимонного сока, особенно если вы варите картофель для салата, — тогда он не потемнеет.

Варите картофель на умеренном огне — при сильном кипении он разваривается снаружи, а внутри остается сырым. Если хотите ускорить процесс варки, добавьте в воду 1 ст. л. растительного масла.

Картофель сварится быстрее, если клубни разрезать на части вдоль, а не поперек.

Молодой и старый картофель различаются содержанием крахмала, поэтому для варки старый картофель кладите в холодную воду, а молодой опускайте в кипяток.

Воду, в которой варился картофель, обычно выливают, хотя она содержит много ценных веществ. Картофельный отвар можно добавлять в любой суп на мясном бульоне, вегетарианский суп, уху, только следует помнить о том, что суп в этом случае не надо солить.

Отварной картофель «в мундире» можно хранить в холодильнике до 3 суток. Очистив, его можно обжаривать, делать из него пюре или добавлять в салаты.

Чтобы у картофеля «в мундире» при варке не лопнула кожица, добавьте в воду несколько капель уксуса или в кожуре картофеля сделайте несколько проколов вилкой.

Картофельное пюре

Пюре будет вкуснее, если картофель для него приготовить на пару.

В картофельное пюре добавляйте только горячее молоко — от холодного у пюре появится серый оттенок.

Чтобы пюре было пышным, сначала добавьте в него сливочное масло, затем влейте кипящее молоко и хорошо взбейте. Вместо молока можно использовать сливки.

Жареный картофель

Для жарки картофеля используйте хорошую сковороду с толстыми стенками.

Перед жаркой нарезанный картофель обсушите и затем равномерно выложите в хорошо разогретое масло. Не перемешивайте, пока не образуется корочка, и не накрывайте крышкой.

Солите жареный картофель, когда он будет полуготовым. В этом случае он получится более сочным и вкусным.

Чтобы картофель быстрее обжарился и был хрустящим, перед жаркой опустите его на несколько минут в кипящую подсоленную воду.

Лучшими жирами для фритюра считаются говяжье и свиное топленое сало, рафинированное растительное масло. Сливочное масло и столовый маргарин для этой цели непригодны.

Молодой картофель не рекомендуется жарить, так как он плохо подрумянивается и становится жестким.

Картофель, натертый для приготовления оладий, меньше потемнеет, если влить в него немного горячего молока и перемешать. Если он все же потемнел, осветлить его можно так: сок слейте, в массу добавьте холодное молоко и хорошо перемешайте.

Картофельные оладьи получатся особенно пышными, если добавить в тесто немного соды.

Мягкие оладьи получают из картофельного теста с добавлением сметаны.

Свекла

Свекла получится сочной, если варить ее в кожуре, не срезая верхушку и корешок.

При длительной варке и тушении свекла теряет цвет и может стать бурой. Чтобы сохранить цвет свеклы, добавьте в воду для варки кислый квас, уксус или лимонную кислоту.

Уменьшить время варки свеклы можно таким образом. Отварите ее в течение 1 часа, а затем сразу же поместите под струю холодной воды на 10 минут.

Прежде чем добавить свеклу в винегрет, полейте ее растительным маслом и перемешайте — тогда она не окрасит овощи в бордово-свекольный цвет и салат получится разноцветным.

Капуста

Чтобы цветная капуста при варке не потемнела, в самом начале кипения положите в воду кусочек сахара. Варите на сильном огне, не закрывая крышкой.

При варке обычной и цветной капусты появляется специфический запах. Чтобы его избежать, опустите в воду несколько вымытых грецких орехов.

Капустные листья для голубцов можно размягчить в микроволновой печи. Поместите кочан в микроволновую печь и включите

режим подогрева на 5—10 минут (в зависимости от размера кочана). Листья капусты станут мягкими и нежными.

Если отвариваете листья для голубцов в воде, добавьте в нее немного уксуса — листья будут мягкими и эластичными.

Тушеная капуста для начинки пирогов не потеряет цвет и не станет коричневой, если приготовить ее следующим образом. Нашинкуйте капусту для начинки, обдайте ее кипятком, а затем поместите в холодную воду на 1 минуту. После этого хорошо отожмите и тушите.

Квашеную капусту промывайте только холодной водой — тогда она будет упругой, хрустящей и вкусной.

Тыква

Из тыквы готовят полезные каши, оладьи, свежевыжатые соки.

Многие знают, что тыква полезна, но не умеют ее вкусно готовить и красиво подать.

Попробуйте приготовить фаршированную тыкву, запеченную в духовке. Из тыквы круглой формы аккуратно вырежьте сердцевину с семенами, смажьте внутри смесью оливкового масла с чесноком. Приготовьте любую начинку, добавьте немного бульона, жареный лук, специи, посолите, поперчите. Наполните тыкву начинкой, сверху закройте срезанной тыкваенной «крышечкой» и запекайте в духовке. Через 15—30 минут блюдо будет готово.

Баклажаны

Баклажаны перед приготовлением замочите на 30 минут в холодной соленой воде — тогда они не будут горькими. Можно посыпать их солью, оставить на 10 минут и после этого промыть.

Помидоры

Чтобы аккуратно очистить помидоры от кожицы, сделайте в основании каждого неглубокий крестообразный надрез на кожице так, чтобы не прорезать саму мякоть плода. Сложите помидоры в большую кастрюлю и залейте кипятком, чтобы вода покрывала их полностью. Оставьте на 10—20 секунд. Когда уголки кожицы в разрезах начнут заворачиваться, слейте воду и тотчас же поместите

помидоры под струю холодной воды. С охлажденных помидоров вы сможете легко снять кожицу, потянув ее за уголки с помощью ножа.

Огурцы

Всегда срежьте кончики огурцов — именно в них скапливаются вредные вещества.

Срезайте с огурцов толстую кожуру.

Подавая к столу свежие огурцы, не режьте и не солите их заранее, иначе они потеряют вид, вкус и запах.

Репчатый лук

Перед тем как резать лук, натрите разделочную доску и руки мелкой солью — тогда они не пропитаются запахом лука.

При резке лука глаза не будут слезиться, если держать во рту глоток холодной воды или периодически ополаскивать водой нож.

Лук перестанет горчить, если на некоторое время замочить его в холодной воде.

Чтобы убрать горечь из нарезанного лука, подержите его под струей воды 1—2 минуты или залейте кипятком.

Горький лук можно замариновать в воде с добавлением нескольких капель уксуса.

Нарезанный лук, предназначенный для салатов, посыпьте сахаром, а когда выделится сок — слегка отожмите и полейте уксусом.

Оставшуюся половинку луковицы можно хранить, положив срезом вниз на блюде, посыпанное солью. Можно смазать срез маслом.

Если вы разогреваете блюдо, в котором есть жареный лук, добавьте к нему немного свежеподжаренного лука — блюдо приобретет вкус свежеприготовленного.

Чеснок

Чтобы не обжечь кожу рук при очистке чеснока, предварительно замочите его на 5—7 минут в холодной воде.

После употребления свежего чеснока и лука остается неприятный запах изо рта. Чтобы его уменьшить, выпейте стакан молока, тщательно разжуйте стебель петрушки, лимонную корку или

кофейное зёрнышко. Можно прополоскать рот содовой водой (1 ч. л. соды на 100 мл воды).

Зелень

Зеленые листья салата, которые горчат, замочите в воде с уксусом на 15—20 минут.

Зелень, принесенную с базара, ополосните холодной водой, встряхните, положите в стеклянную банку и закройте крышкой — в таком виде она может храниться в холодильнике до 2 недель.

Можно завернуть пучки зелени в бумагу, сложить в полиэтиленовый пакет и хранить в отделении для овощей 2—3 недели.

Петрушка, укроп или мята сохраняют свою свежесть в течение нескольких дней, если хранить их в плотно закрытом сухом пластиковом контейнере.

Слегка увядшую зелень можно освежить, залив холодной водой с уксусом или лимонной кислотой. Также с этой целью можно использовать холодную воду, положив в нее несколько ломтиков сырого картофеля.

Приготовление овощных салатов

Винегрет приобретет особенно приятный вкус, если перед подачей на стол положить в него на некоторое время лимонную корку.

Перед подачей на стол положите в винегрет на 10—15 минут хлебную корочку, натертую чесноком, — салат приобретет легкий чесночный аромат.

Для усиления вкуса в винегрет можно добавить 1 ч. л. сахара и 1 ст. л. молока.

Новый вкус овощные салаты приобретут благодаря тыкве — ее можно использовать вместо моркови.

Все составляющие для салатов нарежьте одинаково: кубиками, соломкой или полукольцами — это улучшит и вкус, и внешний вид блюда.

Готовьте и храните салаты только в эмалированной или стеклянной посуде. От соприкосновения с алюминиевой посудой овощи темнеют и их вкус ухудшается.

Солите и заправляйте салаты перед самой подачей.

Салат сначала посолите, перемешайте и только потом добавляйте масло — иначе соль распределится в салате неравномерно.

Блюда из бобовых

Чтобы быстро сварить горох или фасоль, предварительно замочите их в холодной воде на 10—12 часов. Ускорить процесс приготовления поможет и щепотка сахара, добавленная в воду при варке.

Фасоль получится особенно вкусной, если в воду для варки добавить 2—3 ст. л. растительного масла.

Солите бобовые в конце приготовления, когда они станут мягкими.

Блюда из грибов

Свежие лесные грибы не храните долго. Особенно быстро портятся грибы, собранные в дождливую погоду.

Если вы не можете заняться обработкой грибов сразу, залейте их холодной подсоленной водой.

Свежие грибы можно хранить в холодильнике не более 3 суток, уложив их в сито, дуршлаг или эмалированную посуду и не накрывая крышкой.

Чтобы очищенные грибы не чернели, опустите их в холодную воду с добавлением соли и уксуса.

Грибы, поврежденные червями, положите в подсоленную воду на 2 часа, затем промойте.

Грибной бульон варите на слабом огне, появляющуюся пену снимайте — тогда отвар получится прозрачным.

Солите бульон в конце варки.

Мелко нарезанные грибы будут готовы через 10—15 минут после закипания, крупные — через 20—25 минут. Готовые грибы опустятся на дно.

Перед жаркой свежие грибы нужно промыть, очистить и ошпарить кипятком.

Как правило, перед жаркой свежие грибы отваривают. Исключение составляют шампиньоны — их можно класть в сковороду свежими: сначала они пустят сок, а затем начнут обжариваться.

Каждый сорт грибов имеет свой вкус, поэтому солить, сушить и мариновать грибы разных сортов следует отдельно.

Маринованные грибы полейте лимонным соком — он придаст им пикантный вкус.

Если сушеные грибы подержать в подсоленном молоке несколько часов, они будут как свежие.

Сушеные грибы можно перемолоть в кофемолке, а полученную грибную муку добавлять в соусы и супы — блюда приобретут приятный грибной аромат.

Блюда из круп и макаронных изделий

Крупы варите в толстостенной неэмалированной посуде — в эмалированной посуде каши пригорают. Отличным решением станет керамическая посуда.

Все крупы, кроме манной, овсяной и саго, перед приготовлением обязательно промывайте.

Не открывайте крышку во время приготовления круп и не перемешивайте содержимое кастрюли.

Сняв с плиты, укутайте кастрюлю с кашей полотенцем, чтобы блюдо «дошло».

Манная каша

С помощью манной каши можно практически без труда решить проблему завтрака, ведь готовить ее очень быстро и просто. Для приготовления 1 порции манной каши средней густоты возьмите 200 мл молока, 4 ч. л. манки, 1 ч. л. сахара и соль. Когда молоко нагреется, но еще не будет кипеть, всыпьте просеянную манную крупу, смешанную с сахаром и солью. Непрерывно помешивайте и варите до готовности. При таком способе приготовления удастся избежать образования комочков.

Манная каша получится без комочков, если в крупу влить немного холодного молока, перемешать и вылить эту смесь в кипящее молоко.

Если манная каша, оставшаяся со вчерашнего дня, сильно загустела, нарежьте ее кубиками с помощью тонкого острого ножа, обжарьте каждый кубик с двух сторон и подавайте в горячем виде, полив сметаной, смешанной с сахаром и корицей.

Манную кашу можно окрасить в разный цвет, добавив сок малины, моркови или свеклы.

Рис

Рис широко используется в кулинарии. У каждой хозяйки есть свои способы его приготовления, условно их можно разделить на два типа. Первый — варить, как макароны, в большом количестве воды, затем промыть. Второй — варить в ограниченном количестве воды, чтобы вся она впиталась в зерна или испарилась. Выбор способа зависит от сорта риса и вида приготовляемого блюда.

Готовьте рис в толстостенной посуде, закрыв ее крышкой.

Перед закладкой рис переберите и обязательно промойте 4—5 раз.

Не перемешивайте рис во время приготовления и не открывайте крышку.

Чтобы рисовый суп получился прозрачным, отварите рис отдельно в течение 3—5 минут и уже полуготовым положите его в суп.

Рис не разварится, если добавить в кипящую воду 100 мл холодного молока.

Рис получится белым, если в воду добавить немного уксуса или лимонного сока.

Если емкость, в которой готовится рис, смазать маслом, он не будет приставать к стенкам.

Чтобы приготовить вкусный рассыпчатый рис, сначала обжарьте крупу до прозрачности в разогретом растительном масле. Перемешивайте рис в сковороде, пока все зернышки не покроются маслом. Затем готовьте как обычно.

Для приготовления вкусного плова используйте баранье (курдючное) сало, но можно готовить и на растительном масле. Говяжий внутренний жир и козье сало не подходят для плова.

Рассыпчатый рис для гарнира

Опустите рис в кипяток (на 2 части риса возьмите 3 части воды). Плотнo закройте крышку, при необходимости положите на нее гнет. Варите строго 12 минут. Контролируйте огонь: в первые 3 минуты — сильный, в следующие 7 минут — умеренный, последние 2 минуты — слабый. Выключите огонь и не открывайте крышку еще 12 минут. Затем положите в кашу сливочное масло, соль и аккуратно, не повреждая зернышки, перемешайте.

Гречневая крупа

Гречневая каша быстрее разварится и получится ароматной, если крупу предварительно обжарить в сковороде без масла.

Гречневую кашу варите в пропорции 1:2 (на 1 часть крупы — 2 части кипятка): первые несколько минут на сильном огне, затем на слабом.

В гречневой каше сохранится больше полезных веществ, если приготовить ее таким способом. Промытую крупу залейте крутым кипятком, чтобы он покрывал ее слоем 2—3 см, посуду плотно закройте крышкой и хорошо укутайте. Через 3—4 часа зерна распарятся и каша будет готова.

Перловая крупа

Перловую крупу перед приготовлением замочите в холодной воде на 10—12 часов.

Перловая каша получится особенно вкусной, если томить ее в духовке.

Макаронные изделия

При варке на каждые 100 г макарон берите не меньше 1 л воды, иначе макароны станут клейкими и будут дольше вариться.

Воду для варки сначала доведите до кипения, затем добавьте соль из расчета 10 г на 1 л воды и после этого опускайте в кипяток макароны.

Кастрюлю крышкой не накрывайте, макароны время от времени перемешивайте.

Время варки зависит от вида макарон и муки, из которой они изготовлены. Обычно эту информацию производители размещают на упаковке.

Макаронные изделия после варки не будут клейкими и их не придется промывать, если в кипящую воду добавить 1 ст. л. растительного масла.

Для молочного супа макароны отварите отдельно в течение 3—5 минут (в обычной воде) и только после этого положите их в кипящее молоко и варите до готовности.

Суп с лапшой получится прозрачным, если лапшу сначала опустить на 1 минуту в кипящую воду, затем откинуть на дуршлаг и после этого переложить в бульон.

Блюда из яиц

Никогда не разбивайте яйца прямо в емкость, где уже находятся другие ингредиенты, — яйцо может оказаться протухшим и все продукты будут испорчены.

Чтобы отделить белок от желтка, аккуратно разбейте скорлупу яйца на две равные половинки (желток при этом должен остаться целым). Над чистой емкостью аккуратно перекалдывайте желток из одной половинки скорлупы в другую — белок при этом выльется в емкость, а желток останется в скорлупе. Если этот способ покажется вам сложным, поступите так: сверните из чистого листа бумаги воронку, поставьте ее в стакан. Аккуратно разбейте яйцо в воронку — белок стечет в стакан, а желток останется в бумажном конусе.

Если по рецепту вам нужны только белки, проколите в яйце с двух сторон отверстия толстой иглой. Подуйте в верхнее — белок начнет вытекать из нижнего, а желток останется в скорлупе.

Свежие яичные желтки можно хранить, залив их холодной водой и поместив в холодильник.

Чтобы взбить белки, предварительно хорошо их охладите. Взбивайте в абсолютно чистой посуде (белки с каплями жира не взобьются). Не используйте для этого алюминиевую посуду — при контакте с алюминием белок посереет. Чтобы легче взбить белок в пышную пену, добавьте к нему 2—3 капли лимонного сока, щепотку сахарной пудры или соли.

Желтки с сахаром лучше растирать в тепле, добавив щепотку соли, — масса взобьется быстрее и станет пышной.

Чтобы яйцо при варке не треснуло, добавьте в воду соль или положите на дно емкости, где оно варится, перевернутое блюдце.

Если при варке скорлупа яйца треснула, добавьте в воду 1 ч. л. уксуса — яичный белок свернется и яйцо не вытечет.

Чтобы сварить треснувшее яйцо, натрите его лимоном, осторожно опустите в очень горячую, но не кипящую воду, выдержите 10 минут. Затем доведите до кипения и варите 5—7 минут.

Чтобы получить яйца всмятку, варите их 3 минуты, в мешочек — 4, умеренно крутые — 5, сильно крутые — 6 минут.

Чтобы узнать, вареное или сырое яйцо перед вами, положите его на ровную поверхность и раскрутите: если яйцо вращается — значит вареное, если нет — сырое.

Для облегчения чистки вареных яиц сразу после варки поместите их под струю холодной воды.

Если во время варки яиц постоянно перемешивать кипящую воду, то желток будет расположен строго в центре вареного яйца. С помощью этого приема варите яйца для оформления блюд.

Чтобы аккуратно нарезать сваренные вкрутую яйца, смочите нож в холодной воде или смажьте растительным маслом.

Молочные блюда

Молоко

Молоко дольше сохранит свежесть, если положить в него немного соли.

Кипятите молоко в специально отведенной для этого посуде — горячее молоко впитывает посторонние запахи.

Чтобы молоко быстрее закипело, добавьте в него немного сахара (1 ч. л. на 1 л молока).

Чтобы молоко не убежало, смажьте стенки кастрюли сливочным маслом.

Молоко не пригорит, если кипятить его в кастрюле с толстым дном.

Если молоко пригорело, добавьте в него немного соли и охладите — его вкус улучшится.

Пригоревшее молоко можно несколько раз процедить через чистую белую ткань, ополаскивая ее в холодной воде.

Быстрый способ приготовления топленого молока

Вкусное топленое молоко можно приготовить не только в русской печи или духовке, но и в обычном термосе. Вечером залейте только что закипевшее молоко в чистый, ошпаренный горячей водой термос, плотно закройте. Утром ароматное топленое молоко будет готово!

Приготовление йогурта в домашних условиях

Вскипятите 1 л молока, перелейте его в чистую стеклянную или эмалированную посуду. Подождите, пока оно остынет: молоко должно быть горячим, но не обжигающим. Добавьте в молоко закваску, которую можно приобрести в специализированных магазинах. Вместо закваски можно использовать натуральный йогурт без добавок с максимальным содержанием полезных бактерий. Перемешайте молоко и йогурт, закройте емкость крышкой, укутайте и поставьте в теплое место. Через 5—8 часов йогурт будет готов! Часть приготовленного йогурта смешайте по желанию с тертыми фруктами или вареньем, а часть оставьте для дальнейшего приготовления йогуртов.

Сметана и сливки

Чтобы сметана не свернулась в борще, соусе и т. п., сначала смешайте ее с несколькими ложками горячего бульона, а затем заправляйте ею блюда. С этой же целью можно слегка разбавить сметану свежим молоком.

Нежирную сметану можно использовать вместо натурального йогурта для приготовления некоторых блюд.

Чтобы быстрее взбить сметану или сливки для крема, предварительно охладите их и добавьте щепотку соли.

Сметана и сливки будут хорошо взбиваться, если добавить к ним яичный белок.

Сливки можно взбивать с охлажденным сиропом (вместо сахара) — тогда они получатся очень густыми и не будут опадать.

Творог

Для улучшения консистенции блюд творог предварительно протирайте через сито.

Излишне влажный творог заверните в марлю и подвесьте или положите под пресс.

Если творог чрезмерно влажный для начинки вареников, добавьте в него немного муки или манной крупы — они вберут лишнюю влагу.

Сырники станут более пышными, если добавить в тесто 2 ст. л. растительного масла.

Брынза и сыр

Сыр легче резать ножом, смоченным в горячей воде.

Перед натиранием сыра смажьте терку растительным или сливочным маслом — тогда сыр не будет склеиваться.

Засохший сыр и брынза приобретут мягкость и приятный вкус, если залить их молоком и выдержать в течении 8—24 часов. Такое вымачивание, кроме прочего, сделает брынзу менее соленой.

Затвердевший сыр оберните салфеткой, смоченной в молоке, и выдержите несколько часов — он станет мягче.

Хранить брынзу можно достаточно долго, если завернуть ее в салфетку, обильно посыпанную солью.

Соусы и специи

Домашняя **горчица** будет дольше храниться, если развести ее не водой, а молоком.

Вкус горчицы значительно улучшится, если добавить в нее немного меда, особенно гречневого.

Если горчица затвердела, добавьте несколько капель уксуса или белого вина и щепотку сахара.

Затвердевший **майонез** можно растворить лимонным соком.

Томатная паста в открытой банке не заплесневеет, если присыпать ее солью, налить сверху немного подсолнечного масла или влить 1 ч. л. водки.

Если **подсолнечное масло** стало мутным, положите в него немного соли — спустя 2—3 дня мутный осадок с солью осядет на дно и масло можно будет перелить в другую емкость.

Не храните масло на солнце, от этого оно портится.

В салат сначала добавляйте специи и только потом заправляйте растительным маслом или сметаной, так как жиры мешают овощам пропитаться специями.

Чтобы **соль** не отсырела и не взялась комками, положите в солонку несколько зерен риса.

Без труда натереть **хрен** для соусов можно таким способом. Очищенные корни хрена положите на некоторое время в морозильную

камеру — замороженный хрен вы сможете натереть, как морковку, без слез.

Чтобы сохранить аромат кинзы, не подвергайте ее тепловой обработке, добавляйте в уже готовое блюдо. **Кинза** подходит ко всем пряным и острым блюдам, ее можно использовать в супах, соусах и маринадах.

Майоран гармонично подчеркивает вкус блюд с помидорами, супов, котлет, блюд из птицы.

Розмарин отлично подходит к курице, баранине, гуляшам.

Эстрагон добавляйте к масляным соусам, блюдам из яиц и морепродуктам.

Лавровый лист — одна из самых популярных специй. Но его не стоит использовать в больших количествах — из готовых супов лист удаляйте, его чрезмерный запах может испортить блюдо. С осторожностью следует применять эту специю женщинам во время беременности и грудного вскармливания.

Черный перец можно использовать даже в десертах — он подчеркивает вкус клубники в сладких блюдах и придает им пикантность.

Если вы хотите, чтобы ваши блюда были ароматными, не кладите в них магазинный молотый перец. Перед каждым использованием измельчайте зерна в специальной мельнице — вы ощутите, насколько свежемолотый перец ароматнее покупного.

Для усиления аромата смешайте зерна разных перцев (черного, душистого, белого) и используйте их вместе.

Часто в блюда по рецепту необходимо добавить немного **белого вина**. Во многих случаях его можно заменить, растворив два кусочка сахара в небольшом количестве уксуса.

Вкус блюд значительно улучшится, если использовать **уксус, настоянный на пряных травах**. Сделать его в домашних условиях очень легко. В стеклянную тару положите зелень эстрагона, сельдерея, укропа, петрушки и залейте уксусом (100 г зелени на 1 л уксуса). Настаивайте несколько недель, процедите. Можно добавить черный перец, гвоздику, лавровый лист, нарезанное яблоко — выбор зависит от вашей фантазии и от того, в каких целях вы планируете использовать уксус. Кроме того, ветки зелени в прозрачной стеклянной бутылке с уксусом смотрятся очень оригинально — такая композиция может стать полезным и красивым элементом дизайна кухни.

Секреты выпечки

Приготовление теста

Сухие ингредиенты для теста (муку, крахмал, какао) старайтесь всегда просеивать.

Замешивая тесто, не высыпайте муку в жидкость, а поступайте наоборот — постепенно, тонкой струйкой, вливайте жидкость в муку и перемешивайте.

Все ингредиенты для теста должны быть одной температуры.

Пресное тесто станет более рассыпчатым и воздушным, если добавить в него 1 ст. л. водки, коньяка или другого крепкого алкогольного напитка.

Если вы замешиваете тесто на маргарине, не кладите соль, так как обычно маргарин ее содержит.

Соду предпочтительнее гасить лимонным соком, а не уксусом.

Если вы добавили в тесто соду и кислоту, не перемешивайте массу интенсивно — углекислый газ выйдет и тесто станет плотным. То же правило относится и к тесту для дрожжевых блинов: не слишком перемешивайте тесто, когда оно подошло.

Разрыхлитель для теста можно приготовить самостоятельно. Смешайте 5 г пищевой соды, 3 г лимонной кислоты и 12 г муки — у вас получится 20 г разрыхлителя.

Подготовка изделий к выпечке

Мягкое липкое тесто можно легко раскатать, если покрыть его пергаментной бумагой или смазанной маслом пищевой пленкой. Можно раскатывать тесто бутылкой, наполненной холодной водой.

Замесив тесто для вареников или пельменей, накройте его горячей кастрюлей на 10 минут — оно станет воздушным.

Изделия смазывайте желтком за 5—10 минут до отправки в духовку.

Не смазывайте яйцом края изделий из слоеного теста — от этого они затвердевают.

Чтобы пирог подходил равномерно (снизу и сверху), вставьте в тесто несколько трубочек широких макарон (перед тем как отправить пирог в духовку, не забудьте их вынуть).

Чтобы нижняя часть фруктового пирога была сухой, дно формы слегка посыпьте крахмалом. Фрукты для начинки также посыпайте крахмалом или мукой — тогда они не пустят сок и пирог не будет мокрым.

Чтобы легко вынуть выпечку из формы, предварительно смажьте стенки и дно формы маслом и посыпьте мукой, манной крупой или панировочными сухарями.

Перед выпечкой бисквита форму посыпьте смесью молотых сухарей и мака (1:2) — корж легко отстанет от формы, а образовавшаяся на нем корочка придаст изделию оригинальный вкус.

Чтобы быстро убрать стол после разделки теста, посыпьте столешницу остатками муки с солью и протрите губкой.

Определение температуры в духовке без термометра

Если в вашей духовке отсутствует термометр, попробуйте определить температуру в ней с помощью муки. Положите щепотку муки на противень: если мука сначала пожелтеет, а через 30 секунд потемнеет — температура в духовке 220—240 °С; если мука сразу обуглится — около 270 °С; если мука желтеет постепенно — 180—200 °С.

Время выпечки изделий из теста

Бисквиты выпекайте при температуре 200—220 °С 30—50 минут.

Изделия из дрожжевого несдобного теста — при температуре 220—240 °С 15—45 минут.

Дрожжевую сдобу — при температуре 180—200 °С 15—20 минут.

Песочное тесто — при температуре 200—220 °С 10—20 минут.

Для заварного теста духовку разогрейте до 210—230 °С и выпекайте изделия 20—25 минут.

Изделия из слоеного теста выпекайте при температуре 220—250 °С 30—45 минут.

Для выпекания маленьких изделий (булочек, пирожков, печенья) потребуется меньше времени, чем для крупных.

Если пирог подгорает с одной стороны, поставьте в этом месте на нижний противень миску с водой.

Жареные пирожки

Когда жарите на сковороде пирожки или другие изделия из теста, добавьте в масло 1 ст. л. водки — тесто не будет вбирать в себя жир.

Оладьи и блины

Оладьи и блины получатся пышными, если добавить в тесто небольшое количество пива.

У блинов будет оригинальный вкус, если тесто замесить на минеральной воде.

Тщательно взбитые белки, вмешанные в тесто для блинов, делают их «кружевными».

Перемешивайте тесто со взбитыми белками не по кругу, а снизу вверх.

Иногда при выпечке блины пристают к сковороде. Это может произойти, если тесто жидкое — тогда нужно добавить немного муки. Причиной может быть и низкое качество муки, в таком случае добавьте немного манной крупы или панировочных сухарей. Блины также могут приставать, если сковорода и масло не разогреты как следует — выпекайте блины только на раскаленном жире.

Если в блинное тесто добавить подсолнечное масло — блины будут меньше приставать к сковороде.

Тесто для кекса

Чтобы тесто для кекса приобрело ярко-желтую окраску, с вечера разотрите желтки со щепоткой соли и поставьте в холодильник. Затем используйте их для замеса теста.

Кексы будут пышнее, если треть пшеничной муки заменить таким же количеством кукурузной муки.

Дрожжевое тесто

Для самого простого рецепта приготовления дрожжевого теста используйте продукты в таких пропорциях: на 1 кг муки — 30—40 г дрожжей, 400 мл воды или молока, 2—4 ст. л. жира, 2—3 яйца, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли.

Готовить дрожжевое тесто можно безопасным и опасным способами. Опарный способ используют, когда тесто сдобное, то есть в нем много сахара, жира и яиц; безопасный подойдет для более пресного теста.

Количество молока, воды и муки можно менять, незначительно отклоняясь от рецептуры, — важно, чтобы тесто получилось нужной консистенции. А вот сахар и жир нужно класть строго в том количестве, которое указано в рецепте, иначе готовые изделия получатся невкусными.

Молоко или воду вливайте в муку постепенно, небольшими порциями.

За счет яичного белка выпечка получается воздушной, но быстрее черствеет, поэтому для приготовления сдобного теста можно использовать только желтки, взяв их вдвое больше, чем требуется яиц по рецепту.

Дрожжевое тесто для пирогов получится мягким и воздушным, если добавить в него отварной картофель (2 некрупных картофеля на 1 кг муки).

Количество добавляемых дрожжей зависит от вида приготовляемого теста.

В пресное тесто добавляйте 30 г дрожжей на 1 кг муки.

В сдобное тесто — 70—100 г дрожжей на 1 кг муки.

В тесто, в котором много жира, сахара и яиц, положите 100—150 г дрожжей на 1 кг муки.

Дрожжи для теста можно приготовить самостоятельно. Смешайте 1 стакан муки с 200 мл теплого молока или воды, добавьте 200 мл теплого пива и 1 ст. л. сахара. Все тщательно перемешайте и поставьте в теплое место на 2 часа. Полученную массу используйте как обычные дрожжи. Хранить массу можно в холодильнике, нагревая перед применением.

Опарный способ приготовления теста

Для приготовления опары растворите дрожжи в теплой воде или молоке (25—30 °С), добавьте половину положенной по рецепту муки и немного сахара. Помните, что холодная жидкость замедляет брожение, а горячая может совсем убить дрожжи. Опара по консистенции должна напоминать густую сметану. Сверху на опару просейте немного муки и поставьте на 40—50 минут в теплое место. За

это время опара увеличится в объеме в 1,5—2 раза, ее поверхность покроется пузырьками. К готовой опаре добавьте оставшиеся по рецепту продукты, кроме жира, который добавляют в самом конце замешивания. Тесто вымешивайте до тех пор, пока оно не будет легко отставать от рук. Поставьте емкость с тестом в теплое место на 1,5—2 часа для подъема. Емкость накройте чистой влажной тканью, чтобы поверхность теста не пересыхала. Через 1 час обомните тесто, чтобы заменить образовавшийся в результате брожения углекислый газ кислородом. Еще через 1 час повторите обминание. Тесто будет готово, когда оно увеличится в объеме в 2 раза, станет гладким и эластичным.

Безопарный способ приготовления теста

Для приготовления дрожжевого теста безопарным способом все продукты смешивайте сразу. Дрожжи растворите в жидкости, добавьте сахар и остальные продукты. Замесите тесто и поставьте в теплое место на 1,5—2 часа, обминая через каждый час. Не допускайте перестаивания теста, от этого вкус готовых изделий значительно ухудшается. Если тесто не подошло за 2,5—3 часа, значит, была нарушена рецептура или использовались дрожжи низкого качества.

При формировании изделий дрожжевое тесто не будет прилипать к рукам, если смазать их маслом.

Перед тем как отправить изделия из дрожжевого теста в печь, дайте им подойти.

Песочное тесто

Песочное тесто — одно из самых простых. Испечь из него коржи или печенье сможет даже начинающая хозяйка. Для приготовления песочного теста используют муку, яйца (как правило, только желтки), сахар, сметану, масло или маргарин.

Простейшее песочное печенье можно приготовить, используя такие пропорции: 3 части муки, 2 части масла, 1 часть сахара.

Чтобы коржи из песочного теста получились более мягкими и не ломались, кладите в тесто только желтки, без белков.

Долго месить песочное тесто не рекомендуется, от этого оно становится плотным.

После замешивания выдержите тесто в холодильнике 30—60 минут.

Готовое тесто можно длительно хранить при температуре 10—12 °С и использовать по мере необходимости.

Не раскатывайте песочное тесто слишком тонким слоем — оно не поднимется. Вырежьте из теста стаканом кружочки, при желании слегка посыпьте сахаром.

Смазывать противень маслом не нужно, достаточно застелить его пергаментной бумагой.

Выпекайте изделия при температуре 200 °С 10—15 минут.

Готовое печенье украсьте вареньем или покройте глазурью.

Бисквитное тесто

Бисквитное тесто — одно из самых капризных, приготовить его получается не у каждой хозяйки. Однако если знать некоторые секреты приготовления, шансы испечь воздушный пышный бисквит существенно увеличатся.

Основные ингредиенты для приготовления бисквитного теста: яйца, сахар и мука.

Бисквитное тесто будет более рассыпчатым, если в него добавить крахмал. Просто замените часть муки таким же количеством крахмала.

Бисквитное тесто можно приготовить холодным и заварным (теплым) способом.

Холодный способ приготовления бисквитного теста

Отделите белки от желтков. Охлажденные белки взбейте в крепкую пену. Продолжая взбивать, аккуратно добавьте небольшими порциями сахар и взбитые желтки. После этого введите в смесь муку. Тесто перемешивайте снизу вверх, чтобы не было комков, не дольше 15 секунд, иначе выпечка получится плотной. Вылейте тесто в смазанную маслом и посыпанную мукой форму для выпекания.

Заварной способ приготовления бисквитного теста

Сахар и яйца взбивайте на водяной бане. Когда яичная масса станет пышной, снимите ее с огня. Продолжайте взбивать, пока она не увеличится в объеме в 2 раза. Затем всыпьте муку и быстро перемешайте тесто.

Существует мнение, что у формы для выпечки бисквита необходимо смазывать только дно, а если смазать стенки, то бисквит будет подниматься только посередине.

Часто советуют ставить бисквит в слегка нагретую духовку и через каждые 10 минут повышать температуру. Каждая хозяйка должна самостоятельно подобрать подходящий режим выпекания с учетом специфики своей духовки. В любом случае дверцей духовки, в которой выпекается бисквит, хлопнуть не стоит и лишний раз открывать ее также не рекомендуется.

Оформление готовых изделий

Степень готовности изделий можно определить, проткнув их деревянной палочкой: если палочка сухая — выпечка готова.

После выпечки не доставайте изделие из формы сразу, дайте ему слегка остыть (если иного не требует рецептура).

Пока изделия горячие, не складывайте их друг на друга, от этого может пострадать их форма. Также не стоит оставлять горячую выпечку на сквозняке или холоде — она осядет.

Если изделие пристало к форме и не вынимается, опустите форму на несколько секунд в горячую воду. Благодаря пару выпечка отделится от стенок и легко выйдет.

Подгоревший кекс или бисквит выньте из формы, остудите, затем теркой или ножом снимите подгоревший слой и посыпьте сахарной пудрой или покройте глазурью.

Бисквитные коржи не раскрошатся при нарезке, если смочить нож в горячей воде.

Перед тем как полить пирог или пирожное **глазурью**, слегка посыпьте поверхность изделия крахмалом — это удержит глазурь от растекания.

Глазурь удобно разглаживать разогретым в кипятке ножом.

Если **заварной крем** посыпать сахарным песком или сахарной пудрой, то при остывании и хранении на нем не образуется корочка.

Грецкие орехи для тортов и пирожных слегка прокалите в духовке или обжарьте в сковороде — они приобретут привкус лесного ореха.

Чтобы орехи и миндаль при рубке не выскакивали из-под ножа, посыпьте их небольшим количеством сахара.

Очистить **миндаль** будет легче, если опустить его в кипяток на 1—2 минуты, затем промыть в холодной воде, просушить и только после этого очищать.

Изюм перед добавлением в тесто посыпьте мукой — тогда он не опустится на дно формы, а распределится по тесту равномерно.

Попробуйте предварительно замочить изюм не в обычной воде, а в яблочном соке — изюм приобретет особый аромат.

Если в тесто положить немного **кунжута**, выпечка получится особенно ароматной.

Хранение выпечки

Если в емкость с хлебом или выпечкой положить яблоко, изделия дольше останутся свежими.

Черствой выпечке можно вернуть свежесть, слегка сбрызнув ее водой и поместив на несколько минут в разогретую духовку.

Не храните пшеничный и ржаной хлеб вместе — от этого их вкус ухудшается.

Чтобы избежать появления плесени, положите в хлебницу щепотку соли.

Напитки

Вкусный чай

Для приготовления вкусного и ароматного чая необходимо приобрести качественный чай, подготовить чистую нежесткую воду без хлора и примесей, а также хороший заварочный чайник из фарфора, фаянса или стекла, который не следует использовать для других целей.

Черный чай

Перед приготовлением напитка ополосните чайник кипятком, протрите насухо и засыпьте чай из расчета 1 ч. л. на 1 чашку напитка плюс 1 ч. л. на заварочный чайник.

Засыпанный чай залейте горячей водой, снятой с огня буквально за миг до закипания.

Настаивайте столько минут, сколько указано в инструкции на упаковке (в среднем около 5 минут).

Если в процессе настаивания появится пена, значит, вы все делаете правильно. В пенке содержатся эфирные масла. Когда чай настоится, размешайте пену ложкой.

Когда чайники опустятся на дно, напиток можно разливать в чашки.

Зеленый чай

Для зеленого чая количество заварки определяется индивидуально, в среднем 1 ч. л. на 200 мл воды.

Зеленый чай заливайте водой температуры 80—85 °С.

После первого заваривания настаивайте напиток 1,5—2 минуты, затем слейте в специальную емкость и уже из нее разливайте в чашки.

Чайный лист, оставшийся в заварочном чайнике, залейте горячей водой еще раз.

В зависимости от сорта зеленый чай можно заваривать 3—5 раз. При каждом заваривании раскрываются новые оттенки вкуса и аромата.

Чай масала

Чай масала — популярный в Индии напиток на основе молока, чая и специй. Этот пряный чай помогает согреться, активизирует работу мозга. Пропорции специй можно изменять по своему вкусу.

Соедините 400 мл молока и 200 мл охлажденной кипяченой воды. Смесь нагрейте, но не доводите до кипения.

Добавьте 1 ст. л. листового черного чая, сахар по вкусу, 10 зерен кардамона, 3 бутона гвоздики, 3 горошины душистого перца, имбирь (1 ч. л. тертого свежего или 0,5 ч. л. сухого), тертый мускатный орех и 0,5 ч. л. молотой корицы.

Варите 5 минут. Чем дольше напиток будет кипеть, тем темнее и крепче он получится.

Дайте ему настояться 5 минут и разливайте в чашки.

Ароматный кофе

Секрет вкусного кофе заключается в степени помола и правильной обжарке.

Храните кофе в зернах (не молотый) в плотно закрытой емкости и держите ее подальше от сильно пахнущих специй.

Молоть кофе необходимо перед самым приготовлением, тогда напиток получится по-настоящему ароматным.

Чтобы усилить аромат напитка, добавьте щепотку соли во время его приготовления.

Для приготовления 1 чашки кофе (60—100 мл) возьмите 1—1,5 ч. л. молотого кофе и 1 ч. л. сахара.

В чистую турку (джезву) засыпьте свежемолотый кофе, добавьте сахар, залейте кипятком и поставьте на огонь. Доведите почти до кипения; будьте внимательны, иначе кофе вспенится и выплеснется из турки. Снимите с огня и перелейте в чашку.

Интересный вкус получится, если сначала в джезве расплавить сахар до состояния карамели, потом всыпать кофе и залить кипятком.

По желанию в кофе можно добавить специи: кардамон, гвоздику, мускатный орех и т. д.

Если у вас нет возможности использовать джезву, засыпьте кофе среднего помола в подогретую чашку, залейте кипятком, добавьте сахар и настаивайте 5 минут. Затем размешайте ложкой и аккуратно перелейте в кофейную чашку, отделяя при этом осадок. Для осаждения осадка можно влить в чашку 1 ст. л. охлажденной кипяченой воды.

Осветляющий квас

Для приготовления домашнего кваса нарежьте 1 кг ржаного хлеба, подсушите сухари в духовке.

Сухари положите в кастрюлю, залейте 8—10 л кипятка, настаивайте 3—4 часа.

Настой процедите, положите в него 25 г дрожжей, 200 г сахара и горсть листьев мяты. Накройте салфеткой и оставьте для брожения на 5—6 часов.

Когда квас начнет пениться, вторично его процедите.

Подготовьте чистые бутылки, в каждую положите по несколько изюминок.

Квас разлейте в бутылки и закупорьте, закрепив пробки шпагатом.

Бутылки поместите в горизонтальном положении в холодное место. Через 2—3 дня квас будет готов.

Домашний кисель

Кисель будет ароматнее, если в него добавить ваниль, несколько капель миндальной эссенции, цедру лимона или апельсина.

Картофельный крахмал предварительно смешайте с небольшим количеством охлажденной кипяченой воды, а затем влейте в кастрюлю с фруктово-ягодным отваром.

После добавления крахмала кисель нужно довести до кипения, но не кипятить, иначе он станет жидким.

Домашние заготовки

Компоты и ягодные заготовки с косточками храните не больше 1 года, так как в косточках содержится ядовитая синильная кислота.

Варенье

Не используйте для варки варенья алюминиевую посуду — от этого ухудшаются цвет и вкус варенья. В эмалированной посуде варенье может пригореть. Самые удобные — медные или латунные тазы.

Во время варки варенья ничего больше не готовьте на плите — варенье впитывает различные запахи.

На сильном огне варенье уваривается хуже.

К ягодам, имеющим слабый собственный аромат, добавьте ваниль, лимонную цедру, корицу или влейте рюмку коньяка.

К яблочному варенью подходит лимонная цедра, к клюквенному — ваниль, к грушевому — коньяк. В крыжовник для вкуса можно положить ваниль или лимон; в черешню — лимон с цедрой и грецкие орехи.

Если вы варите варенье из сладких ягод или фруктов, добавьте немного лимонного сока или лимонной кислоты (на 1 кг сахара —

$\frac{1}{4}$ ч. л. лимонной кислоты растворите в 1 ч. л. воды) — тогда варенье не засахарится.

Чтобы нежные плоды (сливы, абрикосы) не разварились и не потеряли форму, прежде чем опускать в сироп, подержите их 5 минут в содовом растворе (на 1 кг плодов — 1,5 л воды и 1 ч. л. пищевой соды).

Малину перед варкой не мойте. Клубнику промойте, если в этом есть необходимость, и только затем отделите от нее плодоножки.

Чтобы при варке ягоды не сморщивались, через каждые 5—7 минут снимайте таз с огня на несколько минут — кипение уменьшится и ягоды впитают сироп.

Чтобы проверить, готово ли варенье, капните его на тарелку: если капля не растекается — варенье готово.

Ни в коем случае не разливайте в банки готовое варенье, если оно еще не остыло: ягоды или фрукты поднимутся вверх, а сироп останется внизу. До тех пор пока варенье совершенно не остынет, нельзя закрывать банки крышками, так как на их внутренней поверхности соберутся капли воды. Если капли попадут в варенье, оно закиснет.

Ягоды смородины можно сохранить на зиму свежими таким способом. Ягоды переберите, обсушите, пересыпьте сахаром в соотношении 1:1,5 и засыпьте в чистые сухие бутылки. Сверху засыпьте слоем сахара. Плотно закупорьте бутылки пробками и залейте парафином. Храните в темном сухом и прохладном месте.

Соленья

Поверх засоленных в открытой посуде овощей положите натертый стружкой хрен — овощи не будут плесневеть и их вкус улучшится.

Соленые огурцы, помидоры и прочие заготовки будут долго стоять в открытой банке и не испортятся, если внутреннюю поверхность крышки смазать горчицей.

Зеленые веточки смородины, добавленные в овощные и грибные соленья, сделают их ароматными, а листья вишни и дуба — хрустящими и крепкими. Листья и корень хрена придадут домашним заготовкам пряную остроту и защитят от закисания и порчи.

Если вы храните банки с солениями в подвале, смажьте металлические крышки техническим маслом или солидолом, они будут

меньше ржаветь. Прежде чем открывать банку, тщательно вымойте крышку.

Если вы держите квашеную капусту в кухне, накройте емкость марлей, смоченной в уксусе, а сверху закройте крышкой — тогда в кухне не будет неприятного запаха.

Оригинальный вкус квашеной капусте придадут дольки апельсина или лимона, а если ее ряды пересыпать зернами кукурузы, капуста будет нежной и упругой.

Перед тем как закрыть банку с квашеной капустой, влейте в нее 1 ст. л. водки (на 3-литровую банку) — это предотвратит закисание.

Заморозка фруктов и овощей

При замораживании в контейнере ягоды часто слипаются в комок. Чтобы этого избежать, сначала разложите их в один слой на доске, застеленной пищевой фольгой. Сверху также накройте ягоды фольгой и поставьте в морозильную камеру. Через 2—3 часа фольгу снимите, а замерзшие ягоды пересыпьте в пакет.

Цветную капусту, стручковую фасоль, морковь перед замораживанием рекомендуется подержать в кипящей воде 2—3 минуты. После того как они остынут, разложите их в контейнеры для замораживания.

Яблоки и груши перед заморозкой очистите от семян, нарежьте дольками и поместите в морозильную камеру. Когда фрукты немного заморозятся, сложите их в контейнер, залейте сахарным сиропом комнатной температуры (150 г сахара на 200 мл воды) и в таком виде храните.

Заготовка сухофруктов

Для сушки фруктов на зиму используйте элеткросушку или духовку, поддерживающую постоянную температуру и оснащенную вентилятором.

Абрикосы

Абрикосы разрежьте пополам, удалите косточки. Выложите на лист, застеленный бумагой, и выдержите 10 часов в духовке при температуре 60—70 °С.

Целые плоды абрикосов можно предварительно подвялить в духовке или на солнце, а затем выдавить косточку, не разрезая фрукты пополам. После этого досушить как обычно.

Сливы

Перебранные и промытые сливы опустите на 30 секунд в кипящий раствор пищевой соды (1 ст. л. соды на 1 л воды), затем сразу же погрузите в холодную воду и хорошо промойте. Обсушив плоды на воздухе, разложите в один слой на листах и держите на солнце 5 дней, ежедневно переворачивая, чтобы не заплесневели. Затем листы поместите в тень под навес, где досушивайте сливы еще 3—5 дней.

Сливы можно высушить в духовке в течение 12 часов.

Храните сухофрукты в сухом проветриваемом месте.

Яблоки

Спелые яблоки вымойте, обсушите на чистой салфетке, затем разрежьте на четверти и удалите сердцевину. Нарежьте тонкими ломтиками. Разложите в один слой на листе, покрытом бумагой для выпечки, и подсушите в духовке при постоянной температуре 60 °С в течение 5 часов. Затем дайте остыть, переложите в картонную коробку или полотняный мешочек. Сушеные яблоки можно хранить в стеклянной банке, завязав ее горлышко марлей. В полиэтиленовых пакетах хранить сухофрукты не рекомендуется.

Заготовка зелени

Мелко нарезанную зелень укропа и петрушки высыпьте на тканевую салфетку, накройте другой салфеткой и положите в тень. Периодически проверяйте и переворачивайте. Через несколько дней (в зависимости от толщины слоя) зелень высохнет. Очень важно при этом высушить зелень полностью.

Для того чтобы заморозить зелень, предварительно ее вымойте, просушите, уложите на листы фольги (10 × 10 см), плотно сверните рулончиком и закрепите края. В таком виде поместите зелень в морозильную камеру.

Сервировка и украшение блюд

Красиво оформленные и преподнесенные блюда возбуждают аппетит и повышают авторитет хозяйки в глазах гостей. Так что старайтесь украшать все свои кулинарные изделия, даже если у вас совсем нет опыта. Чем чаще вы будете это делать, тем лучше у вас будет получаться, тем больше оригинальных идей появится. Привлекайте к этому процессу членов семьи — вместе творить кулинарные шедевры намного веселее!

Любое блюдо станет праздничным, если оформить его оригинально и со вкусом. Как и из чего это сделать, зависит от вашей фантазии и навыков.

Существует несколько основных правил декорирования.

Правило 1. Украшайте гармонично. Самое важное правило такое: блюдо и украшение, которое его дополняет, должны гармонично сочетаться. Яркий винегрет на красно-сине-зеленом блюде, украшенный цветочками из моркови и свеклы, способен отпугнуть даже самого голодного гостя.

Сочетания продуктов не должны нарушать кулинарных правил. Например, к запеченному мясу подойдут украшения из свежих или отварных овощей, к рыбе — из лимона или маслин.

Декор для салатов принято делать из тех продуктов, которые входят в их состав.

Блюда под соусом не украшайте свежей зеленью — она намокнет и быстро потеряет привлекательный вид.

Если ваше блюдо красиво само по себе, используйте минимум украшений, не перегружайте блюдо. Соблюдайте баланс между собственно едой и продуктами для ее оформления.

Правило 2. Используйте специальные инструменты. Чтобы украшения были по-настоящему красивыми, срезы — гладкими, дольки — тонкими, а форма — идеально ровной, используйте специальные инструменты.

Ножи: большой — для нарезки крупных плодов, маленький с чуть закругленным кончиком — для миниатюрных надрезов. Пригодится и специальный нож для снятия цедры — с его помощью можно не только получить цедру, но и нарезать длинные тонкие волнообразные полоски для украшения блюд и коктейлей.

Овощечисткой действительно намного легче снимать кожуру с овощей, чем обычным ножом.

Кухонные ножницы и яйцерезка облегчат ваш труд и сэкономят время.

Парижская ложка — не самый привычный инструмент на наших кухнях. Выглядит он так: рукоятка как у ножниц, а сверху — полушарие из нержавеющей стали. Ею очень удобно вырезать шарики из мякоти овощей и фруктов.

Для оформления блюд понадобится также кондитерский шприц с насадками разнообразной формы.

Правило 3. Украшайте блюдо вовремя. Холодные блюда, мясную или сырную нарезку, канапе можно украсить заранее и поставить в холодильник, накрыв крышкой или обернув пищевой пленкой, чтобы продукты не обветрились.

Для горячих блюд украшения готовьте заранее и перед подачей быстро выкладывайте на блюдо, чтобы оно не успело остыть.

Украшения из отварного картофеля можно положить в воду, в которой варился картофель, и поставить в холодильник.

Изделия из свеклы лучше поместить в подкисленную воду или винный уксус, тогда они не потеряют цвет.

Разрезанные яблоки обязательно положите в подкисленную воду.

Простые варианты украшения блюд на скорую руку

Яичницу-глазунью с сосиской оформите в виде улыбающейся рожицы.

Чтобы выложить на блюдо рис или овощное пюре аккуратной горкой, используйте сервировочное кольцо или обычную чашку. Положите в чашку гарнир, слегка уплотните и быстро переверните на блюдо.

Украшение бутербродов

Банальные бутерброды можно сделать необычными, если окрасить масло или майонез для них в разные цвета. Для придания красного цвета используйте свежую паприку, гранатовый или клюквенный

сок; бордовый цвет дает вареная свекла; оранжевый — морковный и томатный соки, томатная паста; желтый — яичный желток, шафран; зеленый — мелко нарезанная петрушка или укроп.

С помощью острого ножа или специальной выемки (для печенья) вырежьте праздничные бутерброды необычной формы: в форме сердца — ко дню святого Валентина; елочки или звездочки — на Новый год и т. п.

Положите бутербродную массу не на хлеб, а на галетное печенье, крекеры или в тарталетки.

Очень вкусную массу для бутербродов можно приготовить из творога с измельченной зеленью. Нанесите ее на ломтики разрезанного лаваша и сверните в виде маленьких рулетов — получится и вкусно, и полезно.

Сервировочные блюда для бутербродов, закусок и мясных нарезок застелите листьями зеленого салата или пекинской капусты.

Украшение салатов

Украйте овощные салаты «божьими коровками» из половинок черри и черных маслин, «грибочками» из яиц и половинок помидоров.

Используйте для оформления вырезанные цветочки из редиса и розочки из помидоров. Нанесите на поверхность сеточку из майонеза или сметаны.

На привычном салате оливье выложите зеленым горошком елочку.

Салат «Мимоза» оформите в виде ромашки — серединку посыпьте желтком или кукурузой, а лепестки выложите из ломтиков белков вареных яиц.

Можно превратить салат в «подсолнух» с помощью черных маслин и чипсов. Из маслин оформите середину, а крупные целые чипсы уложите по краю блюда как лепестки.

Выложите салат горкой в круглый салатник. Острым ножом разрежьте огурец на длинные плоские ломтики. Вдавите их в салат длинной стороной по кругу, образуя розу.

Меняйте форму салатов — на большом блюде выложите салат в форме елочки, сердца, рыбки, змеи. «Чешуйки» можно сделать из тонко нарезанного соленого огурца, кружочков маслин или моркови.

Привычный салат из сельди под шубой выложите не в круглую тарелку, а в овальную, придав ему форму рыбы и украсив плавниками из лимонов.

Выкладывайте салаты не в салатницы, а в порционные тарталетки. Разложите их в заранее подготовленные половинки огурцов, сладкого перца, авокадо, ананасов.

Великолепно смотрятся фаршированные помидоры, вырезанные в форме тюльпанов и украшенные укропом и петрушкой.

Слоеные салаты подавайте не в глубоких салатниках, а перевернув их на блюдо, как торт. Свободное пространство на блюде украсьте зеленью, овощными «цветками» или нарисуйте узоры соусом.

Украшение десертов

На блюдо с десертами мелко потрите шоколад, нарисуйте сеточку расплавленным шоколадом или сиропом.

Торт можно украсить шоколадными спиральками. Чтобы получить их, поскребите острым ножом плитку шоколада. Шоколад должен быть не мягкий, но и не замороженный.

Растопите плитку черного шоколада, положите слегка остывшую массу в полиэтиленовый пакет, срежьте уголок и нарисуйте узоры шоколадом. Делать это можно как на поверхности торта, так и на пищевой пленке. От пленки отделите застывший получившийся узор и украсьте им десерты, пирожные, торты. Такой узор будет отлично держаться даже на боковой поверхности.

Украшение напитков

Бокалы с алкогольными и безалкогольными напитками украсьте маринованными вишенками или кусочками фруктов, ломтиками лимона, апельсина, лайма, зонтиками для коктейлей.

Окуните край бокала в воду, а затем в сахар — и снежная окантовка готова!

В кубики льда для коктейлей при замораживании положите по ягодке — смотрится такой лед очень эффектно.

Рецепты хорошего самочувствия



Физическое здоровье человека тесно связано с его эмоциональным состоянием. Многочисленные исследования ученых показали, что когда человек находится в депрессии или подавленном настроении, его иммунитет снижается. И наоборот, хорошее настроение и оптимистичный взгляд на мир помогают человеку меньше болеть и быстрее выздоравливать. Так что если хотите быть здоровым, чаще улыбайтесь, смотрите комедийные фильмы, читайте юмористические произведения и находите поводы для радости в самых обычных ситуациях.

Чтобы с утра зарядиться позитивом, обратите внимание на такие моменты.

Первый — просыпайтесь медленно. Ни в коем случае не стоит вскакивать с постели и тут же приниматься ее застилать. Необходимо немного полежать, потянуться, позевать. Медленно поднимитесь, сев на постель. Еще раз потянитесь сидя и только потом вставайте.

Теперь вам надо с улыбкой встретить день. Несколько раз скажите про себя или вслух (как вам удобно): «Сегодня замечательный день! Сегодня со мной происходит только самое хорошее!» А когда умываетесь и чистите зубы, глядя на себя в зеркало, произнесите: «Я себе нравлюсь. Я счастливый человек. Я отлично справляюсь со своей работой». Говорите то, что считаете нужным. Главное, чтобы слова настроили вас на то, что день принесет успех, все запланированные дела у вас получатся и выглядеть

вы будете неотразимо. Постоите 2 минуты у зеркала, улыбайтесь, глядя на себя. Известно, что не только чувства вызывают действие, но и наоборот. Если вы улыбаетесь, то вызываете в себе самые позитивные чувства. При улыбке ваше лицо расслабляется, морщины разглаживаются. Старайтесь улыбаться каждый раз, когда подходите к зеркалу. Особенно если у вас какие-то неприятности. Как говорил мудрый царь Соломон, в жизни все сплошная суета — улыбкой вы напомним себе об этом.

Перед завтраком выпейте 2 стакана чистой (только не кипяченой) воды. Вода заряжает энергией. Она требуется организму постоянно. Если в течение дня вы пьете лишь кофе и чай, то лишаете организм массы энергии, иссушаете его. Как можно чаще пейте обычную воду. Сделайте это прямо с утра, и ваш тонус непременно повысится.

Днем почаще слушайте любимую музыку и по возможности каждый день уделяйте хотя бы несколько минут своему хобби.

Если у вас случаются сезонные перепады настроения и вы подвержены сезонным депрессиям, боритесь с ними. Прежде всего сделайте то, что вызовет у вас позитивные эмоции: смените прическу, обновите гардероб, побалуйте себя чем-нибудь вкусеньким. Окружите себя яркими оттенками, смените занавески, носите как можно меньше одежды серого и черного цветов. Займитесь давно забытым хобби и гоните от себя негативные мысли! Старайтесь как можно больше времени проводить на свежем воздухе, особенно в солнечную погоду.

Придерживайтесь принципов здорового питания, не пере едайте. Помните, чем толще талия, тем короче жизнь. Но и чрезмерно изнурять себя диетами не стоит. Питание должно быть полноценным и сбалансированным. В ежедневном рационе обязательно должно присутствовать много овощей и фруктов — они обеспечат организм необходимыми витаминами, микроэлементами, клетчаткой. Чтобы сохранить витамины и микроэлементы, мясо и рыбу лучше запекать, при этом теряется минимальное количество жиров, белков, минералов и витаминов. В запеченных овощах также сохраняется значительно больше полезных веществ, чем в жареных и вареных. В замороженных ягодах сохраняются витамины, которых практически нет в вареньях и компотах. Используйте замороженные ягоды, добавляя их вместо льда в соки.

И напоследок — 10 простых правил, которые помогут вам поддерживать ваше здоровье в норме.

1. Чаще бывайте на свежем воздухе. Больше ходите — это лучшая физическая нагрузка для сердца. Ходьба поможет закалиться организму и укрепит нервную систему. Гуляя на свежем воздухе, вы успокаиваете нервы, что немаловажно.
2. Уменьшите в рационе количество насыщенных жиров. Откажитесь от маргарина, кондитерских изделий, колбас и сосисок.
3. Уменьшите в рационе количество мяса, особенно жирной свинины, заменив ее рыбой. Употребляйте в пищу больше овощей и фруктов, содержащих клетчатку. Они должны составлять половину вашего рациона.
4. Откажитесь от вредных привычек. Не злоупотребляйте кофе и крепким чаем, не курите. Знайте меру в употреблении алкогольных напитков.
5. Следите за своим весом. Лишний вес вызывает сбой в работе всех органов и систем. Чтобы похудеть, постарайтесь изменить образ жизни. Не доводите себя диетами до истощения. Пожалейте свой организм — чтобы выжить в условиях недостатка питания, ему придется работать на износ. А быстро сброшенный вес так же быстро и вернется.
6. Уменьшите количество потребляемой соли. Помните, что она содержится не только в тех блюдах, куда вы ее кладете, но и в колбасах, сосисках, консервах.
7. Обеспечьте себе полноценный спокойный сон. Желательно ложиться спать и просыпаться в одно и то же время. На сон отводите не менее 6 часов.
8. Больше смейтесь — хорошее настроение и оптимизм продлевают жизнь. Учитесь сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях и расслабляться после них. Не занимайтесь длительное время монотонным делом, чередуйте занятия.
9. Регулярная физическая нагрузка поддерживает организм в тонусе. Не забывайте делать упражнения не только для тела, но и для ума. Разгадывайте кроссворды, решайте логические задачи, учите стихи — все это поможет вам сохранить здравый ум и твердую память.
10. Дорожите друзьями и близкими, находите время для общения с ними.

Целебные свойства овощей, фруктов и ягод

Овощи и фрукты содержат незаменимые для человека микроэлементы и витамины и обладают лечебными свойствами. Именно поэтому их нужно употреблять каждый день. Людям, страдающим различными заболеваниями, стоит относиться к своему питанию внимательно, так как многие овощи и фрукты имеют противопоказания.

Овощи Картофель

В клубнях картофеля содержатся витамины С, РР, В₁, В₂, В₆, соли калия и фосфора. Чтобы сохранить полезные вещества, картофель лучше запекать или варить в кожуре. Картофель оказывает благотворное действие при гастритах с повышенной кислотностью. Благодаря содержанию калия он рекомендуется больным с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, почек.

Ограничить или исключить его потребление необходимо при колите, сахарном диабете и ожирении.

Белокочанная капуста

Белокочанная капуста богата каротином, витаминами С, группы В и витамином U, который обладает противовоспалительным действием. Сок капустных листьев народная медицина советует пить для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритов, колитов и запоров.

Однако при повышенной перистальтике кишечника, спазмах капусту следует исключить из рациона, так как она вызывает вздутие живота и провоцирует спазмы.

Квашеная капуста

Квашеная капуста — прекрасный источник витамина С, который спасал наших предков от цинги.

Но при всей своей пользе квашеная капуста имеет противопоказания. Ее нельзя употреблять людям с повышенной кислотностью желудка, страдающим язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, при заболеваниях печени и поджелудочной железы, проблемах с почками.

Морковь

Морковь содержит большое количество каротина и витаминов группы В, соли калия, витамин С, флавоноиды. Все знают, что морковь очень полезна для зрения, так как содержащийся в ней каротин в организме превращается в витамин А. Но для этого морковь надо употреблять с жирами, например с подсолнечным маслом или сметаной. Также морковь полезна при заболеваниях печени, почек, запорах.

Чрезмерное употребление моркови или сока из нее может вызвать пожелтение кожи. Она противопоказана при воспалении тонкого кишечника, обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гастрите с повышенной кислотностью, колитах, диарее. При сахарном диабете употреблять ее следует с осторожностью.

Свекла

В корнеплоде свеклы, помимо магния, кальция и калия, содержатся природные антисептики, которые подавляют возбудителей некоторых инфекционных заболеваний. Благодаря значительному содержанию клетчатки и органических кислот свекла усиливает перистальтику кишечника, помогает предотвратить запоры. Используют ее также для лечения и профилактики железодефицитной анемии.

Из-за большого содержания сахарозы людям, страдающим сахарным диабетом, употреблять в пищу этот корнеплод следует с осторожностью.

Тыква

В мякоти тыквы содержатся витамин С, витамины группы В, Е, каротин, никотиновая кислота, медь, кобальт, цинк, соли калия, кальций, магния, железа, клетчатка. Пектины, имеющиеся в тыкве, помогают вывести из организма вредный холестерин. Тыква ускоряет

заживление язв, благотворно действует на организм людей, страдающих желудочно-кишечными заболеваниями. Однако во время обострения заболеваний употреблять ее не следует. Сырая тыква стимулирует перистальтику и избавляет от запоров, а тыквенный сок способствует желчеотделению.

Тыквенные семечки — признанное противоглистное средство.

Тыкву в сыром виде нельзя употреблять при гастрите с пониженной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Томаты

Свежие томаты и томатный сок благодаря значительному содержанию железа и калия полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях, гастритах с пониженной кислотностью. Помидоры богаты микроэлементами и витаминами: калием, магнием, фосфором, витаминами А, В₂, В₆, К, РР, Е и др. Пектиновые вещества, входящие в их состав, снижают уровень вредного холестерина в крови. Помидоры содержат ликопин, который защищает клетки организма от неблагоприятных воздействий окружающей среды и препятствует развитию онкозаболеваний.

Противопоказанием являются аллергии. Свежие томаты лучше исключить или употреблять с осторожностью людям, страдающим желчнокаменной и мочекаменной болезнью, гастритом с повышенной кислотностью, при язвенной болезни.

Огурцы

Огурцы на 95 % состоят из воды. Но в оставшихся 5 % содержатся очень полезные для человека вещества, в том числе и калий. Благодаря этому употребление огурцов в пищу благотворно сказывается на работе почек, печени, сердца, способствует выведению воды из организма. Установлено, что при систематическом употреблении свежих огурцов уменьшается вероятность заболеваний щитовидной железы и сосудистой системы. Из-за низкого содержания калорий их рекомендуется включать в меню при ожирении.

Не стоит злоупотреблять ими при повышенной кислотности желудка, заболеваниях печени.

Болгарский перец

По содержанию витамина С болгарский перец превосходит лимоны и черную смородину. Аскорбиновая кислота, взаимодействуя с витамином Р, укрепляет сосуды. Провитамин А улучшает рост волос, зрение в сумерках, благотворно влияет на состояние кожи. Витамины В₁, В₂, В₆, РР, содержащиеся в сладком перце, обуславливают его пользу при ухудшении памяти, бессоннице или упадке сил. Болгарский перец полезен людям, страдающим от депрессии.

Минеральные соли калия и натрия, йод, фосфор, железо, цинк, кальций и магний предотвращают развитие анемии, повышают иммунитет. Перец благотворно воздействует на работу желудочно-кишечного тракта и разжижает кровь.

Отказаться от болгарского перца должны больные гипертонией, ишемической болезнью сердца, люди с нарушениями сердечного ритма, страдающие язвой желудка и гастритом с повышенным уровнем кислотности желудочного сока. Больные почки и печень, геморрой также являются основанием для отказа от перца.

Редька

Редька богата клетчаткой, которая улучшает перистальтику кишечника, способствует его опорожнению при запорах. Но главное ее достоинство — минеральные соли и вещества, обладающие бактерицидным действием.

Из-за содержания большого количества эфирных масел, редьку следует исключить из рациона при заболеваниях печени, почек, желудка, воспалительных заболеваниях тонкой и толстой кишки. Чрезмерное ее употребление раздражает слизистую желудка и двенадцатиперстной кишки и вызывает вздутие кишечника.

Репчатый лук

Целебные свойства лука описывал еще знаменитый персидский врач Ибн Сина (Авиценна). Лук и чеснок были обязательным компонентом питания строителей египетских пирамид. Репчатый

лук богат витамином С, солями кальция и фосфора. Эфирные масла, содержащиеся в луке, повышают аппетит, усиливают секреторную функцию желудка, а фитонциды обладают бактерицидным действием. Лук полезен при целом ряде простудных заболеваний.

Лук необходимо исключить из рациона при заболеваниях печени, почек, желудка и кишечника, так как он способен вызывать раздражение органов пищеварения.

Чеснок

Чеснок содержит небольшое количество витамина С, зато богат эфирными маслами и фитонцидами. Он повышает аппетит, улучшает секреторную функцию желудка, усиливает перистальтику кишечника. Эфирные масла и фитонциды помогают бороться с инфекционными заболеваниями. Доказано, что при регулярном употреблении чеснока снижается уровень холестерина в крови, что является профилактикой образования атеросклеротических бляшек в сосудах.

Чеснок противопоказан при заболеваниях органов пищеварения и почек, острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта. При гипертонии чеснок можно употреблять, но понемногу.

Фасоль

Фасоль превосходит большинство овощей по содержанию цинка и меди, она богата калием. Ее рекомендуют употреблять в пищу при гастрите с пониженной кислотностью, атеросклерозе и нарушениях ритма сердца.

Отказаться от нее надо при подагре и нефрите, гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни, холецистите, панкреатите. Позеленевшую фасоль принимать в пищу нельзя.

Зелень

Укроп используют от бессонницы. Укропная вода — одно из лучших средств против скопления газов у маленьких детей.

Петрушка полезна при заболеваниях крови, нормализует работу щитовидной железы и почек.

Эстрагон издавна используют для борьбы с депрессией, бессонницей, головными и зубными болями, для улучшения пищеварения после приема тяжелой пищи.

Фрукты

Гранаты

Плоды граната содержат витамин С, витамины группы В, клетчатку, минеральные вещества и микроэлементы: кальций, магний, калий, марганец, натрий. Сок граната содержит антиоксиданты, хорошо утоляет жажду при лихорадке, действует как жаропонижающее, используется при заболеваниях сердца. Регулярное употребление в пищу гранатов мягко снижает артериальное давление у гипертоников. Сок плодов полезен при малокровии, а отвар кожуры — при проблемах с желудком, глистной инвазии. Применять кожуру и семена следует с осторожностью, так как они содержат вредные вещества, их передозировка чревата головокружениями, повышением давления, тошнотой.

Гранаты не рекомендуется употреблять людям, страдающим запорами, так как эти плоды обладают вяжущими свойствами. Противопоказаны гранаты при язвенной болезни желудка и гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.

Яблоки

Яблоки снижают уровень холестерина и помогают при расстройствах работы желудка. Они содержат микроэлементы, витамины, органические кислоты и большое количество пищевых волокон. Регулярное употребление этих фруктов снижает риск возникновения и развития онкологических заболеваний, инфарктов и инсультов, повышает защитные силы организма.

Киви

Киви улучшает работу сердца, предотвращает образование тромбов. Принимайте по 1—2 киви каждый день, и сердце будет вам благодарно. А смесь сока киви и сельдерея, который содержит много калия, способствует омоложению организма.

Абрикосы

Абрикосы и персики богаты солями калия, поэтому их рекомендуют употреблять при болезнях сердечно-сосудистой системы и почек. В сушеных плодах количество калия не уменьшается. Также в плодах содержится пектин, который помогает выводить из организма токсические продукты обмена и холестерин.

Из-за высокого содержания сахара эти фрукты следует с осторожностью употреблять людям с сахарным диабетом. Также абрикосы и персики могут вызвать аллергию.

Сливы

Сливы обладают легким слабительным действием. Чернослив используется для профилактики атеросклероза и заболеваний желчного пузыря, благодаря высокому содержанию калия полезен при болезнях печени и почек.

Изюм

Изюм — сладкая «таблетка» при заболеваниях легких, печени, почек, щитовидной железы, нервном и физическом истощении. Он богат калием, поэтому его полезно употреблять при сердечно-сосудистых заболеваниях. При отеках сердечного происхождения полезно есть 2 раза в день смесь из измельченного изюма, кураги и чернослива, взятых в равных пропорциях. Орехи и изюм укрепляют сердечную мышцу, снимают нервное переутомление.

Бананы

Бананы успокаивают нервы, снимают головную боль, помогают при анемии и депрессии.

Груши

Груши понижают давление и помогают при неврологических болях в желудке.

Лимон

Лимон гарантирует организму защиту от многих микробов.

Сухофрукты

Сушеные финики и инжир полезны для желудка.

Ягоды

Клубника очищает организм.

Малина регулирует аппетит, улучшает кровообращение, полезна для укрепления ногтей и волос.

Плоды **вишни** и **черешни** очищают кровь.

Витаминная настойка из ягод **калины** укрепляет иммунитет, помогает при неврозах и гипертоническом синдроме.

Ягоды **ежевика** и настой из них оказывают общеукрепляющее и успокаивающее действие на нервную систему при климаксе.

Антиоксидантами, замедляющими процессы старения, богаты **черника, виноград, клюква, рябина, смородина**.

Рецепты народной медицины

Народные рецепты при всей своей пользе и действенности далеко не безопасны. Аллергические реакции, к сожалению, могут вызывать даже очень полезные травы. Если у вас есть аллергия на какие-то компоненты, упомянутые в рецептах, не применяйте их.

В случае возникновения проблем со здоровьем прежде всего рекомендуем обратиться к врачу и посоветоваться с ним относительно лечения травами или другими народными средствами.

Не собирайте лекарственные травы самостоятельно и не покупайте их у случайных лиц. Без специальной подготовки определить вид растения очень сложно, ведь ядовитые или не обладающие лекарственной ценностью растения могут быть очень похожи на своих целебных собратьев. В аптеках сейчас можно найти практически любое лекарственное растение, прошедшее к тому же радиационный контроль и проверку качества.

Не затягивайте с визитом к врачу при возникновении симптомов болезни — чем позже вы начнете лечение, тем большим будет удар по вашему здоровью. Никто, кроме вас, не несет ответственности за ваше здоровье, берегите его, живите долго, будьте активны и счастливы!

Запомните такие признаки, при появлении которых надо немедленно вызвать «скорую помощь»: затрудненное или учащенное дыхание, боль или ощущение сдавленности в груди и брюшной полости, внезапное головокружение, спутанность сознания, сильная или непрекращающаяся рвота, травмы и острые отравления химикатами и медикаментами. Если у ребенка держится температура выше 39 °С, затруднено дыхание, появилась синюшность — не медлите, срочно вызывайте «скорую помощь».

Ангина

- * Ангина — инфекционное заболевание, поэтому его нельзя переносить на ногах. Больного необходимо изолировать и выделить ему отдельную посуду. Во время болезни следите за состоянием полости рта. Пейте достаточное количество жидкости, не употребляйте продукты, «царапающие» горло (семечки, орехи и т. д.).
- * Тем, кто часто болеет ангиной, полезно провести закаливание горла. Измельчите и смешайте 2 ч. л. цветков ромашки, 1 ч. л. цветков календулы и 1 ч. л. листьев эвкалипта. 1 ст. л. сбора залейте 300 мл кипятка, нагревайте 2 минуты. Снимите с огня, настаивайте 30 минут в теплом месте, процедите. Полощите горло 2 раза в день — утром и вечером. Начинайте полоскания с температуры настоя 26 °С, каждый день убавляйте на 1 °С в день, постепенно доведя до 16 °С. В течение месяца полощите горло отваром 15—16 °С.
- * Если вы чувствуете, что начали заболевать, попробуйте предотвратить болезнь с помощью лимона. Медленно разжуйте 2 ломтика лимона с цедрой. После этого ничего не ешьте и не пейте, чтобы эфирные масла и кислота могли воздействовать на больное горло.
- * Если вас настигла ангина, полощите горло чесночной водой. Для ее приготовления 1 среднюю головку чеснока измельчите в кашу и залейте 200 мл теплой кипяченой воды. Полощите горло и принимайте внутрь, разбавив 1 ст. л. чесночной воды в 50 мл воды.
- * Растворите в 200 мл теплой кипяченой воды 2 ст. л. свекольного сока, 1 ст. л. яблочного уксуса, добавьте 1 ч. л. меда. Полощите

этой смесью горло через каждый час в течение дня. облегчение вы почувствуете уже после первого полоскания. Очень важно в течение 15 минут после полоскания ничего не есть и не пить.

- * Ангина пройдет быстрее, если более 10 раз в день полоскать горло настоем чайного гриба по 10—15 минут.
- * Смешайте в равных частях сок каланхоэ с водой и полощите горло несколько раз в день.
- * Смешайте 1 ст. л. цветков липы и 2 ст. л. дубовой коры. Залейте 1 ст. л. смеси 200 мл кипятка. Настаивайте 1 час, процедите. Применяйте для полосканий горла.
- * Смешайте 2 ст. л. липового цвета и 3 ст. л. цветков ромашки. Залейте 1 ст. л. смеси 200 мл кипятка. Настаивайте 1 час, процедите. Применяйте для полосканий горла.

Артрит, боли в суставах

- * Облегчение при артрите принесет мазь на основе прополиса. 100 г прополиса залейте 100 мл растительного масла. Нагревайте на водяной бане, помешивая, в течение 30 минут. Остудите. Приготовленной мазью натирайте перед сном больные суставы. Курс лечения — 3 недели.
- * Залейте кипятком свежесрубленные еловые ветки. Настаивайте 30 минут, процедите. В теплый настой (38—40 °С) погружайте суставы, доставляющие беспокойство. Длительность процедуры — 30 минут. Затем укутайте больное место и полежите 1 час. При ревматическом полиартрите полный курс лечения составляет 5—7 процедур.
- * 2 ст. л. хвойных иголок залейте 100 мл воды. Кипятите 2 минуты, процедите. Смочите в отваре хлопчатобумажную ткань, наложите на больной сустав. Сверху накройте полиэтиленом и укутайте теплым шарфом. Оставьте компресс на 40 минут.
- * Если суставы начали плохо сгибаться и появился хруст, используйте такой рецепт. Смешайте 2 ст. л. меда, 1 ст. л. сока алоэ и 3 ст. л. водки. Накладывайте смесь на больное место на 30 минут.
- * Для профилактики отложения солей и очищения суставов принимайте настой брусничных листьев. 1 ч. л. измельченных в порошок брусничных листьев залейте 400 мл кипятка. Настаивайте 30 минут, процедите. Настой пейте в течение дня.

- * Измельчите в мясорубке 3 лимона и 150 г чеснока. Кашицу залейте 200 мл воды, настаивайте сутки, процедите. Пейте каждое утро натощак по 50 мл.
- * Боли в спине из-за остеохондроза, межреберной невралгии, мышечные боли простудного характера пройдут, если несколько раз в день растирать больное место 10 %-м камфорным маслом и держать в тепле.
- * При радикулитах, артритах и болях в суставах, если вам показано прогревание, делайте согревающие аппликации из гречневой крупы. Обжарьте гречневую крупу в сковороде, пересыпьте в тканевый мешочек и прикладывайте к больному месту.

Бессонница

- * 1 ч. л. меда растворите в 200 мл воды или молока. Принимайте на ночь.
- * Вдыхайте пары отвара или настойки валерианы. Для каждого человека доза вдыхания индивидуальна. Вдыхайте валериану каждой ноздрей по очереди — и вскоре ощутите эффект от этой процедуры.
- * Зашейте в полотняный мешочек высушенные травы: лавр — 1 часть, папоротник — 2 части, хмель — 3 части. Положите мешочек под подушку. Спокойный сон вам будет обеспечен.
- * Перед сном смажьте виски лавандовым маслом. Капните 3—5 капель настоя лаванды на кусочек сахара и съешьте перед сном.
- * 50 г семян укропа залейте 500 мл вина или портвейна. Варите 15—20 минут на слабом огне. Настаивайте, укутав, 1 час, процедите, отожмите. Принимайте по 50—60 мл перед сном.
- * Хорошо отдохнуть и расслабиться поможет такой чай. Измельчите и смешайте 1 ч. л. пустырника, 1 ч. л. мяты, 1 ч. л. соплодий хмеля, 2 ч. л. душицы и 2 ч. л. чабреца. Смесь залейте 400 мл кипятка, настаивайте в термосе 4—6 часов. Процедите. Пейте по 100 мл вечером.
Внимание! Этот отвар противопоказан беременным!
- * 2 ч. л. шишек хмеля залейте 200 мл кипятка. Настаивайте 3 часа, укутав полотенцем. Выпейте весь настой перед сном.
Внимание! В больших дозах прием хмеля противопоказан, так как растение ядовито!

- * Мойте голову настоем душицы. Горсть травы залейте 3 л кипятка, настаивайте, укутав, 1—1,5 часа.
- * Вечером перед сном подержите ноги в горячей воде. Такая процедура снимает усталость, дает энергию, успокаивает нервную систему.
- * Если вы перенервничали и не можете заснуть, закройте глаза и мысленно представляйте, как пишете числа от 1 до 10 синей краской на синей стене. Не спешите, рисуйте медленно, наблюдая за каждым мазком. Если вы не любите синий — представляйте любой другой успокаивающий вас цвет.

Боль в горле

- * Если боль в горле сопровождается затрудненным дыханием, не занимайтесь самолечением, вызывайте врача!
- * Принимайте отвар цветков липы. 1 ст. л. цветков липы залейте 200 мл кипятка, настаивайте 20 минут. Процедите.
- * Принимайте отвар и настой ягод ежевики.
- * 30 г сушеных плодов малины залейте 200 мл кипятка, настаивайте 20—30 минут. Пейте по 200 мл 3 раза в день.
- * Если у вас пропал голос или вы осипли, попробуйте проверенный годами рецепт. 100 мл свежавыжатого морковного сока смешайте с 300 мл теплого молока. Пейте по 100 мл 3 раза в день.
- * 2 средних лимона вымойте, разрежьте, удалите косточки и перекрутите с кожурой на мясорубке. Добавьте 1 стакан меда, перемешайте. Принимайте по 1 ч. л., медленно рассасывая и глотая, чтобы горло хорошо смазалось. Как правило, через 1 день приема голос возвращается, однако еще некоторое время после этого старайтесь не перегружать связки.
- * Хорошо смягчает охриплость голоса яблочный отвар или чай с яблоками.
- * Горсть сухих листьев яблони залейте 400 мл кипятка, настаивайте 30 минут. Процедите. Пейте в теплом виде с сахаром по 100 мл через каждые 2 часа.
- * 2 ст. л. листьев и стеблей малины залейте 200 мл кипятка, настаивайте 40 минут. Настой применяйте для полосканий горла.
- * К 200 мл теплого зеленого чая добавьте 1 ч. л. соли, 1 ч. л. соды и 1 ч. л. яблочного уксуса. Полощите горло 4—5 раз в день.

- * К 200 мл теплой кипяченой воды добавьте 0,5 ч. л. соды, 0,5 ч. л. соли, 5—6 капель йода. Теплым раствором полощите горло 3—4 раза в день.
- * Полощите горло отваром шалфея — он снимает воспаление.

Болезни глаз

- * При перенапряжении глаз помассируйте затылочную область и мышцы шеи вдоль позвоночника.
- * Во время работы на компьютере не забывайте через каждые 10—15 минут отводить взгляд от монитора. Посмотрите на чистый лист бумаги и поморгайте.
- * При утомлении глаз делайте примочки. 1 ч. л. сухих листьев тутовника залейте 200 мл кипятка. Настаивайте 40 минут, процедите. Делайте примочки по 5—10 минут 2 раза в день.
- * Если у вас конъюнктивит, промывайте глаза процеженной слабой чайной заваркой, теплым отваром ромашки.
- * При дальновзоркости и близорукости используйте чернику. 2 ч. л. черники залейте 200 мл кипятка. Дайте настояться и пейте по 100 мл 2 раза в день.
- * Ешьте свежие или сушеные ягоды черники.
- * Для улучшения зрения пейте по 2 ст. л. отвара рябины 3—4 раза в день или съедайте по 10 ягод рябины в день.
- * Удалить соринку, попавшую в глаз, можно так. Растворите в 200 мл кипяченой (не горячей!) воды $\frac{1}{4}$ ч. л. соли, опустите лицо в этот раствор так, чтобы глаз полностью оказался в воде, поморгайте. Соринка вымоется. Можно воспользоваться и просто чистой кипяченой водой. Затем промойте глаз холодным настоем крепкого чая.
- * Если на веке появляется болезненная точка, свидетельствующая о скором появлении ячменя, примите меры, чтобы избежать этой неприятности. 3—4 раза в день смачивайте болезненное место этиловым спиртом (70 %) или настойкой календулы. Действовать нужно очень осторожно, чтобы спирт не попал на слизистую глаза!
- * 10—15 г сухих цветков календулы залейте 200 мл кипятка. Настаивайте, укутав, 30—40 минут, процедите. Делайте примочки и компрессы для глаз.
- * Очанка лекарственная очень хорошо помогает при болезнях глаз. Примочки из настоя очанки прикладывайте к глазам при конъюнктивите, ячмене.

Болезни ушей

- * Чтобы извлечь насекомое, попавшее в ухо, закапайте в ушной проход теплое растительное масло. Через 20—30 минут насекомое будет обезврежено. После этого при помощи резиновой груши или шприца аккуратно влейте в ухо теплую воду. Масло поднимется на поверхность воды и вытечет из уха, вынося с собой насекомое. Чтобы правильно выполнить эту процедуру, лучше прибегнуть к помощи врача. Этим способом категорически нельзя пользоваться, если в ухо попал предмет, разбухающий от воды!
- * Если в ухо попала вода, подержайте за мочку, попрыгайте на одной ноге, наклонив голову в сторону, чтобы вода вытекла, или полежите на этом ухе.
- * Положите в больное ухо тампон, смоченный в теплой настойке календулы или борном спирте. Избегайте переохлаждения. В качестве согревающего компресса можно положить в ухо ватку, смоченную теплым растительным маслом: оливковым, миндальным, ореховым и т. д.
- * Из свежего репчатого лука вырежьте небольшой стержень, заверните его в тонкий слой ваты и вложите в ухо.
- * При появлении гноя очистите ухо и вложите в него жгутики, смоченные в теплом спиртовом настое прополиса.
- * При воспалении среднего уха применяйте 40 %-ю спиртовую вытяжку прополиса в смеси с растительным маслом (1:4). Пропитайте теплой смесью тампон и введите на несколько часов в ухо. Для закрепления эффекта потребуется 10—15 процедур.
- * Если не уверены, что сможете правильно закапать лекарство в уши, лучше не делайте этого, а вложите в ухо ватку, смоченную теплым лечебным составом.
- * Для улучшения слуха принимайте отвар корневищ аира. 1 ст. л. корневищ аира залейте 200 мл воды и кипятите 30 минут. Пейте по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.
- * При затвердении ушной серы закапайте в ухо 3—5 капель теплого миндального масла и вложите ватный тампон.

Бородавки

- * Измельченную кожуру 2 лимонов залейте 100 мл 30 %-й уксусной эссенции. Посуду плотно закройте. Настаивайте 8 дней,

периодически встряхивая. Процедите. Ватный тампон, смоченный в этом настое, прикладывайте к бородавкам несколько раз в день. Процедуру проводите осторожно, чтобы не вызвать ожогов кожи вокруг бородавок.

- * Бородавки исчезнут бесследно, если смачивать их свежим рябиновым или луковым соком.
- * Смазывайте бородавки свежим соком сырого картофеля и свежим соком чистотела.
- * Смешайте 1 ст. л. сушеной травы чистотела, 1 ч. л. ланолина и 1 ч. л. вазелина. Настаивайте в теплом месте неделю. Смазывайте бородавки.
- * Быстро удалить бородавки помогут свежие листья каланхоэ перистого. Наложите их на пораженное место и перевяжите бинтом. Иногда достаточно 3—4 подобных процедур, чтобы бородавки исчезли.
- * Разотрите свежий цветок календулы, приложите его к бородавке, зафиксируйте повязкой или заклейте лейкопластырем на ночь. Процедуру повторяйте до полного исчезновения бородавки.
- * Чтобы избавиться от подошвенных бородавок, ежедневно парьте ноги в воде с морской солью и счищайте отставшие ороговения. Процесс этот длительный, но эффективный.

Варикозное расширение вен

- * Для профилактики варикозного расширения вен следует чаще подниматься по лестнице пешком, плавать, не сидеть и не стоять долго в одной позе, чтобы не затекли мышцы, контролировать свой вес.
- * Делайте теплые ванночки для ног с отваром сушеницы, коры дуба или ивы. Продолжительность ванночек — 20—30 минут.
- * Листья и соцветия полыни разотрите в порошок. 1 ст. л. порошка смешайте с 1 ст. л. кислого молока, нанесите на широкий бинт. Компресс наложите на участок с расширенными венами. Курс — 3—4 дня.
- * Ломтики помидора наложите на проблемные участки, подержите, пока не начнет пощипывать, снимите и ополосните ноги.
- * Березовые почки сложите в бутылку (0,5 л), заполнив ее на $\frac{1}{3}$ объема. Залейте водкой до горлышка. Настаивайте 10 дней,

периодически встряхивая. Приготовленной настойкой смажьте больные места.

- * 50 г цветков или плодов каштана конского залейте 0,5 л водки, настаивайте 2 недели в теплом темном месте, ежедневно взбалтывая. Принимайте настойку по 30—40 капель 3—4 раза в день на протяжении 1 месяца.
- * 4 ч. л. семян льна залейте 1 л воды, кипятите 10—15 минут. Настаивайте в теплом месте 1 час, процедите. Отвар пейте по 100 мл через каждые 2 часа (6—8 раз в день). Для улучшения вкуса можно добавить свежий фруктовый сок.
- * При лечении варикозного расширения вен одновременно принимайте ванны и пейте отвары различных лекарственных растений: ромашки, череды, зверобоя, веток дуба, каштана, ивы.

Вредные привычки

- * Чтобы отбить охоту к курению табака, жуйте свежий или сухой корень горького болотного аира.
- * Измельчите и смешайте 2 ст. л. корня аира и 1 ст. л. листьев мяты перечной. 1 ст. л. смеси залейте 200 мл кипятка, настаивайте в термосе 1—2 часа. Процедите. Полощите настоем полость рта, как только возникнет желание курить.
- * Борьба с тягой к никотину поможет овсяный отвар. 2 ст. л. овса залейте 200 мл кипятка. Доведите до кипения, снимите с огня, слегка охладите и повторно доведите до кипения. Настаивайте 1 час, процедите. Пейте по 70 мл 4—5 раз в день на протяжении 3—4 недель.
- * Чтобы бросить пить, используйте настой хризантемы на водке. Измельчите сушеные цветки хризантем, залейте водкой и настаивайте 7 дней. После употребления такого настоя желание употреблять алкоголь уменьшается.
- * Чтобы быстро привести в чувство пьяного, разотрите ему уши. На короткий промежуток времени человек придет в себя и сможет ответить на ваш вопрос.
- * Если накануне вы перебрали алкоголя, выпейте утром некрепкий чай с медом. Мед поможет организму быстрее прийти в норму. Пейте больше жидкости и примите прохладный душ.
- * Популярным народным средством борьбы с алкоголизмом является любисток. 1 ч. л. корня любистка залейте 200 мл водки,

добавьте 2 лавровых листа, настаивайте 2 недели. Дайте выпить человеку, страдающему от недуга. Через 30 минут у него начнется рвота, после этого возникает стойкое отвращение к алкоголю.

- * Чтобы выйти из состояния небольшого опьянения, в 200 мл холодной воды растворите 2—3 капли нашатырного спирта и выпейте.

Гайморит

- * Черную редьку пропустите через мясорубку и слегка подогрейте (не выше 38 °С). Приложите к лобным и гайморовым пазухам, накройте полотенцем и держите 10 минут.
- * Жгуты, смазанные медом, держите в ноздрях по 1 часу перед сном.
- * Подожгите на огне кусочек черствого хлеба и вдыхайте дым в течение 2—3 минут по несколько раз в день.
- * Томатную ботву залейте водой, доведите до кипения и делайте ингаляции.
- * Сваренные вкрутую яйца приложите горячими к гайморовым пазухам. Держите до полного остывания. Процедуру проводите очень аккуратно и обязательно предварительно посоветуйтесь с врачом. В некоторых случаях прогревание противопоказано!
- * В сухой сковороде прогрейте соль. Пересыпьте в плотный тканевый мешочек и, пока она терпимо горячая, прикладывайте к гайморовым пазухам. Но помните, что в некоторых случаях прогревание противопоказано!
- * Противовоспалительным эффектом обладают настои из цветков ромашки аптечной, цветков календулы, листьев шалфея. Эти травы можно принимать как по отдельности, так и смешав их в равных пропорциях. 1 ст. л. трав залейте 200 мл кипятка, настаивайте 20—30 минут, хорошо укутав. Принимайте по 50 мл 2—3 раза в день.
- * Проводите ингаляции парами отваров ромашки, календулы и шалфея. При высокой температуре ингаляции делать нельзя!
- * Обычные плоды каштана замочите на сутки в холодной воде. Затем очистите и вырежьте из сердцевин стержень, который сможет поместиться в ноздрю. Вставьте стержень в ноздрю, лягте в кровать, перевернувшись на живот. Под лоб подложите

свернутое полотенце. Лежите 20 минут. Результат не заставит долго ждать.

- * Смешайте 30 мл облепихового масла, 20 мл сока свежей календулы, 15 г растопленного масла какао, 10 г меда и 5 г прополиса. Смоченные этим составом ватные жгутики держите в каждой ноздре по 20 минут.

Герпес

- * При первых признаках лихорадки на губах смазывайте зудящее место ушной серой 2—3 раза в день.
- * В 20—30 мл кипяченой воды комнатной температуры растворите 1 ч. л. соли. Смочите в растворе ватный тампон и обработайте пораженное место.
- * Несколько раз в день смазывайте место поражения соком каланхоэ или пихтовым маслом.
- * Протирайте губы листиком алоэ, сорванным с растения не моложе 5 лет. Для усиления эффекта принимайте внутрь по 1 ч. л. сока алоэ, подсластив его медом.
- * Приложите к пораженному месту пленку от скорлупы сырого яйца.
- * 1 зубчик чеснока пропустите через пресс, заверните кашицу в марлю и протирайте этим тампоном кожу.
- * 1 ст. л. меда смешайте с 1 ст. л. яблочного уксуса. 2 раза в день смазывайте места, где появляется или появился герпес. Через 2 дня его следы исчезнут.

Головная боль

- * Чтобы выяснить причину возникновения головной боли, обязательно обратитесь к врачу.
- * Нанесите на каждый висок по 1 капле лавандового масла, лягте и расслабьтесь. Боль вскоре утихнет. Тот же эффект оказывает бальзам «Звездочка», если подышать им или втереть в кожу на висках.
- * В самом начале приступа мигрени выпейте крепкого сладкого чая — боль постепенно сойдет на нет.
- * Головную боль успокоит теплая ванна с добавлением отвара зверобоя (400 мл отвара на ванну).

- * Отрежьте корочку лимона, очистите ее от цедры и приложите сочной стороной к виску. Держите, пока боль не пройдет.
- * Ежедневно употребляйте орехи, изюм, свежие плоды калины, ягоды клубники и брусники.
- * Если у вас разболелась голова в саду или на даче, приложите к вискам свежие листья капусты или сирени.

Грипп

- * Легкую форму гриппа можно лечить дома под наблюдением врача. При тяжелой — любое самолечение и бесконтрольный прием лекарств опасны для здоровья.
- * Для профилактики во время эпидемии утром перед выходом из дома протрите ноздри изнутри ватным тампоном, смоченным водой и намыленным обычным мылом. В течение дня смачивайте ноздри соленой водой.
- * 1 ст. л. нарезанного репчатого лука залейте 200 мл воды и настаивайте 5—6 часов. Добавьте 1 ст. л. меда. Промывайте этим раствором полость носа и полощите горло 1 раз в день в целях профилактики и 3—5 раз во время болезни.
- * Почаще дышите парами лука. Измельченную луковичу положите в тарелку, наклонитесь к ней и накройтесь полотенцем. Дышите 1—2 минуты.
- * 1 ст. л. тысячелистника залейте 300 мл горячего молока. Настаивайте 1 час, процедите. Пейте по 1 ст. л. 3—5 раз в день.
- * **Чай от гриппа.** Измельчите и смешайте в равных частях кору ивы, цветки ромашки, липовый цвет и плоды шиповника. 1 ч. л. смеси залейте 200 мл кипятка, настаивайте 10 минут, процедите. Пейте в теплом виде по 70 мл 3 раза в день за 15 минут до еды, добавив 1 ч. л. липового меда.
- * **Потогонный чай.** 2 ч. л. сухих цветков бузины черной залейте 200 мл кипятка. Настаивайте, укутав, 40—50 минут, процедите. Пейте чай небольшими глотками в теплом виде по 100 мл 2—3 раза в день. На ночь выпейте 200 мл, растворив в нем 1 ст. л. меда.
- * **Чай йогов.** Измельчите и смешайте специи: 9 зерен кардамона, 7 бутонов гвоздики, 0,5 ч. л. тертого корня имбиря и 1 палочку корицы. Залейте 500 мл кипящей воды, варите 5 минут. Добавьте 200 мл молока, доведите до кипения. Перелейте приготовленный чай в термос и пейте в течение дня.

- * **Витаминный чай.** Смешайте 30 г ягод калины, 5 г малины, 2 г листьев черной смородины. Залейте 250 мл кипятка, настаивайте 15 минут. Пейте чай в течение дня.
- * **Витаминная смесь.** 1 кг моркови и 1 кг яблок натрите на мелкой терке. Добавьте 500 г мелко нарезанной кураги, 300 г изюма и 5 ст. л. меда. 2 лимона пропустите через мясорубку, положите в приготовленную массу и тщательно перемешайте. Принимайте по 1—2 ст. л. 3 раза в день.

Диарея

- * При сильном поносе и рвоте вследствие пищевого отравления приготовьте слабый содовый раствор. В 1 л кипяченой воды комнатной температуры растворите 1 ч. л. соли и 1 ч. л. пищевой соды. Пейте по 100 мл в течение дня. Если в рвотных или каловых массах есть следы крови, немедленно вызывайте врача!
- * 4—5 горошин черного перца проглотите не разжевывая и запейте водой.
- * Медленно разжуйте 1 щепотку сухого черного чая или подгоревшую корочку хлеба. Запейте водой.
- * Пейте рисовый отвар по 50 мл через каждые 2 часа.
- * Ешьте чернику в свежем, сушеном, консервированном виде.
- * При спазмах кишечника, метеоризме, поносе принимайте настой ромашки. 6 ст. л. сухих цветков ромашки положите в термос и залейте 500 мл кипятка. Настаивайте 10—12 часов, процедите, добавьте 2 ст. л. меда. Пейте по 50 мл 2—3 раза в день.
- * Если у ребенка жидкий стул, ему помогут отвары из сушеной груши, листьев земляники, ежевики, цветков калины, свежие и сушеные ягоды смородины.
- * **Лечебный компот.** Компот полезен детям для нормализации работы желудочно-кишечного тракта, нормального стула, борьбы с метеоризмом, вздутием, для восстановления после перенесенной тяжелой инфекции, пищевого отравления или проведения лекарственной терапии. Положите в кастрюлю 1 ч. л. мелко нарезанной кураги и 1 ч. л. изюма, залейте 200 мл воды, добавьте 1 ч. л. семян тмина. Доведите до кипения и варите на слабом огне 10—15 минут. Остудите до теплого состояния и процедите. Давайте ребенку пить вместо воды в течение дня.

Изжога

- * Изжога может быть признаком серьезных заболеваний, требующих лечения. При регулярных приступах изжоги обратитесь к врачу.
- * Чтобы унять изжогу, выпейте 200 мл щелочной минеральной воды.
- * 1 щепотку соды растворите в 200 мл воды или молока. Выпейте за один прием.
- * Разжуйте небольшой кусочек корневища аира или несколько листиков мяты.
- * Заварите чай из мяты, остудите и пейте по 200 мл 2—3 раза в день. Можно добавить к этому чаю лист смородины или калины.
- * Каждое утро жуйте 13 зерен овса, до тех пор пока во рту не останется мякина. Ее необходимо выплюнуть.
- * 2 ст. л. семени льна залейте 100 мл крутого кипятка. Настаивайте 2—3 часа, процедите. Пейте в теплом виде по 100 мл перед сном, если изжога появляется преимущественно вечером.

Заноза

- * Возьмите смолу любого хвойного дерева, размягчите ее, немного разогрев, и приложите к месту с занозой. Через 20—30 минут конец занозы покажется наружу настолько, что его можно будет захватить щипчиками и вытащить занозу. Если нет смолы, можно заменить ее дегтем — он действует точно таким же образом.
- * Чтобы вытащить глубокую занозу, приложите банановую кожуру внутренней стороной к месту, куда вошла заноза, прибинтуйте или закрепите на ночь пластырем. Утром заноза должна оказаться у поверхности кожи. Останется только аккуратно ее извлечь.

Запор

- * Людям, страдающим запорами, необходимо прежде всего изменить систему питания, употреблять больше продуктов, богатых растительной клетчаткой, фруктовые и овощные соки, инжир, финики, чернослив, курагу, бананы, яблоки. Полезно пить несколько раз в день теплый капустный рассол, простоквашу, чай

из сушеной вишни и сушеных яблок, свекольный и морковный соки. Регулярные физические упражнения, легкий массаж также помогут избавиться от недуга.

- * Пропустите через мясорубку 250 г кураги, 250 г чернослива без косточек и 250 г инжира. Добавьте 250 г меда и 50 г измельченного александрийского листа (листья сенны), тщательно перемешайте. Принимайте по 1 ст. л. 2—3 раза в день в зависимости от состояния кишечника.
- * Пропустите через мясорубку 300 г кураги, 300 г чернослива без косточек и 300 г инжира. Добавьте 100 г меда и 50 г мелко нарубленного алоэ, тщательно перемешайте. Принимайте по 1 ст. л. утром натощак за 30—40 минут до еды, затем большими глотками выпейте стакан холодной воды. Можно принимать и в течение дня.
- * 1 ст. л. растительного масла смешайте с 200 мл свежего однодневного кефира. Выпейте перед сном.
- * 1—2 ст. л. ржаных отрубей залейте небольшим количеством кипятка. Эту порцию съешьте в течение дня, добавляя в кашу, суп, борщ, рагу, творог и другие блюда.
- * С вечера приготовьте 350 мл воды. Утром сразу после пробуждения медленно выпейте воду, сидя на кровати, спустив ноги. Затем встаньте, сделайте несколько движений бедрами вправо-влево. Через 3—4 минуты, как правило, возникают позывы отправиться в туалет. Помните, в этом случае очень важно выпить воду в течение 3 минут после пробуждения.

Зубная боль

- * Чтобы зубы были в хорошем состоянии, чистите их утром и вечером подходящим средством. Введите в рацион творог — он содержит кальций, укрепляющий зубы.
- * 2 ст. л. травы шалфея залейте 200 мл кипятка. Настаивайте 10 минут, процедите и доведите объем кипяченой водой до 200 мл. Полощите полость рта теплым настоем через каждые 5—7 минут, стараясь подольше держать отвар у больного зуба. Настой не проглатывайте.
- * ½ стакана измельченных корней аира залейте 500 мл водки. Настаивайте 7 дней при комнатной температуре. Процедите. 1 ст. л. настойки аира смешайте с 10—15 каплями настойки прополиса. Полощите рот или просто держите во рту 1—3 минуты.

Делайте это 2—3 раза в день. Настойка является хорошим средством против возникновения различных зубных заболеваний.

- * При пародонтозе и проблемах десен смешайте зубной порошок с порошком корня айра, чистите этим составом зубы 3 раза в день. Для 1 процедуры понадобится 0,5 г порошка айра.
- * Для профилактики кариеса, повышенной чувствительности зубов, неприятного запаха изо рта чистите зубы смесью черного молотого перца и соли.
- * Для укрепления десен 1 раз в неделю полощите полость рта соленой водой (1 ч. л. соли на 200 мл воды).
- * В рюмке хорошего коньяка растворите соль — столько, сколько сможет раствориться. Намочите два кусочка ваты, один положите на больной зуб, второй — в ухо с той стороны, где болит зуб. Вскоре боль утихнет.
- * Если сильно разболелся зуб, поможет успокаивающий компресс из горчицы. ½ стакана сухого горчичного порошка разведите горячей водой до консистенции сметаны. Массу выложите на хлопчатобумажную ткань, заверните в один слой и наложите компресс на шею чуть ниже затылка. Боль утихнет спустя 20—30 минут.

Прорезывание зубов у малышей

- * Протирайте десны ребенка настоем аптечной ромашки. Он отлично снимает воспаление и успокаивает десны, оказывая легкий обезболивающий эффект. Можно осторожно протирать десны кубиками льда из настоя ромашки.
- * Зубки прорежутся быстрее и не так болезненно, если смазывать десны ребенка медом.

Кашель

- * Кашель может быть симптомом достаточно серьезных заболеваний, таких как коклюш, туберкулез, астма, пневмония. Чтобы установить истинную причину кашля, обратитесь к врачу.
- * Нарезьте редьку маленькими кубиками, положите в жаропрочную кастрюлю и посыпьте сахаром. Запекайте в духовке 2 часа. Образовавшуюся массу протрите, отожмите, сок перелейте в стеклянную емкость. Принимайте по 2 ч. л. 3—4 раза в день перед едой и на ночь перед сном.

- * Вырежьте в черной редьке сердцевину, влейте в выемку немного меда. Через несколько часов редька пустит сок. Образовавшийся сок пейте 3 раза в день: взрослые — по 2 ст. л., дети 4—14 лет — по 1 ст. л.
- * На ночь пейте по 200 мл теплого молока, растворив в нем 1 ст. л. меда.
- * 100 мл свежего лукового сока смешайте с ½ стакана меда. Пейте по 1 ч. л. несколько раз в день.
- * Вареные и печеные груши — прекрасное средство при сильном кашле и удушье. Отвар сушеных груш утоляет жажду при высокой температуре. 1 стакан измельченных сушеных груш залейте 500 мл воды, варите 20 минут. Настаивайте, укутав, 4 часа. Процедите. Пейте по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.
- * Для облегчения отделения мокроты пейте брусничный сок с медом или брусничный сироп по 1 ст. л. несколько раз в течение дня. Одновременно пейте вместо чая отвар из листьев или сушеных плодов клубники.
- * При сухом кашле проводите ингаляции. Измельчите и смешайте 1 ст. л. листьев эвкалипта, 1 ст. л. цветков календулы и 1 ст. л. корня солодки. 1 ст. л. сбора залейте 200 мл крутого кипятка. Настаивайте 5—10 минут, затем вдыхайте пар. Детям первых лет жизни ингаляции делать нельзя, не рекомендованы они и при высокой температуре!
- * Для лечения застарелого кашля применяйте компрессы. Смешайте 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сухой горчицы, 1 ст. л. подсолнечного масла, 1 ст. л. меда и 1 ст. л. водки. Подогрейте смесь на водяной бане, постоянно помешивая. Получившееся «тесто» нанесите на марлевую повязку и приложите к груди. Сверху накройте полиэтиленом, укутайте теплым шарфом. Держите до остывания компресса.
- * Широкий лист капусты слегка разомните, смажьте с одной стороны медом и приложите этой стороной к груди. Сверху накройте полиэтиленом, укутайте теплым шарфом. Компресс оставьте на ночь.
- * Прикладывайте к груди и шее компрессы из тертого хрена.
- * Измельчите 2 спелых банана, залейте 200 мл горячей воды, кипятите 10 минут. Процедите, добавьте мед. Пейте в теплом виде.
- * 100 мл свежего сока редьки или моркови смешайте со 100 мл молока или медового напитка. Пейте по 1 ст. л. 6 раз в день.

- * Смешайте 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. оливкового масла и 1 ст. л. камфоры. Пропитайте этой смесью шерстяную ткань и приложите к груди.
- * 10 плодов фиников залейте 500 мл воды и варите 30 минут. Процедите, отожмите. Пейте в горячем виде при сухом кашле. Можно сварить 6—7 сушеных фиников в 200 мл молока.
- * 30 г изюма настаивайте в холодной кипяченой воде 45 минут. Откиньте на дуршлаг. Изюм съешьте перед сном, запивая горячим молоком. Средство помогает даже при сильном кашле.
- * От детского кашля избавит такая смесь. Натрите на мелкой терке 1 яблоко, 1 луковицу и 1 морковь приблизительно одинакового веса. Добавьте 2 ст. л. меда, хорошо перемешайте. Давайте детям по 1 ч. л. в теплом виде 4—5 раз в день.
- * Смешайте 2 ст. л. тертых яблок, 2 ст. л. меда и 1 ст. л. тертого лука. Принимайте в теплом виде по 1 ч. л. 4—7 раз в день.
- * Прекрасное средство от кашля — чай из калины с медом.
- * Измельчите и смешайте 1 ст. л. сушеных листьев смородины и 1 ст. л. липового цвета. 1 ст. л. сбора залейте 200 мл кипятка. Настаивайте 30 минут. Пейте в теплом виде, как чай, 3—4 раза в день.
- * Смешайте 300 г сливочного масла, 300 г меда, 200 г сахара и 100 г натурального масла какао или порошка какао. Нагрейте на водяной бане, помешивая, но не доводите до кипения. Когда масса станет однородной, снимите с огня. 1 ст. л. смеси разведите в 200 мл горячего молока. Пейте в горячем виде 3—4 раза в день и обязательно на ночь.
- * Смягчить кашель и облегчить выход мокроты поможет такой рецепт. Смешайте 2 ст. л. меда и 2 ст. л. спирта (или водки), добавьте 1 сырой желток. Принимайте смесь по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой.
- * На ночь сделайте горячую ванночку для ног, затем ноги вытрите насухо. Насыпьте в хлопчатобумажные носки сухую горчицу, наденьте их на ноги. Сверху наденьте шерстяные носки и отправляйтесь спать. Можно на ночь приложить к стопам горчичники. Это средство можно применять при бронхите, кашле, насморке, но только в том случае, если отсутствует температура.
- * **«Огненное молоко» от кашля.** 10 луковиц нарежьте кубиками, измельчите 1 головку чеснока. Залейте 500 мл молока, варите до размягчения. Добавьте в смесь мяту и липовый мед. Настаивайте 1 час, процедите. Пейте по 1 ст. л. несколько раз в день.

- * **Леденцы от кашля из меда и имбиря.** 250 г меда и 1 ч. л. измельченного корня имбиря положите в кастрюлю с антипригарным покрытием и варите до загустения. Готовой смеси дайте немного застыть. Разделите на 15 леденцов. Съедайте 2—3 леденца в день. Через 3—5 дней кашель пройдет.

Мозоли

- * Очистите 1 луковицу, разрежьте ее пополам, положите в стакан и залейте уксусом. Настаивайте в теплом месте сутки. После этого уксус слейте. Прикладывайте к мозоли по 1 луковой пластинке, фиксируя повязкой или бинтом. Меняйте компрессы 2 раза в день — утром и вечером.
- * Луковую шелуху вымачивайте в уксусе в течение 2 недель. На ночь накладывайте на мозоль слой шелухи (1—2 мм), фиксируя повязкой или бинтом. Процедуру проводите до полного исчезновения мозоли.
- * Сделайте горячую ванночку для ног, распарьте ноги. После ванночки ноги вытрите насухо. К распаренной мозоли приложите разрезанный пополам инжир или лист алоэ. Утром образовавшуюся пленку снимите, смажьте мозоль кремом. Процедуру проводите до полного исчезновения мозоли.
- * Чернослив без косточек разварите в молоке. Прикладывайте горячим к мозоли; после остывания заменяйте горячим. За одну процедуру меняйте чернослив 8—10 раз. Проводите до полного исчезновения мозоли.
- * К распаренной мозоли приложите пластинку прополиса и зафиксируйте. Не снимайте в течение 3 суток. После этого мозоль снимется вместе с прополисом.
- * На ночь наложите на мозоль компресс из хлебного мякиша, смоченного уксусом. Утром снимите. Процедуру проводите 8 дней подряд.
- * Измельчите и смешайте 2 ст. л. листьев подорожника и 2 ст. л. цветков календулы. Залейте 2 л крутого кипятка. Настаивайте 30 минут, процедите. Добавляйте в горячие ванночки для ног — отвар оказывает смягчающее и противовоспалительное действие.
- * От застарелых мозолей и грибка помогут солевые ножные ванночки. 1 кг поваренной соли растворите в 5 л горячей воды.

Перед сном подержите в горячем растворе ноги 10—12 минут. После этого ноги не вытирайте — они должны высохнуть сами. Ванночки проводите 2—3 раза в неделю. Один и тот же раствор используйте для 2—3 процедур.

- * Плоский ломтик очищенной сырой картофелины приложите к мозоли и зафиксируйте. Через 1 час компресс снимите. Процедуру проводите каждый день на протяжении 1 недели.

Мочекаменная болезнь

- * Для лечения мочекаменной болезни очень эффективна марена красильная. Являясь диуретиком и бактерицидным средством, она благотворно влияет на почечные лоханки и мочеточники и способствует продвижению камней. Марена дает хороший результат и при лечении желчнокаменной болезни, выводит соли из суставов. Противопоказанием для приема являются тяжелые заболевания печени и почек, язвенная болезнь желудка и гломерулонефрит.
- * 1 ч. л. марены красильной залейте 200 мл кипятка и настаивайте 30 минут. Принимайте по 70 мл 1 раз в день после еды. Можно применять экстракт из корней марены. Курс лечения — 20—30 дней. Учтите, что из-за применения марены моча становится красной.
- * При камнях и песке в почках пейте настой из листьев земляники. 1 ст. л. измельченных листьев земляники залейте 200 мл кипятка. Настаивайте 2 часа. Принимайте по 100 мл 3—4 раза в день перед едой.
- * 2 ст. л. листьев брусники залейте 200 мл кипятка, нагревайте на водяной бане 30 минут. Остудите, процедите. Пейте по 70 мл 2—3 раза в день. Отвар нельзя хранить в холодильнике больше суток.
- * 1 ч. л. измельченных кукурузных рылец залейте 200 мл кипятка и настаивайте 2 часа. Пейте по 100 мл 3 раза в день перед едой.
- * Пейте свежесжатый тыквенный сок по 50—70 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Сок нельзя хранить — выжимайте его непосредственно перед употреблением.

Насморк

- * Капайте в нос сок алоэ, каланхоэ или мать-и-мачехи по 2—3 капли через каждые 4 часа. Если сок каланхоэ жжет, разбавьте его кипяченой водой (1 ч. л. сока на 3 ч. л. воды).

- * Вечером перед сном натрите пятки чесноком или смажьте их йодом. Наденьте теплые носки. Утром от насморка не останется и следа.
- * Отварите в кастрюле 3 ст. л. сосновых почек, укутайтесь и дышите паром. После этого не выходите на улицу 3—4 часа.
- * Курагу промойте, измельчите. 1 ст. л. измельченной кураги залейте 200 мл вскипевшего молока. Настаивайте до остывания. Выпейте маленькими глотками. Проведите 3—5 процедур.
- * Капните в аромалампу масло пихты или сосны — дышать заложенным носом станет легче. Если нет аромалампы, слегка смочите маслом ватку и положите ее на батарею.
- * От заложенности носа поможет сок каланхоэ. Капайте в каждую ноздрю по 3—5 капель сока каланхоэ утром и вечером на протяжении 3 дней.
- * 3 ст. л. измельченного репчатого лука залейте 50 мл теплой воды, добавьте $\frac{1}{2}$ ч. л. меда и настаивайте 30 минут. Закапывайте в каждую ноздрю.
- * Если у вас начинается насморк, воспользуйтесь следующим рецептом. 1 зубчик чеснока очистите и пропустите через пресс. Получившуюся кашицу заверните в марлю и вкладывайте по очереди в каждую ноздрю. Как только почувствуете легкое жжение, завершите процедуру. Будьте осторожны — сок чеснока способен вызвать ожог слизистой! По этой же причине нельзя капать в нос неразбавленный сок свеклы и лука. Разводите соки водой или маслом: 5 капель сока и 15 капель масла или 1 капля сока и 5 капель воды.
- * Утром и перед сном промывайте нос теплой соленой водой.

Нервное перенапряжение

- * Смешайте 20 г листьев мяты, 25 г корней валерианы, 50 г душицы, 50 г донника лекарственного, 50 г цветков боярышника. 2 ст. л. смеси залейте 500 мл кипятка. Настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 100 мл ежедневно перед едой.
- * При нервных расстройствах помогают ягоды рябины. 2 ст. л. ягод рябины залейте 100 мл кипятка. Настаивайте 2 часа, добавьте сок 1 лимона. Пейте по 4 ч. л. с медом 3 раза в день.

- * Чтобы успокоить нервы, примите ванну с пихтовым маслом. 5—8 капель масла растворите в горячей ванне. Продолжительность ванны — 20—30 минут.
- * **Успокаивающая ванна.** Успокаивающим эффектом обладают розмарин, полынь, липа. 100 г сухих трав залейте 3—4 л холодной воды. Через 5—10 минут поставьте на огонь, доведите до кипения и варите 5 минут. Настаивайте 10 минут, процедите. Наполните ванну водой наполовину и влейте приготовленный отвар. Продолжительность ванны — 20—30 минут. Принимайте ванны перед сном 1 раз в неделю.

Отеки ног

- * Растворите соль в холодной воде (100 г соли на 1 л воды). Тщательно намочите в растворе махровое полотенце и оберните им отекающие ноги. Процедуру проводите 3—5 раз в день.
- * 4 ч. л. льняного семени залейте 1 л воды. Кипятите в эмалированной посуде 15 минут. Затем накройте кастрюлю крышкой и настаивайте отвар в теплом месте 1 час. Добавьте немного свежего лимонного сока. Принимайте по 100 мл через каждые 2 часа.
- * Сшейте из хлопчатобумажной ткани мешочки по размеру ног до колена. Наполните их березовыми листьями. Наденьте мешки так, чтобы ноги со всех сторон были окружены слоем листьев в палец толщиной. Держите ноги в мешочках, пока не вспотеете. Для каждой процедуры используйте новые листья.

Педикулез

- * Из 100—200 г свежей клюквы отожмите сок. Смажьте им корни волос, остатки разотрите по волосам. Закройте голову полиэтиленом, накройте платком и оставьте до высыхания, приблизительно на 3 часа. По истечении этого времени промойте волосы и расчешите гребешком.

Повышенное давление

- * Смешайте 1 ч. л. настойки пустырника, 1 ч. л. настойки пиона, 1 ч. л. настойки валерианы и 1 ч. л. настойки боярышника.

20—30 капель приготовленной смеси растворите в 100 мл теплой кипяченой воды. Выпейте утром.

- * Налейте прохладную воду в таз примерно по щиколотку, добавьте 100 мл уксуса. Опустите ноги в таз на 7—10 минут.
- * Давление понижают помидоры. 2 свежих помидора нарежьте дольками, посыпьте сахаром и съешьте утром натощак.
- * Артериальное давление снизится, если принимать 2 раза в день смесь клюквенного и свекольного сока. Ягоды калины также понижают давление.
- * При повышенном кровяном давлении помогает такое средство. 1 ст. л. кукурузной муки залейте 200 мл горячей водой и оставьте на 10—12 часов. Утром натощак выпейте только воду — гущу при этом не размешивайте.
- * Если давление резко повысилось, положите на локтевой сгиб ватный тампон, смоченный яблочным уксусом, согните руку и полежите (посидите) 20—30 минут. Давление снизится на 10—20 единиц. Можно приложить к ступням разрезанные вдоль соленые огурцы, зафиксировать их и надеть носки.

Пониженное давление

- * Употребляйте ягоды черной шелковицы в свежем виде или в виде сиропа с медом. Можно приготовить настой из свежих ягод: 2 ст. л. плодов залейте 200 мл кипятка и настаивайте 4 часа. Принимайте по 50—70 мл 4 раза в день перед едой.
- * Если давление резко упало, выпейте 200 мл соленой воды или чашку свежесваренного кофе, и оно поднимется. Однако предварительно измерьте давление, чтобы убедиться, что оно действительно понизилось, а не повысилось.
- * Стимулирующее и тонизирующее действие оказывает элеутерококк. Он улучшает самочувствие, повышает работоспособность и сопротивляемость организма. Его рекомендуется применять при пониженном давлении.
- * Повысит давление и настойка боярышника.

Простуда

- * Простуда — это общее название заболеваний, вызванных разными вирусами. Если вы чувствуете, что начинаете заболевать,

останьтесь дома, не идите на работу. Трудовые подвиги плохо отразятся на вашем здоровье и здоровье ваших коллег. Не спешите сбивать невысокую температуру — она свидетельствует о том, что организм борется с болезнью.

- * При простуде пейте больше жидкости: клюквенный, брусничный или черносмородиновый морс, чай с лимоном (лучше зеленый), отвар айвы с плодами, а также насыщенный отвар яблочной кожуры.
- * Хорошо проветривайте помещение, где находится больной, ежедневно проводите там влажную уборку.
- * Питайтесь во время болезни умеренно. Если совершенно пропал аппетит, пейте некрепкие бульоны, сладкий чай.
- * Чай из цветков липы с медом — старое народное средство, используемое при простудных заболеваниях и гриппе, а также для их профилактики. Настой цветков липы обладает антимикробными, потогонными и противовоспалительными свойствами. 3 ст. л. сухих измельченных цветков липы залейте в фарфоровом чайнике 200 мл кипятка. Настаивайте 8—10 минут. Пейте в теплом виде по 100—200 мл с медом 3 раза в день.
- * Мать-и-мачеха обладает отхаркивающим действием и снимает боль в горле. Мята эффективна при бронхите, ангине, насморке и фарингите, обладает противовоспалительным действием. 1 ст. л. травы залейте 200 мл кипятка. Настаивайте 40 минут. Пейте как чай.
- * Избавиться от простуды поможет имбирный чай. Мелко нарежьте половину лимона, добавьте 1 ст. л. измельченного свежего имбиря и залейте 500 мл кипятка. Когда чай остынет, пейте его с медом. Такой чай хорошо согревает и активизирует защитные силы организма.
- * 1 ст. л. сушеного или свежего клевера залейте 200 мл кипятка, настаивайте 40 минут. Процедите, добавьте 1 ст. л. меда или варенья из айвы, яблок. Пейте по 100 мл 1—2 раза в день, желательно перед сном.
- * Хорошо снижает температуру отвар березовых листьев. 2 ч. л. березовых листьев залейте 200 мл кипятка и настаивайте 40—60 минут. Пейте по 100 мл 3 раза в день.
- * Если вы чувствуете, что у вас начала подниматься температура, воспользуйтесь таким народным средством. Половину очищенной луковицы залейте 200 мл молока и добавьте 1 зубчик

чеснока, разрезанный на 2—3 части. Поставьте на огонь, доведите до кипения и варите 5 минут. Затем процедите, добавьте в молоко 1 ст. л. сливочного масла, размешайте. Выпейте сразу горячим и лягте под одеяло.

- * Измельчите и смешайте 2 ст. л. цветков ромашки, 1 ст. л. душицы, 2 ст. л. листьев мать-и-мачехи. Залейте 1 л кипятка, настаивайте 30 минут. Пейте в теплом виде в течение дня и на ночь.
- * Вскипятите 200 мл молока, добавьте 1 ч. л. спиртовой настойки прополиса, 1 ч. л. меда и немного сливочного масла. Перемешайте. Пейте в горячем виде перед сном. Эффект усилится, если перед сном растереть спину согревающей мазью.
- * Вскипятите 1 л свежего пива со щепоткой корицы, 3—4 бутоннами гвоздики и лимонной коркой. В отдельной посуде взбейте 3 яичных желтка с 2—5 ст. л. сахара в пену. Помешивая, влейте горячее пиво с пряностями в яичную массу. Нагревайте, пока масса не загустеет, но не доводите до кипения. Пейте по 200 мл.
- * Если у вас поднялась температура, пейте чай из веток и листьев малины. 3—4 веточки длиной по 10—20 см залейте 1 л воды. Доведите до кипения и варите 5 минут. Настаивайте 1 час. Пейте небольшими порциями через каждый час.

Простатит

- * 3 лимона хорошо вымойте, ошпарьте кипятком и вместе с 1 кг корня сельдерея пропустите через мясорубку. Добавьте 500 г меда. Тщательно перемешайте, переложите в стеклянную посуду. Настаивайте 2 дня в темном месте при комнатной температуре. Затем перемешайте и поставьте в холодильник. Принимайте ежедневно утром по 1 ст. л. за 30 минут до еды.
- * 2 ст. л. измельченных корней алтея залейте 200 мл воды и варите 30 минут. Пейте по 70 мл 3 раза в день.
- * 2 луковицы среднего размера измельчите в кашу, залейте 600 мл кипящей воды. Настаивайте, укутав, 2 часа. Пейте по 50 мл через каждый час.
- * 1 ст. л. измельченного корня лопуха залейте 500 мл воды, варите 10 минут, процедите. Пейте по 50 мл 4 раза в день перед едой.
- * 3—4 ч. л. листьев брусники залейте 400 мл кипятка. Нагревайте на водяной бане 15 минут. Настаивайте 45 минут. Пейте по 50 мл перед едой.

Исориаз

Эти советы и рецепты не излечат болезнь, но облегчат состояние при ней.

- * Во время обострения болезни носите свободную удобную одежду из натуральных тканей.
- * Ежедневно или через день принимайте ванну с добавлением отвара мыльнянки лекарственной, череды, чистотела, зверобоя, шалфея, с хвойным и пихтовым экстрактом.
- * Пропустите через мясорубку 350—400 г золотого уса, 30—40 г корня имбиря, добавьте сок половины яблока и перемешайте. Смазывайте пораженные места 2—3 раза в день. Через 5 минут, когда смесь впитается, смажьте это же место топленным маслом.
- * Измельчите цветки и листья бузины. Залейте водой так, чтобы она слегка покрыла траву. Прокипятите 20—30 минут. Отвар немного остудите, процедите. Окуните пораженные места в достаточно горячий отвар и держите 20 минут. Процедуру проводите 2 раза в день. Один и тот же отвар можно использовать несколько раз, каждый раз нагревая его.
- * Измельчите и смешайте 3 ст. л. череды, 2 ст. л. цветков бузины черной, 3 ст. л. зверобоя, 2 ст. л. корня девясила, 3 ст. л. корня аира обыкновенного, 2 ст. л. листьев брусники и 2 ст. л. полевого хвоща. 2 ст. л. сбора залейте 500 мл кипятка и нагревайте на водяной бане 7 минут. Настаивайте 30 минут, процедите. Пейте ежедневно по 100 мл на протяжении 1 месяца.

Раны, нарывы, ожоги

- * Если вы порезали палец, поднимите руку выше головы — произойдет отток крови от поврежденного места, кровь остановится и ранка быстрее затянется. Также можно опустить порезанный палец в подсоленную прохладную воду.
- * Вместо пластыря порез можно закрыть прозрачной луковой пленочкой — кровотечение остановится быстрее.
- * Летом приложите к ссадине растертый свежесорванный лист подорожника — это остановит кровотечение.
- * К ранам или нарывам привяжите мешочек с сухой солью — соль оттянет гной и плохую кровь.

- * Плохо заживающую, сочащуюся рану нужно часто обмывать отваром березовых почек. 1 ст. л. измельченных березовых почек залейте 1 л воды и доведите до кипения. Остудите до комнатной температуры, процедите. Обмывайте рану.
- * Приложите к поврежденному участку разрезанный вдоль лист алоэ — это ускорит заживление.
- * К нарыву прибинтуйте листик каланхоэ, предварительно сделав на нем надрезы, чтобы выступил сок.
- * Первая помощь при ожоге прежде всего заключается в охлаждении пострадавшего участка. Опустите обожженную конечность в холодную воду на 5—20 минут. Чем сильнее ожог, тем дольше держите пострадавшее место в воде, чтобы уменьшить температуру. Если вы сразу нанесете на рану какую-либо мазь — образовавшаяся пленка будет поддерживать высокую температуру и повреждение будет усиливаться.
- * Хорошим средством при ожогах считается облепиховое масло. А сырой натертый картофель уменьшит болевые ощущения.
- * **Мазь из цветков календулы.** 50 г измельченных в мелкую пудру цветков календулы и 200 г топленого нутряного свиного сала поставьте на кипящую водяную баню и, постоянно помешивая деревянной лопаткой, доведите до однородного состояния. Храните в холодильнике.
- * **Мазь из пчелиного воска.** Вскипятите 2 части оливкового масла и 1 часть чистого пчелиного воска на небольшом огне. Полученную мазь остудите и переложите в чистую сухую банку. Промойте рану перекисью водорода и наложите повязку с мазью.
- * **Луковая мазь.** Смешайте 1 ст. л. козьего жира, 0,5 ст. л. соли и 1 ст. л. мелко нарезанного лука. Наложите смесь на рану. Периодически меняйте повязку.

Ревматизм

- * Растопите 1 ч. л. сливочного масла и смешайте с бодягой, чтобы получилась кашлица. На ночь смесь вотрите в больные места, завяжите фланелью. Если почувствуете сильное жжение, повторную процедуру проводите не ранее чем через неделю.
- * Смешайте 10 мл спирта с 50 г камфоры, добавьте 50 г горчичного порошка и 100 г сырых яичных белков. Перемешивайте до состояния мази. Перед сном слегка вотрите приготовлен-

ную мазь в больные места, остатки удалите влажным полотенцем.

- * Одно из наиболее действенных средств при лечении суставного ревматизма — березовые почки. Почки настаивайте на спирте или водке и втирайте в область сустава.
- * При ревматических болях в суставах принимайте отвар ромашки аптечной. 4 ст. л. сухих цветков ромашки аптечной залейте 200 мл кипятка, прокипятите 10 минут, процедите. Принимайте по 70 мл 3 раза в день после еды.
- * Ванны с добавлением корня айра облегчат состояние при ревматизме и подагре. 2 ст. л. мелко нарезанных корневищ айра залейте 1 л кипятка и прокипятите 20 минут. Настаивайте 30 минут, процедите. Добавляйте в ванны. Курс лечения — 10—12 ванн.

Судороги

- * Если началась судорога, главное — вовремя расслабить мышцу. Сделать это можно с помощью несложного массажа и простых упражнений.
- * Если свело икроножную мышцу, потяните стопу на себя или возьмите двумя руками за пальцы ноги и выпрямите ногу как можно сильнее.
- * Также хорошо действует легкий укол булавкой в мышцу над сведенным местом.
- * Если судорога случилась во сне, встаньте с кровати, чтобы восстановилось кровообращение. Затем разработайте больную мышцу, похлопайте по ней, погладьте от кончиков пальцев к пятке, а затем к колену. Лягте в постель и поднимите ноги под углом 60° на несколько минут.

Трещины на пятках

- * Для смягчения кожи на ступнях ежедневно делайте крахмальные ванночки для ног. В 1 л воды разведите 1 ст. л. крахмала. Опустите ступни в воду на 15—20 минут.
- * Чтобы избавиться от трещин на пятках, используйте настой крапивы. 2 ст. л. высушенных измельченных листьев крапивы залейте 1 л кипятка и настаивайте от 2 до 24 часов. Перед тем как делать ножную ванночку, настой подогрейте. Опустите

в него ноги на 10—15 минут. После этого ноги вытрите мягким полотенцем и смажьте питательным кремом. Процедуру проводите ежедневно на протяжении недели. Затем пропарьте ноги в горячей ванночке с мыльным раствором и с помощью пемзы снимите с пяток огрубевшую кожу.

- * Смешайте в равных пропорциях парафин и оливковое масло. Смесь нагрейте на водяной бане, чтобы она превратилась в однородную массу. Смазывайте пятки этим составом в течение недели.

Укачивание

- * Если ребенка укачивает в транспорте, перед поездкой не перегружайте его желудок тяжелой пищей, но и не держите на голодной диете. Чай, сушки, сухарики в этом случае лучше, чем жареная или жирная пища.
- * Обеспечьте ребенку доступ свежего воздуха, особенно в жаркое время.
- * Одним из интересных способов борьбы с укачиванием является пение — оно помогает наладить дыхание и отвлечься от неприятных мыслей.
- * При тошноте можно положить на кончик языка чуть-чуть соли, жевать кончик спички (без серы) или кусочек имбиря. облегчают состояние и мятные леденцы.

Укрепление иммунитета

- * 100 г плодов инжира залейте 2 стакана кипятка и варите на медленном огне 15 минут. Настаивайте 2—3 часа, процедите. Давайте ребенку по 100 мл 2 раза в день перед едой.
- * 300 г меда смешайте с 50 г измельченных грецких орехов, добавьте сок 3 лимонов и 100 мл сока алоэ. Принимайте по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.
- * **Чай из клюквы.** Протрите 1 ст. л. клюквы, засыпьте сахаром и влейте 200 мл кипятка или черного чая. Такой чай хорошо утоляет жажду, снимает усталость, тонизирует организм, повышает работоспособность.
- * **Чай из свежих листьев смородины.** 2 горсти свежих листьев смородины залейте 1 л кипятка. Настаивайте 2—3 минуты. Затем разлейте в чашки. Сахар, молоко и чайную заварку добавьте

по вкусу. Такой чай снимает усталость и способствует выведению шлаков из организма.

- * **Целебное молочко для детей.** 100 г фундука слегка обжарьте и измельчите в порошок. Залейте 500 мл кипящего молока, добавьте 2 ст. л. меда и щепотку ванили. Настаивайте 15 минут, периодически помешивая. Пить нужно маленькими глотками в течение дня.
- * **Напиток долгожителей.** 1 ст. л. сушеных ягод бузины залейте 500 мл воды. Варите 10—15 минут, остудите, процедите. Добавьте 2 ст. л. меда.
- * **Луковое вино.** Смешайте 100—150 г мелко нарезанного лука и 100 г меда, влейте 1 л вина. Настаивайте в стеклянной посуде 2 недели. Процедите. Принимайте по 3—4 ст. л. в день.

Укрепление сердца и сосудов

- * Мелко нарежьте 0,5 кг лимонов, залейте медом по вкусу. Принимайте по 1 ст. л. утром и вечером.
- * Сердце окрепнет, если в течение 2—3 недель за 30 минут до завтрака съедать 1 ст. л. меда и 1 сырое яйцо.
- * При сердечно-сосудистых заболеваниях нельзя употреблять солодку (лакрицу) и конфеты из нее.
- * Для очистки сосудов от вредного холестерина используйте отвар льняных семян. ½ стакана льняных семян залейте 1 л воды. Доведите до кипения и томите на водяной бане 2 часа. Затем снимите с огня и настаивайте 10—12 часов, после чего жидкость аккуратно слейте, так чтобы в емкость не попал осадок. Принимайте по 70 мл утром и вечером за 30 минут до еды. Продолжительность курса — 15 дней. Через 3 месяца процедуру можно повторить.
- * **Ореховое молочко для очищения сосудов.** 2 ч. л. измельченных ядер грецких орехов залейте 200 мл кипятка. Настаивайте 10—12 часов, процедите. Принимайте утром натощак.

Укусы насекомых

- * Если вас укусила оса или пчела, прежде всего удалите жало с помощью иглы. Приложите к пораженному месту лед или ломтик сырого картофеля. Подойдет и свежий сок из стебля

одуванчика. При этом исчезнет припухлость и постепенно утихнет боль. Такой же лечебный эффект оказывают календула (свежая или аптечный настой), сок подорожника и свежие листья петрушки. Затем нанесите на место укуса кашицу из соды и нескольких капель воды, подождите, пока высохнет.

- * Если вас укусило насекомое или обожгла крапива, поможет обычная соль. Жжение можно успокоить теплым соляным раствором или приложить уксусный компресс.

Ушибы

- * К месту ушиба как можно скорее приложите холодный компресс или лед.
- * Разомните лист капусты, срежьте с него толстую жилку и наложите на поврежденный участок тела. Меняйте листья по мере их высыхания.
- * Летом с ушибом помогут справиться размятые соцветия календулы.
- * Через день после ушиба приступайте к тепловым процедурам. Теплые ванночки и припарки из листьев и веток багульника ускорят рассасывание гематомы и окажут обезболивающее действие. Можно использовать отвар цветков арники и растереть больное место камфорным спиртом.
- * При сильных ушибах на больное место наложите компресс из соли с уксусом.
- * Свежепоявившийся кровоподтек смажьте обычной (не отбеливающей) зубной пастой, и он быстро сойдет.
- * Измельчите 100 г алоэ и 50 г сухой полыни, залейте 250 мл тройного одеколona. Настаивайте 2 суток. Эта растирка быстро снимет боль.
- * Если после уколов остались болезненные шишки, прикладывайте к ним компресс из тертой свеклы или свежие листья капусты.

Шишка пяточная

- * Срежьте лист золотого уса. На тыльную сторону листа острым предметом нанесите частую сетку, чтобы выступил сок. Приложите лист к пятке или косточке большого пальца ноги, обвяжите

хлопчатобумажной тканью и оставьте на ночь. Так же можно использовать листья щавеля или подорожника.

- * 1 ст. л. измельченных высушенных цветков сирени залейте 50 мл водки. Настаивайте 1—2 недели в плотно закрытой посуде. Принимайте по 30 капель 3 раза в день. Одновременно этой же настойкой натирайте больные места.

Язва желудка

- * Соблюдайте щадящую диету. Не употребляйте чрезмерно горячие, а также жареные, пряные и острые блюда. Исключите из рациона мороженое, крепкие мясные, овощные и грибные бульоны, крепкий чай и кофе, соленья, копчености, перец, горчицу, лук, чеснок.
- * 50 г травы сушеницы топяной (болотной) залейте 500 мл кипяченой воды. Настаивайте 10—12 часов. Процедите. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за 1—1,5 часа до еды. Курс лечения — 1 месяц.
- * 2 ст. л. измельченных корней сельдерея залейте 200 мл кипяченой воды. Настаивайте 2 часа. Процедите. Пейте по 50 мл 3 раза в день перед едой.
- * Измельчите и смешайте 1 ст. л. плодов фенхеля, 2 ст. л. цветков ромашки и 4 ст. л. цветков липы. 1 ст. л. сбора залейте 200 мл кипятка. Настаивайте 2 часа. Принимайте при спазмах и болях в желудке по 70 мл натощак в теплом виде.
- * Свежий картофель натрите или пропустите через мясорубку. Отожмите сок. Пейте по 100 мл 2 раза в день перед едой.
- * Пейте свежий сок капусты по 50 мл перед едой. Учтите, что от капустного сока может пучить живот.
- * При обострении язвы желудка или двенадцатиперстной кишки хорошо помогает отвар овса. 1 стакан овса тщательно промойте, просушите, измельчите в кофемолке. Вскипятите 2,5 л воды, всыпьте приготовленную овсяную муку и варите на слабом огне 45 минут, периодически помешивая. Отвар процедите. Пейте в теплом виде по 100 мл 2—3 раза в день за 15—20 минут до еды.

Секреты красоты



Главный секрет красоты — хорошее настроение. Счастливые улыбающиеся люди всегда выглядят красивее, чем угрюмые. Полноценно отдыхайте и сбалансированно питайтесь, это улучшит состояние кожи, ногтей и волос. Подчеркивайте достоинства своей внешности и помните — вы неповторимы!

Косметические средства, приготовленные своими руками, — это ваша забота о своей красоте. Но, перед тем как наносить любое домашнее средство, убедитесь, что у вас нет аллергии на его компоненты. Не пользуйтесь незнакомыми косметическими рецептами накануне серьезных мероприятий, где вы хотите блеснуть красотой. Кожа каждой женщины по-разному реагирует на одни и те же вещества. В результате маска, от которой без ума ваша подруга, для вас может оказаться бесполезной или даже вредной. Все эксперименты над внешностью проводите в спокойной обстановке, а не за 10 минут до выхода на свидание. Учитывайте, что такие компоненты, как лук, простокваша, яйцо, обладают не только полезными свойствами, но и специфическими запахами. Тщательно умывайтесь и промывайте волосы после их использования.

Для приготовления народных средств поддержания красоты используйте различные травы, но приобретайте их только в аптеке.

Чай из **зверобоя** улучшает обмен веществ. Если пить его летом, можно быстрее загореть.

Крапива — хорошее средство для лечения волос. Сок свежей крапивы удаляет перхоть, останавливает выпадение волос, а отвар из сушеных листьев применяют для полоскания волос после мытья.

Липа — хорошее успокоительное средство. Отвары липового цвета укрепляет волосы и препятствует их выпадению.

Лопух регулирует обмен веществ. Наружно его применяют для промывания гнойничковых воспалений на лице, а также против перхоти и выпадения волос.

Ромашку используют для промывания воспаленных век, полоскания рта, мытья головы при сухой перхоти и выпадении волос.

Тысячелистник оказывает успокаивающее и антисептическое действие, из него хорошо делать маски для крупнопористой кожи.

Шалфей применяют против потливости рук.

Если по рецепту вам надо измельчить на терке какие-либо овощи или фрукты, используйте пластиковую терку — при соприкосновении с металлом продукты могут вступить в реакцию окисления и эффективность масок уменьшится.

Если у вас есть сомнения в аллергенности того или иного ингредиента, исключите его из состава средства.

Уход за кожей лица

Кожа лица требует ежедневного ухода.

Не забывайте каждый вечер очищать ее от пыли, косметики, отмерших клеток. Ведь на плохо очищенной коже прекрасно приживаются вредные бактерии, вызывая воспаление.

После очистки следует второй этап — тонизирование. Он завершает процесс очищения. Эта процедура удаляет остатки загрязнения, восстанавливает естественный баланс кожи и подготавливает ее к нанесению крема.

Коже необходимо ежедневное питание: оно предотвращает ее преждевременное старение, сохраняет эластичность, снабжает необходимыми витаминами и элементами. Можно ухаживать за кожей средствами, купленными в косметическом магазине или аптеке, а можно приготовить их самостоятельно.

Если кожа склонна к раздражениям, краснеет от солнца, протирайте лицо молочной сывороткой или ополаскивайте холодным водным настоем ромашки или липового цвета.

Чтобы обесцветить веснушки, протирайте проблемные зоны свежим соком петрушки, огурца, репчатого лука. Можно также

обмакнуть в лимонный сок ватную палочку и точно обработать каждую веснушку. Есть и другой способ скрыть веснушки — слегка окрасить кожу, придав ей оттенок загара. Для этого используйте морковный сок, а вместо скраба применяйте кофейную гущу. Протирать окрашивающим составом надо и лицо, и шею, и грудь, иначе лицо будет выглядеть как темная маска.

Цвет лица улучшится, если в течение месяца протирать или умывать лицо свежим некипяченым молоком и оставлять его на коже на 30 минут. Простокваша и кефир делают кожу гладкой, матовой и обладают отбеливающим свойством.

Для разглаживания морщинок добавьте в любимый ночной крем каплю масла сладкого апельсина — кожа станет более упругой, мелкие морщинки разгладятся.

Для поддержания молодости кожи лица воспользуйтесь таким способом. Перед сном на чистую кожу нанесите свой любимый крем и вотрите легкими массажными движениями с помощью серебряных ложек.

Банановая настойка для умывания

Если кожа сухая и шелушится, попробуйте умываться настойкой банана. 100 г измельченной кожуры залейте 300 мл кипятка и настаивайте до остывания. Умывайтесь этим составом.

Обтирание кожи кубиками льда

Обтирание кубиками льда прекрасно тонизирует кожу. Вам понадобятся формочки для льда и смеси некоторых трав.

Для сухой кожи хорошо подойдет отвар ромашки, а для жирной предпочтительнее череда и кора дуба.

Нормальную кожу можно протирать кубиками льда из тысячелистника, шалфея, календулы.

Для всех типов кожи идеальны мята и Melissa, особенно подходят они для утренних бодрящих умываний.

Если у вас проблемная кожа, приготовьте настой из ромашки, подорожника, лаванды. 1 ст. л. сбора залейте 200 мл кипятка и настаивайте 40 минут. Процедите, добавьте 2 ст. л. сока алоэ, разлейте в формочки для льда и отправьте в морозилку.

От пигментных пятен, угрей, мелких морщинок помогут протирания замороженным соком калины. Курс — 2 недели.

Замороженная смесь из незрелых ягод черной смородины и оливкового масла — отличный тоник для стареющей кожи. Мягко массируйте кожу кубиками такого льда в течение 5 минут.

Маски, лосьоны и тоники из натуральных компонентов

Яблочные маски особенно благотворно влияют на кожу и подходят не только для лица, но и для шеи и груди. Благодаря богатому химическому составу яблок такие маски и лосьоны отбеливают, смягчают, питают, укрепляют, освежают и омолаживают кожу. Для масок необходимо использовать только спелые и свежие фрукты. Перед нанесением маски тщательно очистите кожу. Делать яблочные маски можно 2—3 раза в неделю.

Яблочно-морковная маска для сухой кожи

Маска питает, смягчает и омолаживает сухую кожу. 1 очищенное яблоко и морковь среднего размера натрите на мелкой терке, добавьте 3 ст. л. кефира, перемешайте. Нанесите на лицо. Через 15—20 минут смойте прохладной водой.

Яблочно-желтковая маска для сухой кожи

Маска отбеливает, питает и увлажняет сухую кожу. Натрите половину яблока, добавьте 1 ст. л. меда, 1 желток, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. уксуса и 1 ч. л. растительного масла. Смесь хорошо разотрите и нанесите на кожу лица на 15 минут, затем смойте прохладной водой.

Яблочно-молочная маска для сухой кожи

Маска смягчает и питает сухую кожу. Очистите 1 яблоко, нарежьте его ломтиками или кубиками и отварите в молоке до образования кашицы. Полученную массу разотрите и дайте немного остыть.

Нанесите маску в теплом виде на лицо на 15—20 минут. Смойте прохладной водой.

Очищающая овсяная маска

Эта маска хорошо очищает кожу. Перемешайте 1 стакан овсяных хлопьев с 1 ч. л. соли и добавьте теплую воду, доведя массу до консистенции кашицы. Нанесите маску на очищенную кожу лица. Через 10 минут смойте массажными движениями.

Очищающая маска из овсяных хлопьев с медом

Маска хорошо очищает и тонизирует кожу. Смешайте 1 ст. л. молотых овсяных хлопьев, 1 ч. л. меда, $\frac{1}{2}$ взбитого яичного белка и 1 ч. л. лимонного сока. Нанесите маску на 10—15 минут.

Овсяная маска с оливковым маслом для сухой кожи

2 ст. л. овсяных хлопьев залейте небольшим количеством кипятка, чтобы они распарились. Добавьте 1 ст. л. молока и 1 ч. л. оливкового масла, перемешайте. Нанесите маску на кожу лица и шеи на 15—20 минут. Храните маску в холодильнике 2—3 дня, наносить ее можно ежедневно.

Успокаивающая овсяная маска с травами

Смешайте в равных частях цветки ромашки, липы, бузины. 1 ст. л. сбора залейте 200 мл кипятка и варите 10 минут. Процедите. К теплomu отвару добавьте 5 ч. л. меда и 5 ч. л. овсяных хлопьев. Теплую смесь нанесите на лицо и шею на 20 минут.

Очищающая овсяная маска для любого типа кожи

После этого способа очищения кожа приобретает свежий вид и обновляется. Маска подойдет для любого типа кожи, но особенно эффективна для проблемной кожи с наличием комедонов. Вам

понадобятся 10 марлевых салфеток (для сухой и нормальной кожи — 7). В каждую салфетку положите по 1 ч. л. овсяных хлопьев крупного помола и завяжите узелком, чтобы получился маленький мешочек. Для удобства эти мешочки положите в ванной комнате, они будут напоминать вам о процедуре. Ежедневно проводите такую процедуру: возьмите 1 мешочек, опустите его в теплую воду и подержите до появления мучнистого цвета воды, затем достаньте мешочек и круговыми движениями помассируйте очищенную кожу. Оставшуюся на лице смесь можно снять тампоном, смоченным в соке алоэ (воду лучше не использовать). Для жирной, смешанной и проблемной кожи понадобятся 10 процедур, для сухой и нормальной — достаточно 7 процедур.

Голливудская маска для лица

2 ст. л. молотых овсяных хлопьев смешайте с небольшим количеством картофельного пюре и добавьте 4 ст. л. сметаны или молока. После того как хлопья набухнут, нанесите маску на лицо и шею и держите 15—20 минут. Смойте теплой водой.

Сахарная маска для жирной кожи

Взбейте пену из детского мыла и смешайте ее с 1 ч. л. сахара. Легкими движениями массируйте этой смесью кожу в течение 2—3 минут, затем ополосните лицо теплой водой. Процедуру проводите через день. Кожа заметно улучшится после 10 таких процедур.

Медовый массаж лица

Медовый массаж лица — это необыкновенное средство, очищающее, питающее и тонизирующее кожу лица. Мед нанесите на лицо ровным слоем и оставьте на 5—10 минут. Затем проведите хлопявающий массаж пальцами. Эффект прилипания и отрыва пальцев от кожи помогает вытянуть из пор загрязнение. Образовавшуюся на руках липкую белую массу смойте водой. Само лицо мыть не нужно: когда оно просохнет, у вас не останется ощущения липкости. Кожа станет свежей, появится румянец. Такой массаж лучше делать утром сразу после сна. Рекомендуемый курс — 10—15 сеансов, через день.

Желтковый пилинг

В результате проведения такого пилинга кожа станет гладкой, блестящей, без воспалений и угрей. К 1 желтку добавьте 0,5 ч. л. соды и 0,5 ч. л. лимонной кислоты или сока лимона. Быстро перемешайте до образования густой пышной пены. Оставьте смесь на очищенном лице на 15 минут, смойте прохладной водой и нанесите питательный крем. При нормальной коже пилинг рекомендуется проводить 1 раз в 14 дней, при жирной, склонной к высыпаниям — 1 раз в 7 дней. Частота зависит от индивидуальных особенностей кожи.

Творожный пилинг

Смешайте в равных пропорциях творог, сахар и мед. Смесь втирайте в кожу. Сахар отшелушивает отмершие частички кожи и способствует улучшению кровоснабжения, мед оказывает очищающее и успокаивающее действие, а творог питает кожу.

Тонизирующая творожная маска с травами

Маска прекрасно тонизирует кожу. К 1 ст. л. нежирного творога добавьте 1 ст. л. настоя из корня одуванчика, травы пастушьей сумки и цветков боярышника. Смесь нанесите на лицо, шею и область декольте. Через 15 минут смойте прохладной водой.

Медово-яичная питательная маска

Подогрейте смесь из 100 г меда, 2 желтков и 100 мл растительного масла. Накладывайте ее на лицо в несколько приемов с интервалом в 7 минут, а затем смойте ватным тампоном, смоченным в отваре липы. Такая процедура хорошо питает кожу.

Маска Клеопатры

Говорят, это средство применяла сама Клеопатра. Эта маска не только разглаживает морщинки и делает кожу упругой, но и отбеливает ее. 100 г белой глины смешайте с водой до консистенции густой

сметаны. После этого в однородную смесь добавьте сок лимона и еще раз хорошо перемешайте. Готовую маску нанесите на очищенную кожу лица и оставьте на 20 минут, чтобы подсохла. Затем маску смойте, а кожу смажьте оливковым маслом. Когда масло впитается, промокните лицо салфеткой. Делайте такую маску 2 раза в неделю на протяжении 1 месяца, затем вам будет достаточно проводить такую процедуру 1—2 раз в месяц.

Огуречно-белковая отбеливающая маска

1 ст. л. тертого свежего огурца смешайте со взбитым белком (для жирной кожи) или желтком (для сухой кожи). Нанесите на лицо на 15—20 минут. Смойте теплой водой.

Огуречно-кефирная отбеливающая маска

1 ст. л. кефира смешайте с натертым вместе с кожурой огурцом. Нанесите на кожу лица на 30 минут. Затем смойте. Кожа станет мягче и заметно блее.

Отбеливающая маска из петрушки

1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки смешайте с кислым молоком до образования густой кашицы. Нанесите на лицо на 20 минут. Смойте теплой водой, затем нанесите питательный крем.

Отбеливающая маска из глины с огурцом

Белую глину разведите свежим огуречным соком до консистенции сметаны. Нанесите на лицо на 15—20 минут. Маска освежит кожу и обесцветит веснушки.

Отбеливающий лосьон

Взбейте 1 яичный желток со 100 г сметаны, добавьте 1 ч. л. облепихового масла, 50 мл водки и сок половины лимона. Протирайте лицо утром и вечером.

Маска из капусты для жирной и нормальной кожи

Возьмите по 1 ч. л. тертой капусты, взбитого белка, толокна и сметаны, перемешайте до получения однородной массы. Наложите на лицо и шею на 15—20 минут, затем смойте теплой водой и ополосните холодной.

Очищающая лимонная маска

Эта маска прекрасно очищает лицо. Смешайте глицерин и лимонный сок в пропорции 1:1, нанесите на предварительно очищенное лицо. Смойте через 10—15 минут.

Лимонный коктейль против морщин

Смешайте 3 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. морской соли и 2 ч. л. минеральной воды. Нанесите на лицо. Держите не более 2 минут.

Лосьон против морщин

2—3 нарезанных листа алоэ залейте 1 л воды, кипятите 5 минут. Остудите, процедите. Протирайте лицо утром и вечером.

Питательная маска из авокадо и меда против морщин

Смешайте 2 ст. л. меда, 2 ст. л. размягченной мякоти авокадо и 1 ч. л. оливкового масла. Нанесите на лицо на 15 минут, смойте теплой водой.

Питательная маска из авокадо и творога против морщин

Смешайте 2 ст. л. творога и 1 ст. л. масла авокадо. Нанесите на лицо, держите 15 минут.

Картофельная питательная маска

Такая маска особенно полезна для стареющей кожи. Свежий очищенный картофель натрите на мелкой терке. Массу распределите

между двумя марлевыми салфетками и наложите на лицо на 15—20 минут. Смойте теплой водой.

Питательная маска из толочна и меда

Такая маска оказывает хорошее действие на морщинистую, вялую, дряблую кожу. Разогрейте 1 ст. л. меда и всыпьте 1 ст. л. толочна. В смесь, постоянно помешивая, добавьте взбитый белок. Держите на лице 15—20 минут.

Успокаивающий лосьон из лепестков розы

Лосьон предназначен для снятия отеков и раздражения кожи. Горсть лепестков розы залейте 200 мл кипятка и настаивайте 30 минут. Холодным настоем протирайте кожу лица 2 раза в день. Из настоя также можно приготовить кубики льда и протирать ими кожу груди, лица, шеи.

Успокаивающий лосьон из алоэ

100 г листьев алоэ выдержите в холодильнике 15 дней. Промойте, нарежьте, залейте 2 л воды, настаивайте 2 часа. Затем поставьте на огонь и доведите до кипения. Охладите, процедите. Смачивайте в отваре марлевые салфетки и накладывайте компрессы на очищенную кожу лица на 10 минут. Процедуру проводите 3 раза в неделю.

Цветочный лосьон для сухой кожи

Лосьон освежает и смягчает кожу. 2 ст. л. смеси лепестков розы, жасмина, ромашки, липы залейте 200 мл кипятка. Настаивайте 1 час, процедите. Протирайте лицо утром и вечером.

Оливковая маска для сухой кожи

Подогретым оливковым маслом пропитайте чистую белую ткань или марлю. Наложите ее на лицо на 20 минут. Остатки масла снимите смоченным в горячей воде тампоном и промокните лицо прохладным влажным полотенцем.

Молочно-медовая маска для сухой кожи

Смешайте 1 яичный желток с 1 ст. л. меда и 1 ст. л. молока. Нанесите смесь на лицо на 20 минут. Смойте теплой водой.

Маска «Пробуждение»

1 ст. л. сливок разотрите с 1 яичным желтком, добавьте немного морковного сока (маска не должна быть жидкой). Нанесите на лицо на 15—20 минут. После чего снимите маску ватным тампоном, смоченным в теплом растительном масле, и ополосните лицо прохладной водой.

Осветляющая картофельная маска

Маска поможет снять следы дневного утомления или бессонной ночи. Натрите на мелкой терке 1 сырую картофелину, добавьте 1 ст. л. пшеничной муки и 1 ст. л. молока. Нанесите на лицо. Смойте через 10 минут. Затем протрите лицо кубиком льда, завернутым в смоченную лимонным соком марлю.

Осветляющая клубничная маска

Чистую кожу лица смажьте соком клубники, затем нанесите на лицо растертую клубничную массу, выдержите 15—20 минут. Ополосните лицо теплой водой. Не применяйте эту маску, если у вас аллергия на клубнику или вы обладаете чувствительной кожей, иначе могут появиться раздражение и красные пятна.

Французская маска

Французская маска возвращает коже красоту. 200 мл свежих сливок соедините с 1 взбитым яйцом, добавьте 100 мл водки, сок 1 лимона и 1 ч. л. глицерина. Перемешайте. Этим составом протирайте кожу лица и шеи перед сном. Маску можно хранить в холодильнике.

Лосьон для жирной кожи

Лосьон устраняет жирный блеск и сужает поры. При его регулярном использовании кожа становится гладкой и бархатистой. Залейте

кипятком лавровый лист (5—10 шт. на 200 мл воды), настой остудите. Протирайте лицо утром и вечером.

Маска «Медовый очиститель»

Маска питает, освежает и осветляет шелушащуюся сухую кожу, оказывает регенерирующее действие. 2 ст. л. меда разогрейте на водяной бане, немного остудите, добавьте сок $\frac{1}{2}$ лимона и 1 ст. л. пшеничных отрубей. Теплую смесь нанесите на хорошо очищенную кожу лица и шеи на 30 минут. Затем смойте теплой водой.

Бобовая маска

Бобовая маска питает и отбеливает кожу. 100 г отварной белой фасоли разомните вилкой и добавьте 2 ч. л. оливкового масла. Теплую кашу нанесите на лицо на 20 минут. Смойте теплой водой, затем ополосните лицо холодной водой.

Огуречный тоник для жирной кожи

Огуречный тоник, приготовленный самостоятельно, намного эффективнее магазинных. Свежие огурцы измельчите, заполните ими стакан на $\frac{1}{2}$ объема и долейте доверху водкой. Настаивайте 10—12 дней, процедите. Ежедневно протирайте лицо.

Чайный тоник для жирной кожи

2 ч. л. сухого черного чая залейте 100 мл кипятка. Положите 3—4 дольки лимона, настаивайте 30 минут. Отожмите лимон, процедите состав и добавьте в него 2 ст. л. водки. Протирайте кожу утром и вечером.

Капустная маска для жирной кожи

Маска снимает блеск и освежает лицо. 3 листа капусты измельчите в кашу с помощью блендера или мясорубки. Смешайте со взбитым яичным белком. Нанесите на лицо на 10—15 минут. Смойте прохладной водой.

Творожная маска для жирной кожи

Смешайте 5 ст. л. творога, 1 ч. л. меда и 1 яйцо. Нанесите массу на лицо на 25 минут. Смойте теплой водой.

Дрожжевая маска для жирной кожи

Эта маска направлена прежде всего на устранение жирного блеска, сужение широких пор, уменьшение угревых высыпаний. 10 г дрожжей перемешайте с простоквашей до консистенции сметаны, добавьте 1 ч. л. сока любых ягод. Нанесите маску на ту часть лица, где много закупоренных пор. Снимите через 15 минут, после чего умойте лицо сначала теплой, затем прохладной водой.

Тыквенная маска для жирной кожи

Отварную тыкву протрите через сито. Добавьте 1 яичный желток, 1 ч. л. меда, 5 капель лимонного сока. Нанесите маску на лицо и через 15 минут смойте прохладной водой.

Освежающая огуречно-сливочная маска

1 ст. л. огуречного сока взбейте с 1 ст. л. густых сливок или сметаны до образования пены. Нанесите на лицо на 30 минут, смойте прохладной водой.

Молочный коктейль для лица

Смешайте 1 ч. л. крахмала, 2 ст. л. молока, 50 мл сливок. Взбейте. Нанесите маску на лицо на 5 минут. Смойте теплой водой.

Очищающая маска из белой глины

Маска из белой глины очень полезна для проблемной кожи. 2 ст. л. белой глины смешайте с 2 ст. л. минеральной воды без газа. Добавьте 3 измельченных листочка мяты, 0,5 ч. л. меда и 1 ст. л. измельченных овсяных хлопьев. Маску нанесите на 15 минут. Смойте теплой водой.

Очищающий томатный коктейль

Смешайте 1 ст. л. томатного сока и 2 ч. л. сыворотки. Нанесите на 10 минут, смойте прохладной водой.

Очищающий мятный лосьон

2 ст. л. мяты залейте 100 мл кипятка. Настаивайте 40 минут, процедите. Добавьте 2 ч. л. глицерина и 1 ст. л. спирта. Протирайте лицо утром и вечером.

Яблочный разглаживающий пилинг-коктейль

Смешайте 2 ст. л. тертых яблок и 3 ст. л. теплого молока, добавьте 1 ч. л. кофейной гущи. Умывайтесь этой смесью, слегка втирая ее в кожу.

Маска из алоэ для увядающей кожи

Вечером протрите очищенную кожу разрезанным листом алоэ, затем нанесите питательный крем. Через 2—3 дня состояние кожи значительно улучшится.

Маска из простокваши для увядающей кожи

Чтобы улучшить цвет лица, периодически наносите на лицо простоквашу с помощью ватного тампона. Оставляйте до полного высыхания, а затем смывайте теплой водой. Кожа будет выглядеть свежей, подтянутой и надолго останется в тонусе.

Яичная омолаживающая маска

Эта маска хорошо разглаживает кожу и прекрасно питает ее. Разведите молоком 1 ст. л. муки, добавьте яичный желток — по консистенции маска должна напоминать сметану. Нанесите на лицо на 20 минут. Смойте водой с добавлением лимонного сока (1 ч. л. на 200 мл воды).

Яблочная омолаживающая маска с алоэ

Смешайте 2 ст. л. яблочного сока с 2 ст. л. сока алоэ. Смочите в смеси салфетку и наложите на лицо на 20 минут. Затем смойте маску прохладной водой.

Очищающая дрожжевая маска с йогуртом

Смешайте 1 ст. л. свежих дрожжей, 1 ст. л. несладкого йогурта или сметаны, 1 ч. л. пищевой соды и 1 ст. л. теплой воды. Нанесите на очищенную кожу лица и шеи. Оставьте на 15 минут. Не нужно ждать, пока маска высохнет (она высыхает долго). Смойте теплой водой и нанесите увлажняющий обезжиренный крем или гель для лица.

Дрожжи — богатый источник витамина В. Они глубоко очищают поры кожи, а сода снимает воспаление.

Подтягивающая маска с алоэ

Сок из 3 листьев алоэ смешайте с любым питательным кремом и добавьте несколько капель оливкового масла. Нанесите на лицо на 20 минут. Смойте теплой водой.

Тонизирующая маска из манной каши

Тщательно размешайте $\frac{1}{2}$ стакана густой манной каши, 0,5 ч. л. соли, 2 яичных желтка, 2 ч. л. меда, 1 ч. л. растительного масла с равным количеством капустного или томатного сока. Нанесите на лицо на 20 минут. Смойте отваром череды.

Тонизирующий лосьон на основе элеутерококка

20 мл настойки элеутерококка растворите в 100 мл воды. 2—3 раза в неделю протирайте этим лосьоном кожу.

Витаминная увлажняющая маска

Смешайте 1 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ч. л. морковного сока, 1 ст. л. меда и 1 яичный желток. Добавьте немного настоя ромашки. Нанесите на лицо на 15 минут.

Увлажняющая огуречная маска со сливами

Смешайте 2 ст. л. мякоти огурцов и 2 ст. л. мякоти слив. Добавьте 0,5 ст. л. растительного масла. Нанесите на лицо на 20 минут. Смойте теплой водой.

Укрепляющий лосьон

Взболтайте в бутылке 200 мл негазированной минеральной воды с 50 мл молока, добавьте 3—5 капель настойки вербены. Протирайте лицо утром и вечером.

Витаминный крем

Растопите 50 г пчелиного воска, добавьте 100 мл кунжутного масла и 2 ч. л. витамина Е. Нагрейте на водяной бане. Добавьте 3 капли лимонного масла, 3 капли грейпфрутового масла и 1 ч. л. мякоти винограда, влейте 100 мл воды. Не снимая с огня, тщательно перемешайте. Охладите. Наносите на кожу как крем.

Арбузная питательная маска

Разотрите 1 яичный желток с 3 ст. л. мякоти спелого арбуза и 1 ч. л. меда. Нанесите на лицо на 15 минут.

Арбузная увлажняющая маска

Умойтесь теплой водой, затем наложите на лицо салфетку, смоченную в соке арбуза. Через 20 минут салфетку снимите, остатки сока смойте.

Питательный крем для любого типа кожи

Смешайте 1 ст. л. меда, 1 яичный желток, 100 г сметаны, 100 мл спирта (водки), 2 ст. л. сока алоэ, сок 3 лимонов. Крем храните в холодильнике.

Защита кожи зимой

Зимой проблемы с кожей возникают у многих женщин.

Если ваша кожа плохо реагирует на холод, откажитесь от увлажняющих средств перед выходом на улицу. За 1 час до выхода нанесите на лицо питательный крем, излишки удалите салфеткой. Не пользуйтесь кремом прямо перед выходом, кожа от этого сильно страдает!

Зимой забудьте об умывании с мылом и спиртовых тониках. Вместо мыла лучше используйте миндальные отруби: 1 ст. л. отрубей смешайте с небольшим количеством горячей воды до образования кашицы. Остудив, наложите на лицо, а через 5—8 минут смойте водой.

Кожа зимой страдает от недостатка влаги, поэтому на ночь наносите на лицо увлажняющий крем. Из-за отопительных приборов воздух в помещениях пересушивается, это затрудняет дыхание и плохо сказывается на состоянии кожи. Бороться с такой проблемой просто: надо увлажнять воздух в помещении. Выберите несколько красивых широких ваз, наполните их декоративными камнями или аквагрунтом и налейте воды. Такая красота поднимет вам настроение и поможет увлажнить воздух, только не забывайте ежедневно доливать в вазы воду.

Оценить влажность воздуха в квартире можно, даже не имея гигрометра. Поставьте на стол стакан, на четверть заполненный водой, и бросьте в воду три кубика льда из морозильной камеры. Если через 5 минут стенки стакана запотеют — влажность нормальная, если не запотеют даже через 15 минут — воздух слишком сухой.

За 30—60 минут перед выходом на мороз слегка смажьте кожу растопленным на водяной бане гусиным или нутряным свиным жиром или смесью касторового, камфорного и подсолнечного масла. Промокните кожу салфеткой. Жир и масло защитят кожу от переохлаждения.

Если, гуляя на улице, вы почувствовали жжение, покалывание или онемение участков кожи, срочно идите в теплое место. Не растирайте поврежденные места снегом, это повредит хрупкие капилляры, и проблема только усугубится. Вместо этого очень осторожно помассируйте поврежденные места теплыми сухими перчатками или руками.

Если вы обморозили кожу, сделайте примочки из дубовой коры (2 ст. л. на 1 л воды).

При покраснении и шелушении кожи помогут примочки из зеленого чая. Смочите марлевую салфетку в чае, наложите на лицо на 15 минут, затем протрите кожу молочной сывороткой.

Хороший успокаивающий эффект для кожи дают компрессы из отвара календулы (2 ст. л. на 200 мл кипятка).

Если ваша кожа остро реагирует на мороз, 2 раза в неделю делайте теплые ванночки для лица со смягчающими добавками: 2—3 ст. л. сухого молока и 1 ст. л. оливкового или кукурузного масла или 2—3 ст. л. масла жожоба и 2 капли успокаивающего аромамасла.

Восстанавливающая зимняя маска

После возвращения с мороза, если вы чувствуете, что кожа пострадала, сделайте горячий компресс или припарку. Смочите салфетку в горячем отваре ромашки и мяты, отожмите и наложите на лицо на 2—3 минуты. После чего нанесите маску из яичного желтка, смешанного с 1 ч. л. растительного масла. Через 30 минут смойте маску прохладной водой.

Зимняя маска для обветренной и раздраженной кожи

Обветренной и раздраженной коже поможет смесь подсолнечного и касторового масла в пропорции 1:1. Нанесите ее на лицо и смойте через 20—30 минут кипяченой водой.

Питательная зимняя маска против шелушения кожи

Маску применяйте при сильном шелушении кожи зимой. 2 ст. л. растительного масла смешайте с измельченными овсяными хлопьями. Слегка подогрейте смесь и нанесите на кожу. Через 2—3 минуты смойте.

Смягчающая зимняя маска

Средней величины картофелину отварите в кожуре, очистите, разотрите и смешайте с 1 ст. л. сметаны. Нанесите на очищенное лицо ровным слоем. Через 20 минут смойте теплой водой.

Японская глиняная маска

Рекомендуется для стареющей кожи. В свежем молоке размешайте равные части муки и меда до образования густой кашицы. Нанесите на лицо. Через 30 минут смойте настоем ромашки.

Защита кожи летом

Палящие солнечные лучи — главная причина появления морщин, поэтому летом не забывайте пользоваться кремами с УФ-фильтром перед выходом из дома.

Подберите себе очаровательную шляпку с полями или бейсболку, чтоб защититься от перегрева на солнце. Носите подходящие вам качественные солнцезащитные очки, они уберегут нежную кожу вокруг глаз от появления морщин.

Пейте летом достаточное количество жидкости и увлажняйте кожу.

Не злоупотребляйте макияжем, откажитесь от жирных средств, закупоривающих поры.

Не используйте мыло для очищения кожи, так как она и так страдает от сухости.

Лето — это период ягод, поэтому активно используйте их для поддержания красоты. Только будьте внимательны: некоторые ягоды окрашивают кожу!

Освежающий лимонный лосьон

Смешайте сок $\frac{1}{2}$ лимона с 200 мл минеральной негазированной воды. Протирайте кожу утром перед нанесением макияжа. Учтите, что лимонный сок слегка отбеливает кожу, так что если вы хотите сохранить загар, не используйте этот лосьон.

Увлажняющая творожная маска

2 ст. л. творога (лучше домашнего) смешайте с 1 ст. л. горячего молока. Маску нанесите на лицо толстым слоем, оставьте на 10—15 минут, после чего смойте теплой водой.

Яблочная маска с матирующим эффектом

Маска подойдет для жирной кожи. Натрите свежее яблоко на терке. Полученное пюре, не отжимая сок, равномерно распределите по лицу. Оставьте на 15—20 минут.

Увлажняющая яичная маска для сужения пор

Летом поры на коже часто расширяются и становятся заметными. Чтобы избавиться от этой проблемы, приготовьте увлажняющую яичную маску, которая прекрасно сужает поры. Взбейте в пену 1 яичный белок и смешайте с 1 ст. л. сметаны. Маску нанесите на лицо на 10—15 минут, после чего ополосните сначала теплой, а затем прохладной водой.

Увлажняющая морковная маска с эффектом загара

Морковная маска не только увлажнит и омолодит кожу, но и придаст ей оттенок легкого загара. Смешайте 1 ст. л. морковного сока, 1 яичный желток и 1 ст. л. сливок или сметаны. Маску нанесите на лицо на 20 минут.

Питательная оливковая маска

При очень сухой шелушащейся коже летом нанесите на лицо тепкое оливковое масло. Остатки промокните салфеткой.

Способы и средства избавления от прыщей

Прыщи (акне, как их называют врачи) — это проблема на коже, но ее причины кроются внутри организма. Установить их и назначить адекватное лечение при заболевании может только врач-дерматолог. Однако есть общие рекомендации, которые будут полезны тем, кто столкнулся с этой проблемой.

Чтобы избавиться от прыщей, ведите здоровый образ жизни, чаще бывайте на свежем воздухе, сократите до минимума жирные, сладкие блюда и сдобные изделия в рационе.

Умывайтесь только утром и вечером: если делать это чаще, то кожа будет пересушенной и восприимчивой к бактериям, если реже — бактерии на коже будут размножаться.

Не забывайте об увлажнении кожи — чем больше вы пересушиваете кожу спиртовыми средствами, тем больше кожного сала вырабатывается, поэтому к выбору тоников и кремов относитесь с особым вниманием.

Каждый вечер очищайте и увлажняйте кожу специальными средствами.

Красители и ароматизаторы в составе косметики могут провоцировать появление прыщей.

Регулярно мойте волосы: грязь и косметические средства, скапливающиеся на них, попадают на кожу и закупоривают поры.

Старайтесь как можно реже касаться лица руками, не кладите подбородок на руку.

Мобильный телефон не прислоняйте к лицу, ведь на трубке скапливается множество бактерий.

Следите за чистотой всей одежды, которая прикасается к проблемным местам. Шапки, шарфы стирайте как можно чаще. То же правило относится и к полотенцу для лица. Оно должно быть безукоризненно чистым, иначе весь эффект от умывания пойдет насмарку.

Постельное белье меняйте регулярно. Только подумайте, грязная наволочка касается вашего лица 7—8 часов в день! Подушку и одеяла также не лишним будет очистить или постирать.

Не злоупотребляйте загаром: пересушенная солнцем кожа начнет вырабатывать больше жира, что спровоцирует появление новых высыпаний.

И самое главное — никакие чудодейственные средства не дадут мгновенного результата. Должно пройти время, чтобы кожа обновилась и вы заметили эффект лечения, поэтому не останавливайтесь на полпути.

Народная медицина советует для удаления прыщей 2—3 раза в день протирать лицо свежим соком ягод калины, ломтиком тыквы.

Мякоть земляники — эффективное средство против угрей и для осветления пигментных пятен.

Разрезанный вдоль лист алоэ прикладывайте к угрям и прыщам — он способствует их заживлению.

При угревой сыпи 1—2 раза в неделю используйте белую глину, она очищает поры, улучшает цвет лица.

Если ваша кожа хорошо переносит умывание с мылом, вместо обычного мыла пользуйтесь дегтярным. Оно подсушивает ранки и воспаления на коже и ускоряет их заживление.

Очищающий настой для умывания

1 ст. л. хвоща полевого залейте 200 мл кипятка. Настаивайте в термосе 1 час, процедите. Используйте для умывания утром и вечером.

Маска для выравнивания цвета лица

Иногда на месте прыщей остаются красные пятна. Чтобы избавиться от них, понадобятся зеленая глина и масло розмарина. Возьмите 1 ч. л. сухой зеленой глины, добавьте 2—4 капли масла розмарина, немного воды и перемешайте. Должна получиться масса консистенции сметаны. Нанесите ее на проблемные места и через 10 минут смойте водой. Красные пятна от прыщей через несколько дней исчезнут.

Яичная маска против угревой сыпи

Смешайте яблочный уксус с сырым яичным белком в соотношении объема 1:1. Смесь наложите на лицо на 20 минут, затем смойте теплой водой.

Дрожжевая маска против угревой сыпи

Обычные сухие дрожжи разведите водой до состояния кашицы и нанесите на проблемные места. Полежите спокойно без движения, пока маска не застынет, затем смойте теплой водой.

Лосьон против черных точек

Смешайте 50 мл глицерина, 100 мл воды, 30 мл лимонного сока. Протирайте лицо вечером.

Примочки против черных точек

1 ст. л. измельченных сухих корней цикория залейте 200 мл воды и поставьте на водяную баню. Нагревайте 15—20 минут. Настаивайте 2 часа. Делайте примочки.

Лосьон для жирной кожи против угревой сыпи

Смешайте в равных частях настойку календулы, воду и камфорный спирт. Протирайте составом лицо.

Тоник для жирной кожи против угревой сыпи

Залейте 3 ст. л. измельченного лаврового листа 200 мл водки и настаивайте 5—6 дней при комнатной температуре. Протирайте лицо готовым лосьоном через день, пока прыщи не исчезнут. Этот лосьон также помогает избавиться от пигментных пятен.

Маска для сухой кожи при угревой сыпи

Смешайте 1 ч. л. картофельного крахмала, 1 ч. л. глицерина и 1 ч. л. лимонного сока. Нанесите на лицо на 15 минут. Смойте теплой водой.

Аппликации из трав против угрей

В мешок из чистой хлопчатобумажной ткани с мелкими отверстиями положите смесь измельченных растений (листья и цветки ромашки, земляники, брусники, малины, чабреца, крапивы) и прогрейте на сухой сковороде или в кастрюле. Дайте немного остыть, положите на лицо, очищенное лосьоном. Держите до остывания. Процедуру повторите 3 раза.

Уход за глазами

Тушь для ресниц

Большинство женщин используют в макияже тушь. Она придает ресницам объем, а взгляду выразительность. Правильно выбрать тушь не так сложно.

По действию состава и типу кисточки тушь разделяется на удлиняющую, придающую объем, подкручивающую.

Хорошая тушь практически не имеет запаха, по консистенции она не жидкая и не густая. Слегка проведите щеточкой по ладони — линия должна быть ровной и без комочков.

Чтобы тушь для ресниц прослужила дольше и не засыхала, нужно, открывая, не выдергивать щеточку, а осторожно выкручивать по часовой стрелке и закрывать точно так же.

Проверьте срок годности туши и запомните, что после открытия она не должна храниться дольше 3 месяцев.

Если после первого применения незнакомой туши у вас покраснели и воспалились глаза, появился зуд — выбросьте тушь, также не пользуйтесь тушью во время воспалительных заболеваний глаз.

Чтобы достигнуть желаемого эффекта, нужно знать несколько нехитрых правил. Наносить тушь следует снизу вверх, с середины века с обеих сторон. После того как нанесен первый слой, он должен просохнуть. Второй слой наносите легкими движениями. Когда тушь просохнет, расчешите ресницы с помощью специальной щеточки или тщательно вымытой кисточки от старой туши.

Средства ухода для ресниц и бровей

Чтобы ресницы были густыми, пушистыми и не ломались, каждый вечер смазывайте их касторовым маслом. Обильно смочите маслом ватную палочку и смазывайте ресницы, как будто покрываете их тушью, по всем направлениям. Следите, чтобы масло не попало в глаза, излишки промокните ватой. Дайте ресницам пропитаться маслом. После этой процедуры ресницы хорошо растут, становятся темнее и меньше ломаются.

Такой же уход необходим и бровям: время от времени смазывайте их капелькой касторового масла или глицерина и расчесывайте по направлению роста.

Питательная маска для ресниц

Смешайте 0,5 ч. л. касторового масла, 0,5 ч. л. репейного масла и 0,5 ч. л. масла зародышей пшеницы, добавьте несколько капель витамина А. Нанесите на ресницы вечером хорошо промытой

кисточкой от туши на 15—20 минут. Затем снимите ватным диском, смоченным в молоке или теплой воде. Проводите процедуру на протяжении 1 месяца.

Средства ухода за кожей вокруг глаз

Чайный компресс для глаз

Мешки под глазами придают лицу усталый вид. Уменьшить отеки можно, если накладывать на веки пакетики со спитым чаем или чайную заварку на 10—15 минут. Заварите 2 пакетика черного чая и подождите, пока они остынут до приятной температуры. Теплые пакетики положите на веки и оставьте на 5—7 минут. Можно охладить пакетики в морозильной камере и также прикладывать к глазам. Такие компрессы помогут не только избавиться от мешков под глазами, но и уменьшить покраснение глаз. Можно налить теплую процеженную чайную заварку в широкую миску, опустить туда лицо и, открыв глаза, делать ими вращательные движения. Чай омоет веко и глазное яблоко и снимет покраснение.

Компресс из листьев петрушки

Чтобы уменьшить отеки, смешайте 1 ч. л. мелко нарезанной зелени петрушки с 2 ч. л. сметаны. Смочите в смеси ватный диск и приложите к векам на 10—15 минут.

Компресс из сырого картофеля

Следы усталости снимет сырой картофель. Нанесите на марлевую салфетку 2 ст. л. тертого сырого картофеля. Наложите компресс на глаза на 10—15 минут. Затем, осторожно касаясь кожи, нанесите крем для век.

Компресс из цветков шиповника

Возрастные мешки под глазами станут менее заметными, если прикладывать к ним тампоны, смоченные в таком настое. 1 ст. л. высушенных цветков шиповника залейте 200 мл кипятка, доведите до кипения, остудите и процедите.

Компресс из цветков василька

После тяжелого рабочего дня напряжение глаз снимут компрессы из василька. Залейте стаканом кипятка 2 ст. л. синего василька, настаивайте под крышкой 20 минут, процедите. Когда отвар остынет, смочите в нем ватные диски и приложите к глазам на 15—20 минут. За это время глаза отдохнут и расслабятся.

Компресс из цветков липы

Очень хорошо действует на глаза настой сухих цветков липы. Залейте 1—2 ч. л. сухих цветков 200 мл кипятка. Настаивайте 10—15 минут, процедите. Промывайте глаза при покраснении, отеках век и маленьких морщинках вокруг глаз.

Компресс из мяты

Мята снимет усталость глаз. Залейте 1—2 ст. л. мяты 400 мл горячей воды и кипятите на слабом огне 5—10 минут. Охладите, процедите. В отваре смочите ватные диски и приложите к глазам на 10 минут.

Уход за губами и полостью рта

Красивые губы могут быть у всех! Для этого следуйте таким простым советам.

Не облизывайте губы на ветру или морозе, от этого они станут сухими.

Всегда пользуйтесь смягчающими помадами или бальзамами.

Не пользуйтесь чужой косметикой и никому не давайте свою.

Вечером периодически массируйте губы мягкой зубной щеткой. Это улучшает кровообращение и помогает избавиться от омертвевших чешуек.

Чтобы зубы были белыми, чистите их вместо пасты сухим молоком в течение 3 минут. Сухое молоко снимет зубной налет

и отбелит зубы. Также для чистки зубов можно использовать пищевую соду и измельченный активированный уголь: влажную щетку обмакните в соду, а затем — в размолотую таблетку активированного угля.

Ежедневно после сна полощите рот подсолнечным маслом в течение 2—3 минут, затем чистите зубной пастой. В результате такой процедуры укрепляются десны, счищаются зубной налет и зубной камень, а зубы становятся заметно белее.

При любой возможности смазывайте губы оливковым маслом, сделать это можно за 15 минут до нанесения губной помады.

Регулярно делайте питательные маски для губ.

Творожная питательная маска для губ

Смешайте в равных пропорциях творог и морковный сок. Нанесите на губы на 15 минут. Вместо сока можно использовать сливки.

Сметанная питательная маска для губ

На чистые губы нанесите сметану. Подождите 5 минут и смойте теплой водой.

Сметанная маска с апельсином против шершавой кожи губ

Смешайте 1 ч. л. сметаны, 1 ч. л. свежей мякоти апельсина и 1 ч. л. меда. Тонким слоем нанесите смесь на губы на 10—15 минут, потом смойте теплой водой.

Медовая питательная маска для губ

Чтобы губы были мягкими, смажьте их медом, а через 15 минут смойте теплой водой.

Яблочная питательная маска для губ

Яблоко натрите на терке, смешайте с 1 ч. л. сливочного масла и 1 ч. л. меда. Нанесите на губы и кожу вокруг них на 10—15 минут.

Уход за волосами

Типы расчесок

Правильная расческа поможет вам поддерживать прическу в идеальном состоянии.

Для ежедневного ухода за волосами рекомендуется пользоваться деревянной расческой: природный материал благотворно влияет на структуру волос и препятствует образованию статического электричества.

Для постоянного применения потребуется щетка овальной формы. Она подходит для любого типа волос и прекрасно полирует волосы. Щетинки стимулируют кровообращение в коже головы и распределяют кожное сало по всей длине волоса.

Для распрямления волос необходима круглая щетка, по форме напоминающая песочные часы. Она позволяет туго накрутить волосы при сушке феном. Чем длиннее волосы, тем больший диаметр щетки необходимо выбрать. Для придания волосам объема у корней используйте круглую щетку среднего диаметра. Сушите волосы, приподнимая прядь за прядью и направляя на них струю теплого воздуха.

Для быстрой сушки феном предпочтительнее прямоугольная, слегка выгнутая щетка с отверстиями. Такая щетка не подходит для выпрямления или завивки, так как не удерживает волосы на щетинках.

Плоские расчески-гребни подойдут для ломких секущихся волос. Чем длиннее волосы, тем больше должно быть расстояние между зубцами.

Жесткие волосы можно расчесывать жесткой щеткой с твердыми щетинками, тонкие — мягкой щеткой или деревянной расческой с редкими зубьями.

После каждого применения расческу необходимо очищать от волос.

Регулярно мойте расческу, для этого удобно использовать старую зубную щетку. Если материал расчески позволяет, положите ее в горячую воду с шампунем или мылом и через 30 минут ополосните.

Быстрый способ извлечь из волос прилипшую жевательную резинку

Надеемся, что вам никогда не придется доставать из волос прилипшую к ним жевательную резинку. Если же такая неприятность случилась — вотрите в волосы и резинку немного растительного масла или вазелина, расчешите частой расческой или удалите размягченную жвачку руками. Можно также попробовать окунуть локон с жевательной резинкой в емкость с растительным маслом.

Укладка

Чтобы получить красивые локоны без термической обработки, поступите так. Вечером на сухие чистые волосы нанесите по всей длине мусс сильной фиксации, не затрагивая корней. Соберите волосы в хвост на макушке и скрутите его в спираль. Теперь этот скрученный хвост уложите в кружок, зафиксируйте резинкой и ложитесь спать. Утром у вас будут великолепные локоны, а если объема у корней окажется маловато — выручит лак для волос. Поднимайте небольшую прядь, фиксируйте лаком корни и держите минуту в таком положении.

Натуральное средство для укладки волос

Можно приготовить средство для укладки волос самостоятельно. Для этого нужно высушить кожуру от цитрусовых и граната. Для склонных к жирности волос добавьте траву тысячелистника, зверобоя, для сухих — плоды хмеля и цветки ромашки. Все компоненты измельчите. 2—3 ст. л. смеси залейте кипятком. Настаивайте 40 минут, процедите. Настоем полощите волосы после мытья. Голову после этого вытирайте темным полотенцем, так как на светлой ткани появятся пятна. Укладку проводите любым способом (бигуди, фен). Волосы становятся более плотными, пышными и несколько жестковатыми, но долго держат приданную форму. В отличие от химических средств, этот рецепт основан на растениях, он дополнительно укрепляет волосы, снижает жирность, придает волосам блеск и слегка золотистый оттенок и к тому же не препятствует дыханию волос.

Массаж кожи головы

Периодически проводите массаж кожи головы. Подушечками пальцев несильно нажимайте на кожу, двигаясь от затылка к макушке; время процедуры — 5—7 минут. После массажа усиливается кровообращение, удаляются отмершие клетки, эффективней действуют различные маски для волос.

Лечебная процедура для укрепления волос

Хорошо укрепляет волосы и препятствует их выпадению массаж волосистой части головы каменной солью. Как известно, клетки кожи отмирают, мы их смываем, но чтобы хорошо очистить кожу, необходимы другие процедуры, например массаж солью. Смочите голову и волосы теплой водой, помассируйте, сделайте в волосах проборы и посыпьте солью так, чтобы она была распределена по всей голове. Слегка помассируйте кожу головы, ополосните теплой водой и снова помассируйте. Так повторите несколько раз, чтобы вымыть всю соль. Соль — великолепный антисептик, она способствует заживлению ранок, если таковые есть.

Просушите волосы полотенцем и приступайте ко второй части процедуры — протирацию луковым соком. В марлевую салфетку или ткань заверните кашицу из натертого репчатого лука. Сдавливая получившийся мешочек в руках, наносите сок на волосы и слегка массируйте кожу. Не давайте соку стекать на лоб и шею и следите, чтобы он не попал в глаза. Укутайте голову на 30 минут, затем вымойте теплой водой с шампунем. Эффект от такой процедуры вы заметите быстро. Волосы перестанут выпадать. Проводить такой массаж необходимо 2 раза в год.

Маски и шампуни из природных средств

Если ваши волосы утратили блеск, ополаскивайте их газированной водой. Результат будет заметен уже через 3 процедуры.

Когда пользуетесь обычным шампунем, поступайте так: выдавите немного моющего вещества на ладонь, смешайте с водой и только после этого наносите на волосы. Шампуни, как правило, очень концентрированы. Разбавляя их водой, вы уменьшаете вредное воздействие на кожу головы.

Если вы не можете подобрать подходящий шампунь и хотите, чтобы волосы отдохнули от химии, воспользуйтесь одним из предложенных рецептов.

Горчицная маска

Вымойте голову горчицей, она устраняет жирный блеск и активизирует рост волос. Для этого залейте горчичный порошок горячей водой до образования густой кашицы. Подождите, пока она остынет, нанесите на волосы и кожу головы, помассируйте и смойте водой. Можно развести 1 ст. л. горчичного порошка в 2 л воды и мыть этим составом волосы. После мытья прополощите волосы водой с яблочным уксусом или лимонным соком, отваром березовых листьев. В результате ваши волосы обретут здоровый блеск.

Горчицная маска для ускорения роста волос

Смешайте 2 яичных желтка с сухой горчицей, чтобы получилась сметанообразная кашица. Втирайте в кожу головы. Оставьте на 7 минут — больше держать не стоит, так как горчица сильно жжет кожу. Делайте маску 1 раз в неделю. Не допускайте попадания маски в глаза!

Яичная маска

Мыть голову можно желтком, взбитым в теплой воде, или простоквашей. Волосы смочите этими средствами и укутайте на 10—15 минут, а затем смойте теплой водой.

Маска из ржаного хлеба

100—150 г черствого ржаного хлеба мелко раскрошите, залейте кипятком. Когда масса остынет до приятной температуры, нанесите маску на голову на 5—10 минут, затем смойте.

Ополаскиватель из трав для темных волос

Вместо ополаскивателя для темных волос используйте травяной отвар. Для его приготовления возьмите по 1 ст. л. сушеного и измельченного корня лопуха и листьев крапивы. Залейте 500 мл кипятка,

настаивайте 30 минут. Затем настой процедите, доведите его объемом теплой водой до 1 л и используйте.

Дорожный сухой шампунь

Отправляясь в дорогу, вы не уверены, будет ли у вас возможность помыть голову? Захватите с собой сухой шампунь. Смешайте 0,5 стакана мелкой соли и 0,5 стакана муки грубого помола, добавьте 2 ст. л. кукурузного крахмала (или любого другого) и 1 ст. л. измельченного миндаля. Смесь храните в удобной емкости, желательно с отверстиями (например, в баночке от детской присыпки или в солонке). Нанесите состав на корни волос, помассируйте, тщательно расчешите волосы от корней до кончиков, пока не удалите весь порошок. Сухой шампунь избавит волосы от жирного блеска и неприятного запаха.

Ромашковая маска для укрепления волос

Маска укрепляет волосы и делает их более послушными. Ромашка слегка обесцвечивает волосы, поэтому жгучим брюнеткам этот способ противопоказан. 2 ст. л. сухих цветков ромашки залейте 200 мл нерафинированного растительного масла (можно оливкового). Настаивайте в темном месте 2 недели. 2 ст. л. получившегося ромашкового масла смешайте с 1 яичным желтком и 1 ст. л. меда. Вотрите в корни и нанесите на волосы, укутайте полиэтиленовым пакетом и полотенцем. Выдержите 1,5—2 часа. Смойте теплой (не горячей) водой, после чего вымойте голову.

Луковая маска для укрепления волос

Натрите 1 очищенную луковицу на мелкой терке, добавьте 1 сырой яичный желток и 1 ч. л. касторового масла. Все смешайте и вотрите в корни волос. Укутайте на 2 часа. Вымойте волосы. Процедуру повторите через 2 дня.

Оливковая маска для укрепления волос

Можно укреплять волосы оливковым маслом. Нанесите 10—20 мл на кожу головы и вотрите кончиками пальцев. Оставьте

на 2—3 часа. Такую маску делайте не чаще 1 раза в 2 недели, потому что любое растительное масло не очень хорошо смывается с волос.

Репейное масло для волос

Репейное масло для волос можно приготовить в домашних условиях. 40 г свежего корня репейника (лопуха) залейте 100 мл горячего кукурузного масла. Прокипятите 15 минут. Настаивайте сутки.

Медовая маска против выпадения волос

Смешайте по 1 ст. л. меда, репейного масла, глицерина и 1 яичный желток. Нанесите на сухие волосы, оберните целлофановым пакетом и укутайте полотенцем. Выдержите 1 час. После этого смойте шампунем. Волосы будут красивыми, блестящими и менее склонными к выпадению.

Маска из софоры японской от выпадения волос

1 ч. л. софоры японской залейте 100 мл кипятка. Смесь настаивайте 10 минут, процедите. Настой вотрите в корни волос, смочите им волосы по всей длине. Оставьте на 30—40 минут, затем ополосните.

Оливковая маска от выпадения волос

Смешайте 100 мл оливкового или репейного масла с 2 яичными желтками и соком половины лимона. Нанесите на волосы (предварительно мыть не надо). Укутайте на 20—30 минут. Затем тщательно промойте шампунем. Делайте такую маску 1—2 раза в неделю.

Ополаскиватель от выпадения волос

1 ст. л. измельченных березовых листьев залейте 300 мл кипятка, настаивайте 2 часа, процедите и протирайте кожу головы после мытья.

Маска из корня лопуха для укрепления волос

200 г мелко нарезанного корня лопуха залейте 0,5 л кипятка. Проварите 5 минут, процедите. Вотрите в кожу головы, наденьте полиэтиленовую шапочку или пакет и укутайте полотенцем. Через 30 минут ополосните волосы водой. Процедуру проводите через день в течение 2 месяцев.

Маска из касторового масла для укрепления волос

Предлагаемый рецепт позволяет остановить выпадение волос после 3—4 применений. Перемешайте 1 ст. л. касторового масла, 1 яичный желток и 1 ст. л. нейтрального шампуня до однородной консистенции. Кончиками пальцев вотрите маску в корни волос перед мытьем головы. Укутайте на 1 час, затем помойте голову тем же шампунем.

Бальзам для укрепления волос

Если у вас во время беременности или после родов начали выпадать волосы, воспользуйтесь таким рецептом. Смешайте 6 ст. л. измельченного корня лопуха и 3 ст. л. цветков календулы. Залейте 1 л воды и кипятите на слабом огне 10 минут. Остывший отвар втирайте в кожу головы 1 раз в 3 дня. Неиспользованный состав можно хранить в холодильнике.

Маска для поврежденных волос

За 1 час до мытья волос втирайте в кожу головы сок алоэ или лука с миндальным маслом. Благодаря такой процедуре даже посеченные и поврежденные волосы станут шелковистыми.

Маска из крапивы для укрепления волос

Приготовьте отвар из равных частей листьев крапивы и лопуха. Этим отваром смочите волосы после мытья и оставьте на 30 минут, затем ополосните их.

Самая простая медовая маска для укрепления волос

Смажьте корни волос 1 ст. л. меда, через 30—40 минут вымойте волосы теплой водой без шампуня.

Маска «Масляная баня»

50 мл касторового (кукурузного, оливкового, репейного) масла смешайте с несколькими каплями лимонного или 1 ч. л. березового сока. Нагрейте на паровой бане. Теплую смесь вотрите в корни волос щеточкой. Затем накройте голову полиэтиленовой косынкой и укутайте махровым полотенцем. Через 2 часа волосы вымойте шампунем и ополосните водой с яблочным уксусом (1 ст. л. на 1 л воды) или несколькими каплями лимонного сока.

Бальзам из корня репейника

2—3 корня репейника залейте 3 л воды. Упаривайте в духовке до полного размягчения корней. Остывший отвар процедите. Смачивайте отваром корни волос.

Маска с репейным маслом для укрепления и питания волос

Смешайте 1 ст. л. сока алоэ, 1 ст. л. меда и 1 ч. л. репейного (льняного, кунжутного) масла. Нанесите на волосы и кожу головы на 30—40 минут. Смойте теплой водой с шампунем.

Луково-медовая маска для укрепления и питания волос

Измельчите 1 луковицу, добавьте 200 г меда. Через 30 минут массу отожмите. Жидкость втирайте в кожу головы и волосы. Держите под теплым полотенцем 45 минут. Делайте такую маску 1 раз в месяц.

Маска из петрушки для укрепления жирных волос

100 г кашицы из свежей петрушки залейте 1 ч. л. водки и 2 ч. л. касторового масла. Вотрите в корни волос и держите под полиэтиле-

новой косынкой 1 ч. Затем волосы промойте водой с шампунем и ополосните настоем крапивы с уксусом (1:1).

Пивная маска для роста и увлажнения волос

Для этой маски подойдет любой сорт натурального хмельного напитка, однако учитывайте, что темное пиво может слегка окрасить светлые волосы. Смешайте 100 мл пива с таким же количеством простокваши или кефира. Получившуюся смесь нанесите на волосы и оставьте на 15—20 минут. После этого вымойте голову теплой водой.

Маска из ржаного хлеба от перхоти

Возьмите 200 г черного хлеба, мякиш размочите в холодной кипяченой воде, вбейте 1 яичный желток. Вотрите полученную массу в кожу головы, укутайте и держите 1 час. Тщательно смойте теплой (не горячей) водой.

Ледяная процедура от перхоти

Раз в неделю после мытья головы массируйте кожу головы и корни волос каменной солью. Затем ополосните отваром чабреца, дубовой коры или конского щавеля. 6 таких процедур достаточно, чтобы избавиться от перхоти или выпадения волос.

Маска из лесных орехов для лечения сухой себореи

50 г лесных орехов разотрите в ступке с небольшим количеством воды до получения кашицы. Втирайте массу в корни волос 2 раза в неделю. Курс лечения — 20 процедур.

Маска из луковой шелухи для лечения жирной себореи

Для лечения жирной себореи шелуху лука залейте 1 л кипятка и настаивайте 30 минут в тепле. Процедите. Мойте голову 2—3 раза в неделю. Курс лечения — 10—12 процедур. Через 2—3 недели курс повторите.

Маска из мать-и-мачехи для лечения жирной себореи

Листья мать-и-мачехи измельчите, залейте 1 л кипятка, настаивайте 30 минут в тепле и процедите. Мойте голову 2—3 раза в неделю. Курс лечения — 12—15 процедур. Через 2—3 недели курс повторите.

Природный антистатик для волос

Наверное, каждая девушка сталкивается с такой проблемой, как электризация волос. Особенно актуально это в зимнее время года. Справиться с этой проблемой очень легко, и самое главное, это не займет много времени. При укладке волос воспользуйтесь природным антистатиком — розовым или лавандовым маслом. Этот своеобразный крем нужно просто нанести на расческу перед укладкой.

Мандариновая маска против электризации волос

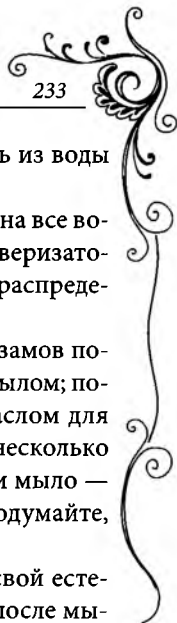
Измельчите $\frac{1}{2}$ мандарина и смешайте с 1 ч. л. кефира и 1 яичным желтком. Нанесите на волосы на 15 минут. Помимо того, что такая маска увлажняет и питает волосы, она еще и препятствует возникновению статического электричества.

Йогуртовая маска против электризации волос

Смешайте 6 ст. л. натурального несладкого йогурта с 1 яйцом. Массирующими движениями вотрите в корни волос, распределите по всей длине. Затем укутайте голову полотенцем, а через 10—15 минут тщательно промойте волосы. Маска делает волосы легкими, лежащими, придает им блеск.

Природные средства для окрашивания волос

Перед покраской волос обильно смажьте лоб, виски, уши любым питательным кремом. Краска, попавшая на эти места, легко смывается и не оставит следов. Если при окрашивании волос вы случайно



испачкали кожу, то быстро удалить пятна поможет смесь из воды и уксуса в равных частях.

Если при домашнем окрашивании состава не хватило на все волосы, не расстраивайтесь. Смочите волосы водой из пульверизатора и хорошо расчешите. Краска перемешается с водой и распределится по всей длине волос.

Смыть неудачный тон от красящих шампуней и бальзамов поможет натирание мокрых волос содой и хозяйственным мылом; после этого воспользуйтесь оливковым или репейным маслом для восстановления мягкости и водного баланса волос. За несколько процедур можно смыть несколько тонов. Конечно, сода и мыло — не самые щадящие вещества, поэтому предварительно подумайте, так ли уж плох новый цвет волос.

Если вы не нуждаетесь в покраске, а хотите сделать свой естественный цвет ярче и оздоровить волосы, полощите их после мытья травяными отварами.

Темные волосы сохранят свой цвет, если после мытья полоскать их отваром крапивы. 3 ст. л. сухой крапивы залейте 400 мл кипятка, настаивайте несколько часов.

Рыжеволосым дамам оживить оттенок поможет полоскание волос отваром луковой шелухи (1 ст. л. измельченной шелухи на 200 мл кипятка).

Для **блондинок** отличным помощником станет ромашка. Заварите 1 ст. л. цветков ромашки в 200 мл кипятка, подождите, пока трава осядет на дно, процедите и полощите волосы.

Обладательницы **каштановых волос** могут сделать укрепляющую и поддерживающую цвет маску. Для ее приготовления для волос средней длины 5 пакетиков хны залейте крепким отваром черного чая или натурального кофе температурой 90—100 °С и размешайте до получения однородной кашицеобразной массы. Маску нанесите на сухие чистые волосы легкими массажными движениями. Наденьте шапочку для душа и укутайте полотенцем. Оставьте на 2—3 часа. Затем тщательно смойте водой. Для продолжительного эффекта ополосните волосы лимонной водой (сок 1 лимона на 1 л воды). После этой процедуры вы ощутите двойной эффект — волосы приобретут каштановый оттенок и надолго сохранят блеск и шелковистость.

Хна, басма, ромашка, крапива, грецкий орех не только окрашивают, но и укрепляют волосы. Однако эффект от их применения будет заметен не сразу: чтобы получить желаемый цвет, понадобятся

регулярные процедуры. К тому же такая краска быстро смывается, поэтому проводить процедуры надо часто. Кроме того, тяжело угадать, какой оттенок получится у волос после окрашивания, кардинально изменить цвет волос также вряд ли удастся. А вот оживить оттенок, придать волосам блеск — это натуральным красителям вполне по силам. Чаще всего для этих целей используют хну и басму, они дают стойкий цвет. Хной нельзя пользоваться при химически завитых, очень тонких или седых волосах, иначе цвет может получиться слишком ярким.

Чтобы окрасить волосы в нужный цвет, воспользуйтесь следующими рецептами. После нанесения натурального красителя на волосы наденьте на голову полиэтиленовую шапочку, укутайте полотенцем и держите от 20 минут до 1,5 часа. Чем больше времени краситель находится на волосах, тем интенсивнее будет оттенок. Тонкие волосы окрашиваются быстрее, чем плотные.

Черный цвет: смешайте 2 части басмы и 1 часть хны, заварите кипятком.

Каштановый цвет: возьмите 1 часть хны и 1 часть басмы. Чтобы слегка обесцветить темные волосы и придать им золотистый оттенок, в хну надо добавить ромашковый настой (1 ст. л. цветков на 100 мл кипятка).

Темно-каштановый: 3 ст. л. черного чая залейте 200 мл воды и кипятите 20 минут.

Бронзовый оттенок: смешайте 2 части хны и 1 часть басмы.

Цвет красного дерева: смешайте 1 пакетик хны с 3—4 ст. л. какао. Или залейте хну не водой, а клюквенным соком, а перед окрашиванием обильно смажьте соком волосы и слегка подсушите.

Золотистый оттенок: залейте 50 г луковой шелухи 200 мл воды, доведите до кипения и настаивайте 20 минут. Более светлый оттенок получится, если 3 ст. л. цветков аптечной ромашки залить 1 л кипятка и настаивать 1 час.

Русый: 20 г корня и листьев ревеня залейте 0,5 л белого вина или разбавленного водой винного уксуса (1:1), варите 30 минут.

Осветлить волосы можно с помощью лимона. Лимонный сок и водку смешайте в пропорции 1:1, нанесите на влажные чистые волосы и высушите их на солнце. Затем вымойте волосы как обычно, они станут светлее минимум на 1 оттенок. Этот способ не рекомендуется тем, у кого очень сухие волосы.

Обесцвечивает волосы и такой состав: 1 стакан сухих цветков ромашки залейте 300 мл кипятка, настаивайте 1 час, процедите.

В отвар добавьте 50 мл перекиси водорода, перемешайте. Нанесите на чистые сухие волосы, через 30—40 минут смойте водой с шампунем. Таким способом можно заметно осветлить волосы, однако вред ли такой цвет можно назвать природным.

Уход за волосами зимой

Зимой старайтесь не мыть голову непосредственно перед выходом и тщательно сушите волосы.

Не забывайте о бальзамах для волос и раз в неделю делайте питательную маску.

В условиях наших суровых зим без шапки просто не обойтись. Однако головные уборы не лучшим образом сказываются на состоянии волос и прически.

Используйте меньше средств для укладки: под шапкой прическа сомнется и, пока вы доберетесь до места назначения, лак или пенка зафиксируют ее в таком виде.

Если вы хотите, чтобы длинная челка под шапкой не стала плоской и сохранила объем, не придавливайте ее. Приподнимите волосы, откиньте вверх и надевайте шапку. Когда вы снимете ее, челка займет привычное место, сохранив объем.

Длинные волосы соберите на затылке, закрутите жгутом и сверните в узел. Когда снимете шапку, распустите их и встряхните, при необходимости расчешите частым гребнем. Мягкие пышные волны вам обеспечены.

Если у вас короткие волосы, уложите их, наденьте шапку. А когда снимете, верните прическе объем и форму, слегка приподнимая пальцами волосы у корней.

Если вам идет обруч, зимой у вас будет намного меньше проблем с укладкой. Сняв шапку, расчешите волосы и закрепите их обручем.

Помните, что расчесывать и укладывать волосы на рабочем месте не принято, делайте это в туалетной комнате.

Средства ухода для рук и ногтей

При домашней работе и в саду используйте перчатки и обязательно наносите крем для рук. Если перчаток нет, а вам предстоит

выполнить грязную работу, поцарапайте ногтями кусок мыла, тогда грязь из-под них будет легче вычистить.

Если вы не смогли надеть перчатки для садовых работ и руки после них стали выглядеть не лучшим образом, поместите их в теплую мыльную воду с 1 ч. л. сахара. Ногти и кожу вокруг них вымойте старой мягкой зубной щеткой, смоченной в мыле.

Подобрать подходящий крем для рук бывает тяжело, но его можно заменить натуральными маслами: льняным, из персиковых косточек, маслом жожоба.

Чтобы помнить о регулярном уходе за кожей рук, поставьте флаконы с маслом или кремом на кухне и в ванной — увидев их, вы не упустите возможность побаловать свои ручки.

Сухое мыло

Для его приготовления смешайте в равных частях пищевую соду, обезжиренное сухое молоко и кукурузный крахмал. Смесь храните в небольшой пластмассовой (стеклянной) банке или емкости от детской присыпки. Нужно помыть руки? Слегка смочите их, потом высыпьте немного сухого мыла, потрите руки, ополосните. Сразу заметите, что руки стали не только чистыми, но и мягкими. При использовании такого мыла исчезает любой неприятный запах. Если у вас поврежденная кожа на руках, увеличьте долю кукурузного крахмала, и мыло станет еще мягче.

Крем для рук

Залейте 25 г очищенного и измельченного корня алтея 150 мл холодной воды, оставьте на сутки, профильтруйте. Затем к 1 ст. л. настоя алтея добавьте 2 ст. л. измельченного миндаля, 1 ч. л. молока и 1 ч. л. яблочного уксуса. Все взбейте до получения однородной массы и добавьте пару капель лавандового или любого другого масла для запаха. Крем переложите в баночку и храните в холодильнике.

Вместо крема руки можно смазывать яблочным уксусом.

Маска для рук из печеного яблока

К 2 ст. л. пюре из печеного яблока добавьте 1 ч. л. оливкового масла, подогрейте смесь на водяной бане и нанесите на чистые

руки. Оберните пищевой пленкой на 20 минут. Затем смойте теплой водой.

Ванночки от чрезмерной потливости рук

От чрезмерной потливости рук помогут избавиться ванночки с нашатырным спиртом: 1 ч. л. на 1 л воды. Ванночки делайте 2—3 раза в день по 5—10 минут.

Ванночки для загрубевшей кожи рук

Если кожа рук загрубела, стала шершавой, делайте 1—2 раза в неделю ванночки из сока квашеной капусты, молочной сыворотки или опустите руки в воду, оставшуюся после варки картофеля. Продолжительность процедуры — 10—15 минут. После этого смажьте кожу жирным кремом и на ночь наденьте хлопковые перчатки. Для ванночек можно использовать растительное масло, а потом промокнуть руки салфеткой. Мыть огрубевшие руки хорошо в отваре овсяных хлопьев.

Ванночки для обветрившейся кожи рук

Обветрившиеся руки погрузите в ванночку из шалфея. 1 ст. л. травы залейте 1 л горячей воды, настаивайте 30 минут. Держите руки в ванночке 15 минут. Применяйте по мере необходимости. Покрасневшие руки побалуйте ванночкой с морской солью. После процедуры смажьте руки питательным кремом.

Ванночки от шершавой кожи на локтях

Если кожа на локтях стала шершавой, ни в коем случае не обрабатывайте ее пемзой. Поможет вернуть мягкость такой способ. Налейте в две небольшие емкости подогретое на водяной бане растительное масло и опустите в них локти. Через 10—15 минут кожа размягчится, станет нежной и мягкой. Процедуру проводите регулярно. Для смягчения кожи полезно смазывать локти внутренней стороной кожуры лимона. Чтобы избежать этой проблемы, смазывая руки кремом, наносите его и на локти.

Содовые ванночки от мозолей на руках

Мозоли на руках исчезнут благодаря теплым содовым ванночкам (1 ст. л. на 1 л воды). Процедуру проводите 3 раза в неделю.

Уход за ногтями

Ломкие ногти в течение дня протирайте ломтиком лимона.

Раз в неделю, чтобы избежать расслаивания и ломкости ногтей, делайте для них теплую солевую ванну продолжительностью 20 минут.

Перед сном втирайте в кожу вокруг ногтей масло или жирный крем. Это предотвратит образование заусениц, размягчит кутикулу и сделает кожу мягкой и нежной.

Полезно делать ногтям еженедельные ванночки из теплого растительного масла, это предотвратит появление заусениц и трещин ногтевой пластины.

Если ногти пожелтели, сделайте смесь из теплой воды, уксуса и лимонного сока и опустите в нее кончики пальцев на 10—15 минут. Эта процедура удалит желтизну.

Если вы регулярно сталкиваетесь с расслоением ногтей зимой и весной, заранее примите меры, чтобы избежать этой неприятности. Принимайте витаминные комплексы, содержащие кальций, кремний, витамины D, E и A.

Регулярно делайте ванночки для ногтей: 1 ст. л. морской соли растворите в 1 л теплой воды и опустите в раствор кончики пальцев на 15—20 минут. Процедуру проводите ежедневно, курс — 2 недели.

Делайте маски для ногтей. Смешайте 10 мл оливкового масла с несколькими каплями лимонного сока. Смесь перелейте в чистый флакон из-под лака и затем наносите на ногтевую пластину кисточкой несколько раз в день. Такие профилактические меры помогут избежать расслоения ногтей.

Правила хорошего маникюра

Для придания ногтю формы используйте только пилочки — если срезать ноготь ножницами, образуются микротрещины. Подпиливайте только сухие ногти, влажные очень уязвимы и могут начать расслаиваться. Движения пилочкой осуществляйте в одном

направлении. Хорошая пилочка, как правило, имеет картонную или резиновую основу.

Кутикулу в домашних условиях лучше не удаляйте, а размягчайте и отодвигайте специальной палочкой.

Перед тем как наносить декоративный лак, покройте ногтевую пластину витаминизированной основой, которая защитит ее от вредного воздействия лака.

Ножницы и щипчики, если вы их используете, обязательно дезинфицируйте.

Лак на ногтях быстрее высохнет и будет лучше держаться, если сразу после его нанесения опустить ногти на 2—3 минуты в холодную воду.

Чтобы лак для ногтей не густел, перед тем как закрыть флакон, несколько раз подуйте в него — углекислый газ вытеснит кислород и предотвратит загустение, в результате лак прослужит гораздо дольше и будет ровно ложиться. Чтобы бутылочка с лаком для ногтей всегда легко открывалась и не засыхала, ее горлышко смажьте вазелином.

Уход за кожей шеи и груди

Чувствительная кожа груди и шеи нуждается в особом уходе, но, к сожалению, многие женщины забывают об этом.

Если летом вы ходите в открытых майках, не забывайте наносить кремы с УФ-фильтром на зону декольте и шею.

Не спите на высокой подушке, от этого на шее появляются глубокие морщины.

Носите качественное, подходящее вам по размеру белье, для занятий спортом выберите специальный топ.

Каждый день обливайте грудь прохладной водой из душа — упругость кожи вам будет обеспечена. Также хороший эффект дают контрастный душ и протирание кубиками льда.

Для профилактики появления второго подбородка возьмите за правило после каждого нанесения крема на шею несколько раз слегка похлопывать тыльной стороной ладони по подбородку.

Пользуйтесь специальными кремами, но не втирайте их в кожу, а наносите похлопывающими движениями.

Регулярно делайте простые упражнения, которые укрепят мышцы шеи. Выполнять их можно в любое время, даже сидя перед телевизором или ожидая, пока придет время переверачивать олады.

Упражнения для мышц шеи

1. Расправьте плечи. Медленно поворачивайте голову влево-вправо, наклоняйте ее вперед и откидывайте назад (5—8 раз в каждую сторону).
2. Круговые вращения головой (5—8 раз в каждую сторону). Опустайте голову как можно ниже, не сутультесь, не поднимайте плечи.
4. С закрытым ртом имитируйте движение мышц лица, возникающее при зевании.
5. Двигайте подбородком вперед-назад.
6. Сомкните губы. Языком поочередно касайтесь нижних зубов и неба.

Массаж подбородка

Выполняйте массаж подбородка полотенцем. Для этого смочите махровое полотенце в холодной подсоленной воде и отожмите. Возьмите обеими руками за два конца и резко распрямите так, чтобы оно хлопнуло по подбородку. Повторите 5—15 раз. Ополосните шею холодной водой, смочите полотенце в горячей воде и повторите хлопывания. Этот способ, объединяющий массаж с воздействием контрастными температурами, хорошо отражается на состоянии кожи.

Сметанная маска для шеи

1 желток, 1 ч. л. сметаны, несколько капель растительного масла перемешайте и нанесите на шею и область декольте. Полежите 20 минут без подушки, после этого смойте смесь прохладной водой.

Питательный компресс для шеи

Нанесите на шею толстый слой питательного крема для лица. Закутайте пленкой или пергаментной бумагой, сверху оберните шарфом. Через 15 минут компресс снимите.

Компресс для шеи из зелени с молоком

Залейте измельченную зелень петрушки кипящим молоком и подождите, пока отвар остынет до приятной теплой температуры. Процедите отвар, смочите в нем полотенце или салфетку и оберните шею на 20 минут. Затем снимите компресс и нанесите питательный крем.

Питательная маска для груди

Раз в месяц делайте питательную маску для груди. Смешайте 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. сметаны или жирных сливок, 2 ст. л. творога и 2 ст. л. свежевыжатого фруктового сока. На 20 минут нанесите состав на грудь и шею. Смойте теплым отваром ромашки.

Крем из винограда для шеи и области декольте

Понадобится полгорсти зеленого винограда, 1 ч. л. питательного крема, желателно детского, и 0,5 ч. л. пчелиного меда. Виноград хорошо промойте и протрите через сито. Полученное пюре смешайте с медом и кремом. Нанесите получившийся состав на шею и грудь, оставьте на коже на 30—40 минут, после чего смойте теплой водой, желателно кипяченой. Сок винограда освежает кожу, стягивает поры, а мед оказывает лечебное и стимулирующее действие.

Обертывание для груди

От появившихся покраснений и прожилков на груди поможет избавиться обертывание отваром хмеля. 2 ст. л. шишек хмеля залейте 200 мл кипящей воды, настаивайте 30 минут. Процедите. Салфетки, смоченные в настое, приложите к груди. Сверху прикройте пленкой и укутайте шерстяной тканью. Длительность процедуры — 30—60 минут.

Маска для упругости груди

Смешайте 1 ч. л. масляного раствора витамина Е с 1 ст. л. йогурта и 1 яйцом. Нанесите на грудь массирующими движениями, избегая ареол, и наденьте хлопчатобумажный бюстгальтер. Оставьте маску на 20 минут, после чего смойте теплой водой.

Уход за телом

Композиции для аромассажа

Композиции масла для аромассажа можно сделать самостоятельно. Добавьте к 30 мл масла персика следующие ароматические масла (расход указан в каплях).

Для женщин: иланг-иланг — 3, сандал — 2, роза — 3, мята — 2.

Для мужчин: кедр — 4, ладан — 2, апельсин — 2, сандал — 8, ветивер — 2, иланг-иланг — 2.

Солевой скраб для тела

Перед принятием ванны легко разотритесь сухой каменной солью, помните ее в руках, чтобы ладони стали розовыми. Пары соли, проникая в кожу, окажут стимулирующее действие на весь организм. Ванна, в которой растворено 0,5 кг соли, снимет усталость.

Пилинг-гель

Измельченный кофе добавьте в гель для душа (1 ч. л. на 100 мл). Кофе способствует расщеплению подкожных жировых отложений, делает кожу гладкой и нежной, придает ей легкий оттенок загара.

Скраб из соли с медом

Чтобы вернуть коже эластичность и упругость или поддерживать ее тонус, раз в неделю применяйте скраб для тела: 50 г мелкой морской соли, 1 ст. л. меда и 1 ст. л. оливкового масла.

Сливочный скраб с апельсином

Смешайте 50 г сахара, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. сливок или кефира и толченую цедру апельсина.

Кофейный скраб

Вместо скраба используйте кофейную гущу. Заварите кипятком 2 ч. л. кофе. Отожмите гущу. Добавьте 2 капли любого эфирного

масла и 1 ч. л. сметаны. Наносите на влажную кожу круговыми движениями. Кожа станет гладкой, нежной.

Ванна Клеопатры

Балуите свое тело ванной Клеопатры. Подогрейте 1 л молока, на водяной бане нагрейте 200 г меда. Растворите мед в молоке, добавьте 2 ст. л. растительного масла (миндального, оливкового) и влейте смесь в ванну.

Апельсиновая ванна

Перед романтическим свиданием примите такую ванну. Измельчите в порошок цедру нескольких апельсинов и залейте оливковым маслом. Когда настоится, вылейте в ванну. Кожа будет нежной и благоухающей!

Ванна с данным венком

Чтобы получить от принятия ванны почти такой же эффект, как от посещения бани, поступите следующим образом. В ведре на 12 л запарьте на 20 минут любой банный веник. Настаивайте 1 час и затем вылейте настой в ванну. Принимайте ванну 30 минут. Дубовый веник успокаивает, расслабляет, снижает давление. Березовый веник, наоборот, возбуждает, бодрит.

Тонизирующая ванна с эффектом загара

Чтобы получить легкий оттенок загара, принимайте такую тонизирующую ванну. 4 ч. л. черного чая залейте 300 мл кипятка и настаивайте 10—15 минут. Добавьте настой в ванну. Принимайте ванну не более 20 минут.

Рецепт ровного загара от Марлен Дитрих

Оливковое масло смешайте с несколькими каплями йода, добавьте немного красного винного уксуса, все хорошо взболтайте. Наносите на очищенное тело.

Маска для сохранения загара

Смешайте 2 ст. л. творога, мякоть 1 помидора, 2 ч. л. растительного масла и 1 ст. л. молока. Нанесите эту смесь на 15—20 минут, а затем тщательно смойте теплой водой и ополосните холодной.

Остатки чая и кофе также помогут вашей коже поддержать шоколадный оттенок. Протирайте кожу этими домашними средствами 2—3 раза в неделю. Удержать загар на коже помогут продукты, содержащие витамин А: морковь, шпинат, абрикосы, листовой салат, красные и желтые овощи и фрукты.

Летом не злоупотребляйте солнечными ваннами и не забывайте пользоваться защищающими кожу средствами. Загорелой коже противопоказаны отбеливающие кремы, маски и скрабы. Эта косметика помешает вашему загару закрепиться.

Тонкая талия

У многих женщин возникают проблемы с жировыми отложениями в области живота. Как правило, они связаны с возрастными изменениями, но и молодые девушки не застрахованы от появления лишних объемов. Тонкую талию можно вернуть! Конечно, результат не будет мгновенным, но положительные изменения вы ощутите очень скоро. Помните, похудеть одной частью тела нельзя. Принцип достижения красивой фигуры прост — нужно подтянуть мышцы и сжечь избыток жира.

Для начала задумайтесь о своем питании. Ведь если дряблый живот появился в результате неправильного питания, то вы не устраните следствие, пока не начнете бороться с причиной. Ограничьте употребление сладостей, калорийных мучных изделий и т. п., ешьте небольшими порциями 5—6 раз в день, готовьте пищу самостоятельно, избегайте фастфуда и полуфабрикатов. Не садитесь на низкокалорийные диеты, не голодайте, просто питайтесь разумно. Ешьте больше фруктов и овощей, вместо двух ложек сахара кладите в чай одну или не кладите вовсе, пирожное замените яблоком, сладкую газировку — обычной водой. Не ешьте перед телевизором, так вы теряете контроль над поглощением пищи и съедаете больше, чем нужно. Пейте не менее 1,5 л воды в день — она поможет вывести из организма токсины.

Физические нагрузки необходимы. Найдите время для заботы о своей фигуре — кроме вас, этого не сделает никто. Если с физкультурой вы всегда были в напряженных отношениях, начните с простейшего — наклонов, приседаний, вращения обруча или занятий на диске здоровья (типа «Грация»). С жировыми складочками на боках поможет справиться утяжеленный обруч — вращая его, вы массируете талию и заставляете работать все мышцы. Если есть силы — делайте упражнения для пресса и боковых мышц живота. Выполнять их можно под любимый сериал или передачу. Хороший эффект дают танцы, особенно восточные. Включите любимую музыку и танцуйте так, как вам нравится. Не ленитесь, вы должны прикладывать усилия для выполнения упражнений, пульс во время тренировки должен ускоряться. Каждое упражнение повторяйте до ощущения легкой усталости. Упражнения не помешает выполнять и тем, кто доволен своей фигурой, но хочет укрепить мышцы живота.

Если заставить себя бегать по утрам вы не в силах, как можно больше ходите пешком на свежем воздухе. Откажитесь от лифта. Если вы живете высоко — спускайтесь пешком, а поднимайтесь на лифте.

Позаботьтесь о коже живота и обеспечьте ей хороший уход. Приготовьте тонирующий лосьон для тела — в минеральную воду добавьте 3 капли масла вербены. Массажными похлопывающими движениями втирайте лосьон в кожу. Регулярно очищайте тело скрабом, например морской солью, смешанной со сметаной, или кофейной гущей с оливковым маслом. Кофейный скраб слегка окрашивает кожу, так что при регулярном использовании у вас даже зимой будет легкий «загар». Затем нанесите одну из масок.

Дрожжевая маска для упругости живота

Смешайте теплые сливки с 20 г сухих теплых дрожжей, добавьте 2 ст. л. меда, подождите 20 минут, добавьте в смесь несколько капель масла вербены или герани. Готовую маску нанесите на живот на 30 минут, затем смойте теплой водой.

Компресс из отвара крапивы для упругости живота

Залейте 200 мл кипятка 2 ст. л. сухих листьев крапивы, прокипятите 10 минут на медленном огне. Остудите до приятной для

тела температуры. Смочите в отваре сложенную в несколько раз марлю, положите ее на живот, оберните пленкой и оставьте на 30 минут.

Медовая маска для упругости живота

После горячей ванны или душа нанесите на кожу живота 1 ст. л. меда, вбивая его в кожу кончиками пальцев. Через 15 минут смойте мед. Такая процедура повышает упругость кожи, борется с ее дряблостью.

Средства борьбы с целлюлитом

Целлюлит — проблема, знакомая практически каждой женщине. Чтобы избавиться от «апельсиновой корки», нужно пересмотреть свои привычки и вести активный образ жизни.

Выпивайте в день около 2 л жидкости, реже носите высокие каблуки или откажитесь от них вовсе, не втискивайте себя в узкие тесные джинсы.

Не употребляйте пищу, которая задерживает жидкость в организме, соли ешьте не более 5 г в день.

Максимально сократите количество выпиваемого кофе, чая, алкоголя, бросьте курить.

Не скрещивайте ноги, когда сидите, больше двигайтесь.

Ходьба, плавание, езда на велосипеде очень полезны при такой проблеме, как целлюлит.

Принимайте антицеллюлитные ванны с маслом кипариса, розмарина, лимона и жожоба.

Масло для антицеллюлитного массажа

Для антицеллюлитного массажа вам понадобятся: 1 ч. л. миндального масла, 10 капель масла грейпфрута, 8 капель масла герани, 10 капель масла бергамота, 3 капли масла корицы, 5 капель масла муската. Все эфирные масла перемешайте в стеклянной посуде. Добавляйте масла в порядке увеличения количества капель, т. е. начинайте с корицы, а последним добавьте миндальное масло. Наносите на проблемные места 1 раз в день и тщательно втирайте в кожу круговыми движениями или с помощью массажного ролика. Средство нельзя хранить, его необходимо использовать сразу после приготовления.

Антицеллюлитный медовый массаж

Выполните дома медовый массаж, который активизирует кровообращение и механически собирает токсины с поверхности кожи, после чего кожа становится бархатистой и упругой, а подкожные уплотнения разглаживаются. Нанесите мед на ладони рук, затем крепко «приклеивайте» ладони к телу и резко отрывайте. Постепенно хлопяющие движения должны стать более резкими и сильными. Прижимайте руки все плотнее и плотнее. Затем смойте остатки меда теплой водой и нанесите увлажняющий или питательный крем. Лечебный курс — 10 процедур через день. Мед отлично разогревает кожу, питает ее и разглаживает. Уже после первой процедуры вы почувствуете эффект — кожа станет гладкой, бархатистой, очень нежной.

Антицеллюлитное кофейно-медовое обертывание

Кофейно-медовое обертывание также поможет бороться с целлюлитом. Если у вас варикозное расширение вен, эта процедура противопоказана! Сварите 2 ст. л. кофе, дайте настояться, отожмите гущу и смешайте ее с 2 ст. л. меда. Полученную смесь нанесите массажными движениями на проблемные места, оберните пищевой пленкой и полежите так 30 минут. После чего смойте смесь кипяченой водой. После процедуры желательно не контактировать с водопроводной водой не менее 3 часов. Кофе, входящий в состав обертывания, при регулярном использовании может слегка окрашивать кожу, придавая ей коричневатый оттенок.

Уход для ног

Найдите время, чтобы делать зарядку для ног. Хотя бы такое упражнение: когда вы стоите рядом с раковиной — моете посуду или чистите зубы, — делайте это, стоя на одной ноге. Лучше всего выполнять это упражнение босиком. Это хороший способ укрепить мышцы и предотвратить варикозное расширение вен.

Контрастная ванночка для снятия усталости ног

Чтобы снять усталость после дня на ногах, делайте контрастные ванночки. Поставьте рядом 2 таза: один с горячей, другой с холодной

водой. Подержите ступни сначала в горячей воде (2 минуты), потом в холодной (10 секунд). Чередуйте горячую и холодную воду несколько раз и закончите холодной водой, после чего разотрите ноги.

Солевая ванночка для снятия усталости ног

Если вы много ходили и устали, подержите ноги в теплой подсоленной воде (1 ст. л. на 2 л воды). Усталость пройдет, и ноги перестанут «гудеть».

Ванна с марганцовкой при повышенной потливости ног

При повышенной потливости ступней рекомендуются вечерние ножные ванны с добавлением марганцовокислого калия. Кристаллики марганцовки тщательно разведите теплой водой, после чего в таз с водой добавьте такое количество раствора, чтобы вода слегка порозовела. Перед процедурой как следует вымойте ноги с мылом.

Ванна с корой дуба при повышенной потливости ног

Чтобы ноги не потели, можно воспользоваться таким старинным народным рецептом. 100 г коры дуба залейте 5 л воды. Доведите до кипения и варите 5—10 минут. Остудите, процедите. Опустите ноги в отвар на 10—20 минут. Процедуру проводите перед сном каждый день.

Солевая ванночка при повышенной потливости ног

Держите ноги в солевом растворе (½ стакана соли на 1 л воды).

Уксусная ванночка при повышенной потливости ног

Добавьте в тазик с теплой водой уксус (на 1 л воды 2 ст. л. уксуса) и держите ноги 10—15 минут. Процедуру проводите через день в течение недели, а для профилактики — 1 раз в неделю.

Протрите обувь уксусом. В обувь, которую сейчас не используете, положите кусочек ваты, смоченный уксусом, и заверните в пакет. Уксус убьет весь грибок.

Ванночка от натоптышей на ногах

Чтобы убрать натоптыши на ногах, делайте прохладные соленые ванночки (1 ст. л. каменной соли на 1 л прохладной воды). Держите ноги 5—20 минут. После таких ванночек натоптыши рассасываются и вновь не возникают, ванночки делают кожу мягкой и снимают боль, помогают избавиться от неприятного запаха.

Каждый день делайте ножные ванночки с добавлением яблочного уксуса и масла чайного дерева. В результате их применения вы легко избавитесь от отмерших клеток и натоптышей.

Компресс для загоревшей кожи пяток

К загоревшей коже пяток приложите на ночь измельченный лук в виде компресса. Утром смажьте растительным маслом.

Восстановление фигуры после родов

Наконец-то вы стали мамой! Счастливые эмоции переполняют вас! Однако критический взгляд на себя в зеркало губит любую радость. Не волнуйтесь, лишний вес, пигментные пятна, растяжки — это не навсегда. Вам по силам привести себя в форму!

Прежде всего запаситесь терпением. Восстановление потребует времени, для каждой женщины этот процесс индивидуальный. Не затягивайте с ним, но и не торопите события. Любые физические упражнения можно начинать, если ваше здоровье это позволяет. Можно садиться на диету, если ее одобрил ваш врач. А вот аутотренинг показан при любых состояниях. Так что возвращение себя в форму начните с мысленных повторений фраз, которые вас поддержат.

Старайтесь полноценно отдыхать, меньше волноваться и радоваться каждому мгновению общения с малышом.

Если ногти слоятся, а волосы стали хрупкими и тусклыми, пейте отвар из яблочной кожуры (а мякоть яблока — малышу на полдник).

Если волосы после родов сильно ослабли и стали выпадать, то лучше их коротко подстричь и втирать 2 раза в неделю раствор из

репейного масла, лукового или березового сока с добавлением водки или коньяка в соотношении 3:3:1.

Ополаскивайте волосы подсоленной водой (0,5 ст. л. соли на 1 л воды). Такая процедура хорошо укрепляет не только волосы, но и ногти.

И еще совет на эту же тему: согласно народным приметам, стричь и подстригать волосы в дни, когда луна идет на убыль, нельзя!

Борьба с лишним весом

Когда вы кормите грудью, ваш аппетит растет. Это нормально — если мама хорошо питается, ребенок получает все необходимые ему вещества. Хорошо питаться — не значит есть много. Вы должны выбирать качественную здоровую пищу: отварное мясо и рыбу, овощи, фрукты, орехи, крупы, молочные продукты.

Кормление грудью, вопреки распространенным мифам, не добавляет килограммов, а помогает их сбросить.

Если хотите притупить чувство голода, выпивайте по стакану жидкости перед едой.

Ешьте часто, но небольшими порциями.

Перед сном выпейте стакан молока или кефира, чтобы не страдать от чувства голода ночью.

Если во время родов не было осложнений, к физическим упражнениям можно приступать спустя пару недель после них. Начинайте с самых простых — потягиваний, ходьбы, медленных наклонов. Конечно, времени у молодой мамы катастрофически не хватает. Но найдите для себя пару минут. Наклоны или приседания можно сделать, пока закипает чайник или разогревается еда.

Прекрасную тренировку вам обеспечит и ваш малыш. Почаще носите его на руках, и уже через пару месяцев вы обнаружите, что мышцы рук и спины у вас окрепли.

Когда держите малыша, следите за осанкой, не сутультесь. Если вы скрючиваетесь в три погибели во время кормления, это негативно сказывается на состоянии позвоночника и груди.

Помогут улучшить форму и прогулки с ребенком на улице. Только не сидите на скамейке, покачивая коляску, а гуляйте в приятном вам темпе. Свежий воздух и движение помогут избавиться от набранных килограммов.

Брюшной пресс

За время беременности брюшная стенка значительно растянулась, поэтому, естественно, после родов живот обвисает. Если до беременности вы занимались физкультурой и уделяли внимание прессу, восстановить форму будет значительно легче. Если же нет, придется прикладывать больше усилий, чтобы добиться плоского живота.

Ежедневно принимайте контрастный душ и массируйте живот струей холодного или контрастного душа по часовой стрелке в течение 10—15 минут.

Выполняйте простейшие упражнения для пресса. Например, лежа на спине, поднимайте и опускайте ноги. Упражнения «Ножницы» и «Велосипед» также прекрасно тренируют мышцы брюшного пресса.

Пигментные пятна

Как правило, пигментные пятна исчезают самостоятельно через 3—4 месяца после родов.

Если вы хотите ускорить их исчезновение, 2 раза в день наносите маску из йогурта (на 10—15 минут). После маски протирайте пигментные пятна лимонным соком.

Также эффективные отбеливающие маски можно получить из клубники, смородины, огурцов. Нанесите кашицу из этих продуктов на лицо на 20—25 минут, а затем смойте теплой водой.

Помогает бороться с пятнами и петрушка. Залейте 200 мл кипятка 2 ч. л. измельченной петрушки и настаивайте 2—3 часа. 2 раза в день протирайте лицо этим настоем или заморозьте его и протирайте лицо льдом.

Смешайте 3 части свежего непастеризованного молока и 1 часть спирта и втирайте эту смесь в кожу лица на ночь.

Растяжки

Практически каждая мама сталкивается с растяжками.

Чтобы предупредить их появление, во время беременности носите специальное белье и бандаж, увлажняйте кожу кремами или маслами.

Если растяжки едва заметны, используйте кремы с коллагеном и витаминами А и Е, специальные аптечные кремы и мази от шрамов и растяжек.

Поможет и такое народное средство. Смешайте 100 мл сока алоэ и 100 мл оливкового масла. Капните в смесь 10 капель витамина Е и 5 капель витамина А (они продаются в любой аптеке). Наносите на кожу 2 раза в день и не смывайте. Неиспользованный состав можно хранить в холодильнике в емкости из темного стекла.

Старайтесь сильно не загорать — на темной коже растяжки заметны сильнее.

Регулярно очищайте скрабом места, где появились растяжки. Для этих целей подойдут спитой кофе, сахар, соль. Смешайте такую основу для скраба с 1—2 ст. л. оливкового, миндального или персикового масла и 1 ст. л. натурального несладкого йогурта или сливок. Наносите пилинг на проблемные места 2 раза в неделю массирующими движениями.

Не забывайте об ароматерапии. Лимонное, апельсиновое и мандариновое масла, масла герани и лаванды, нероли и розмарина повышают способность клеток к регенерации. Добавляйте их по капле в массажные и увлажняющие смеси. В качестве базы для них можно использовать оливковое, миндальное масло, масло зародышей пшеницы. Однако будьте осторожны с применением эфирных масел во время кормления грудью!

Активный массаж с маслами или без них поможет улучшить кровообращение. Для восстановления кожи в местах растяжек полезно делать обертывания с маслом какао, лечебными глинами.

Но все процедуры избавления от растяжек будут бесполезны при плохом несбалансированном питании. Организму должно хватать полезных веществ для выработки коллагена и эластина, а для этого вам нужно употреблять больше зелени, растительных масел, орехов, фруктов и овощей. Пейте достаточное количество жидкости.

Семейные отношения



Любите своих близких, ничего не требуя взамен. Поддерживайте и развивайте семейные традиции, чаще собирайтесь за общим столом. Поздравляйте родных с праздниками, даже если вы на них в обиде. Проводите с родителями больше времени — момент, когда их не станет, всегда наступает неожиданно. Если ваша мать, отец или бабушка живут одни, им не хватает живого общения. Звоните им каждый день, поддерживайте их дружбу с соседями, одобряйте появившиеся у них увлечения. Живого общения не заменит телевизор. Почаще приезжайте в гости, чтобы близкие люди не чувствовали себя одинокими.

Советы молодым парам

Если вы решили создать семью, будьте готовы самостоятельно решать все сложности, которые могут возникнуть в ведении семейного бюджета, домашнего хозяйства, воспитании детей. Родители при всей любви к вам не обязаны содержать вас и вашу семью, готовить вам еду и сидеть с внуками. Чем чаще вы прибегаете к их помощи, тем больше права на вмешательство в вашу жизнь им дадите. Сколько бы вам ни исполнилось лет, для родителей вы останетесь ребенком. Убедить их, что вы в силах жить своим умом, желательно до свадьбы, а не после.

Не ругайтесь со своим избранником или избранницей при родителях: вы помиритесь, а они будут помнить, что их зять или невестка — скандалисты.

Не высказывайтесь критически о родителях мужа или жены, не сплетничайте о них с подругами. Меньше обсуждайте семейные дела за пределами своего дома, даже со своими родными.

Ни в коем случае не настраивайте внуков против бабушек и дедушек, не навязывайте детям ваши стереотипы поведения с родителями супруга или супруги.

Поздравляйте родителей с праздниками, делайте пусть недорогие, но приятные подарки.

В любых ситуациях старайтесь оставаться спокойными и вежливыми, относитесь к родителям с уважением, которого они заслуживают уже только за то, что вырастили и воспитали вашего самого дорогого человека.

Если с первого раза наладить отношения с родителями супруга или супруги не получилось, возьмите паузу, обдумайте ситуацию и попытайтесь наладить отношения еще раз. Помните, худой мир лучше доброй войны.

Первая встреча со свекровью

Наконец-то избранник решил представить вас своим родителям. Они позвали вас в гости, и вы изо всех сил готовитесь к встрече. Общий совет, возможно, прозвучит забавно, но поможет вам настроиться. Представьте себе, что в гости вас зовет не свекровь, а ваша первая учительница (или другая уважаемая вами женщина, с которой тем не менее вы близко не общаетесь). Неужели на встречу с ней вы придете в вызывающей мини-юбке и с порога попытаетесь показать характер? Конечно же, вы будете безукоризненно вежливы, выдержанны и при этом останетесь сами собой, а не будете играть заученную роль. Точно так же нужно поступать и при знакомстве со свекровью.

Итак, если потенциальная свекровь позвала вас в гости для знакомства, не приходите с пустыми руками. Поинтересуйтесь у своего молодого человека, какие конфеты или чай любят его родители, и принесите их с собой. Одевайтесь так, как вам удобно, но в рамках приличий.

Если на момент знакомства с семьей вы уже живете вместе с избранником, проследите и за его внешним видом: пятна на

рубашке или дырявые носки сына мама спишет на вашу неаккуратность.

Вежливо поздоровайтесь с родителями и скажите, что рады знакомству. Для первой встречи подойдет обращение по имени-отчеству (узнайте и выучите имена родителей заранее). Если свекровь захочет более близкого общения, она сама скажет вам об этом.

Говорите спокойно, выберите общие темы. Если родители попросят, расскажите о себе, свои достоинства подчеркивайте ненавязчиво, о недостатках умолчите.

Даже в шутку не ругайте при родителях своего избранника.

После окончания обеда или ужина предложите маме свою помощь в уборке со стола.

Не поддавайтесь на попытки свекрови тут же привлечь вас к мытью посуды или прополке огорода, помните, что сейчас вы гость.

Если свекровь выскажет что-то неприятное в ваш адрес, вежливо поблагодарите за критику. Может случиться и такое, что мама начнет в вашем присутствии расспрашивать сына о его прошлой пассии или, что еще хуже, говорить вам, с какой прекрасной девушкой общался сын до знакомства с вами. В этом случае можете или отшутиться, заверив, что у ее сына всегда был прекрасный вкус, или твердо сказать, что прошлое — это прошлое, сейчас он с вами, и вы планируете жить долго и счастливо.

Если знакомство проходит не слишком удачно, отнеситесь к нему как к разведке. Полученная информация поможет вам выстроить в дальнейшем правильную тактику общения со свекровью. Помните, вы не обязаны любить свою свекровь, вы должны поддерживать спокойные уважительные отношения.

10 правил хороших отношений со свекровью

Из-за взаимной нелюбви свекрови и невестки пролито немало женских слез. Причем страдают обе противоборствующие стороны. Конечно же, мужчина тоже волей-неволей оказывается втянутым в эту войну. Но обязательно ли воевать, может, стоит наладить отношения? Ведь из войны с мамой самого дорогого человека вряд ли можно выйти победительницей. Надеемся, эти советы помогут вам по-новому взглянуть на свою свекровь и найти с ней общий язык.

1. Живите отдельно. Так у вас будет меньше поводов для конфликтов. При совместной жизни четко разграничьте сферы деятельности: например, она готовит ужин, а вы моете посуду, и наоборот. Договоритесь, какую работу по дому вы будете выполнять, будет ли ваш семейный бюджет общим или раздельным.
2. Будьте собой, любите своего мужа и уважайте его родителей. При случае обязательно скажите свекрови, что благодарны ей за то, что она воспитала такого хорошего сына.
3. Не настраивайте сына против матери и уж тем более не ставьте ему ультиматум: «Выбирай, я или она». Выбор может оказаться не в вашу пользу.
4. Благодарите ее за помощь, но не рассчитывайте на нее. Мама не обязана вам помогать, к тому же если у вас не хватает сил самостоятельно справляться со сложностями, это дает маме право большего вмешательства в вашу жизнь.
5. Не обсуждайте свекровь за глаза. Будет крайне неприятно, если ваши слова дойдут до нее или мужа.
6. Сохраняйте спокойствие и не повышайте голос. Не поддавайтесь на провокации, не поддерживайте скандал и не отвечайте криком на крик. Уважайте себя и окружающих, становиться свидетелем семейных сцен посторонним людям и родным крайне неприятно. Если чувствуете, что готовы сорваться, сделайте пару вдохов-выдохов и скажите свекрови максимально спокойным голосом: «Давайте поговорим завтра, когда все успокоится». После чего спокойно покиньте поле боя, не хлопая дверью.
7. Поздравляйте родителей мужа со всеми праздниками. Заранее поставьте напоминания, купите подарки. Не надейтесь, что муж напомнит о годовщине совместной жизни родителей или именинах мамы.
8. Выслушивайте советы свекрови спокойно — в конце концов, следовать им вовсе не обязательно. А ей будет приятно поделиться своим жизненным опытом. Кроме того, по здравом размышлении советы свекрови могут оказаться полезными.
9. Дайте свекрови понять, что по важным вопросам (например таким, как воспитание своих детей) вы будете принимать решение только вдвоем с мужем. Не цепляйтесь за мелочи и уступайте свекрови в не столь важных вопросах.

10. Поставьте себя на ее место. Ведь когда-нибудь вы тоже станете свекровью, и точно так же будете волноваться из-за избранницы сына. Всякий раз, когда будете уверены, что она не права, мысленно меняйтесь с ней местами. Возможно, это поможет вам лучше понять ее состояние.

Отношения свекрови и невестки

Смириться с тем, что ваш сын вырос. Не ревнуйте его к жене. Вспомните, что вы тоже были невесткой, вам тоже было тяжело, не все получалось, не все конфликты удавалось разрешить.

Примите невестку такой, какая она есть. Это не ваша дочь, и воспитывать ее не ваша обязанность. Ваш сын выбрал эту женщину, значит, у него были для этого причины. От ссор мамы и жены страдает прежде всего горячо любимый сын и муж. Помня об этом, постарайтесь установить перемирие. Невестка не должна вас любить, она должна любить вашего сына и своих детей. К вам жена сына должна относиться с уважением, равно как и вы к ней.

Дайте возможность молодым самостоятельно нарабатывать жизненный опыт. Просят совета — подскажите, не просят — не вмешивайтесь, пусть учатся на собственных ошибках.

Время от времени общайтесь с невесткой наедине, вместе ходите за покупками или на прогулку. Попытайтесь лучше понять избранницу сына, ее интересы. Может, не так она плоха, как показалось с первого взгляда?

Если вам не нравится, как невестка ведет хозяйство, не критикуйте, а мягко посоветуйте, расскажите, что есть другие способы, но не настаивайте, чтобы все делалось по-вашему.

Не вмешивайтесь в ссоры детей, они помиряются, а вы останетесь виноватой.

10 правил хорошей свекрови

1. Не ждите от невестки «любви с первого взгляда». И вам, и ей понадобится время, чтобы привыкнуть друг к другу и установить хорошие отношения.

2. Примите избранницу сына доброжелательно. Чтобы вы о ней ни подумали, не выходите за рамки приличий и воспитания. Будьте мудры и рассудительны.
3. Живите отдельно. Если для этого нет возможности, уважайте личную жизнь молодой семьи, не заходите к ним без стука и уж тем более не берите вещи невестки без разрешения. Четко распределите семейные обязанности. Решите, общий ли у вас теперь бюджет или молодая семья делает покупки самостоятельно. Старайтесь не готовить одновременно. Как правило, две хозяйки на кухне с трудом находят общий язык.
4. Не требуйте, чтобы молодая семья жила по вашим правилам. Отныне они самостоятельная семья и имеют право на собственные ошибки.
5. После свадьбы сын должен проводить больше времени с женой, а не с вами. Именно интересы его новой семьи должны стоять на первом месте. Однако как мать вы имеете право общаться с сыном. Установите новые правила — например, раз в неделю дети приходят к вам в гости или вы ходите к ним. Если вы живете далеко друг от друга, звоните регулярно, но не каждый день.
6. Не давайте советов, если о них не просили. Если же понадобится ваша консультация, давайте ее только по заданной теме.
7. Приходите в гости, только когда вас пригласили. Проверка пыли, подсчет количества невымытой посуды и грязного белья в обязанности гостя не входят.
8. Предлагайте свою помощь, но не стремитесь решить все проблемы молодой семьи. Стирать одежду сына, готовить ему еду, убирать в его доме должна жена, а не вы. Исключения составляют первые месяцы после рождения внука, тогда действительно молодой маме может понадобиться ваша помощь по дому. Помогайте, но не позволяйте детям эксплуатировать вас.
9. Если невестка вас сильно раздражает, представьте себя на ее месте. Вспомните, что когда-то и вы были невесткой. Проанализируйте, что именно вас в ней раздражает, сведите к минимуму ситуации, в которых вы можете конфликтовать.
10. Живите своей жизнью. Женитьба и переезд сына означают, что теперь у вас появится больше времени на себя, свою личную жизнь. Расширяйте круг своих интересов, больше читайте, гуляйте, уделяйте время своим увлечениям. Если вы заняты

по-настоящему интересными вам вещами, вам будет некогда искать недостатки в жизни молодой семьи.

Отношения тещи и зятя

Отношения тещи и зятя давно стали поводом для анекдотов. Вы растили дочь и надеялись, что ее избранником станет самый лучший мужчина. А на деле оказалось, что у вашего зятя сплошные недостатки и никаких достоинств. Но так ли все страшно на самом деле? Посмотрите на зятя как на коллегу или соседа — вы по-прежнему считаете столь существенными все его недостатки?

В основе вашего общения должно лежать уважение к дочери и человеку, которого она выбрала. Не пытайтесь строить ее жизнь по своим правилам. Если вы не хотите стать причиной развода вашей дочери, попробуйте следовать этим советам.

Поймите и примите факт появления зятя в вашей жизни. Ваша дочь сделала свой выбор. Главное, что этот мужчина нравится ей и с ним она счастлива. С первого дня знакомства стройте отношения с зятем на уважении.

Территория молодой семьи неприкосновенна. Даже если вы из лучших побуждений забежали к дочери, чтобы сварить ей суп и помочь убрать в квартире, зять вряд ли это оценит.

Если вы живете вместе, не попрекайте этим зятя. Четко скажите, какой помощи по хозяйству вы от него ждете, не рассчитывайте, что он сам догадается, что пора починить кран или перевесить дверцу шкафа.

Не провоцируйте конфликты, пострадавшей стороной в них в любом случае будет ваша дочь. Удержитесь от критики зятя и не настраивайте дочь против мужа.

Ваша дочь и зять способны самостоятельно принимать решения, не вмешивайтесь в их семейную жизнь.

Перестаньте давать молодой семье ненужные советы. У вас было много лет, чтобы передать дочери весь ваш опыт в ведении хозяйства. А учить правильно жить зятя — забота его родителей, а не ваша.

Живите своей полноценной жизнью, посвятите свободное время уходу за собой, общению с друзьями, личной жизни. В мире есть масса интересных вещей, помимо семейных проблем дочери.

Сохранение мира в семье

К сожалению, даже в самой счастливой семье время от времени случаются конфликты. Эти советы помогут вам предупредить их и сгладить острые углы в отношениях.

Если жена возьмет за правило целовать вернувшегося мужа с работы, ссор в доме не будет. Таким же образом провожайте мужа на работу.

Помните, что ваш муж — самый лучший. Не сравнивайте его вслух и про себя с другими мужчинами, не ставьте ему в пример соседа, коллегу или своего отца. Чаще вспоминайте о достоинствах своего избранника и цените таким, какой он есть. Хвалите мужа за то хорошее, что он делает для вас и вашей семьи.

Уважайте себя и мужа. Поддерживайте авторитет супруга и не ставьте его в неловкое положение своим поведением или публичными ссорами. Не критикуйте его прилюдно и не унижайте. Если ваш избранник достоин только критики, то почему вы с ним живете? И чего вы хотите добиться, оскорбляя его?

Ищите вместе такое решение проблемы, которое устроит вас двоих и не ущемит ничьих интересов. Также вместе планируйте отпуск, крупные покупки, обсуждайте вопросы воспитания детей.

Искренне интересуйтесь делами и увлечениями мужа. Поддерживайте его, когда ему тяжело, и всегда встречайте и провожайте с улыбкой. Если муж не хочет рассказывать о своих проблемах, не настаивайте. Дайте понять, что вы его любите и готовы помочь, если это потребуется.

Не срывайте плохое настроение на мужа, не обвиняйте его в своих неудачах, не сваливайте ответственность за все семейные проблемы. Семья — это дом, который строят два человека, и ответственность за все неудачи несут оба.

Не произносите слово «развод» даже в шутку, не шантажируйте своим возможным уходом или тем, что заберете детей. Захотите ли вы сами жить с шантажистом, сможете ли доверять ему? Точно так же и супруг вряд ли захочет сохранять подобные отношения.

Раз в месяц приглашайте друг друга на свидания, в кино, в театр, на романтическую прогулку или устраивайте праздничный ужин дома. Проводите это время только вдвоем, забудьте обо всех пробле-

мах и вновь почувствуйте себя влюбленными, как в первые месяцы знакомства.

Разрешите друг другу проводить какое-то время отдельно. Муж имеет право съездить на рыбалку, а вы — пойти с подругами в сауну. Иногда отдых друг от друга нужен даже самым крепким семейным парам. Доверяйте супругу, не изводите его ревностью.

Четко озвучивайте супругу то, чего от него хотите. Не надейтесь, что он сам догадается, что вам нужна помощь. Вежливо озвучьте, что именно и в какие сроки он должен сделать. Намеки могут быть поняты превратно или не поняты вовсе.

Не начинайте серьезных разговоров в то время, когда муж занят интересным ему делом, даже если вы считаете его увлечение бесполезной тратой времени. Вряд ли супруг испытает радость от того, что его прервали, и результат разговора будет совсем не таким, как вы планировали.

Если вы обиделись на мужа, объясните ему из-за чего, даже если с вашей точки зрения это очевидно. Скорее всего, окажется, что мужчина имел в виду совсем не то, что вы услышали. Проговаривая причину обиды вслух, вы можете понять ее абсурдность. Не бойтесь извиниться, если были неправы.

Ссоры случаются в каждой семье, но даже в порыве гнева нельзя оскорблять друг друга. Обидные слова ранят сильнее, чем кажется.

Не распространяйтесь окружающим о ваших проблемах. Если чувствуете необходимость обсудить ситуацию, сложившуюся в вашей семье, поговорите с мужем. Расскажите, что вы чувствуете, выслушайте его позицию. Нелишней будет и совместная консультация у психолога. Специалист поможет вам найти корни проблемы и устранить ее.

Даже после самой серьезной ссоры не уходите спать в другую комнату. Помирившись, обязательно обнимитесь. Почувствуйте тепло родного человека и подумайте, стоит ли рисковать им из-за мелких обид.

Если старое пламя любви уже не горит, но вы хотите его оживить, вспомните и произнесите вместе с супругом 8 заповедей счастливого брака:

1. Мы обещаем каждый день делать выбор в пользу нашей любви.
2. Мы обещаем ценить друг друга как наиважнейший дар.

3. Мы обещаем быстро прощать друг друга и не держать на сердце зла.
4. Мы обещаем уделять время и внимание друг другу.
5. Мы обещаем ежедневно делиться друг с другом своими переживаниями и мыслями.
6. Мы обещаем проявлять уважение друг к другу публично и наедине.
7. Мы обещаем учиться понимать друг друга.
8. Мы обещаем сделать все возможное, чтобы наш союз позитивно действовал на окружающих.

Жизненная мудрость и любовь помогут вам разрешить все сложные ситуации в семейной жизни. Однако не все браки заключаются на небесах, не все отношения стоит спасать. Если вы несчастливы, если утратили доверие к мужу, если от ваших постоянных скандалов страдают дети, есть смысл подумать о расставании. Развод жизненно необходим, когда вы стали жертвой физического или эмоционального насилия со стороны мужа. Вы — человек и не заслуживаете такого к себе отношения. Не надейтесь, что супруг исправится и ситуация никогда не повторится. Не успокаивайте себя мыслями, что детям нужен отец — такой отец вряд ли научит их любви, пониманию, доверию. Точно так же развод необходим, если муж злоупотребляет алкоголем или принимает наркотики. Сделайте все от вас зависящее, чтобы помочь ему, но при неутешительном результате — расставайтесь.

Если вы чувствуете, что развод неизбежен, не оттягивайте его. Чем раньше вы отпустите себя и бывшего мужа в свободную жизнь, тем больше нервов и сил сэкономите, тем больше времени у вас останется на то, чтобы жить счастливо.

Вы и ваши дети

Рождение малыша приносит в семью много счастья и радости, но вместе с тем у супругов часто возникают проблемы и недоразумения. Малышу нужны уход и внимание, поэтому на личную жизнь времени остается совсем мало.

Чтобы сохранить отношения, очень важно в этот период поддерживать друг друга, избегать упреков и укоров, перестать нервничать

по пустякам. Обсуждайте возникающие проблемы, четко говорите о том, что хотите изменить и что вас не устраивает.

Интересуйтесь делами мужа, не забывайте ухаживать за собой, следите за внешним видом не только на прогулке, но и дома, используйте любую возможность побыть вдвоем.

Упростите все работы по дому, которые можно упростить. Например, игрушки не раскладывайте по полочкам, а сложите в большой сундук или корзину для игрушек (на этом экономится 15—20 минут).

Распределите обязанности. Если папа работает днем — пусть поутру выносит мусор, а вечером закупает продукты. Маме нужен отдых, поэтому определите, сколько часов и когда папа или бабушка с дедушкой будут гулять с малышом.

Молодые мамы первые 3 года часто оказываются ограниченными в общении, замкнутыми в пространстве между ребенком и мужем. Если женщину это устраивает — прекрасно. Если же недовольство и раздражение накапливаются, такая ситуация чревата возникновением проблем. Поэтому молодой маме просто необходимо находить время для встречи с друзьями, коллегами, поддержания имеющихся социальных связей и наработки новых. Раз в месяц вечером с малышом вполне может посидеть отец, пока мать пообщается с подругами.

Самый главный совет, который можно дать родителям, прост — любите вашего ребенка. Любите не за хорошие оценки и прекрасное поведение, а просто за то, что он есть. Не срывайтесь на нем, когда у вас плохое настроение, никогда не поднимайте на него руку! Говорите с ребенком спокойно, вряд ли с помощью крика вы сможете донести до него свои мысли.

Если ребенок пришел к вам и рассказал о своем проступке, поблагодарите его за доверие, ведь признаваться в ошибках всегда нелегко. Спросите, как он сам оценивает свой поступок, что предлагает сделать, чтобы исправить ситуацию. Покажите ребенку, что вы любите его и принимаете таким, какой он есть. Осуждайте поступки ребенка, а не его самого. Не напоминайте о его ошибках, а говорите о сильных сторонах.

Если ребенок что-то вам рассказывает, внимательно слушайте, глядя ему в глаза. Так он поймет, что его проблемы и мысли небезразличны вам.

Не унижайте ребенка, сравнивая его неудачи и недостатки с успехами и достоинствами других, тем более никогда не делайте это прилюдно.

Будьте для малыша примером. Глупо ожидать, что в ребенке проснется любовь к чтению книг, если папа проводит вечера за компьютерными играми, а мама — за просмотром сериалов. Ребенок принимает те жизненные ценности, которые считаются важными в семье. Общайтесь с ребенком — если вам нечего сказать трехлетнему сыну, вряд ли шестнадцатилетним он захочет поделиться с вами своими бедами.

Ребенок — самостоятельная личность, а не способ реализовать все ваши амбиции. Если вы не стали великим пианистом, известной балериной, лучшим учеником в классе, не стоит перекладывать ваши мечты на него. Ваш сын или дочь имеет право на свою собственную, отличную от ваших желаний жизнь. Если вы всю жизнь мечтали научиться рисовать, не надо отправлять ребенка в художественную школу. Пойдите на курсы рисунка сами — скорее всего, ваше увлечение заинтересует ребенка и он сам захочет заниматься.

Приступы агрессии у маленьких детей не должны пугать родителей. Просто дети еще не умеют выражать и контролировать эмоции. Криком или кусанием ребенок пытается привлечь ваше внимание. Однако родители не должны поощрять агрессивное поведение. Ребенок должен понимать, что истерикой или агрессией он не добьется желаемого. Родителям следует научить ребенка выражать мысли и эмоции, объяснить, что можно не кричать и отбрасывать игрушку, а попросить ее.

Если вы видите, как ваш малыш начал драку с другим ребенком, прежде всего разведите их в стороны. Пусть у всех участников конфликта будет возможность успокоиться. Дайте понять своему малышу, что вы не одобряете его поведение, что так поступать плохо, при этом не кричите и не возмущайтесь. Когда ребенок поймет, что был не прав, предложите ему извиниться. Придя домой, обсудите с ребенком то, что произошло. Из-за чего он расстроился? Почему захотел ударить? Эти вопросы помогут ребенку понять причины своего поведения и научиться его контролировать. В норме к 2,5 годам ребенок должен перестать кусаться, а к 4 — устраивать истерики с падением на пол.

Часто малыши отказываются принимать пищу. Если это случилось, для начала выясните причины. Возможно, малыш наелся

конфет или печенья и потому воротит нос от каши. Не заставляйте ребенка есть силой, не шантажируйте тем, что вы готовили, старались, а он оскорбляет вас отказом от еды. Если ребенок отказался от рисовой каши, не бросайтесь тут же варить гречневую: не факт, что он будет ее есть. Отказ от еды — это не повод всей семьей стоять над ребенком или бегать за ним с тарелкой в руках. Такая суета может прийти по душе малышу, и он с радостью будет ее повторять каждый обед.

Чтобы пробудить аппетит, погуляйте с ребенком на улице. После физической нагрузки, бега, прыганий, малыш сам попросит у вас еду. Если малышу важно знать, что вы кладете в его тарелку, делайте это в его присутствии. Нелюбимые продукты измельчайте и смешивайте с другими, не акцентируйте внимание на том, что в этом блюде есть нелюбимый продукт.

Дошкольникам часто не хватает терпения, и родители должны помочь им воспитать этот навык. Чаще говорите с малышом о времени, показывайте часы, обращайтесь внимание, когда начнется любимый мультфильм. Тогда ребенок будет понимать, что ваше обещание поиграть с ним через 15 минут — это не отказ. Естественно, что дав это обещание, вы должны его выполнить.

Отмечайте на календаре, сколько дней осталось до дня рождения, Нового года, поездки к бабушке и т. д.

Собирайте с ребенком конструктор и пазлы, это поможет малышу выработать усидчивость.

Уроки, которые преподносит нам жизнь

Этот список из 45 уроков жизни составила американская журналистка Регина Бретт, когда ей было 45 лет. Надемся, они вдохновят вас, помогут по-новому посмотреть на собственную жизнь и понять, что вам нужно для счастья.

1. Жизнь несправедлива, но все же хороша.
2. Если сомневаешься, сделай еще шаг вперед.
3. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на ненависть.
4. Работа не позаботится о тебе, когда ты болеешь. Это сделают твои друзья и родители. Береги эти отношения.

5. Каждый месяц оплачивай долги по кредитам.
6. Не обязательно выигрывать в каждом споре. Соглашайся не соглашаясь.
7. Плачь вместе с кем-то. Это лечит лучше, чем плач в одиночестве.
8. Допустимо злиться на Бога. Он поймет.
9. Копи на пенсию с первой зарплаты.
10. Когда дело доходит до шоколада, сопротивляться бессмысленно.
11. Примирись со своим прошлым, чтобы оно не испортило твоё настоящее.
12. Можно позволить себе заплакать в присутствии своих детей.
13. Не сравнивай свою жизнь с чьей-то. Ты и понятия не имеешь, что другим приходится испытывать на самом деле.
14. Если отношения должны быть тайными, тебе не стоит в этом участвовать.
15. Все может измениться в мгновение ока. Но не волнуйся: Бог никогда ничего не оставит незамеченным.
16. Сделай глубокий вдох. Это успокаивает мысли.
17. Избавься от всего, что нельзя назвать полезным, красивым или забавным.
18. Все, что не убивает, делает тебя сильнее.
19. Никогда не поздно иметь счастливое детство. Однако второе детство зависит исключительно от тебя.
20. Когда приходит время следовать за тем, что ты действительно любишь в этой жизни, не говори «нет».
21. Почаще зажигай свечи, спи на хороших простынях, носи красивое нижнее бельё. Ничего не храни для особого случая. Этот особый случай — сегодня.
22. Будь готов ко всему, а потом — будь что будет.
23. Будь эксцентричным сейчас. Не жди старости, чтобы надеть ярко-красную одежду.
24. Самый важный орган в сексе — это мозги.
25. Никто, кроме тебя, не несёт ответственности за твоё счастье.
26. При любой так называемой катастрофе задавай вопрос: «Будет ли это важно через пять лет?»
27. Всегда выбирай жизнь.
28. Прощай все и всем.
29. Что другие думают о тебе, не должно тебя волновать.
30. Время лечит почти все.
31. Не важно, плоха ли ситуация или хороша — она изменится.

32. Не принимай себя всерьез. Никто этого не делает.
33. Верь в чудеса.
34. Бог любит тебя, потому что он Бог, а не из-за того, что ты что-то сделал или нет.
35. Не нужно изучать жизнь. Ты появляешься в ней и делаешь столько, сколько успеешь.
36. Состариться — более выгодная альтернатива, чем умереть молодым.
37. У твоих детей есть только одно будущее.
38. Все, что в итоге имеет смысл, — это то, что ты испытал любовь.
39. Выходи гулять каждый день. Чудеса происходят повсеместно.
40. Если бы мы сложили в кучу все наши проблемы и сравнили их с чужими, мы бы быстро забрали свои.
41. Зависть — это пустая трата времени. У тебя уже есть все, что нужно.
42. Однако самое лучшее ждет впереди.
43. Не важно, как ты себя чувствуешь: поднимись, оденься и выйди на люди.
44. Уступай.
45. Хоть жизнь и не повязана бантиком, это все равно подарок.

Этикет



Этикет — это правила поведения, созданные для того, чтобы людям было комфортно общаться и взаимодействовать друг с другом. Быть воспитанным — означает не только следовать общепринятым правилам поведения, но и уметь не допускать неприятных для других людей ситуаций. Антон Павлович Чехов мудро заметил, что «хорошее воспитание не в том, что ты не прольешь соус на скатерть, а в том, что не заметишь, если это сделает кто-нибудь другой». С человеком, соблюдающим правила хорошего тона, приятно и интересно общаться. И напротив, невоспитанный человек рискует остаться в одиночестве.

Правила хорошего тона просты: приходите на встречи вовремя, говорите спокойным голосом, уважайте собеседника, особенно если этот человек старше вас, избегайте ссор и скандалов, не ставьте другого человека в неловкое положение. Этот список можно продолжать очень долго и все равно не упомянуть всех нюансов. Мы убеждены, если каждый человек будет придерживаться правил разумного поведения, мир станет лучше! Если вы будете вежливы к окружающим, то и они ответят вам тем же.

Визит гостей

Приглашая гостей, ориентируйтесь на степень значимости предстоящего для вас события. Чем оно для вас важнее, тем раньше предупредите о нем гостей. На юбилеи и свадьбы приглашают за 3—4 недели до торжества, на дни рождения — за неделю.

Устное приглашение невежливо делать в присутствии других знакомых, которых вы не приглашаете.

Во многих семьях принято регулярно собираться в определенные дни года. В таких случаях специального приглашения не требуется, оповещать надо об отмене или переносе встречи.

В праздничные дни даже близкие знакомые не посещают друг друга без приглашения, чтобы не поставить в неловкое положение ни себя, ни знакомых. Позвоните накануне и пригласите гостей к себе. В любом случае, не принято наносить визиты раньше 12 часов дня и позже 8 вечера.

Нельзя звать в гости только одного члена семьи, без супруга или супруги. Исключения составляют заранее оговоренные девичники и мальчишники.

Если вас пригласили в гости, прежде всего поблагодарите, а затем уже скажите, сможете ли вы воспользоваться приглашением.

Приходите в гости к назначенному часу. Лучше опоздать на 10 минут, чем прийти раньше, когда хозяева еще не готовы, переодеваются или спешно доделывают какие-либо дела.

Приходите в хорошем настроении, не надо своим кислым выражением лица портить праздник окружающим. Не забудьте о цветах для хозяйки дома. Хозяйка, принимая букет, должна поблагодарить гостя и сразу поставить цветы в вазу, а не откладывать их в сторону.

В гостях ведите себя непринужденно, соблюдайте приличия. Уходите вовремя: если кофе и десерт уже поданы, значит, пора собираться. Не вынуждайте хозяев намекать вам на позднее время.

К близким друзьям можно прийти в гости через час после телефонного звонка, если они не возражают. В таких случаях не приходите с пустыми руками, поинтересуйтесь, что принести хозяевам, или купите угощение самостоятельно.

Внезапный визит не должен быть долгим. Прощаясь с хозяевами, обязательно поблагодарите, скажите, что теперь ждете их с ответным визитом.

Правила сервировки стола

Основное условие сервировки — удобство и целесообразность, на столе должны находиться только те приборы, которые понадобятся. Стол не должен быть перегружен посудой. Стол сервируйте, исходя из вида застолья и количества гостей.

Сначала накройте стол красивой выглаженной скатертью. Белая скатерть подойдет для праздников и торжественных встреч. Для

тихого семейного застолья или дружеских посиделок можно использовать яркую цветную скатерть. Желательно, чтобы ее концы свисали равномерно со всех сторон стола примерно на 25—30 см.

Хорошо вымытые и протертые полотенцем закусочные тарелки разместите на столе напротив каждого стула, при этом соблюдайте дистанцию (50—80 см стола на каждого присутствующего), чтобы гости, сидя за столом, не толкали локтями соседей. На тарелке или рядом с ней расположите красиво сложенную салфетку.

Ложку и вилку кладите на стол вогнутой стороной, нож — оточенной стороной лезвия в сторону тарелки. Расстояние между тарелкой, приборами и краем стола — 2 см. Ложку и нож располагайте справа от тарелки, вилку — слева, на одной линии.

Вилки и ножи располагайте тем дальше от тарелки, чем быстрее они понадобятся, то есть вилка для салата должна лежать дальше от тарелки, для горячего блюда — ближе. Расстояние между приборами — 1 см. Десертные приборы кладите сверху от тарелки. Не кладите на стол у прибора более трех ножей и вилок.

На расстоянии 5—15 см слева от закусочной тарелки поставьте пирожковую, центр тарелок должен находиться на одной линии.

За закусочной тарелкой поставьте рюмки и фужеры для напитков.

На столе обязательно должны находиться соль и перец.

Вино, кроме шампанского, ставьте на стол в откупоренных бутылках.

Сервировку стола дополняйте цветами.

Если не все гости знакомы друг с другом, желательно перед каждым местом поставить карточку с именем. Распределяя места, учитывайте отношения между гостями, чтобы люди, находящиеся в натянутых отношениях, не оказались рядом. Также учитывайте возраст и интересы гостей.

Правила подачи алкогольных напитков

Существуют общепринятые правила: к рыбе подают охлажденное белое вино, к мясу и сыру — красное комнатной температуры, а вот водка и коньяк (в нашей стране) сопровождают трапезу от закусок

до ее завершения. Однако по правилам хорошего тона водку можно предложить либо к холодным закускам, либо к основному горячему блюду. Ее подают на стол в охлажденном виде. Коньяк и ликеры гостям предлагают по окончании трапезы, к кофе. При этом заедать коньяк лимоном не принято, так как его характерный цитрусовый аромат и вкус не дадут почувствовать весь букет коньяка. У французов даже есть правило «четырех С» (café, cognac, cigare, chocolate) — кофе, коньяк, сигара, шоколад. Бокал с хорошим коньяком греют в ладонях, чтобы аромат напитка раскрылся в полной мере.

Шампанское можно подавать ко всем блюдам, от закусок до десерта, в такой последовательности: брют, сухое, полусухое, полусладкое, сладкое.

После сладкого блюда сухое вино покажется слишком кислым, а кислое — безвкусным. Десерт должен быть более сладким, чем вино, которым его запивают.

Перед началом трапезы обычно предлагают аперитив — напиток, возбуждающий аппетит. Это может быть вермут, херес и другие напитки.

Сухое вино с тонким вкусом и ароматом подают раньше, чем сладкое, иначе его вкус и аромат будет заглушен.

Начинать следует с легких вин, переходя ко все более крепким и сладким, от белого вина к красному.

Есть такое правило: чем крепче напиток, тем меньше емкость бокала, в которую его наливают. Бокал или рюмку наполняют не менее чем на $\frac{1}{2}$ объема и не более чем на $\frac{2}{3}$. Это позволит наклонять или вращать бокал, чтобы полнее ощутить аромат и букет напитка. Коньяк наливают в специальный тюльпанообразный бокал, наполняя его на $\frac{1}{3}$ объема.

Все алкогольные и безалкогольные напитки, кроме игристых, наливают в стоящую на столе посуду.

Держат бокалы за расширяющуюся верхнюю часть, а если пьют белое или красное вино — за «талию», чтобы напиток не менял свою температуру.

В недопитый бокал вино не доливают, иначе гость может считать, что его принуждают пить больше, чем он хочет.

Бокал человека, временно вышедшего из-за стола, не наполняют.

Мужчина ухаживает за рядом сидящей дамой и заботится о том, чтобы у нее был налит тот напиток, который она предпочитает.

Наливают вино с правой руки сидящего. Бутылку при этом держат всей рукой, примерно на уровне этикетки, не наклоняя ее резко, чтобы не взболтать возможный осадок; горлышко бутылки не должно упираться в край бокала.

Если вам не хочется больше пить, вежливо откажитесь от предложения наполнить ваш бокал, объяснять причины при этом не обязательно.

Поведение за столом

Правильное спокойное поведение за столом создает о человеке благоприятное впечатление. Освоить все секреты этикета не так сложно.

Первый и самый важный совет — будьте вежливы.

Второй — ведите себя естественно. Лучше один раз ошибиться, взяв не ту ложечку, чем весь банкет просидеть с напряженной спиной и печальным лицом, боясь пошевелиться. Естественность, конечно же, не подразумевает развязности, ваше поведение не должно причинять неудобства окружающим.

По правилам хорошего тона, мужчина помогает сесть даме, отодвинув ей стул. Также во время трапезы мужчина следит, чтобы в бокал женщины был налит выбранный ею напиток.

Милые дамы должны помнить, что следы от помады на бокале выглядят неэстетично. Поэтому не злоупотребляйте косметикой или выбирайте ту, которая не оставляет следов. Вам поможет не пачкать бокал такой способ: аккуратно прикоснитесь к губам бумажной салфеткой, чтобы снять излишки помады или незаметно лизните край бокала перед тем, как отпить из него. Смоченную поверхность помада не окрасит. Однако эту маленькую хитрость опробуйте сначала дома, чтобы быть уверенной, что она останется незаметной для окружающих.

Если вы оказались в обществе малознакомых людей, избегайте запретных тем беседы: здоровья, политики и религии. Говорить можно на легкие спокойные темы, при этом беседа не должна мешать еде. Как правило, разговор начинает человек, старший по возрасту или положению.

Не обсуждайте качество и стоимость блюд и напитков. Пояснять, почему вы отказались от того или иного блюда или напитка, совсем не обязательно.

Не размахивайте во время беседы вилкой, тем более если на ней есть еда.

Не говорите с набитым ртом.

Если вам задали вопрос, на который вы не хотите отвечать, просто улыбнитесь. Вежливые люди поймут и не будут настаивать.

Некрасиво продолжать беседу или жевать, когда говорят тост. Проявляйте уважение к говорящему.

Прежде чем приступить к трапезе, разверните свою салфетку (как правило, она находится на тарелке) и, сложив ее вдвое, накройте ею колени сгибом к себе. Это правило касается и мужчин, и женщин. За воротник салфетку заправляют только маленьким детям.

На официальном приеме салфетку разворачивают после того, как это сделает хозяйка. Помните, салфетка предназначена для защиты вашей одежды от крошек и случайных капель. Вытирать руки и губы ею не стоит, для этого на столе должны быть предусмотрены бумажные салфетки.

Столовые приборы должны быть положены в том порядке, в каком подаются блюда, по направлению к еде. Десертную ложку и вилку, а также нож для хлеба кладут сверху.

Если первое блюдо подают в обычной тарелке, то не принято приподнимать ее край, чтобы вычерпать последние капли. Но если это бульон, поданный в пиале или чаше с двумя ручками, можно бесшумно допить остатки прямо из нее. Дуть на тарелку или ложку не стоит, подождите, когда суп остынет.

Ложку держат так, чтобы большой палец лежал сверху. Черпают ложкой от себя, иначе можно забрызгать одежду. Ложку не наполняют до краев, зачерпывать надо столько жидкости, чтобы, не пролив, донести ее ко рту. Ложку подносят ко рту левым широким краем. Доев суп, положите ложку в тарелку ручкой вправо.

Хлеб кладут на свою пирожковую тарелку и отламывают маленькими кусочками. Не следует откусывать от большого ломтя, также нельзя мазать маслом или паштетом весь кусок — только отломленный кусочек хлеба, и делать это надо над своей тарелкой.

Салаты ставят на стол в общем блюде, откуда каждый накладывает себе сколько захочет. Из общих блюд не принято брать еду своими приборами, кроме того, это негигиенично. Салаты и закуски, которые не нужно резать, едят вилкой, держа ее в правой руке.

Если вы пользуетесь ножом и вилкой, то нож держите в правой руке, а вилку в левой. Мясо на тарелке располагают справа, а гарнир слева, так удобнее пользоваться ножом.

Соус обычно предназначен для мясных и рыбных блюд, а не для гарнира, поэтому не принято поливать им овощи.

Не стоит сразу разрезать бифштекс на мелкие кусочки — он остынет, отрежьте его небольшими кусочками по мере еды.

Изделия из рубленого мяса, такие как биточки, котлеты, тефтели, как правило, едят вилкой, держа ее в правой руке, нож при этом не нужен.

Птицу, вопреки распространенному мнению, брать руками не принято. После такого трапезу придется прервать, чтобы вымыть руки. Ножом аккуратно срезают мясо с костей, не стремясь очистить их полностью. Обгрызать кости и хрящи — крайне неприлично. Часто куриные ножки подают с бумажными колпачками-папильотками на концах. В этом случае можно, держа за папильотку, доесть мясо.

Как правило, к рыбе подают специальные вилку и нож. Кости с помощью вилки складывают на край своей тарелки или на предназначенное для этой цели блюдечко. Если кожа рыбы жесткая или на ней осталась чешуя, ее удаляют. После того как верхняя часть рыбы съедена, ее переворачивают на другую сторону и едят дальше. В итоге у вас на тарелке должен остаться очищенный хребет. Рыбное филе едят так же, как кусок мяса, отрезая небольшими кусочками.

Мелкую рыбу (например, шпроты) едят целиком. У жареной мелкой рыбы можно отделить косточки и голову.

Вареные или тушеные овощи мягкие, поэтому нет необходимости резать их ножом. Он может пригодиться, чтобы помогать накладывать кусочек блюда на вилку. К оливкам, маслинам и маленьким помидорам черри часто подают шпажки, которыми их можно наколоть. Если шпажек нет, лучше взять их руками, чем гонять вилок по столу.

Спагетти едят вилкой, зубцы погружают в макароны и вращают в руке, пока не наберут достаточное количество. Иногда к спагетти подают вилку и ложку, в этом случае ложку держат в левой руке, а вилкой, упираясь в ее дно, накручивают спагетти.

Мелкие ягоды — малину, клубнику, чернику — подают в специальных розетках и едят десертной ложечкой. Черешню и вишню едят руками, а косточки складывают на тарелку с помощью ложечки.

Мягкий бисквитный торт едят вилкой, начиная с острого конца кусочка. Если же коржи плотные, торт едят с помощью десертного ножа и вилки.

Не тянитесь к чашке, пока не прожевали еду, — пить можно, лишь когда во рту ничего нет.

Сахар берите щипчиками или ложечкой, предназначенной для этого. Осторожно размешав сахар, положите свой прибор на край блюда. Не оставляйте ложечку в чашке и уж тем более не пытайтесь пить из чашки с находящейся в ней ложкой.

Все гигиенические процедуры (расчесывание волос, приведение в порядок зубов) следует совершать только в туалетной комнате. Мало у кого получается аккуратно воспользоваться зубочисткой прилюдно, изящно прикрыв рот салфеткой.

Старайтесь придерживаться за столом общего ритма, не заканчивайте есть раньше и не заставляйте всех ждать, пока вы доедите. Если ваша тарелка уже пуста, а сотрапезники продолжают обед, не отодвигайте от себя посуду, не складывайте тарелки одну на другую — окружающие решат, что вы их поторапливаете. Если хотите подать сигнал официанту, что пора убрать вашу тарелку, положите нож и вилку параллельно друг другу ручками вправо.

Если праздник проходит в неофициальной домашней обстановке и хозяйка сама готовит все блюда, вставая из-за стола, не забудьте ее поблагодарить. Можно попросить рецепт особо понравившегося вам угощения, ей это будет приятно.

Телефонный этикет

Мобильный телефон сегодня есть практически у каждого человека, но, к сожалению, не все соблюдают правила хорошего тона, связанные с телефонным общением. Девушка заходит в вагон поезда или автобус, достает телефон и начинает по очереди звонить всем подругам, громко жалуясь на несчастья. Следом за ней появляется юноша и видит своего старого знакомого. Через пару минут они уже радостно обмениваются телефонными мелодиями, смотрят клипы или отнюдь не шепотом обсуждают фотографии. А окружающие их пассажиры страстно мечтают поскорее доехать и выбраться из этого кошмара. Оказавшись в подобной ситуации, вы имеете

полное право сделать и юношам, и девушке замечание. Их поведение мешает окружающим, они нарушили самое главное правило хорошего тона, которое гласит, что нужно уважать других людей и не причинять им неудобств. Мобильный этикет состоит в вежливости и соблюдении интересов абонента и окружающих людей.

Если же вы узнали в описанных героях себя, предлагаем поразмыслить вот на какую тему. Даже если вам все равно, что подумают о вас окружающие, мешаете вы им или нет, рядом вполне могут находиться люди, знакомые с теми, кого вы обсуждаете. В результате ваши резкие слова, высказанные в адрес преподавателя, начальника или свекрови, дойдут до них, что вряд ли улучшит ваши отношения. Если вам действительно надо высказаться, подождите, пока не окажетесь на улице, где вы не будете никому мешать. Невнимание сдерживать себя свидетельствует о низкой культуре человека. Только представьте себе, что случилось бы, если бы каждый вошедший в автобус начал говорить по телефону! Вряд ли водитель смог бы качественно выполнять свою работу в таких условиях. Молодые люди, хвастающиеся своими мобильными телефонами, как дети игрушками, вызывают недоумение. А уж если гудки мобильного содержат оскорбительные высказывания или ненормативную лексику, это может быть расценено как административное правонарушение — хулиганство.

В кинотеатрах, театрах, на концертах переводите телефон в беззвучный режим или вовсе отключайте его. Если вы пришли, чтобы получить удовольствие от фильма, зачем вам телефон? Выключайте телефон и при входе в храм. Внезапный звонок не должен помешать окружающим.

Когда вы отдыхаете с друзьями в кафе или ресторане, уменьшите громкость звонка. Для рингтонов выбирайте нейтральные мелодии, которые не заставят окружающих вздрагивать, а вас краснеть.

Нельзя давать без разрешения номера телефонов знакомых!

По правилам хорошего тона, телефонный разговор заканчивает девушка в разговоре с юношей, старший с младшим, а при равных условиях — тот, кто позвонил.

До 9.00 и после 22.00 не принято звонить даже знакомым.

Невежливо беспокоить человека по вопросам, связанным с работой, во время его отдыха, после окончания рабочего дня или на

выходных. Если ваш абонент не ответил после 3—5 гудка, кладите трубку. Большинство телефонов фиксируют пропущенные вызовы, и человек сам перезвонит вам. Если звонок срочный, повторите его через 10—15 минут.

Просматривать сообщения в мобильных телефонах членов семьи не принято, как и читать адресованные не вам письма. Не принято и отвечать на звонки по телефону супруга или супруги, кроме оговоренных заранее ситуаций, например, когда супруг ведет машину и не может взять трубку. Если вам звонят, когда вы заняты, не сбрасывайте звонок. Возьмите трубку, извинитесь и пообещайте перезвонить позже. Старайтесь не вести долгих личных разговоров по рабочим номерам.

Соблюдайте эти несложные правила телефонной этики, уважайте себя и окружающих.

Растения в доме и саду



Цветы делают дом по-настоящему уютным, они радуют глаз и очищают воздух в помещении.

Подбирайте для выращивания дома те растения, которым вы можете обеспечить нормальный уход. Пусть лучше ваш глаз радуют здоровые неприхотливые каланхоэ и герань, чем умирающая орхидея.

Прежде чем купить новый цветок, узнайте о нем больше: какие условия он любит, капризен или нет в уходе.

Подбирайте для зеленых любимцев красивые горшки, подходящие к вашему интерьеру. Треснувшие горшки с известковым налетом, пластиковые ведра и старые кастрюли недостойны того, чтобы украшать ваш подоконник. Приобретайте вазоны одного цвета и типа для каждой комнаты. Лучше, чтобы они были керамическими, в них растения себя хорошо чувствуют. Не забывайте о поддонах, которые защитят поверхность от попадания воды.

Летом посадите на балконе цветы с приятным запахом, например ночную фиалку или душистый табак. Открывая окна, вы будете наслаждаться их ароматом и поднимать себе настроение. Петунии и настурции при должном уходе будут радовать вас цветами все лето.

Свой сад — это мечта каждой женщины. Если у вас она уже осуществилась, выбирайте растения по душе. Опытные хозяйки умеют создать клумбу, которая радуется разными цветами с апреля по октябрь. В темных уголках и на затененных участках садите растения с яркими цветами — бледные оттенки потеряются в тени. Под окном спальни посадите ароматные растения, конечно, если вас не раздражает их запах.

Выбор растений сейчас огромен, при желании любая хозяйка найдет подходящий для нее вид и сорт. Главное, любить свой сад и свой цветник. Растения почувствуют вашу любовь и ответят на нее взаимностью.

Уход за комнатными растениями

В комнатах с окнами на север хорошо растут теневыносливые растения: комнатный виноград аспарагус, папоротники, пальмы, плющ.

В комнатах с окнами, обращенными на юг, эти растения лучше ставить дальше от окна.

Для равномерного развития некоторые растения (аспарагус, пальму, фикус) нужно время от времени поворачивать к свету разными сторонами.

Лимоны и другие цитрусы рекомендуется поворачивать на 10° каждые 10 дней, тогда крона будет развиваться равномерно.

Бегонии, герани, розы, фуксии лучше цветут, когда их ветки обращены к свету, поэтому до цветения их не поворачивают. После зацветания их можно повернуть цветами в комнату.

Не заливайте растения, корням нужна не только влага, но и воздух. Лучше поливать их реже и обильнее, чем часто и по чуть-чуть. Вода для полива должна быть отстоянной не менее двух суток и не холодной (лучше комнатной температуры), можно добавить в нее 2—3 капли лимонного сока. Хорошо поливать растения талой снежной или дождевой водой. Дождевую воду собирайте не сразу после начала выпадения осадков, а выждав 15 минут. Удобно использовать для полива пластиковые бутылки с дозаторами или тщательно вымытые бутылки от средств для мытья посуды.

Подкормку растений производите через 1 час после обычного полива: с марта по сентябрь — 1 раз в 2 недели, с октября по февраль — 1 раз в 2 месяца (цветущие растения зимой надо подкармливать чаще).

Цветущим растениям требуется больше фосфора и калия, декоративно-лиственным и быстро растущим — азота. Недостаток фосфора можно определить по цвету листьев, они краснеют или слегка окрашиваются в фиолетовый. От недостатка калия старые листья опадают, молодые синеют, а на стебельках появляются

бурые пятна. При нехватке кальция рост прекращается и отмирают верхушечные почки.

Ежегодно пересаживайте растения в большие горшки. Чтобы определить, пора ли это делать, посмотрите на дренажное отверстие внизу горшка. Если оттуда выглядывают корни, цветку необходим более объемный горшок. Народные приметы рекомендуют пересаживать растения в женские дни — среду, пятницу, субботу.

Растения из маленькой емкости нельзя сразу пересаживать в большую. Диаметр нового контейнера не должен превышать диаметр прежнего более чем на 1—2 см. Перед использованием любой новой емкости ее необходимо предварительно поместить на 1—7 часов в теплую воду.

Горшок, бывший в употреблении, рекомендуется очистить щеткой, вымыть хозяйственным мылом, прокипятить с содой, а затем промыть чистой теплой водой.

За 1—3 дня до предполагаемой пересадки следует прекратить полив растений (земля должна слегка подсохнуть).

Купленные растения пересаживайте как можно скорее. По возможности при этом максимально освободите корни от старого грунта.

Простерилизуйте грунт перед посадкой: пропарьте на водяной бане, выдержите в разогретой духовке или залейте кипятком. Растения пересаживайте по мере роста, лучшие месяцы для пересадки — март и апрель.

Выбирая новый горшок, помните, он должен быть не намного больше старого, ведь «неосвоенная» земля быстро закисает.

Если растения цветут или выпустили бутоны, пересадку необходимо отложить. Замените верхний слой почвы или удобрите ее.

Пересаженному растению требуется меньше влаги, так как его корни еще не заняли весь объем почвы, но пересушивать тоже не стоит.

Чтобы в жаркие дни из горшков долго не испарялась влага, обложите грунт мхом.

Чем темнее в помещении, тем реже стоит поливать растение, иначе начнется загнивание. При недостатке света растения замедляют рост. Как бы ни было растение влаголюбиво, между поливами нужно дать земле немного подсохнуть, в противном случае цветы начнут болеть. Чтобы определить, нужно ли поливать растение, постучите по горшку — сухая земля будет звучать звонко,

а влажная — глухо. Правда, этот способ актуален для керамических горшков, при стуке по пластиковым вазонам звук слышен плохо.

Уезжая в отпуск, позаботьтесь о поливе своих любимцев. Глубокий таз наполните доверху песком. Полейте его, чтобы он полностью пропитался влагой, и углубите горшки в песок. Возможен и другой вариант. На табурет или стол поставьте ведро с водой. Вокруг на полу на клеенке расположите горшки. Скрутите длинные жгутики из бинта или хлопчатобумажной ткани, одним концом опустите их в воду, а другим — в землю горшка. Только делайте это не в день отъезда, а накануне, чтобы убедиться, что вода поступает к растениям в достаточном количестве.

Очень красиво смотрятся цветы в подвесных горшках — кашпо. Но при чрезмерном поливе вода часто просачивается из горшка и капает вниз. Уплотните дно — между горшком и кашпо подстелите круг из алюминиевой фольги, подвернув его края вверх не менее чем на 5 см.

Начало отопительного периода плохо сказывается на растениях. Воздух становится сухим, и растения могут сбросить листья. Чтобы избежать этого, ежедневно опрыскивайте растения, на подоконниках и батареях ставьте емкости с водой.

Зимой подоконники, на которых стоят растения, остывают и корни зеленых питомцев начинают замерзать, поэтому положите под каждый горшок кусок пенопласта — он защитит корни от холода. В этот период цветам нужен покой — кратковременный отдых, во время которого они набирают силу перед активным весенним ростом.

По возможности содержите растения в прохладной комнате, подальше от батарей, реже поливайте. Если такой возможности нет, придвиньте горшки ближе к оконному стеклу, но следите, чтобы листики не лежали на нем. Зимой растениям не хватает солнца, поэтому включайте им специальную лампу.

Берегите цветы от сквозняков.

При закрытой шторе питомцам на подоконнике холодно, поэтому приподнимайте шторы днем. Когда растениям не хватает света, стоит подкормить их сахаром, чтобы стимулировать процесс фотосинтеза. Достаточно 1 раз в неделю поливать цветы раствором сахара (1 ч. л. на 200 мл воды). Для лучшего усвоения микроэлементов полезно 1 раз в 2 недели распылять на растения очень слабый раствор марганцовки.

Комнатные растения часто страдают от истощения земли. Все минеральные вещества из земляного кома в горшке уже израсходованы,

а водопродная вода, используемая для полива, бедна минералами. Многие подкармливают растения водой, в которой размораживалось или мылось мясо или рыба. Однако существует мнение, что делать этого не стоит, так как в животных тканях, попадающих вместе с водой в горшок, практически нет веществ, напрямую усваивающихся растениями, но такими остатками очень охотно питаются микроскопические организмы. Вы ведь не хотите, чтобы ваши комнатные цветы стали рассадником гнилостных бактерий? Частички жира к тому же затрудняют доступ воздуха к корням, да и пахнет от такого горшка неприятно. Можно поливать растения чайной заваркой, несоленой водой, в которой варились яйца, или картофельным отваром. Или использовать для полива воду, в которой мыли корнеплоды: частички почвы, смытые с овощей, послужат хорошим удобрением. Если у вас есть аквариум, то при смене воды не выливайте старую, а используйте ее для цветов. Продукты жизнедеятельности рыб и остатки растений помогут цветам утолить минеральный голод.

Летом можно приготовить крапивную подкормку: 200 г сухой крапивы залейте 10 л горячей воды, настаивайте в течение суток, процедите. Настой разбавляйте водой в пропорции 1:10 и поливайте комнатные и садовые растения 1—2 раза за лето.

Банановую подкормку для растений можно приготовить так. Кожуру 2—3 бананов измельчите и залейте 1 л кипяченой воды. Настой перед использованием разводите водой в пропорции 1:5.

Часто комнатным растениям не хватает железа. Положите в воду для их полива 2—3 ржавых гвоздя. Через пару дней полейте растения этой водой — листья станут яркими, без белых пятен.

Раз в месяц для профилактики заболеваний опрыскивайте растения и верхний слой почвы настоем луковой шелухи. Для приготовления слабого раствора залейте горсть шелухи 1,5 л кипятка, прокипятите 5—7 минут, настаивайте 2 часа, процедите и охладите. Для крепкого раствора — 2 стакана шелухи кипятите в 1,5 л воды 30 минут. Этот настой можно использовать и как удобрение. Хранить настой нельзя.

Хорошему внешнему виду растений способствует опрыскивание зеленым чаем: залейте 3 ст. л. сухого чая 1 л кипятка, остудите.

Периодическое рыхление почвы и опрыскивание теплой водой поможет растениям пережить неблагоприятный режим влажности воздуха, а также будет препятствовать размножению вредителей.

Для полировки листьев растений используйте пиво с водой (1:1) или молоко с водой (1:1).

Если после опрыскивания обычной водой на листьях остались белые пятна, протрите их губкой, смоченной в воде с уксусом (1 ч. л. уксуса на 200 мл воды). Спитая кофейная гуща — отличная добавка для цветочного грунта. Твердая земля снова станет рыхлой, к тому же кофейная гуща немного понизит рН-показатель. Такой грунт особенно хорош для камелий, азалий и других растений, предпочитающих кислую почву. А вот использованную чайную заварку лучше отправлять в горшки балконных или на клумбы уличных цветов. Насыпанная в домашние цветы, она привлекает мелких насекомых, которые с удовольствием в ней селятся. Вывести их потом достаточно сложно.

Удаляйте опавшие и пожелтевшие листья, чтобы они не вызвали гниения. Однако это правило применимо не ко всем растениям. Например, нельзя вмешиваться в процесс смены листьев у **литопсов**, обрывая увядающие. От такого обращения растение может погибнуть.

Здоровому **цикасу** нужны яркий свет, обильный полив весной и летом, влажный воздух. Растение нельзя удобрять минеральными смесями, оно не выносит застоя воды. Пересаживать цикас надо крайне редко.

Орхидеи лучше выращивать в прозрачных горшках. Это нужно для того, чтобы наблюдать за корнями и не заливать растения. Поливайте, когда корни имеют серо-зеленый цвет, при зеленых корнях отложите полив. Пересаживать орхидеи надо, если они больше двух лет живут в одном субстрате. Лучше делать это, когда новые ростки наращивают собственные корни, но длина их не превышает 5 см. Орхидеи, пересаженные с более взрослыми ростками, дольше адаптируются, что отрицательно сказывается на их цветении. Опрыскивать орхидеи лучше в первой половине дня, чтобы к вечеру они просохли. Не переставляйте орхидеи с места на место, чтобы они не сбросили бутоны или цветы.

При покупке **кактусов** с цветными колючками убедитесь, что сможете обеспечить им достаточное освещение, иначе кактус потеряет свои краски.

Хотите, чтобы ваш кактус зацвел? Для этого надо выполнить несколько условий. Во-первых, горшок для растения должен быть достаточно тесным. Во-вторых, кактус должен стоять в светлом

сухом месте. В-третьих, летом ему нужно обеспечить обильный полив, а с середины осени поливать редко и понемногу.

Если возникла необходимость пересадить кактус, не поливайте перед этим землю. Сухой ком легче будет достать из горшка. Наденьте на руки плотные рабочие рукавицы или перчатки (купить их можно в строительном магазине). Тупым ножом, прижимая его к стенкам горшка, проткните землю по всему периметру горшка до самого доньшка. Положите горшок с кактусом на бок на кусок пенопласта и постучите по доньшку, чтобы земляной ком выдвинулся. Если растение держится плотно, раздвиньте землю у основания кактуса и пробуйте аккуратно потянуть за его основание, где нет колючек. Когда извлечете кактус, осмотрите его корни. На них не должно быть пятен и гнили. Посадите кактус в новый горшок, чтобы между корнями и стенками оставалось пространство около 1 см, и не забудьте о дренаже. При пересадке можно обмотать кактус поролоновыми полосками, используемыми для утепления, чтобы он не колот руки. Кактусы из-за неправильного ухода могут покрываться корковым налетом. Причиной может быть слишком высокая влажность воздуха в условиях низкой температуры, а также нарушение питания (например, в почве много азота). Такие изменения поверхностных тканей кактусов происходят и при сильном поражении паутинным клещом. Постарайтесь выяснить причины болезни и своевременно боритесь с появляющимися вредителями.

Денежное дерево (толстянка) не нуждается ни в обильном поливе, ни в частом удобрении. Идеальное место для этого растения — светлый подоконник.

Цветущий **мирт** нельзя ни заливать, ни пересушивать. 2 раза в месяц нужно вносить жидкое удобрение. Если вы провели обрезку, подкормите мирт минеральными удобрениями.

Секрет цветения **каланхоэ**, относящегося к группе Блоссфельда, заключается в том, что цветочные почки закладываются при коротком световом дне (9—10 часов).

Комнатные хвойные растения часто могут заражаться различными инфекциями, которые живут в грунте. Во избежание таких неприятностей следует добавлять в дренаж кусочки древесного угля.

Лимон — растение влажных субтропиков, поэтому оно требует теплой почвы и повышенного содержания влаги в воздухе. Земляная смесь для него предпочтительнее такая: дерновая земля — 5 частей, листовая — 2 части, перегной — 2 части, речной песок — 1 часть.

Зимой лимоны лучше развиваются при 12—14 °С, а летом — при 18—25 °С. Зимой лимону, как и большинству растений, необходимо дополнительное освещение. Поливать в этот период его лучше теплой водой (30 °С). Для растения одинаково вредны как пересушивание, так и переувлажнение. Поливать необходимо редко, но обильно, чтобы смочить весь земляной ком. Летом растение нужно беречь от прямых солнечных лучей и ежедневно опрыскивать. Чтобы лимон рос быстрее, 1 раз в неделю поливайте его чайной заваркой. Для поддержания нужной кислотности необходимо вместо чернозема наполнить горшок землей из-под липового дерева (любой грунт, взятый из природы, необходимо стерилизовать!). Если лимон заболел или на нем появились вредители, посадите к нему в горшок чеснок. Он поможет растению вернуть здоровье.

Жасмин нужно поливать умеренно 1 раз в неделю. В феврале или начале марта обрежьте побеги жасмина наполовину, так на растении образуется больше веток с душистыми цветами. В конце марта пересадите жасмин в новый горшок.

Герань — достаточно неприхотливое растение, но если она будет долго стоять в тени, ее листья потеряют цвет, а стебли пожелтеют. Чтобы герань сильнее ветвилась, прищипывайте верхушки молодых побегов. В конце лета или осенью у растения нужно срезать все стебли на половину их длины и укоротить слишком длинные и густые корни, а потом посадить в тот же горшок, но в свежую землю.

Фиалки (сенполии) выращивайте в небольших горшочках (диаметр не больше 12 см). Растение боится сквозняков и прямых солнечных лучей, температура ему нужна не ниже 10 °С и не выше 25 °С. Обязательно удобряйте цветы, чередуя минеральные и органические удобрения, и следите за равномерным и своевременным поливом — земляной ком не должен пересыхать. Вода при поливе не должна попадать на листья, растения нельзя опрыскивать. Раз в 3—4 года сенполии надо омолаживать. Для этого необходимо острым ножом срезать листовой черенок, оставив «пенек» в 1 см, поставить в воду на уровень 0,5 см и накрыть прозрачным пакетом. Через 3 недели появятся корни и растение можно укоренять.

Фиалки-химеры нельзя размножать листовым черенком, так как при этом теряются материнские качества. Размножить их нужно, отделяя и укореняя пасынки.

Бегонии можно размножить черенками. На черенке нужно оставить пару листьев, удалив цветы, если имеются. Косой срез черенка

обработайте корневином. Заранее приготовьте смесь из песка и торфа, посадите в нее черенок, накройте его прозрачным полиэтиленовым пакетом и поставьте в теплое место. Под пакетом поддерживайте влажность. Когда растение приживется, его можно пересадить.

Какие бы черенки вы ни укореняли под полиэтиленовым пакетом, периодически снимайте его и проветривайте растение, чтобы оно не сгнило от образующегося конденсата. Если у вас нет укореняющих средств, то можно воспользоваться для этих целей медом (1 ст. л. на 200 мл воды) или соком алоэ (5 капель на 200 мл воды). Черенки ставьте в эту воду и доливайте ее по мере испарения.

Известковый налет и мох со временем придают горшку неприглядный вид и являются питательной средой для бактерий. Нанесите на горшок уксусную эссенцию и очистите щеткой — это устранил грязь и убьет болезни. Проводить такую чистку надо в хорошо проветриваемом помещении.

У цветов на балконах и клумбах своевременно удаляйте отцветшие соцветия, не давайте образовываться семенам, так как на их завязывание растение тратит много сил и поэтому хуже цветет. Если же вы хотите собрать семена, делайте это в безветренный день. Затем разложите их на бумаге тонким слоем, сверху прикройте марлей или листом бумаги. Когда высохнут, переложите в бумажные пакетики и подпишите их. В нормальных условиях всхожесть сохраняется: левкой — 6 лет; душистый горошек, люпин, мак, настурция, петуния, гвоздика — 3—4 года; астры, бархатцы, вербена, календула — до 2—3 лет.

Комнатные и садовые растения, которые используются для лечения, нельзя удобрять химическими препаратами, только органикой и домашними средствами: настойкой навоза, помета, скорлупой яиц и т. д. Если растения болеют, их нужно промыть раствором хозяйственного мыла, протереть досуха и обработать спреем на основе эфирных масел. Если использовались химические препараты, растение нельзя употреблять в качестве лечебного сырья.

Растения в саду

Розу по праву называют царицей цветов. Сортов и разновидностей этого растения существует множество. Если вы решили вырастить на участке красавицы-розы, вам помогут следующие советы. На

зиму, как только начнет подмерзать земля, обрезайте кусты роз, оставляя половину длины веток, и высоко окучивайте землей. Сверху присыпьте перегнившим навозом, торфом, опилками. Если зима предстоит холодная, дополнительно утеплите лапником. Весной холмики отгребают так, чтобы розы оказались в небольшом углублении, так их будет удобно поливать. Как только укрытие будет снято, опрыскайте кусты препаратом, содержащим медь. Второе такое же опрыскивание проведите, когда начнут появляться листочки. В качестве удобрения розы любят органику — навоз, помет, компост. Перед цветением и во время него их хорошо подкормить фосфором и фосфорно-калийными удобрениями. Чтобы роза радовала цветами осенью, вовремя оципывайте увядшие цветки. Кроме того, нужно прекратить обрезку веток, чтобы не стимулировать рост новых побегов и пробуждение почек.

Цветы декоративного кустарника **гортензии метельчатой** белые, но если закопать под кустом какое-нибудь железо, например старую лопату, лом или обрезки арматуры, то цветы приобретут ярко-голубую или сиреневую окраску.

При выгонке луковичных нужно подобрать правильный контейнер: не мельче 10 см. В него следует закопать луковицу на 3 см ее высоты, уложить дренаж и оставить место для корней. В саду цветоносы луковичных растений не срезайте у самой земли. Нужно оставить половину цветоноса, чтобы луковица полноценно развивалась, наращивала массу и подготовилась к зимовке.

Цветы на участке лучше себя чувствуют, меньше болеют и пышнее цветут, если время от времени менять место их посадки. Особенно требовательны к перемене места **тюльпаны**, **астры** и **гладиолусы**. На прежнее место посадки их можно возвращать только через 4—5 лет.

Чтобы **виноградная лоза** хорошо перезимовала, нужно укрыть ее с первых дней зимних морозов зеленой хвоей. В случае оттепели такое укрытие не сохранит воду, которая, замерзая, повреждает лозу. Даже морозостойкую лозу 1—3 лет нужно опускать на землю и укрывать хвоей.

Посадите на участке или балконе **календулу**, она отпугивает вредителей и является ценным лекарственным растением. Уход за ней прост. Регулярно удаляйте отцветшие соцветия, это стимулирует буйное цветение. Когда на календуле появятся первые бутоны, обеспечьте ей полив и не допускайте пересыхания. Растение любит солнце.

Баклажаны, перец, помидоры, картофель и другие пасленовые садовые растения можно поливать водой, которая осталась от варки яиц вкрутую (воду при варке не солить).

Чтобы **земляника** (клубника) набрала силы и сформировала нормальные цветоносы, нужно срезать ее листву в августе, в случае засухи поливать.

Рассаду можно посадить в самодельные бумажные стаканчики. Их удобно делать так. Возьмите пластиковую бутылку 0,5 л. Оберните лентой из газеты шириной 8—10 см в 3 слоя. Заверните донышко и снимите с бутылки. Наполните такой горшочек землей и сажайте туда рассаду. В открытый грунт растения можно высаживать вместе со стаканчиком. Корни пробьют бумагу.

С вредителями на деревьях поможет бороться мыльная вода. Смешанная с навозом, она является хорошим удобрением. Чтобы предотвратить появление **плодожорки**, надо в марте, до того как распустятся почки, обрызгать плодовые деревья соленой водой. Горькую полынь измельчить, настоять в ведре 2 дня и опрыскивать этим раствором поврежденные вредителем растения.

Избавиться от **медведки** тяжело, но возможно. Засыпьте весь огород елово-сосновыми иголками, слоем не меньше 5 см. Такое мульчирование предохраняет почву от пересыхания и уменьшает количество сорняков. По периметру участка через 0,5—1 м металлическим стержнем сделайте отверстия глубиной до 30 см. Положите в них кусочки карбида 0,5×0,5 см и полейте водой. Медведки будут обходить ваш участок стороной.

Перед посадкой рассады прокопайте бороздки и насыпьте в них песок, смоченный керосином. Также можно отпугнуть медведок, полив растения раствором куриного помета, смешанного с минеральными удобрениями. Однако не превышайте необходимой дозы удобрений, так как их чрезмерное количество загубит растения.

Если грядки портят коты, посыпьте землю под растениями молотым перцем.

Помидоры, посаженные в междурядьях крыжовника, отпугивают **пилильщика** и **огневку**. Помидоры, растущие рядом с капустой, защищают ее от **капустной тли**. Шалфей на грядках капусты и моркови предохраняет их от **капустной совки**. Календула защищает растения от **клещей** и **фузариоза**. Фасоль, посаженная рядом с картофелем, прогоняет **колорадских жуков**.

Не сжигайте и не выбрасывайте сорняки и другую зеленую массу — это ценные органические удобрения. Начиная с летнего периода, когда сорняки подрастают, перекапывайте землю и закладывайте зеленую массу в свободных от посадки местах участка. Сначала мотыгой очистите место вокруг участка, затем граблями соберите растения в образовавшуюся канаву. Закладывать можно даже сорные растения в полувисохшем состоянии, утрамбовать и обязательно добавить свежей зеленой массы для закваски. Затем всю эту растительную смесь закрыть землей, в результате чего появятся небольшой вал и канава, в которую можно закладывать следующую порцию зелени. Этот способ намного лучше, чем использовать органические удобрения, так как к следующему году перекопанная земля восстановит свою первичную структуру, а почва станет довольно рыхлой.

Подкармливайте зимой птиц в саду, летом они отблагодарят вас тем, что будут собирать жучков. Простейшую кормушку для некрупных птиц можно сделать из еловой или сосновой шишки. Слегка смажьте ее медом, обваляйте в кормовой смеси семян или просто в крупе и повесьте на нитке. Удобно делать кормушки и из пластиковых бутылок, пакетов от молока.

«Скорая помощь» для растений

Регулярно осматривайте растения — в начале болезни или при появлении первых паразитов шансов на излечение больше. Любую обработку растения химикатами надо проводить на улице или в хорошо проветриваемом помещении, следуя инструкциям на упаковке препарата.

Если из-за нерегулярного полива и пересушенного воздуха комнатное растение сбросило листья, его можно реанимировать. Для этого полейте растение и наденьте на него прозрачный полиэтиленовый пакет так, чтобы снизу проходил воздух. Таким образом создается легкий парниковый эффект — под пакетом сохраняется нужная растению влажность. По мере высыхания поливайте землю. Через 1—2 недели появятся новые листочки и пакет можно будет снять.

Если вы забыли убрать растения с балкона и они пострадали от первых заморозков, не спешите переносить их в тепло. Сначала

опрыскайте их очень холодной водой и оставьте в холодном помещении на сутки, избегая сквозняков.

Порой растения гибнут без видимых причин: корни здоровы, вредителей нет, а листья желтеют, бутоны опадают. Скорее всего, растениям не хватает микроэлементов, их срочно нужно подкормить. Листья фикуса будут блестеть, если их периодически протирать темным пивом или вылить 1 ч. л. касторового масла у самого корня ствола. Если у фикуса мало листьев или он тянется вверх, посадите в тот же горшок какое-нибудь вьющееся растение, например плющ.

Если у ваших растений появились на листьях белые пятна, это не повод для паники. Возможно, речь идет об отложениях солей из-за слишком жесткой воды для полива. Смягчить воду вы сможете с помощью торфа. Просто наполните мешочек торфом и опустите его на ночь в 10-литровое ведро с водой. Торф смягчит воду и сделает ее более приятной для ваших растений.

«Черная ножка» появляется вследствие чрезмерного полива и плохого освещения. При ее обнаружении следует как можно быстрее размножить растение, если возможно укоренить макушку.

Если растение было чрезмерно залито водой, подсушить почву можно, положив под горшок стопку газет и меняя их по мере намокания. При следующем поливе нелишним будет добавить средство для профилактики грибковых заболеваний.

Для лучшего роста растений добавляйте к земле компост. Быстрый способ приготовления компоста такой. Полиэтиленовый мешок набейте сорняками, листьями клена, липы, березы. Листья ивы и дуба непригодны, так как содержат дубильные вещества. Смочите массу раствором минеральных или настоем органических удобрений. Когда листья пропитаются влагой, мешок завяжите, сделайте в нескольких местах отверстия для вентиляции и положите на солнечное место. Через 2—3 месяца компост будет готов.

Если растение заболело или на нем обнаружены вредители, оставьте его подальше от здоровых. Как правило, здоровые крепкие растения не болеют. Инфекцию и вредителей можно занести с новыми цветами.

Если в горшках комнатных растений завелись насекомые, воткните в землю три спички головками вниз и насекомые уйдут.

При поражении растений **щитовкой** поможет чесночный настой: 5 зубчиков чеснока разотрите в кашицу и залейте 200 мл

воды. Настаивайте в закрытой емкости в темном месте 2 часа. Обмывайте этим составом листья поврежденных растений. Также от щитовки помогает мыльная пена. Намыльте губку хозяйственным мылом и протрите растение. Вредителей нужно удалить с растения, лучше мягкой зубной щеткой. Смажьте поврежденные места спиртом или кашицей из лука. Растения можно обработать спиртово-мыльной смесью. Для этого 25 г зеленого или 40 г хозяйственного мыла следует развести в 1 л воды, добавить 1 ч. л. спирта или 1 ст. л. водки. Смажьте или опрыскайте пораженные части растения. Нельзя опрыскивать растения днем на солнце, чтобы не образовались ожоги.

Чтобы избавиться от **червецов**, мягкой влажной щеточкой счищайте с листьев их самих и их ватообразные выделения. Затем обмойте растение под струей воды. Листья и стебли промывайте 1 раз в 7 дней мыльной водой, соком лука или чеснока с мылом, раствором из корок апельсина или мандарина.

При борьбе с **трипсами** обработайте растения раствором карбофоса (30—40 г на 1 л воды).

В борьбе с **паутинным клещом** поможет зоошампунь (не обязательно брать флакон, продаются и маленькие одноразовые пакетики). В 0,5 л воды растворите 1 колпачок шампуня и протрите растение этим раствором. После обмойте теплой водой. Клещи не выносят повышенной влажности. Если растения любят увлажнение листьев, хорошо полейте их и поместите в прозрачный полиэтиленовый пакет на 10—14 дней. Пакет закрепите над землей. От паутинового клещика на огурцах помогает настой картофельной ботвы: на 10 л воды — 1 кг измельченной ботвы. Настаивать 3—5 часов. Этот же настой помогает от бахчевой тли.

Если паутиновый клещ поселился на растениях, которые нельзя опрыскивать, поможет такой способ. Поставьте растение в полиэтиленовый пакет, туда же поместите баночку со скипидаром или ватку, смоченную дихлофосом. Пакет плотно завяжите и выдержите в нем растения несколько часов.

Тля боится уксуса. Надо развести 1 ст. л. уксусной эссенции в 10 л воды и опрыскать растения. Результат будет виден сразу. Повторите опрыскивание еще 2 раза, и вредители исчезнут. Этот раствор уничтожает еще и колорадского жука. Также избавиться от этого вредителя можно, если обработать пораженные растения губкой с парой капель моющего средства.

Для борьбы с тлей можно опрыскивать растения настоями табачной пыли, чеснока и древесной золы. Настой чеснока: 2—3 г тертого чеснока размешать в стакане воды и сразу опрыскивать растения. Настой древесной золы: 300 г золы залить 1 л воды, настаивать 2 суток. Настой табачной пыли: 10 г табачной пыли залить стаканом воды, настаивать 2 суток. Перед опрыскиванием разбавить водой 1:1 и добавить немного хозяйственного мыла. Перед тем как обрабатывать растения, почву в горшке прикройте полиэтиленом или газетой.

Некоторые виды вредителей (трипсы, белокрылка, подуры и некоторые виды тли) не любят запаха эфирных масел, содержащихся в корках цитрусовых. Червецы, щитовки и ложнощитовки, напротив, с удовольствием селятся на цитрусовых. Оптимальная концентрация настоя получается из 100 г сухих корок (400 г свежих) апельсина, лимона или мандарина, которые заливают 1 л теплой воды и настаивают 3 суток в теплом темном месте. Настой процеживают и используют, не разбавляя. Однако не все растения спокойно переносят такое опрыскивание. От эфирных масел на листьях могут появиться ожоги или они начнут опадать, например у комнатной розы, фуксии или пеларгонии. Экспериментировать с корками следует осторожно.

Цветы в вазах

Не ставьте срезанные цветы возле фруктов — это ускорит увядание цветов.

Прежде чем поставить цветы в воду, срежьте или оборвите все листья и побеги в нижней части стебля, чтобы они не загнивали в воде.

У цветов, имеющих плотный древесный стебель, конец стебля необходимо раздробить.

Каждый день меняйте воду в вазах с цветами, а стебли промывайте и обрезайте под водой.

Срезанные цветы не любят солнечного цвета.

Чтобы продлить жизнь срезанным цветам, существуют специальные добавки. Заменить их может сахар: для розы — на 1 л воды не более 15 г; для ириса, фрезии, герберы — 30 г; для гвоздики — 70 г; для ноготков — 50 г.

Гвоздика любит, когда в воду добавлена борная кислота или аспирин; хризантемы, георгины и пионы также предпочитают аспирин (0,5 таблетки растворите в 3 л воды, влейте в вазы по 200 мл раствора). Вместо аспирина в воду можно добавлять стрептомицин.

Розы обрадуются лимонной кислоте ($\frac{1}{4}$ ч. л. на 1 л воды).

В воду к нарциссам, астрам, тюльпанам положите сахар.

Орхидеи чувствительны к холодной воде, их надо ставить в воду комнатной температуры.

Гвоздики и розы не ставьте с другими цветами в одну вазу, иначе такой букет быстро завянет и потеряет привлекательность. На ночь розы можно полностью опустить в ванну, наполненную холодной водой. Если хотите, чтобы бутоны на срезанных цветах быстрее распустились, добавьте в воду нашатырный спирт (0,5 ч. л. на 1 л).

Астры, георгины, хризантемы лучше ломать, а не срезать. Делать это надо утром после того, как высохнет роса. Сильно пахнущие цветы, особенно черемуху, не ставьте в спальне — наутро будет болеть голова. Если вас раздражает запах хризантем, добавьте в воду немного уксуса и сахара. Цветы будут меньше пахнуть и дольше простоят.

Существует очень интересный способ, позволяющий иметь свежие цветы в любое время года. Для этого цветы надо... засолить! Цветы, бутоны которых готовятся распуститься, срежьте, оставив недлинный стебель. Прокалите в чугунной посуде соль, пока она не превратится в мелкий порошок. Насыпьте остывшую соль на дно жестяной банки, а сверху положите стебли с бутонами (они не должны соприкасаться друг с другом). Засыпьте цветы солью и герметично закройте коробку. Когда вам захочется оживить цветы, достаньте их, срежьте конец стебля и поставьте растение в воду. Можно опустить головки цветов в ведро с водой на 2 часа. Вскоре бутоны оживут и распустятся. В «засоленном» виде цветы можно хранить до 2 лет.

Домашние животные



В современных городах первое место среди животных принадлежит котам и собакам. Для многих людей они становятся близкими друзьями, которые спасают от одиночества. С животным дом становится уютнее, туда хочется возвращаться после работы или прогулки.

Собаки воспринимают окружающий мир через обоняние, а коты — зрением.

Питомцы не любят одиночества, им необходимы общение и ласка, прогулки на свежем воздухе. Домашние животные привыкают к определенному распорядку дня и обижаются, когда прогулка или обед не наступают в положенное время. Коты и собаки оказывают людям эмоциональную поддержку, которую можно считать настоящей психотерапией.

Выбирая имя питомцу, для котов предпочтите слова с шипящими и свистящими, а для собак — звонкие, предпочтительно с буквой «р». Тогда животные легче запоминают клички и откликаются на них.

Прежде чем заводить любимца, оцените свои возможности: чем вы сможете его кормить, когда будете с ним гулять.

Если вы решились завести домашнего любимца, запомните несколько аксиом.

1. Это создания, у которых есть душа. С ними ни в коем случае нельзя жестоко обращаться!
2. Они нуждаются в хорошем уходе, питании и вашем внимании.
3. Их важно водить на консультации к ветеринарам.
4. Если животных надо отдать, не выбрасывайте их, найдите им новый дом или отдайте в питомник.

Канарейки в доме

Канарейки боятся шума, не выносят запаха лака и красок. Поэтому если вы затеваете ремонт, делайте это летом, чтобы птиц можно было вынести на балкон. Чтобы птицы росли здоровыми и крепкими, их надо 2 раза в неделю выпускать полетать по комнате. При расстройствах кишечника птицам дают рисовый отвар. Кормить их можно овсянкой, просом, льняным семенем, тертой морковью. Птицы очень любят семена подорожника, не отказываются от листьев одуванчика. На зиму высадите для птиц овес и разнообразьте их рацион зелеными всходами. Попугайчиков и других домашних птиц нельзя угощать шоколадом, авокадо, сыром, баклажанами, луком, солеными орехами.

Домашние птицы страдают от вредителей — пероедов. Чтобы избавиться от них, насыпьте на дно клетки сухие листья березы или черемухи, цветы ромашки лекарственной или сухой порошок полыни. Проверьте, как птицы реагируют на такие добавки, не вызывают ли они у них дискомфорта. Регулярно меняйте такую подстилку.

Домашние грызуны

Хомячки становятся вялыми, если долгое время сидят в клетке, поэтому время от времени их надо выгуливать. При этом за зверьками нужен глаз да глаз. Нельзя выпускать хомяка на улицу, даже в своем дворе. Он может испугаться и спрятаться, найти его потом будет тяжело. Хомяк — грызун, а значит, если вы выпускаете его погулять по квартире, уберите с его пути провода, мелкие и острые предметы, одним словом все, что он захочет попробовать на зуб. Огородите для него своеобразный дворик, например из детских кубиков или старых журналов. Тогда неприятностей будет меньше. Полноценная прогулка может длиться час и больше. Главное, не оставляйте питомца в это время без присмотра.

Хомяка нельзя кормить некоторыми продуктами: цитрусовыми, экзотическими фруктами — они могут вызвать аллергию. Нельзя давать ему укроп, петрушку и кинзу. Капуста может вызвать вздутие живота. Все виды мяса также запрещены.

Аквариум

Содержание аквариумных рыбок — приятное и вовсе не хлопотное занятие. Тем не менее необходимо соблюдать определенные правила.

Вам понадобится аквариум с освещением, обогревателем, фильтром для воды и компрессором.

Воду для аквариума перед заливкой отстаивайте в течение нескольких дней.

Грунт перед закладкой в аквариум промывайте в проточной воде до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Не рекомендуется использовать морские камни в качестве грунта в аквариуме для пресноводных рыб.

Растения перед посадкой промойте теплой водой и высадите сразу в грунт или в специальные горшочки. В аквариуме должно установиться биологическое равновесие, прежде чем там появятся рыбы. Торопиться заселять аквариум не надо, лучше выждать 2—3 недели. За это время вы к тому же проверите герметичность аквариума, работу оборудования.

Выбор рыбок зависит от вашего желания и возможностей, однако учитывайте, что не все виды рыб уживаются друг с другом. Агрессивные рыбки будут угнетать своих мирных сородичей.

Рыбкам необходимы укрытия — коряги, раковины и т. д. Даже если вы никогда не пробовали себя в роли дизайнера, декорировать аквариум вам под силу. Главное правило украшения такое: все элементы должны сочетаться между собой и не мешать жизни рыб. Странно будут смотреться в аквариуме с «речным» дизайном морские ракушки или затопленные корабли. Для создания речного ландшафта используйте округлые камни, для имитации скал — плоские, неправильной формы. Проследите, чтобы у камней и ракушек не было острых углов, о которые рыбы могут пораниться. Натуральные раковины могут незначительно изменять щелочной состав воды. Все украшения, найденные вами в живой природе, многократно прокипятите. Расположите предметы в аквариуме так, чтобы они создавали перспективу: у задней стенки и по бокам — крупные растения и камни, на среднем плане — более мелкие, а передний план оставьте пустым.

Кошка в доме

Если у вас в доме появился котенок, соорудите для него домик, например из картонной коробки от бытовой техники. В таком «домике» обязательно должна быть крыша, а на полу — мягкая подстилка из ткани.

Кошки могут заболеть циститом, когда сидят зимой на подоконнике, откуда дует. Заметить начало заболевания вы можете по поведению кошки. Она начинает чаще посещать туалет и кричит при этом, в моче может появиться кровь. Лечить животное в этом случае должен только ветеринар.

Кошку нельзя перекармливать, но и голодать она не должна. Замороженное мясо и рыбу для кормления обязательно разморозьте, обдайте кипятком или отварите.

Существует мнение, что коты не поддаются дрессировке. Однако это не так, правила жизни в вашем доме может усвоить любой котенок, правда, он не всегда этого хочет. Если ваш кот лазит по столам, царапает диван и совершает другие проступки, не бейте его и не кричите. В качестве наказания слегка шлепните его по носу свернутой в трубочку газетой.

Следующий метод воспитания потребует от вас терпения, но он весьма эффективен. Если кот совершает неодобряемые вами действия, скажите трижды «Нельзя!», каждый раз повышая голос и делая его строже. После третьего «Нельзя!» обязательно должно следовать наказание — шлепок по носу или запираение кота в комнате, где ему скучно. Наказание должно быть неотвратимым, даже если для этого придется извлекать любимца из-под дивана. Будьте настойчивы. Вместо «Нельзя!» можно считать до трех. В результате животное запомнит, что после команды «Нельзя!» или строгим голосом произнесенного «Один!» нужно прекратить любую деятельность.

Если кошка точит когти о мебель, заведите ей специальную когтеточку. Отучить любимца царапать мебель можно и так: когда видите, что кот готовится совершить очередную порчу имущества, брызните на него водой из пульверизатора (поставьте его рядом с диваном или креслом, которое кот облюбовал как когтеточку). Кошки не любят воду, тем более летящую им в мордочку, поэтому питомец будет избегать повторять свои действия.

Если кошка точит когти о мебель и ковры, сделайте ей когтеточку из старого сиденья стула. Вшейте в него немного кошачьей мяты и положите на любимое место питомца.

Чтобы кошка не залазила на стол, протрите его коркой лимона или моющим средством, имеющим такой запах. Кошки не любят запаха цитрусовых и будут его избегать. Цитрусовым маслом можно обработать полюбившиеся кошке компьютерные или телефонные провода. На ночь оставьте на столе смятую фольгу или шуршащий целлофан. Эти предметы испугают животное при попытке залезть на стол.

Бытует ошибочное мнение, что кошек можно совсем не мыть или мыть очень редко. Это не так. Кошек, а особенно длинношерстных, нужно мыть по мере загрязнения и обязательно перед выставкой.

Мыть кошку лучше в тазике, чтобы обеспечить хороший доступ воды к шерсти и коже животного. Температура воды должна быть 38,5—40 °С, близкая к температуре тела кошек, которая несколько выше, чем у человека. На дно тазика постелите махровое полотенце, чтобы кошка не скользила лапками, не царапала таз и чувствовала себя уверенно.

Для мытья используйте специальные шампуни, которые сейчас легко приобрести в любом зоомагазине. Если такого шампуня нет под рукой, можно использовать детский шампунь: его действие более мягкое и обычно не вызывает аллергических реакций.

При мытье головы животного обязательно закрывайте рукой ушные раковины, так как попадание воды в слуховые ходы может доставить кошке много неприятностей и даже вызвать воспалительный процесс.

После купания подсушите шерсть полотенцем, вытрите уши и дайте кошке обсохнуть в теплом месте. Берегите мокрое животное от сквозняков, холодных подоконников и т. д.

Расчесывайте кошку 1—2 раза в неделю, сначала по направлению роста шерсти, затем против.

Регулярно осматривайте ушки животного: они должны быть чистыми, сухими, без налета. Черные пятна и неприятный запах могут быть признаком появления ушного клеща. Слуховой проход очищайте ватным тампоном.

Собака в доме

Содержание собаки в городской квартире требует от хозяев особой ответственности.

Не выводите своего питомца гулять без намордника, не разрешайте ему беспричинно лаять. Для любого воспитанного человека очевидно, что детская площадка или городской парк — не место для выгула собак.

Если вы приобрели собаку бойцовской или крупной породы, относитесь к ней серьезно. Занимайтесь дрессировкой самостоятельно или со специалистом, не рискуйте своей жизнью и жизнью окружающих.

Для дрессировки собак используйте поощрения и наказания. Собака — стайное животное, она обязательно попытается занять главенствующее положение в стае, то есть в вашей семье. Не позволяйте щенку делать того, что недопустимо в поведении взрослой собаки, особенно это важно для собак крупных пород. Маленький щенок, привыкший спать на диване, через полгода подрастет и вряд ли будет терпеть на своем диване кого-то еще.

Наказание не должно быть болезненным: не бейте собаку рукой, шлепните ее по носу свернутой газетой. Щенка можно встряхнуть за холку. Мера наказания должна соответствовать проступку, при этом наказание должно следовать за проступком и быть неотвратимым. Собака отлично понимает интонации хозяина, поэтому прежде чем наказывать, строго отругайте ее. Если вы обнаружили, что собака сжевала ваш тапок, шлепните ее им.

Поощряйте собаку не только лакомствами, но и вниманием, поглаживанием. Давая лакомство, почешите собаку за ухом. Собака должна слушаться хозяина, а не бояться его.

С появлением собаки в доме приучайте ее к имени. Подзывайте ее по кличке к миске с едой, говорите, когда гладите собаку. Первые команды, которые должна запомнить и выполнять собака, это «Ко мне!» и «Фу!». Их немедленное выполнение обезопасит вас и собаку во время прогулок, предотвратит конфликты с соседями.

Обязательно приучите собаку мыть лапы после прогулки. Полное купание собаке рекомендуется устраивать по мере загряз-

нения. После мытья не выпускайте собаку на улицу и берегите от сквозняков.

Обычные шампуни негативно сказываются на состоянии шерсти собаки. Мыть ее можно таким составом: в 0,5 л кефира размешайте 2 яичных желтка, добавьте немного кипяченой воды. Составом намыльте собаку на несколько минут и смойте водой. Затем протрите шерсть дезинфицирующим составом (смешайте в равных пропорциях 9 %-й уксус, водку и кипяченую воду). В этой смеси смочите полотенце и хорошо обработайте им шерсть. Очистить шерсть можно и без купания при помощи талька или муки. Они хорошо вбирают жир, грязь и пыль и легко счищаются с шерсти.

Иногда возникает необходимость обрезать у животного когти. Но если во время прогулки время от времени водить собаку по асфальту — когти будут стачиваться сами собой.

Чтобы собака была здорова, надо прежде всего соблюдать режим и правильно кормить ее. Выбор пищи должен соответствовать породе, возрасту и физической активности животного. Не перекармливайте питомца, какими бы грустными глазами он на вас ни смотрел. Ожирение — это серьезная проблема городских мало гуляющих псов.

Если животное отказывается от пищи, это вовсе не обязательно является признаком заболевания. Возможно, пес капризничает, потому что чувствует недостаток внимания, ему не нравится пища или она отличается от привычной. Если через 1—2 дня аппетит не вернулся, обратитесь к ветеринару.

Добавляйте в еду вашего пса 2 ст. л. растительного масла ежедневно. Не рекомендуют давать собакам свинину, жирное мясо, куриные кости, белый хлеб. Приучите питомца к тому, что пищу можно брать только из своей миски или из рук хозяина.

Блох у собак изгоняет отвар из полыни: 2 стакана рубленой зелени отваривайте в 3 л воды 5 минут. Теплым отваром намочите шерсть и тело собаки от носа до хвоста и заверните ее в простыню на 10 минут. Затем просушите. Процедуру проводите ежедневно в течение недели.

Летом домашних любимцев, побывавших в лесу или на даче, необходимо тщательно осмотреть, чтобы выявить возможных клещей. Чтобы удалить клеща, капните на него немного растительного

масла. Через 20 минут клеща можно будет удалить с помощью пинцета. Место укуса необходимо обработать перекисью водорода или йодом.

Если у собаки появились признаки отравления — рвота, повышение температуры, учащенное дыхание, — до приезда ветеринара разведите водой активированный уголь до состояния кашицы (1 таблетка на 10 кг веса), влейте с помощью шприца без иглы этот раствор в пасть. Можно дать немного теплого молока.

Следите, чтобы у животного был доступ к воде.

Чтобы очистить желтый налет на зубах у собаки, используйте мягкую зубную щетку или регулярно давайте собаке сухари и галеты.

Полезными советами с нами поделились

Украина

Алефиренко Лидия Ивановна, г. Артемовск, Донецкая обл.

Алешина Евгения Михайловна, г. Червонопартизанск, Свердловский р-н, Луганская обл.

Аметова Зинеп Зиядинова, п. Владимировка, Черноморский р-н, АР Крым

Амфитеатрова Жанна Сергеевна, г. Симферополь, АР Крым

Анистратова Ирина Витальевна, г. Бердянск, Запорожская обл.

Анпольская Наталья Анатольевна, г. Часов Яр, Артемовский р-н, Донецкая обл.

Антоненко Татьяна Алексеевна, п. Черниговка, Запорожская обл.

Антонюк Алла Петровна, г. Хорол, Полтавская обл.

Бабич Михаил Васильевич, г. Харьков

Бабьяк Наталья Васильевна, п. Колодрибка, Залещицкий р-н, Тернопольская обл.

Барабаш Валентина Петровна, г. Красноармейск, Донецкая обл.

Бартоломеева Анна Вячеславовна, г. Одесса

Безоглюк Оксана Анатольевна, г. Белая Церковь, Киевская обл.

Белосветова Татьяна Анатольевна, п. Светлодолинское, Мелитопольский р-н, Запорожская обл.

Бойко Надежда Германовна, г. Черкаassy

Буймирская Марина Владимировна, г. Харцызск, Донецкая обл.

Бурба Валентина Леонтьевна, г. Лубны, Полтавская обл.

Буря Нина Михайловна, п. Кирова, Днепропетровская обл.

Буряк Людмила Викторовна, г. Донецк

- Вальчук Валентина Леонидовна, г. Могилев-Подольский, Винницкая обл.
- Василик Лилия Владимировна, г. Калуш, Ивано-Франковская обл.
- Васильева Наталья Николаевна, г. Кременчуг, Полтавская обл.
- Ватков Роман Владимирович, п. Новый Свет, Донецкая обл.
- Ващук Василий Лазарович, г. Каменец-Подольский, Хмельницкая обл.
- Витрюк Елена Викторовна, п. Ташино, Березанский р-н, Николаевская обл.
- Воловик Екатерина Степановна, г. Мелитополь, Запорожская обл.
- Вольф Анеля Романовна, п. Виноградарь, Раздельнянский р-н, Одесская обл.
- Ворончихина Таисия Николаевна, г. Краматорск, Донецкая обл.
- Гаврилюк Константин Александрович, п. Ивановка, Белозерский р-н, Херсонская обл.
- Гавриленко Юлия Михайловна, г. Малин, Житомирская обл.
- Галкин Геннадий Алексеевич, г. Харьков
- Галич Леонид Григорьевич, п. Куйбышево, Херсонская обл.
- Гапон Игорь Николаевич, г. Киев
- Гиля Светлана Анатольевна, п. Песчанка, Красноградский р-н, Харьковская обл.
- Гладка Ольга Николаевна, п. Пристанционное, Новосанжарский р-н, Полтавская обл.
- Гнатюк Илона Васильевна, п. Небеливка, Новоархангельский р-н, Кировоградская обл.
- Гнатюк Татьяна Павловна, п. Овсяники, Казатинский р-н, Винницкая обл.
- Горбатова Анна Валерьевна, г. Новая Каховка, Херсонская обл.
- Гордуз Владимир Григорьевич, п. Канеж, Новомиргородский р-н, Кировоградская обл.
- Горленко Ольга Петровна, г. Ходоров, Жидачовский р-н, Львовская обл.
- Гришин Алексей Александрович, п. Мирное, Симферопольский р-н, АР Крым
- Григорова Ирина Владимировна, г. Сумы
- Гурская Нина Вениаминовна, п. Станислав, Белозерский р-н, Херсонская обл.
- Гуцол Людмила Ивановна, п. Красноселка, Крыжопольский р-н, Винницкая обл.
- Давидович Виктория Юрьевна, г. Мариуполь, Донецкая обл.
- Даллакян Лариса Андраниковна, г. Краснодон, Луганская обл.

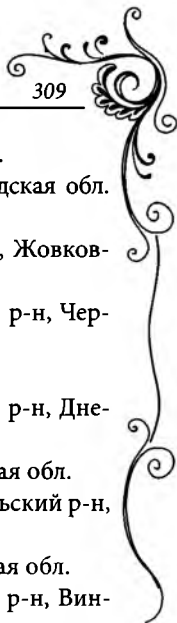
- Дацишин Наталья Андреевна, п. Клицко, Городокский р-н, Львовская обл.
- Демкина Няля Рафаильевна, г. Makeевка, Донецкая обл.
- Денисенко Светлана Васильевна, п. Шабельковка, Донецкая обл.
- Дмитрук Марина Владимировна, г. Одесса
- Дребот Надежда Павловна, п. Испас, Вижницкий р-н, Черновицкая обл.
- Дубина Виктория Александровна, п. Олейниковая Слобода, Белоцерковский р-н, Киевская обл.
- Дубок Кирилл Юрьевич, г. Перевальск, Луганская обл.
- Дубровская Виталя Юрьевна, г. Донецк
- Дудченко Юлия Викторовна, г. Обухов, Киевская обл.
- Дулинова Наталья Николаевна, г. Павлоград, Днепропетровская обл.
- Дыркач Татьяна Александровна, п. Матвеевка, Свердловский р-н, Луганская обл.
- Дяченко Юлия Владимировна, г. Киев
- Евмина Татьяна Ивановна, г. Чернобай, Черкасская обл.
- Еремица Наталья Николаевна, г. Житомир
- Жаханович Людмила Дмитриевна, г. Горностаевка, Херсонская обл.
- Жук Ирина Владимировна, п. Токаревка, Двуречанский р-н, Харьковская обл.
- Журавель Наталья Вячеславовна, п. Сосновое, Березновский р-н, Ровенская обл.
- Журба Василий Васильевич, г. Добровеличковка, Кировоградская обл.
- Завиташ Наталья Николаевна, г. Мелитополь, Запорожская обл.
- Зализко Юлия Александровна, п. Головино, Черняховский р-н, Житомирская обл.
- Захарченко Людмила Анатольевна, п. Чернухино, Перевальский р-н, Луганская обл.
- Зезюков Александр Михайлович, г. Чугуев, Харьковская обл.
- Иванченко Леся Петровна, г. Тетиев, Киевская обл.
- Ивченко Инна Васильевна, г. Михайловка, Запорожская обл.
- Иевлева Алла Николаевна, п. Высокий, Харьковский р-н, Харьковская обл.
- Измайлова Надежда Николаевна, г. Южноукраинск, Николаевская обл.
- Исаков Валерий Эдуардович, п. Савинцы, Балаклеяский р-н, Харьковская обл.
- Калинин Евгений Адольфович, г. Херсон

- Карпинская Нина Андреевна, п. Свичановка, Новомосковский р-н, Днепропетровская обл.
- Касьянов Григорий Александрович, п. Городница, Городенковский р-н, Ивано-Франковская обл.
- Кермаш Виктория Михайловна, г. Бердичев, Житомирская обл.
- Кильян-Катульская Лидия Александровна, п. Счастливое, Бориспольский р-н, Киевская обл.
- Кириченко Оксана Александровна, г. Киев
- Коваленко Ольга Анатольевна, г. Лутугино, Луганская обл.
- Коломиец Людмила Юрьевна, г. Краматорск, Донецкая обл.
- Колянда Наталья Юрьевна, г. Харьков
- Комайгородская Елена Григорьевна, п. Текуча, Уманский р-н, Черкасская обл.
- Комаров Александр Александрович, г. Запорожье
- Кононец Виктор Исаакович, г. Харьков
- Коншин Александр Владимирович, г. Мариуполь, Донецкая обл.
- Копылова Ирина Владимировна, г. Красный Луч, Луганская обл.
- Кордулян Сергей Васильевич, г. Комсомольск, Полтавская обл.
- Корженко Жанна Николаевна, г. Измаил, Одесская обл.
- Костова Анастасия Александровна, г. Николаев
- Костына Наталья Сергеевна, г. Козельщина, Полтавская обл.
- Костырко Любовь Витальевна, п. Воловица, Борзнянский р-н, Черниговская обл.
- Кошкин Руслан Александрович, г. Бровары, Киевская обл.
- Кравец Ирина Александровна, п. Ровное, Новомосковский р-н, Днепропетровская обл.
- Крупка Светлана Викторовна, п. Новомихайловка, Новотроицкий р-н, Херсонская обл.
- Крученко Людмила Николаевна, г. Корсунь-Шевченковский, Черкасская обл.
- Кузнецова Наталья Николаевна, г. Лисичанск, Луганская обл.
- Кузуб Алена Ивановна, г. Жашков, Черкасская обл.
- Кузьменкова Тамара Александровна, г. Верхнеднепровск, Днепропетровская обл.
- Кузьмичева Вероника Григорьевна, г. Макеевка, Донецкая обл.
- Курбатова Елена Викторовна, г. Харьков
- Лазуренко Юрий Сергеевич, п. Карбовка, Добровеличковский р-н, Кировоградская обл.
- Ломака Людмила Владимировна, г. Александрия, Кировоградская обл.
- Лукьяненко Роман Николаевич, г. Белая Церковь, Киевская обл.

- Лысак Любовь Ивановна, г. Севастополь
Лытошенко Наталья Васильевна, п. Гламазды, Козелецкий р-н, Черниговская обл.
Макаров Роман Анатольевич, п. Червоное, Андрушевский р-н, Житомирская обл.
Манило Сергей Борисович, г. Мена, Черниговская обл.
Макогон Галина Анатольевна, п. Петровка-, Александровский р-н, Донецкая обл.
Малашенко Раиса Федоровна, г. Керчь, АР Крым
Малиневская Кристина Владимировна, г. Черновцы
Мартышук Светлана Григорьевна, п. Червоный Чабан, Каланчакский р-н, Херсонская обл.
Марущак Олег Евгеньевич, г. Могилев-Подольский, Винницкая обл.
Матвеева Людмила Ивановна, г. Харьков
Мацкаль Татьяна Евгеньевна, п. Новоэстония, Красногвардейский р-н, АР Крым
Машталир Игорь Сергеевич, п. Жабокрич, Крыжопольский р-н, Винницкая обл.
Мельник Вита Алексеевна, п. Хутомир, Любешовский р-н, Волынская обл.
Милько Павел Павлович, п. Максима Горького, Каланчакский р-н, Херсонская обл.
Мирза Надежда Леонидовна, г. Смела, Черкасская обл.
Митин Геннадий Васильевич, г. Харьков
Михайленко Елена Александровна, п. Знобь-Новгородское, Середино-Будский р-н, Сумская обл.
Михайлина Любовь Валерьевна, п. Деревянки, Шаргородский р-н, Винницкая обл.
Михалюк Лиана Валерьевна, п. Сальково, Гайворонский р-н, Кировоградская обл.
Мишустина Екатерина Ивановна, п. Худяки, Черкасская обл.
Молодило Яна Георгиевна, г. Черновцы
Московец Анатолий Кондратьевич, г. Арциз, Одесская обл.
Мрочко Екатерина Анатольевна, г. Одесса
Музычка Валентина Андреевна, п. Колоденка, Ровенский р-н, Ровенская обл.
Муковоз Лариса Васильевна, г. Донецк
Мягкоголова Лариса Александровна, г. Новоукраинка, Кировоградская обл.
Мякотникова Людмила Александровна, г. Одесса

- Недельчева Людмила Васильевна, г. Киев
Низельская Любовь Филипповна, п. Турлаки, Белгород-Днестровский р-н, Одесская обл.
Новикова Зоя Петровна, г. Артемовск, Донецкая обл.
Новохатка Виктория Евгеньевна, г. Днепропетровск
Образеева Галина Викторовна, г. Ялта, АР Крым
Овсянникова Нина Васильевна, г. Станично-Луганское-, Луганская обл.
Огиенко Виктор Александрович, п. Осич, Бахмачский р-н, Черниговская обл.
Онищук Павел Михайлович, п. Лучистое, г. Алушта, АР Крым
Онопко Тамара Петровна, г. Брянка, Луганская обл.
Орехов Евгений Эдуардович, п. Узин, Белоцерковский р-н, Киевская обл.
Павливская Елена Витальевна, г. Новая Каховка, Херсонская обл.
Падерина Диана Владимировна, п. Краснореченское, Кременской р-н, Луганская обл.
Палецкая Тамара Николаевна, г. Раздельная, Одесская обл.
Палий Любовь Игоревна, п. Банюнин, Каменка-Бугский р-н, Львовская обл.
Панова Алла Вячеславовна, г. Звенигородка, Черкасская обл.
Панченко Светлана Викторовна, п. Нижняя Крынка, г. Макеевка, Донецкая обл.
Паньшин Владимир Анатольевич, п. Пруды, Советский р-н, АР Крым
Парасич Лариса Александровна, п. Петропавловка, Шахтерский р-н, Донецкая обл.
Парфенюк Людмила Владимировна, г. Луцк
Пастушенко Елена Викторовна, г. Фастов, Киевская обл.
Пастушенко Оксана Васильевна, п. Побугское, Голованевский р-н, Кировоградская обл.
Первун Татьяна Михайловна, г. Кривой Рог, Днепропетровская обл.
Петрунько Юлия Вячеславовна, п. Богдановка, Тульчинский р-н, Винницкая обл.
Пидсадняя Дарья Викторовна, п. Трудовое, Куйбышевский р-н, Запорожская обл.
Писаревский Гилар Александрович, г. Попасная, Луганская обл.
Плахнярчук Елизавета Ивановна, г. Киев
Плотник Ирина Владимировна, п. Кудрявцевка, Веселиновский р-н, Николаевская обл.

- Полищук Игорь Олегович, п. Октябрьское, Волновахский р-н, Донецкая обл.
- Пономаренко Раиса Ивановна, п. Ризино, Звенигородский р-н, Черкасская обл.
- Попова Светлана Даниловна, п. Прибрежное, Сакский р-н, АР Крым
- Придаток Екатерина Юрьевна, п. Млиев, Городищенский р-н, Черкасская обл.
- Прудка Татьяна Петровна, г. Первомайск, Николаевская обл.
- Пулатова Яллина Романовна, г. Симферополь, АР Крым
- Пушкина Светлана Александровна, п. Новгородское, г. Дзержинск, Донецкая обл.
- Радченко Ирина Валентиновна, г. Прилуки, Черниговская обл.
- Распономарева Татьяна Ивановна, п. Млиев, Городищенский р-н, Черкасская обл.
- Ремезова Наталья Александровна, г. Феодосия, АР Крым
- Решетар Екатерина Анатольевна, г. Ужгород
- Рогозина Ольга Петровна, г. Геничеськ, Херсонская обл.
- Рудяк Андрей Васильевич, г. Новоукраинка, Кировоградская обл.
- Русанова Елена Владимировна, г. Смела, Черкасская обл.
- Рыбалко Ирина Ивановна, г. Зугрэс, Донецкая обл.
- Солоп-Тарасевич Любовь Николаевна, п. Степановка, Емильчинский р-н, Житомирская обл.
- Салык Юлия Владимировна, г. Тернополь
- Свиркевич Тарас Богданович, п. Сороки-Львовские, Пустомытовский р-н, Львовская обл.
- Серая Наталья Николаевна, п. Михайло-Коцюбинское, Черниговская обл.
- Сидоченко Ирина Владимировна, п. Великодолинское, Овидиопольский р-н, Одесская обл.
- Слабодчикова Елизавета Андреевна, г. Баштанка, Николаевская обл.
- Слонская Ольга Леонидовна, п. Безлюдовка, Харьковская обл.
- Снигур Лилия Павловна, г. Жашков, Черкасская обл.
- Соляник Людмила Васильевна, г. Севастополь
- Сорокин Андрей Васильевич, г. Первомайск, Николаевская обл.
- Стебивка Мария Владимировна, г. Овруч, Житомирская обл.
- Степанова Оксана Александровна, г. Свердловск, Луганская обл.
- Столяревская Лариса Ивановна, п. Кукушкино, Раздольненский р-н, АР Крым
- Студент Галина Михайловна, п. Мельница-Подольская, Борщевский р-н, Тернопольская обл.



- Стадник Ольга Александровна, п. Квасилов, Ровенская обл.
Субботницкая Елена Алимовна, г. Светловодск, Кировоградская обл.
Супрун Татьяна Сергеевна, г. Харьков
Сухоплес Оксана Владимировна, п. Великие Передремихи, Жовковский р-н, Львовская обл.
Сущик Наталья Анатольевна, п. Выхвостов, Городнянский р-н, Черниговская обл.
Тагиева Ольга Эльминовна, г. Харьков
Текутьева Марина Николаевна, п. Широкое, Солонянский р-н, Днепропетровская обл.
Титжинская Елена Анатольевна, г. Теребовля, Тернопольская обл.
Тороп Марина Александровна, п. Новобогдановка, Мелитопольский р-н, Запорожская обл.
Трегубенко Николай Матвеевич, г. Новый Буг, Николаевская обл.
Трофименко Инна Сергеевна, п. Ковалевка, Немировский р-н, Винницкая обл.
Трофимчук Наталья Григорьевна, п. Таврийск, г. Новая Каховка, Херсонская обл.
Трохименко Сергей Анатольевич, п. Марьяновка, Гороховский р-н, Волинская обл.
Тюрин Рудольф Александрович, г. Севастополь
Фатеева Светлана Николаевна, п. Красная Поляна, Антрацитовский р-н, Луганская обл.
Федоров Владимир Александрович, г. Славянск, Донецкая обл.
Фомин Юрий Владимирович, г. Рубежное, Луганская обл.
Фурман Владимир Васильевич, п. Лагодинцы, Красиловский р-н, Хмельницкая обл.
Халявка Марина Николаевна, п. Хлебодаровка, Волновахский р-н, Донецкая обл.
Харитоновна Диана Ивановна, п. Вознесенское, Золотоношский р-н, Черкасская обл.
Харченко Людмила Александровна, г. Мариуполь, Донецкая обл.
Чернов Олесь Иванович, г. Славута, Хмельницкая обл.
Чернуха Татьяна Анатольевна, г. Харьков
Чистова Эльвира Борисовна, г. Одесса
Чумаченко Людмила Ивановна, г. Павлоград, Днепропетровская обл.
Чучук Людмила Николаевна, г. Мироновка, Киевская обл.
Швец Светлана Владимировна, п. Летковка, Тростянецкий р-н, Винницкая обл.
Швыденко Вера Васильевна, г. Черкассы

Шестакова Мария Ивановна, п. Моринцы, Звенигородский р-н, Черкасская обл.

Шоман Валерий Александрович, г. Дзержинск, Донецкая обл.

Шуверов Владимир Владимирович, г. Судак, АР Крым

Щетинина Анна Александровна, п. Кирилловка, Акимовский р-н, Запорожская обл.

Эйферт Лариса Николаевна, п. Свесса, Ямпольский р-н, Сумская обл.

Юрченко Оксана Николаевна, п. Бышев, Макаровский р-н, Киевская обл.

Яровая Любовь Леонидовна, г. Стаханов, Луганская обл.

Яцуха Наталья Владимировна, г. Никополь, Днепропетровская обл.

Россия

Абдулгафуров Ильдар Мухамедрахимович, г. Казань, Республика Татарстан

Акентьева Татьяна Александровна, п. Малоутренево, Бийский р-н, Алтайский край

Афанасьева Альфия Хайдаровна, г. Богородицк, Тульская обл.

Бабикова Анна Александровна, п. Дубровное, Мишкинский р-н, Курганская обл.

Бадалян Аревик Суменовна, п. Роцинский, Волжский р-н, Самарская обл.

Банникова Галина Алексеевна, п. Светлый, Котельничский р-н, Кировская обл.

Баранова Юлия Евгеньевна, г. Кинель, Самарская обл.

Белевская Мария Владимировна, п. Коренево, Кореневский р-н, Курская обл.

Беляева Ирина Геннадьевна, г. Красноярск

Васильева Оксана Геннадьевна, г. Казань, Республика Татарстан

Васильева Мария Юрьевна, г. Челябинск

Волкова Надежда Васильевна, г. Тутаяв, Ярославская обл.

Воробьева Мария Анатольевна, г. Юрга, Кемеровская обл.

Гелазов Юсуп Низамович, п. Большой Чирклей, Николаевский р-н, Ульяновская обл.

Горелова Ольга Викторовна, п. Стрельцы, Усманский р-н, Липецкая обл.

Григорьева Людмила Ивановна, г. Моздок, Республика Северная Осетия-Алания

Гулина Евгения Ивановна, г. Катав-Ивановск, Челябинская обл.

Давлетова Анна Владимировна, п. Пролетарка, Красногвардейский р-н, Оренбургская обл.

Демидова Наталья Владимировна, п. Ошурки, Судиславский р-н, Костромская обл.

Дробязко Олег Васильевич, г. Тула

Емельянова Мария Михайловна, п. Уранка, Городищенский р-н, Пензенская обл.

Ерзунова Ирина Евгеньевна, г. Махачкала, Республика Дагестан

Желтоухова Ирина Моисеевна, г. Ульяновск

Зайцева Елена Сергеевна, г. Майкоп, Республика Адыгея

Золотухина Эльвира Хизбуллоевна, г. Уфа, Республика Башкортостан

Зуева Лариса Владимировна, г. Екатеринбург

Зырянова Татьяна Владимировна, г. Верхний Тагил, Свердловская обл.

Иванова Ирина Рудольфовна, г. Ликино-Дулево, Орехово-Зуевский р-н, Московская обл.

Иванченко Валентина Константиновна, г. Волгоград

Кадачигова Екатерина Владимировна, г. Тутаев, Ярославская обл.

Казанкина Ирина Юрьевна, г. Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Каменский Евгений Геннадьевич, п. Морки, Моркинский р-н, Республика Марий Эл

Кирдяшева Елена Николаевна, п. Ланьшинский, Заокский р-н, Тульская обл.

Клевцова Гульфия Мингарифовна, г. Прокопьевск, Кемеровская обл.

Короленок Анастасия Алексеевна, г. Златоуст, Челябинская обл.

Крючкова Ирина Александровна, п. Сорочино, Калачинский р-н, Омская обл.

Кудинова Надежда Гавриловна, п. Дорогино, Черепановский р-н, Новосибирская обл.

Курганова Елена Игоревна, г. Орел

Липская Татьяна Александровна, стан. Староминская, Краснодарский край

Литвинова Наталья Александровна, г. Орск, Оренбургская обл.

Лодкина Светлана Геннадьевна, г. Макушино, Курганская обл.

Малюгина Ольга Викторовна, п. Латное, Семилукский р-н, Воронежская обл.

Мельникова Ольга Алексеевна, п. Базарный Сызган, Ульяновская обл.

Меркулова Нина Федоровна, п. Ракитное, Ракитянский р-н, Белгородская обл.

Мохова Валентина Ивановна, г. Кыштым, Челябинская обл.

- Музалевская Надежда Анатольевна, стан. Ханская, г. Майкоп, Республика Адыгея
- Наумова Елена Юрьевна, г. Балашов, Саратовская обл.
- Немыкина Наталья Сергеевна, п. Разумное, Белгородский р-н, Белгородская обл.
- Ненашева Вера Владимировна, п. Масловский, Новоусманский р-н, Воронежская обл.
- Новикова Александра Алексеевна, п. Усть-Баргузин, Республика Бурятия
- Охотина Мария Васильевна, г. Екатеринбург
- Пашаева Аида Рукмитдиновна, п. Карабудахкент, Республика Дагестан
- Петрова Ольга Александровна, г. Кольчугино, Владимирская обл.
- Подоляк Ольга Владимировна, п. Большой Бейсуг, Брюховецкий р-н, Краснодарский край
- Полоник Валентина Павловна, г. Мглин, Брянская обл.
- Пономарева Елена Николаевна, п. Мухоудеровка, Алексеевский р-н, Белгородская обл.
- Попова Анна Александровна, п. Пиыла, Онежский р-н, Архангельская обл.
- Посадская Анастасия Петровна, п. Троицкое, Чеховский р-н, Московская обл.
- Путова Вера Васильевна, г. Хотьково, Сергиево-Посадский р-н, Московская обл.
- Ракимова Анна Вилевна, г. Верхняя Пышма, Свердловская обл.
- Рябова Юлия Александровна, п. Агафоновка, Питерский р-н, Саратовская обл.
- Савинова Юлия Алексеевна, г. Радужный, Владимирская обл.
- Сальникова Ирина Александровна, г. Абинск, Краснодарский край
- Семенова Наталья Алексеевна, г. Вышний Волочек, Тверская обл.
- Семяшкина Христина Витальевна, п. Ираель, Сосногорский р-н, Республика Коми
- Сергеева Ирина Викторовна, г. Красноярск
- Синюкова Любовь Павловна, г. Кропоткин, Краснодарский край
- Синюхина Татьяна Константиновна, г. Кинешма, Ивановская обл.
- Ситникова Раиса Федоровна, г. Липецк
- Скондакова Екатерина Владимировна, п. Тоцкое, Тоцкий р-н, Оренбургская обл.
- Степанова Тамара Михайловна, п. Солнечный, Тверская обл.
- Ступина Ирина Валентиновна, г. Таганрог, Ростовская обл.

- Сутакова Эмилия Эдуардовна, п. Стрелецкое, Белгородский р-н, Белгородская обл.
- Тарасова Татьяна Григорьевна, г. Великие Луки, Псковская обл.
- Тареев Владимир Иванович, г. Спас-Клепики, Рязанская обл.
- Тареева Анна Васильевна, г. Спас-Клепики, Рязанская обл.
- Ткаченко Валентина Яковлевна, п. Куйбышево, Ростовская обл.
- Торсунова Ксения Андреевна, г. Лысьва, Пермский край
- Торубарова Любовь Михайловна, п. Яблоновский, Тахтамукайский р-н, Республика Адыгея
- Фотина Марина Николаевна, г. Москва
- Хафизов Сергей Вячеславович, г. Благовещенск, Республика Башкортостан
- Чемоданова Надежда Николаевна, г. Киров
- Чернова Любовь Евгеньевна, г. Белгород
- Чернышова Наталья Николаевна, п. Чулково, Вачский р-н, Нижегородская обл.
- Чиккова Мария Петровна, п. Новая Сидоровка, Кетовский р-н, Курганская обл.
- Шатило Юлия Владимировна, г. Барнаул
- Шилова Ольга Викторовна, п. Кабырдак, Тюкалинский р-н, Омская обл.
- Шипенко Алла Викторовна, п. Лунино, Пензенская обл.
- Шипилов Олгер Валерьевич, п. Верхнечусовские Городки, Пермский край
- Юрченко Елена Александровна, п. Александровское, Ставропольский край
- Янкова Елена Сергеевна, п. Салтыково, Сасовский р-н, Рязанская обл.
- Яценко Вероника Владимировна, г. Тверь

Содержание

Ваш уютный дом	5
Изменение интерьера без затрат	5
Зрительное увеличение пространства	7
Сочетание цветов в интерьере	10
Приемы и способы освещения	11
Подбор штор для интерьера	13
Советы рукодельнице	16
Маленькие хитрости для тех, кто шьет	16
Полезные советы для тех, кто вяжет	17
Изготовление декоративных аксессуаров	18
Чистота и порядок в доме	19
Уборка дома	19
Чистый пол	21
Комнатные стены	23
Мытье окон, зеркал, изделий из стекла и хрусталя	24
Уход за деревянной мебелью	26
Уход за мягкой мебелью	29
Уход за коврами	30
Чистка штор, тюлевых занавесок и жалюзи	32
Уход за книгами	34
Чистка изделий из бронзы, мельхиора, серебра, золота	36
Порядок в кухне	38
Мытье посуды	38
Чистка кухонной техники и оборудования	43
Хозяйке на заметку	45
Порядок в санузле и ванной	50

Защита дома от насекомых	51
Приятный запах в доме	53
Уход за одеждой и обувью	55
Стирка	55
Стирка изделий из хлопка и льна	57
Стирка вязаных шерстяных изделий	59
Стирка изделий из синтетического волокна	61
Стирка деликатных тканей, изделий со стразами	61
Стирка детских вещей	63
Стирка нестандартных вещей	64
Выведение пятен	67
Глажка белья	73
Уход за верхней одеждой, обувью, изделиями из кожи и замши ..	76
Семейный бюджет	83
Экономия на покупках	84
Экономия автомобильного топлива	86
Экономия на коммунальных услугах	87
Выбор качественных продуктов питания	90
Выбор и хранение овощей	91
Хранение фруктов	95
Проверка качества меда	97
Колбасные изделия	98
Мясо и птица	99
Рыба	101
Молочные продукты и яйца	103
Макароны и крупы	105
Растительное масло	107
Чай и кофе	108
Кулинарное искусство	109
Продуктовые запасы впрок	110
Секреты приготовления вкусных блюд	111
Блюда из мяса и птицы	111
Блюда из субпродуктов	115
Блюда из рыбы и морепродуктов	117
Блюда из овощей	121
Приготовление овощных салатов	126

Блюда из бобовых	127
Блюда из грибов	127
Блюда из круп и макаронных изделий	128
Блюда из яиц	131
Молочные блюда	132
Соусы и специи	134
Секреты выпечки	136
Напитки	143
Домашние заготовки	146
Сервировка и украшение блюд	150
Простые варианты украшения блюд на скорую руку	151
Рецепты хорошего самочувствия	154
Целебные свойства овощей, фруктов и ягод	157
Овощи	157
Фрукты	162
Сухофрукты	164
Ягоды	164
Рецепты народной медицины	164
Ангина	165
Артрит, боли в суставах	166
Бессонница	167
Боль в горле	168
Болезни глаз	169
Болезни ушей	170
Бородавки	170
Варикозное расширение вен	171
Вредные привычки	172
Гайморит	173
Герпес	174
Головная боль	174
Грипп	175
Диарея	176
Изжога	177
Заноза	177
Запор	177
Зубная боль	178
Прорезывание зубов у малышей	179
Кашель	179
Мозоли	182

Мочекаменная болезнь	183
Насморк	183
Нервное перенапряжение	184
Отеки ног	185
Педикулез	185
Повышенное давление	185
Пониженное давление	186
Простуда	186
Простатит	188
Псориаз	189
Раны, нарывы, ожоги	189
Ревматизм	190
Судороги	191
Трещины на пятках	191
Укачивание	192
Укрепление иммунитета	192
Укрепление сердца и сосудов	193
Укусы насекомых	193
Ушибы	194
Шпора пяточная	194
Язва желудка	195
Секреты красоты	196
Уход за кожей лица	197
Маски, лосьоны и тоники из натуральных компонентов ..	199
Защита кожи зимой	212
Защита кожи летом	214
Способы и средства избавления от прыщей	215
Уход за глазами	218
Средства ухода для ресниц и бровей	219
Средства ухода за кожей вокруг глаз	220
Уход за губами и полостью рта	221
Уход за волосами	223
Типы расчесок	223
Укладка	224
Массаж кожи головы	225
Маски и шампуни из природных средств	225
Природные средства для окрашивания волос	232
Уход за волосами зимой	235
Средства ухода для рук и ногтей	235

Уход за ногтями	238
Уход за кожей шеи и груди	239
Уход за телом.	242
Тонкая талия.....	244
Средства борьбы с целлюлитом.	246
Уход для ног	247
Восстановление фигуры после родов	249
Семейные отношения	253
Советы молодым парам	253
Первая встреча со свекровью.	254
Отношения свекрови и невестки.	257
Отношения тещи и зятя.....	259
Сохранение мира в семье	260
Вы и ваши дети	262
Уроки, которые преподносит нам жизнь.....	265
Этикет	268
Визит гостей.....	268
Правила сервировки стола	269
Правила подачи алкогольных напитков	270
Поведение за столом	272
Телефонный этикет	275
Растения в доме и саду	278
Уход за комнатными растениями	279
Растения в саду	286
«Скорая помощь» для растений	289
Цветы в вазах	292
Домашние животные	294
Канарейки в доме.....	295
Домашние грызуны.	295
Аквариум	296
Кошка в доме.	297
Собака в доме	299
Полезными советами с нами поделились	302

Популярне видання

Золота книга господарочки

(російською мовою)

Укладач *КУЗЬМИНА Ольга Олександрівна*

Головний редактор *С. С. Скляр*
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*
Редактор *Л. Г. Фадеева*
Художній редактор *С. В. Мисяк*
Технічний редактор *А. Г. Верьовкін*
Коректор *Н. В. Сікачина*

Підписано до друку 19.04.2012. Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Мініон». Ум. друк. арк. 16,8. Наклад 60 000 пр. Зам. № 135.

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cor@bookclub.ua

Віддруковано з оригіналу-макету замовника
у ДП «Видавництво і друкарня «Таврида»
95000, Україна, АРК, м. Сімферополь, вул. Ген. Васильєва, 44

Популярное издание

Золотая книга хозяйюшки

Составитель *КУЗЬМИНА Ольга Александровна*

Главный редактор *С. С. Скляр*
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*
Редактор *Л. Г. Фадеева*
Художественный редактор *С. В. Мисяк*
Технический редактор *А. Г. Верьовкин*
Корректор *Н. В. Сикачина*

Подписано в печать 19.04.2012. Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Мініон». Усл. печ. л. 16,8. Тираж 60 000 экз. Зак. № 135.

ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”»
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Отпечатано с оригинал-макета заказчика
в ГП «Издательство и типография «Таврида»
95000, Украина, АРК, г. Симферополь, ул. Ген. Васильєва, 44

ЗОЛОТАЯ КНИГА ХОЗЯЮШКИ



ДОМ ВАШЕЙ МЕЧТЫ

Как самостоятельно разработать
дизайн интерьера

Как везде навести порядок за 20 минут

Как правильно содержать
животных и растения



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ ВСЕЙ СЕМЬИ

Как ухаживать за телом, руками, лицом и волосами

Как проводить салонные процедуры дома

Как избавиться от болезней средствами народной
медицины



КУЛИНАРНЫЕ СОВЕТЫ ОПЫТНЫХ ХОЗЯЕК

Как готовить вкусные супы, мясо, рыбу,
соусы, салаты и каши

Как научиться печь и консервировать

Как сервировать стол и украшать
праздничные блюда



СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И БЮДЖЕТ

Как невестке поладить со свекровью,
а зятю — с тещей

Как сохранить любовь между супругами

Как экономить на покупках и коммунальных услугах

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-1984-2



9 785991 019842

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-3479-9



9 789661 434799