

Ольга Вакса

Все, что должны знать девчонки



Ольга Вакса

Все, что должны знать девчонки

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6147210

*Все, что должны знать девчонки / Ольга Вакса: Научная книга;
Москва; 2013*

Аннотация

Ты, конечно же, нисколько не сомневаешься в том, что для девочки очень важно быть всегда красивой. А с чего, собственно, начинается красота? Для начала давай поговорим о твоём здоровье. Во многих поликлиниках на видном месте висит плакат: “В здоровом теле здоровый дух!”. Очень правильное, между прочим, утверждение. Если человек с детства привык следить за собой, ему никакие болезни не страшны, а значит, и выглядит он “на все сто”, как скажут взрослые люди. А как же быть тебе, слишком маленькой, чтобы самостоятельно решать свои проблемы, но уже достаточно большой, чтобы сознательно ухаживать за своим телом?

Тот запас здоровья, который заложила в человеческий организм матушка-природа, необходимо приумножать с детских лет. Но следить за своим здоровьем – вовсе не значит обращать внимание только на чистоту своего тела, необходимо также

соблюдать режим дня, правильно кушать, много двигаться, быть в хорошем настроении, почаще улыбаться – ведь улыбка всем к лицу!

Содержание

“Свет мой, зеркальце, скажи...”	7
Твое здоровье	8
Твое лицо	11
Здоровые глаза – отличное зрение	14
Правильный уход за зубами	17
Хороший слух	20
Твои волосы	22
Бархатистые ручки	25
Уход за ногтями	27
Секрет стройных ног	30
Школа манекенщиц	33
Закаливание	40
Коварный пляж	42
Спорт – это здоровье	44
Здоровый сон	46
Правильное питание	48
Мамина помощница	50
О том, что нужно делать каждый день	50
Пыль – твой враг	53
Чтобы в доме было уютно	55
Как убирать квартиру	57
Как почистить ковер	62
Как моют пол	66

Уборка на кухне	68
Как моют посуду	69
Уборка в ванной комнате	75
Бытовые приборы – твои друзья	76
Холодильник	78
Стиральная машина	81
Как постирать белье	82
Как высушить и отбелить белье	87
Что ты знаешь про уют?	89
Как погладить белье	91
Уход за обувью	95
Девочка на кухне	98
Научимся готовить?	98
Яичница-глазунья	100
Яйцо вкрутую	101
Блины на скорую руку	103
Гренки	105
Оладьи из сухарей	106
Бутерброды	108
Ленивый пирог	110
Икра из свежих помидоров	112
Тертая свекла со сметаной	113
Салат	114
Фруктовый салат	115
Рыба в кляре	116
Соусы	118

Ольга Вакса
Все, что должны
знать девчонки

“Свет мой, зеркальце, скажи...”



Твое здоровье



Ты, конечно же, нисколько не сомневаешься в том, что для девочки очень важно быть всегда красивой. А с чего, собственно, начинается красота? Для начала давай поговорим о твоём здоровье. Во многих поликлиниках на видном месте висит плакат: “В здоровом теле здоровый дух!”. Очень правильное, между прочим, утверждение. Если человек с детства привык следить за собой, ему никакие болезни не страшны, а значит, и выглядит он “на все сто”, как скажут взрослые люди. А как же быть тебе, слишком маленькой, чтобы самостоятельно решать свои проблемы, но уже достаточно большой, чтобы сознательно ухаживать за своим телом?



Прежде всего не забывай о том, что каждый день в школе или во дворе на тебя смотрят твои подружки и друзья, поэтому зубки всегда должны быть белыми, волосы – причесанными, а руки – чистыми.



Каждая девочка – будущая мать, и ей приходится соблюдать правила личной гигиены гораздо строже, чем мальчикам и мужчинам. От девочки общество требует особой чи-

стоплотности, и это вполне объяснимо – кому, как ни ей, привносить в жизнь красоту.

Тот запас здоровья, который заложила в человеческий организм матушка-природа, необходимо приумножать с детских лет. Но следить за своим здоровьем – вовсе не значит обращать внимание только на чистоту своего тела, необходимо также соблюдать режим дня, правильно кушать, много двигаться, быть в хорошем настроении, почаще улыбаться – ведь улыбка всем к лицу!

Твое лицо

Подойди, пожалуйста, к зеркалу и внимательно посмотри на себя. Вот видишь, какая ты красивая! Но для того чтобы сохранить свою красоту, лицо нужно защищать. Нет-нет, мы имеем в виду отнюдь не крепкие кулаки хулиганов, хотя и от этой напасти в наше беспокойное время трудно застраховаться, а такие на первый взгляд безобидные вещи, как солнце, ветер, мороз или, наоборот, изнуряющий зной. В общем, любая погода может повлиять на твою кожу отрицательно.

Ты, наверное, заметила, что взрослые пользуются различными кремами, которые увлажняют и защищают нежную кожу лица. Но тебе пока еще рано применять крем. Лучше подпитай лицо витаминами, которые находятся во фруктах, овощах и ягодах. Как это сделать? Да очень просто! Во время еды смажь свое лицо кусочком огурца или спелой клубникой, а после приема пищи умойся теплой водичкой, и ты почувствуешь, что кожа стала более гладкой, мягкой, бархатистой. Правда, не стоит производить эту процедуру в гостях – так ты можешь напугать приглашенных людей или же прослыть особой невоспитанной, дружить с которой не захочет ни один мальчик.

А знаешь ли ты, что лицо, как и тело, необходимо тренировать. Во время завтрака, обеда или ужина, когда ты жуешь, лицевые мускулы, находящиеся под кожей, тренируют-

ся, даже независимо от твоего желания. Однако ты можешь извлечь из этого максимум пользы для себя. Чтобы укрепить мускулы щек, например, постарайся пережевывать пищу медленно и ни в коем случае не передними зубами – для этой цели специально предназначены коренные зубы. В течение дня не возбраняется пользоваться жевательной резинкой или съесть пару яблок – тем самым ты совместишь приятное с полезным. Только не забывай, что воспитанная девочка никогда не будет жевать “Дирол” на уроках и уж тем более надувать из жвачки огромные пузыри.

Многие девочки с огорчением рассматривают в зеркале свои веснушки. У кого-то они появляются только весной и быстро исчезают, а у блондинок и рыжеволосых веснушки яркие, не исчезающие со сменой сезонов.

Не думай, что веснушки портят тебя, скорее, они прибавляют твоей внешности ни с чем не сравнимое очарование, но это ты поймешь только с возрастом. Пока же для тебя веснушки – главные враги (кроме соседского пса и задиристого одноклассника). Попробуй подойти к этой проблеме с другой стороны – и ты сразу убедишься, что проблемы-то никакой нет. Знаешь, что про тебя думают окружающие? Девочка с веснушками похожа на веселую, озорную, игривую героиню сказки Астрид Линдгрен (помнишь, как ее звали?). А разве это плохо? Но если тебе совсем уж не нравятся твои веснушки и, глядя в зеркало, ты противна самой себе, то все равно не стоит расстраиваться. Существуют специальные

профилактические средства, препятствующие дальнейшему распространению и потемнению золотистых пятнышек. Когда ты немножко подрастешь, то сможешь обратиться к косметологу, и тебе непременно помогут. Впрочем, подожди пару лет: кто знает, может, за это время ты привыкнешь к своим веснушкам и даже полюбишь их!

Здоровые глаза – отличное зрение

Как ты думаешь, что украшает человека больше всего? Правильно, глаза. Если ты хочешь сохранить глаза здоровыми, за ними нужно тщательно ухаживать. Глазам вредит яркий солнечный свет, поэтому летом следует носить солнцезащитные очки. Нельзя вытирать глаза грязными руками – глаза могут воспалиться. Самое хорошее средство при легком воспалении глаз – это чайная заварка. Нужно взять ватку, намочить ее и протереть тот глаз, где есть неприятные ощущения. Для другого глаза возьми чистую ватку, чтобы не перенести микробы с больного глаза на здоровый. Запомни: ватка должна быть настолько влажной, чтобы отдельные ее волокна не цеплялись за твои ресницы и не оставались на глазном яблоке, иначе никакого смысла в таком лечении не будет. Ну и, конечно, заварка не должна литься, как из крана, чтобы не утопить и без того пострадавший глаз в чае. Твоя задача – успокоить раздражение и снять покраснение. Однако если дело серьезное, откладывать свой поход в глазную клинику по меньшей мере неразумно.

А знаешь ли ты, что зрение нужно регулярно проверять у врача? Врач может предупредить развитие близорукости или дальнозоркости. Но и от тебя здесь зависит очень многое. Чтобы сохранить хорошее зрение, постарайся не утомлять глаза: не смотри долго телевизор, не играй по несколько ча-

сов в компьютерные игры, не читай при тусклом свете. Кроме того, когда ты читаешь или пишешь, освещение должно быть ровным, а свет – непременно падать с левой стороны и чуть спереди. Книгу или тетрадь положи на расстоянии 30 сантиметров от глаз, а телевизор смотри, сидя не ближе двух – трех метров от экрана. Кстати сказать, монитор компьютера далеко небезопасен для зрения, учти это и не придвигайся к нему слишком близко. Проверь, если между дисплеем и тобою свободно помещается вытянутая рука, значит, все нормально.

Существуют специальные упражнения для тренировки зрения. Мы можем научить тебя делать некоторые из них. Например, вот это.

◆ Нарисуй на стекле точку. А теперь смотри сначала на точку, а затем вдаль. Таким образом ты будешь то напрягать, то расслаблять глаза.

Или вот эти.

◆ Посмотри сначала вправо, потом вперед, потом влево. Повтори это упражнение несколько раз в таком порядке, а затем в обратном, то есть сначала влево, потом вперед, а потом вправо.

◆ Закрой глаза и “посмотри” вверх, затем вниз. Повтори это движение 5 раз.

◆ Открой глаза, посмотри перед собой, 30 секунд быстро поморгай, а теперь 30 секунд неподвижно смотри перед собой. Повтори это упражнение раза три.

Гимнастика для глаз предотвращает появление морщин. Конечно, пока эта проблема тебя не касается, но когда ты наконец спохватишься (через много лет), будет поздно. Побойся о себе сама. Женщинам не очень-то нравятся морщинки, хотя это возрастное явление неизбежно. Дело в том, что мышцы вокруг глаз находятся в постоянном бездействии и со временем постепенно слабеют, но с помощью гимнастики их можно укрепить. Упражнения, с которыми ты уже познакомилась, вполне подойдут. Не так уж и сложно их выполнять. Главное – не лениться. Запомни: если вовремя не задуматься о здоровье собственных глаз, то в дальнейшем они могут не справиться с большой нагрузкой, и в результате зрение ухудшится.

Правильный уход за зубами

Ну что, ты все еще стоишь перед зеркалом? Если да, то наверняка корчишь смешные рожицы – сколько можно рассматривать себя! А кстати, как там твои зубки, в каком они состоянии? Между прочим, самые красивые голливудские актрисы прежде всего заботятся о зубах.

Ты, конечно, знаешь, что зубы нужно чистить два раза в день, утром и вечером, для того чтобы удалить кислотный налет, который образуется после употребления пищи. Однако зубную эмаль разрушает не только кислота, но и грязь, которая попадает в рот вместе с немытыми фруктами и овощами, и одним “Орбитом” или “Диролом” (хоть с сахаром, хоть без сахара) здесь не обойтись – после еды можно пожевать жвачку, но это не замена регулярной чистке зубов.



Если ты вдруг обнаружила на зубе даже совсем маленькую дырочку или же тебе что-то мешает (например, твой зуб стал ныть от холодной и горячей пищи, от сладкого или, наоборот, соленого), то сразу же скажи об этом своим родителям и ни в коем случае не тяни с визитом к зубному врачу. Его совсем не надо бояться! Если ты будешь ходить к зубному врачу регулярно, то сможешь предупредить развитие стома-

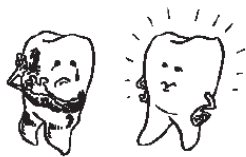
тологических заболеваний, а их, как это ни печально, великое множество, так что такими вещами не шутят.

Кстати, а ты умеешь правильно чистить зубы? Казалось бы, такая привычная процедура, однако и в ней есть свои тонкости.

Во-первых, выбери себе самую красивую зубную щетку, но только не взрослую, а детскую. Тогда чистить зубы тебе будет не только приятно, но и удобно, потому что детские щетки меньше по размеру и намного мягче, чем щетки для взрослых.

Во-вторых, зубную пасту из тюбика вовсе не обязательно выдавливать на щетку слишком щедро, как ты привыкла это делать. Вспомни, маме наверняка после тебя приходится мыть раковину, потому что она вся в бело-розово-голубых комочках. Для того чтобы тщательно вычистить зубы, тебе хватит совсем небольшого количества “Блендамеда”, “Колгейта” или любой другой пасты, которую ты любишь.

В-третьих, перед тем как чистить зубы, хорошенько прополощи рот водой, особенно если ты ела конфеты или фрукты, пила сок, – иначе остатки пищи при растирании их жесткой щеткой могут повредить зубную эмаль.



А знаешь, как можно проверить, были ли твои родители послушными детьми и правильно ли они ухаживали за своими зубами? Попроси их улыбнуться.

Ну как?

Здоровые зубы бывают у тех, кто с детства чистил их правильно, кушал много фруктов и овощей, с удовольствием пил молоко, в котором много кальция, а также не забывал время от времени наведываться к стоматологу. Вот и весь секрет!

Заядлые сластены или же те, кто привык раскалывать зубами орехи, открывать бутылки с лимонадом, грызть карандаши или ногти, что совсем уж некрасиво, особенно для девочки, чаще страдают от зубной боли и в итоге совсем остаются без зубов. А без зубов плохо: и пищу не пережует, и разговаривать трудно, да и улыбка непривлекательная.

Как видишь, выбор за тобой: или страдать от зубной боли и при этом всегда быть грустной, или же грызть морковку, весело улыбаясь окружающим. К тому же сейчас столько всевозможных паст, что выбрать подходящую (и вкусную!) совсем не сложно.

Хороший слух

А теперь ответь на такой вопрос: всегда ли ты хорошо слышишь то, что тебе говорят мама или папа, учительница или сосед по парте?

Ты, наверное, уже поняла, что дальше речь пойдет о слухе. Правда, было смешно, когда на медицинском осмотре в школе врачи, проверяя слух, говорили шепотом разные слова, а вы должны были их услышать и повторить? Все твои друзья и подруги справились с этим заданием без труда. Однако есть дети, которые очень плохо слышат. Поэтому они стесняются гулять во дворе, разговаривать по телефону, отвечать на вопросы, обращенные к ним. Плохой слух является причиной заикания, неразборчивой речи, страшной неуверенности в себе.

Как и глаза, уши требуют тщательного ухода. Необходимо регулярно чистить уши ваткой, смоченной в одеколоне, однако попроси родителей показать тебе, как это делается. Нельзя мыть уши водой с мылом, нельзя чистить уши шариковой ручкой или карандашом, или любым другим твердым предметом. Дело в том, что ты можешь нечаянно проткнуть барабанную перепонку, – и тогда никакой врач-кудесник не восстановит твой слух.

Вредное влияние на органы слуха оказывают оглушающе громкие звуки, холод, простудные заболевания. Во время

болезни нужно четко выполнять указания врача, соблюдать постельный режим, пить необходимые таблетки. Если мама говорит тебе, что нужно сделать какую-то процедуру, не спорь с ней, она заботится о твоём здоровье и боится осложнений. При насморке хорошо бы поделаться ингаляции с ромашкой, кроме того, можно подышать над только что сваренной картошкой. А если ты храбрая и ничего не боишься, тогда для тебя подойдет мелко нарезанный лук, разбавленный сок которого отлично помогает прочистить заложенный нос (и уши заодно).

Твои волосы

Интересно, какую прическу ты носишь? А нравится ли она тебе?

Оказывается, существует несколько типов волос, но ты, наверное, и так об этом слышала. Можешь подойти к маме и попросить ее рассказать тебе про твои волосы, ей виднее. Конечно, в твоём возрасте резкого различия между нормальными, сухими и жирными волосами нет, но в юности это будет очень заметно. Впрочем, вовсе не стоит делать скоропалительных выводов о том, что одни волосы, дескать, хорошие, а другие плохие, – просто каждому типу волос требуется свое средство для ухода. Пока же достаточно мыть голову детским шампунем, который отлично подходит всем.



На какой длине волос лучше остановиться? За густыми прямыми волосами ухаживать не трудно, они хорошо расче-

сываются и редко путаются. Тонкие выющиеся волосы лучше стричь коротко. Во-первых, это предотвратит их выпрямление, а во-вторых, облегчит расчесывание.

Расчесывать волосы нужно тщательно и очень аккуратно по направлению от корней к концам. Движения должны быть плавными и неторопливыми. Благодаря правильному расчесыванию твои волосы в будущем приобретут красивый вид. Не забудь, что расческа должна принадлежать только тебе, и лучше, если она будет пластмассовая, а не железная.

Любая уважающая себя девочка умеет мыть голову самостоятельно. Для этого нужно взять шампунь, который тебе купила мама, выдавить на ладошку немного и намылить уже смоченные теплой водой волосы.

Во время намыливания старайся массировать голову круговыми движениями. Массаж улучшает кровообращение и укрепляет корни волос. Когда будешь смывать с головы пену, проследи, чтобы не осталось ни капли шампуня.

Не следует, подражая маме, сушить вымытые волосы феном. Ведь ты еще не умеешь обращаться с этим бытовым прибором и легко можешь пересушить свои локоны, и они станут ломкими и тусклыми. Лучше отжать волосы махровым полотенцем и дать им обсохнуть на воздухе.

После того как волосы высохнут, попробуй уложить их в простую прическу. Если у тебя длинные волосы и ты заплетаешь косички, то не стоит затягивать их слишком туго – так ты стянешь кожу, да и волосы будут выпадать.

Кроме того, тебе не стоит делать сложные прически с использованием лака, гелей и муссов для укладки. Все это предназначено для взрослых, которые пользуются специальными защитными шампунями и бальзамами, а детям все это противопоказано. Красивые чистые волосы — главное твоё украшение, и незачем сооружать из них что-то сверхсложное.

Волосы, как лицо и глаза, нужно беречь от солнца. Солнце быстро высушивает волосы, поэтому кепка, панамка или платок в жаркий летний день, особенно если вы всей семьей решили пойти на пляж, не мешают. Многие девочки стесняются носить косынки или панамки, но ведь можно подобрать настолько оригинальный головной убор, что все будут восхищаться твоим вкусом.

Волосы выглядят красиво и аккуратно у тех девочек, которые подрезают рассеченные кончики не реже, чем раз в три месяца. Однако не одна только частая стрижка оказывает благоприятное действие. Восстановить нормальную деятельность волос поможет ополаскивание их подкисленной водой. Кроме того, отлично действует маска из слегка подогретого кефира, смешанного с ржаным хлебом. Нанеси заранее подготовленную кашицу на волосы перед мытьем головы, надень резиновую шапочку и походи так полчаса, а потом — под душ.

Бархатистые ручки

А теперь давай посмотрим на твои ручки. Всегда ли они у тебя чистые, мягкие, красивые? А вдруг какой-нибудь мальчик из твоего класса или двора возьмет тебя за руку, а твои ладошки в этот момент будут грязными, измазанными в пасте от шариковой ручки, а под ногтями, как скажет мама, можно редиску сажать? Чтобы не оказаться в таком положении, лучше каждый день мыть руки с мылом и смазывать их перед сном детским кремом, для того чтобы за ночь они могли отдохнуть.

По состоянию рук можно определить болезнь, мучающую человека. Например, если руки постоянно холодные, то, возможно, у их обладателя не совсем здоровое сердце. Влажные руки у того, кто эмоционально неуравновешен, то есть постоянно нервничает, часто плачет или, наоборот, часто смеется без причины. Идеальные руки должны быть сухими, теплыми, белыми и нежными.

Руки нужно массировать, тренировать, но также важно научиться их оберегать. Например, мама дала тебе задание вымыть пол на лестничной клетке, или в школе учитель попросил протереть пол в классе. Перед тем как ты начнешь это делать, надень на руки резиновые перчатки. Они защитят руки от грязи, иголок, ненужного пересушивания. Перчатки нужно надевать и тогда, когда ты работаешь с землей,

скажем, на даче пропалываешь грядки.

В холодное время года постарайся не забывать дома варежки. Ведь они помогают предохранить кожу рук от шелушения, растрескивания, огрубелости. Сама видела, наверное, как ужасно смотрятся шершавые красные руки или руки, сплошь покрытые цыпками.

Возможно, ты уже кое-что слышала о бородавках или даже видела их у девочек и мальчиков на руках.

Хотим тебя предупредить, что бородавки очень быстро размножаются и могут увеличиваться в размерах, поэтому их надо лечить. Легче избавиться от одной или двух сразу же, как они появились, чем потом от десяти. Бородавки удаляют в косметических кабинетах специальным методом. Ни в коем случае нельзя самой отрезать, откусывать, прижигать бородавки – это очень опасно для здоровья. Да и неэстетично, согласишься.

Уход за ногтями

Каждая девочка мечтает о том, чтобы у нее были красивые длинные ногти, когда она станет взрослой девушкой. А некоторые даже поторапливают время, украдкой пользуясь лаком мамы или старшей сестры. Но поверь, в твоём возрасте лак для ногтей нисколько не украшает твои пальчики, более того – он вредит твоему здоровью. Поэтому лучше оставить мамин лак в покое и ухаживать за ногтями другим способом.

Ноготки нужно подстригать один раз в неделю, и лучше это делать после принятия ванны. Когда ногти распарены, они мягкие и их легко обрабатывать. Под ногтями очень часто скапливается видимая и невидимая грязь, поэтому ее необходимо удалять палочкой, конец которой обернут кусочком ваты. Заостренными предметами это делать нельзя, так как по неосторожности можно поранить нежную кожу, а это чрезвычайно болезненно. А если ты заметила, что твои ноготки пожелтели, можешь поддержать их в воде с солью и содой – она придаст им новые силы.

Врачи считают, что если ногти становятся ломкими, очень мягкими, крошащимися, то это признаки тех изменений, которые происходят в организме человека. Например, если организму не хватает минеральных веществ, то на ногтях появляются белые точки, ногти начинают слоиться. Неправильное питание также отражается на состоянии ногтей. В част-

ности, при недостаточном употреблении мяса ногти становятся хрупкими. Существуют и такие заболевания ногтей, когда они выпадают или изменяют свою форму. Естественно, что в подобных случаях следует немедленно обратиться к врачу.

Бывает и легкое воспаление ногтей, с которым можно справиться в домашних условиях. Лучшее средство при небольшом покраснении околоногтевой кожицы – это йод. Нужно просто обработать пораженный участок настойкой йода. Конечно, разумнее всего попросить маму помочь тебе, но если ты непременно хочешь проявить самостоятельность, то делай это осторожно, чтобы не сжечь кожу. Не стоит мочить ватку йодом как одеколоном. Ватку нужно намотать на спичку и обмакнуть в йод. Затем отрывистыми движениями смажь воспаленное место. Чтобы не очень жгло, подуй на ранку. Помнишь, как это делала твоя мама, когда ты была совсем маленькой и постоянно ходила в ссадинах и царапинах?..

У взрослых есть еще одно хорошее средство против заболевания ногтей – это специальный бесцветный лак, который наносят на ногти для их защиты, он продается в аптеках. Видишь ли, в наше время весьма распространены грибковые заболевания ногтей, так что если врач тебе сказал, что у тебя именно грибок, а подцепить его можно где угодно – в бассейне, в спортзале, дома у подружки, если ты надела чужие тапочки, – лечись.

Да, не забудь, что ногти растут не только на руках, но и на ногах. Взрослые женщины в косметических салонах делают и маникюр, и педикюр, но тебе достаточно элементарного ухода.

Стриги ногти на ногах раз в неделю, удаляй грязь из-под ногтей, подпиливай острые краешки специальной пилочкой – желательно для этих целей завести свой маникюрный набор, а не пользоваться маминым.

Иногда ногти на ногах врастают в кожу – и тогда становится больно ходить. Следует правильно стричь ногти, не полукругом, как на руках, а горизонтально прямо. Если ты не умеешь стричь ногти правильно, попроси, чтобы мама тебя научила. Вросшие ногти в будущем могут стать серьезной проблемой, разрешить которую сможет только врач.

Секрет стройных ног

Раз уж мы начали говорить о ногах, то заметим, что мышцы ног необходимо укреплять и тренировать – ведь они работают целый день, носят на себе всю тяжесть твоего тела.

Труднее всего приходится, конечно, стопам. Да и икры напрягаются не меньше. Если ты целый день носилась как угорелая, а к вечеру почувствовала усталость, значит, к ногам прилило много крови. Чтобы поскорей избавиться от этого ощущения, быстренько беги в ванну, сполосни свои ножки теплой водой и вытри насухо полотенцем. Ну как, сделала? Молодец!

А теперь устраивайся поудобнее на кровати, поднимай ноги на стенку и лежи так минут 10. Кровообращение постепенно придет в норму, и ты почувствуешь прилив сил. Такая процедура поможет тебе быстро отдохнуть.

Кстати, мама устает не меньше тебя. Предложи ей полежать рядом с тобой, а заодно и поболтаете, как две подружки, о своем, о женском. Ведь вам есть о чем поговорить?



Хочешь, мы откроем тебе один секрет? Только сначала признайся честно, хотела бы ты иметь красивые, стройные, изящные ноги, похожие на ноги манекенщиц из “крутых” журналов? Наверняка ты скажешь, что хотела бы. А знаешь ли ты, сколько для этого нужно приложить сил?.. Совсем немного, если с сегодняшнего дня ты начнешь выполнять конкретные упражнения для того, чтобы твои ноги стали в будущем красивыми.

◆ Итак, стань прямо, руки положи на затылок, поднимись на носочки и походи по комнате, стараясь, чтобы верхняя часть туловища не двигалась. Получилось?

◆ Теперь возьми лист бумаги и зажми его между бедрами – тогда при ходьбе у тебя будут двигаться только голени и ступни ног. Попробуй сделать в таком положении несколько шагов.

◆ Следующее упражнение. Ложись на спину, ноги вытяни. Глубоко вдохни и начинай попеременно сгибать ноги в коленях, подводя колено как можно ближе к груди. Сделай

это упражнение 5 раз левой ногой и 5 раз – правой.

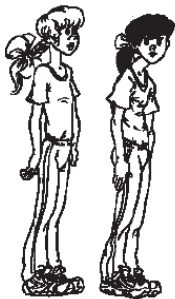
◆ Обопрись руками о спинку стула, встань на носочки, выпрямись. Медленно опустишься так, чтобы пятки коснулись пола. Повтори это упражнение несколько раз.

◆ Если у тебя есть подружка, предложи ей позаниматься вместе с тобой, надеемся, что она согласится, – вдвоем ведь заниматься гораздо интереснее и веселее.

Школа манекенщиц

Раз уж ты решила начать тренировать свои ноги, а в этом случае они непременно будут стройными, длинными и красивыми, тебе стоит заодно поучиться и правильно ходить. Понаблюдай за своей походкой, попроси своих близких обратить внимание, не сутулишься ли ты, не вытягиваешь ли шею, не опускаешь ли голову слишком низко, не косолапишь ли и так далее. Колени при ходьбе не должны быть постоянно согнутыми, шаг должен быть пружинистым, но не прыгающим, плечам положено оставаться неподвижными. Надо двигаться плавно, сдержанно, уверенно и грациозно.

Ты скажешь, что тебе рановато придерживаться этих правил при ходьбе. Чего доброго, начни ты так ходить, подружки во дворе засмеют. Но ведь необязательно делать это слишком явно, так, как манекенщицы на подиуме, а красивая осанка вызывает только восхищение, но никак не смех. Кроме того, твоим подружкам может понравиться идея научиться ходить так же легко и плавно, как это делают профессиональные топ-модели.



А хочешь, открой во дворе свою школу манекенщиц. С чего начать? Прежде всего расскажи девочкам, как важно для здоровья правильно ходить, иметь прямую спину, отточенный шаг. Если не следить за этим с самого детства, то мышцы спины и живота с годами ослабеют. Они не смогут держать прямо позвоночник, а это значит, что шея, которая должна быть прямой и гордой, как у королевы, согнется, как у рабыни, спина же постепенно начнет приобретать форму вопросительного знака, и в старости появится огромный горб на спине. Зачем вам все это надо, спрашивается?

Прямую осанку помогут выработать специальные упражнения. Они достаточно простые, надо только не лениться их выполнять.

Правильная осанка – это в первую очередь ровная спина. Чтобы проверить правильность осанки, встань спиной к стене так, чтобы пятки, плечи и голова касались ее. Ну как, распрямилась? А теперь отойди от стены и попытайся не сутулиться. Постоянно контролируй себя. Через недельку-дру-

гую подружки ахнут – ты и выше стала и грациознее, а все потому, что следишь за собой.

Для того чтобы при походке голова держалась прямо, попробуй сделать следующее упражнение.

♦ Возьми пустой целлофановый пакет из-под молока и наполовину заполни его сахарным песком или солью. После этого пакет завяжи и положи его на голову. Теперь попробуй походить по комнате. Вместо пакета на голову можно положить книгу. Это упражнение способствует укреплению мышц шеи.

Красивая осанка зависит от того, насколько укреплены мышцы живота. Давай попробуем их подтянуть.

♦ Ляг на спину, вытяни ноги. Поднимай и опускай их попеременно на высоту 40 сантиметров от пола. При опускании не касайся пола ногами. Повтори это упражнение 10 раз.

♦ Теперь согни слегка ноги в коленях и делай такие движения, как будто ты едешь на велосипеде. Сделай 10 оборотов.

Ты еще не устала? Терпи. Осталось еще одно упражнение.

♦ Лежа на спине вытянутые ноги поднимай как можно выше. Затем медленно опускай их. Повтори это упражнение 10 раз.

Мышцы живота потренировали. Переходим к выработке красивой походки.

♦ Упражнение заключается в следующем: веревочкой легко свяжи ноги на высоте 15 сантиметров выше коленей. А

теперь попробуй походить. Видишь, шаги у тебя получаются маленькие, а туловище слегка отклоняется назад, чтобы сохранить равновесие.

Кстати, это упражнение выполняют настоящие топ-модели. Нам кажется, стоит попробовать проделать все это и в вашей школе манекенщиц.

◆ Теперь возьми палку, опусти ее за спиной на уровне бедер, возмись за палку обеими руками. В таком положении походи несколько минут. Палка препятствует движению бедер при ходьбе. Это упражнение также способствует выпрямлению плеч.

◆ Следующее упражнение желательно выполнять перед зеркалом. Но для начала необходимо провести на полу прямую линию. Это можно сделать с помощью ленты или веревки, прикрепив ее к полу кнопками. Теперь прими исходное положение: обопрись спиной о стену, которая находится напротив зеркала, так же, как при проверке осанки. То есть пятки, плечи и голова должны касаться стены. В этом положении попытайся пройти по прямой линии, которую ты себе обозначила ленточкой. Пройдись вдоль линии несколько раз, наблюдая за своей походкой в зеркало.

Выпрямить спину – это еще не все. Надо следить постоянно, чтобы мышцы не расслаблялись и спина не сгибалась. Когда ты садишься на стул, спина должна быть прямой, ноги держи вместе, ни в коем случае не скрещивай их. Сидеть надо удобно, посередине стула, а не на краю. Вставая со стула,

постарайся как бы коснуться головой потолка, а плечи держи на одном уровне. Когда ты поднимаешься или спускаешься по лестнице, не сутулься, а то со стороны может показаться, что ты непременно хочешь упереться носом в следующую ступеньку.

Упражнения нужно делать каждый день, хотя бы по одному. Со временем недостатки походки исчезнут, и ты будешь поражать окружающих своей пластичностью и грациозностью, а ты ведь этого хочешь? Осанка выпрямится, движения станут уверенными и красивыми.

Привлекательная фигура – это не только залог красоты и здоровья. Правильное формирование фигуры в твоём возрасте очень важно, поскольку детский организм быстро растёт и меняется, готовясь перейти на другой этап развития. Девушка с хорошей фигурой освобождается от многих комплексов. Она не стесняется посещать спортивный зал, загорать на пляже, ходить в бассейн. Она всегда в хорошем настроении, а это главный залог здоровья.

Разговор о правильной, красивой походке будет неполным, если не сказать об изменениях, которые происходят со стопами ног.

Дело в том, что существует большое количество заболеваний, которые возникают только из-за того, что девочки часто носят неправильно подобранную обувь. Обувь должна быть удобной, подходить по размеру, желательно на невысоком широком каблучке, чтобы не развилось плоскостопие.

При плоскостопии дети быстрее устают, жалуются на боль в ногах, в спине. Этот недостаток легко обнаружить и можно исправить с помощью специального массажа. Кроме того, предотвратить появление этого заболевания помогают специальные упражнения.



На каждое упражнение нужна 1 минута. Всего упражнений пять. Если каждый день ты будешь пять минут посвящать своим стопам, у тебя никогда не будет плоскостопия. А упражнения очень простые:

ходьба на носочках,

ходьба на пятках,

ходьба попеременно на внутреннем и на внешнем крае ступни,

приседание на всей ступне и прыжки на носочках.

Ногам вредно долго находиться в скованном состоянии, им нужен воздух. Поэтому зимой обязательно бери с собой в школу легкие туфельки. Спортивную обувь – тапочки, чешки, кеды – нельзя носить весь день. Не допускай, чтобы ноги потели или мерзли. Говорят, что все простудные заболевания появляются в первую очередь из-за того, что застудишь ноги, то есть происходит переохлаждение организма. А чаще всего простужаются незакаленные люди. Чтобы не

болеть, надо закаляться при помощи солнечного света, воздуха и водных процедур.

Закаливание

Закаляться нужно систематически. Температура воды и воздуха при закаливании должна снижаться постепенно. Нельзя в первый же день закаливания бросаться в прорубь или выбегать в морозное утро на улицу раздетой.

А ты когда-нибудь пробовала закаляться? Давай попробуем. Для этого надо набраться храбрости и терпения.

Для начала мы бы посоветовали тебе делать утреннюю зарядку при открытой форточке. В комнате должно быть прохладно, но не холодно. После зарядки следует закрыть форточку и обтереться влажным полотенцем. Сначала полотенце смачивай теплой водой. Сперва оботри полотенцем верхнюю часть тела: руки, плечи, шею, спину, живот. Теперь сразу же вытрись насухо и надень теплую кофточку. Затем оботри полотенцем ноги, опять вытри их насухо и надень трико.

После того как недельку поделаешь обтирание, можно переходить к обливанию. Сначала обливайся теплой водой, потом температуру воды потихоньку снижай. Лучше, если тебя проконтролируют взрослые. И запомни, что после обливания нельзя оставаться мокрой, так недолго и заболеть, особенно если находиться на сквозняке.

Не думай, что уже после двух недель закаливания ты будешь защищена от любой простуды. Надо, чтобы закаливание вошло в привычку, тогда ты без труда сможешь выпол-

нять эти процедуры.

Польза от водных процедур и растирания огромная. Это полезно и для кожи, и для мышц, которые находятся под кожей. При закаливании улучшается движение крови в организме, уменьшается усталость, повышается настроение. А при хорошем настроении все болезни отступают. Каждая улыбка прибавляет человеку несколько лет жизни и укрепляет здоровье.

Коварный пляж

Раз уж мы говорим о водных процедурах, вспомним и про летний отдых на пляже. Здесь тоже необходимо соблюдать некоторые правила. Давай вспомним их вместе.

Во-первых, нельзя долго находиться на солнце в первый же теплый день: обгоришь и будешь долго болеть.

Нельзя лежать на солнце сразу после еды, подожди, пока пройдет хотя бы час. Лучшее время для загара – до одиннадцати утра и после трех часов дня. В это время солнце менее активное, а значит, более безопасное.



Никогда неходи в воду потной, лучше немного остыть. Если тебе холодно, сначала разогрейся, а потом отправляйся купаться, и не оставайся в воде до тех пор, пока твои губы не посинеют. Может произойти переохлаждение внутренних

органов.

И еще: не забудь надеть панамку, если не хочешь получить солнечный удар.

Спорт – это здоровье

Можно задать тебе один вопрос? Любишь ли ты заниматься спортом? Конечно же, кто не любит! А знаешь, как это полезно для здоровья! К примеру, зимой можно покататься на коньках и лыжах. Хорошо! Свежий воздух, искрящийся снег, так и хочется лететь по лесу, отталкиваясь палками.

Лыжные прогулки укрепляют не только тело, но и характер. Нужно суметь побороть страх перед тем, как съехать с горки, не бояться упасть, уметь принимать решения самостоятельно.

Катание на коньках интересно и полезно не менее, чем катание на лыжах. Этот вид спорта за короткое время может сделать тебя ловкой и грациозной, а твои движения приобретут плавность и выразительность, а значит, твоя походка будет неотразимой. Кроме того, катание на коньках приучает в совершенстве владеть своим телом, воспитывает музыкальность, чувство ритма и, конечно же, закаляет организм.

Еще один вид спорта, которым не мешало бы овладеть, это плавание. Истинное удовольствие от купания можно получить только тогда, когда ты умеешь плавать. Плавание закаляет, вовлекает в работу почти все мышцы тела, которые влияют на формирование осанки.

Очень хорошо, если ты увлекаешься разными видами спорта. Разнообразные занятия позволят твоему организму

гармонично развиваться.

Физкультура всегда помогает исправить недостатки фигуры: низенькая девочка, занимаясь волейболом или баскетболом, сможет подрасти; полная девочка, занимаясь легкой атлетикой, похудеет; сутулой девочке поможет выпрямиться плавание. Надо любить и уважать спорт – тогда он станет надежным помощником.

Естественно, что после занятий спортом наступает усталость, но она быстро проходит, и уже на следующий день ты снова будешь бодрой и жизнерадостной.

Однако иногда недомогание не проходит, мышцы ноют, делать ничего не хочется. Это значит, что нагрузка была слишком велика. Поэтому, занимаясь спортом, надо учитывать свои возможности. Совсем не обязательно устанавливать рекорды. Спорт должен приносить удовольствие и душе, и телу.

Здоровый сон

А сейчас мы хотим с тобой поговорить о снах. Нет, не о сновидениях, а о том, что сон – это один из видов защиты организма.

Во время сна организм восстанавливает силы, поэтому здоровый сон крайне важен для организма. После нормального сна человек должен чувствовать себя отдохнувшим. Недосыпание очень вредно для здоровья. Если ты будешь мало спать, то организм ослабнет, и болезнь тут как тут. Поэтому тебе надо спать не менее 10–12 часов в сутки.

Для того чтобы сон приносил только пользу, надо соблюдать гигиену сна. Чем тише в комнате, в которой ты спишь, тем сон будет лучше. Вот почему следует выключать радио, телевизор, магнитофон там, где кто-то отдыхает. Не хочешь спать – лежи тихо, почитай книжку, учись слушать и ценить тишину.



Очень полезен для сна свежий воздух, поэтому перед сном надо проветривать комнату. Спать следует в удобной позе. Лучше всего – на правом боку, чтобы не защем-

лять сердце. Ночное белье должно быть просторным. Вредно спать на высоких подушках. Перед сном хорошо бы принять теплую ванну или душ. А главное – это соблюдать режим. Если человек ложится и встает в одно и то же время, он лучше себя чувствует в течение дня.

Кстати, а когда ты делаешь уроки? Ночные занятия вредны для здоровья, да и результат от них небольшой.

За два часа до сна нужно прекратить прием пищи и любую умственную деятельность, включая чтение серьезной литературы. Новую компьютерную игру или просмотр ужастика по “видеку” лучше отложить до выходных – иначе на тебя нападет бессонница.

Бессонница – это нарушение сна. Человек долго не может заснуть, а наутро чувствует усталость и головную боль.

Выполнять эти правила совсем не сложно; если ты привыкнешь это делать – ты всегда будешь в полном порядке.

Правильное питание

Мы надеемся, что ты уже поняла, как важно много знать о своем организме, а еще важнее уметь применить эти знания на практике, то есть научиться ухаживать за своим телом.

Каждая часть тела требует особого ухода, особого к себе отношения. Главное – быть примерной девочкой, уважать себя, не позволять расслабляться. Физическое развитие помогает умственному развитию. Здоровый человек – это непременно умный человек, и он никогда не позволит болезням одолеть его.

Еще один способ быть здоровым – это правильно питаться.

Прежде всего за стол нужно садиться каждый день в одно и то же время. Вспомни летние лагеря отдыха, вот там как раз вам и старались привить этот режим питания. Там вы кушали 5 раз в день: завтракали, обедали, полдничали, ужинали и на ночь пили кефир или молоко.

Да, конечно, трудно соблюдать такой режим дома, тем более посещая школу. В лагере проще – там вожатые напомним, когда идти в столовую. А кто тебе мешает составить расписание (попроси маму – она поможет), и придерживайся его хотя бы ради того, чтобы доказать свою самостоятельность. Заведи будильник, в конце концов. Пусть он тебе поможет на первых порах.

Ты, конечно, слышала, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной. В каждом продукте присутствуют необходимые для организма витамины. У каждого витамина — своя задача.

◆ Витамин А находится в моркови, абрикосах, рыбе, печени. Он способствует улучшению зрения, помогает коже быть в хорошем состоянии, повышает сопротивляемость болезням.

◆ Витамин В₁ находится в орехах, рисе, курице. Он полезен для пищеварения, укрепляет память и нервную систему.

◆ Витамин В₂ присутствует в молоке, яйцах, сыре. Укрепляет волосы, ногти.

◆ Витамин С находится в черной смородине, облепихе, шиповнике. Этот витамин способствует заживлению ран и общему укреплению организма.

◆ Витамин D присутствует в икре, печени рыб, яйцах. Он укрепляет кости и зубы.

◆ Витамин Е есть в растительных маслах и орехах. Этот витамин замедляет старение организма.

Некоторые люди чувствуют особенную потребность в витаминах, особенно в стрессовых ситуациях, во время болезни, когда организм ослаблен. Однако принимать витамины в таблетках без назначения врача не следует, так как их переизбыток может вызвать аллергическую реакцию. Везде нужно знать меру.

Мамина помощница



О том, что нужно делать каждый день

Ты, конечно, и сама знаешь, что поддерживать чистоту в доме нужно каждый день. Этот процесс состоит из нескольких этапов, регулярное их выполнение постепенно приведет к выработке автоматизма, привычки. Ты уже не будешь задумываться, что за чем должно следовать. И все-таки с чего начать?

Утром, проснувшись, беги скорее в ванную, тщательно вымой лицо и уши, а лучше всего прими прохладный душ. Он даст тебе заряд бодрости на весь день.

Пока мама готовит завтрак, застели постель, приготовь одежду, в которой ты выйдешь из дома. Проверь, все ли на месте в портфеле (ты ведь не забыла сложить его с вечера?). После завтрака, если не успеваешь помыть посуду, убери ее в раковину.

Вернувшись домой, сразу приведи в порядок одежду и обувь. Если есть в этом необходимость, положи вещи подсушить. После школы нужно обязательно отдохнуть, но это не значит, что следует немедленно плюхнуться на диван и включить телевизор, – помоги маме, сделай мелкие дела по хозяйству. Поскольку невозможно каждый день убирать всю квартиру, нужно составить график и распределить, чем заниматься в течение недели.

Исключение составляет посуда, ее моют после каждого приема пищи, горы тарелок в раковине отнюдь не украшают кухню.

Сделай уроки на завтра и к приходу родителей подогрей ужин. Накрой на стол. Обязательно прибери все, что лежит не на своем месте. Пусть мама с удовольствием идет домой, не думая о том, что после тяжелого рабочего дня ей придется до глубокой ночи наводить порядок.

Перед сном прими душ, почисть зубы. Приготовь все необходимое на завтра, чтобы не метаться утром в поисках

пропавшей тетрадки и неизвестно куда подевавшегося носка.

Понятно, что организовать себя очень трудно. Но если это тебе удастся, то ты сама удивишься, как много свободного времени у тебя обнаружится. К тому же если ты научишься сочетать повседневные дела с уборкой, то через некоторое время у тебя войдет в привычку убирать вещи за собой, и никто и никогда не сможет назвать тебя неряхой, а твои родители будут тобой гордиться.

Пыль – твой враг

Мы надеемся, что твоя квартира не похожа на жилище Бабы-Яги. По углам не висят ключья паутины с засохшими мухами, на полу не лежит слой грязи, на котором вполне возможно выращивать овощи, а в кухне не громоздятся горы немытой посуды. Ведь тебе хорошо известно, что воспитанный человек начинается с личной гигиены.

“Не сиди сложа руки, так и не будет скуки” – гласит народная мудрость. Ты думаешь, что твоя мама придирается к тебе, заставляя вытирать пыль каждый день? Нет. Пыль – это очень хитрый и коварный враг. Мы ее не видим, а она каждую минуту делает свою работу. Пыль забивается в самую маленькую щелку, садится на книги, игрушки. Вот, например, ты только что помыла яблоко и положила его возле себя. Прошло пять минут, и пыль уже “оккупировала” его. Чем это тебе грозит? Давай попробуем представить себе, что комната увеличилась в сотни раз и пыль стала размером с горошину. Зрелище кошмарное! Такое впечатление, что люди и вещи постоянно подвергаются бомбардировке. Причем процесс этот непрерывный. Он продолжается и днем и ночью. Тихо, незаметно, но неотвратимо надвигается на нас коварный невидимый враг. А пыль для человека является самым настоящим врагом. Она проникает с воздухом в легкие, накапливается там и помогает микробам расправляться с за-

щитниками нашего организма – лейкоцитами. Поэтому нужно обязательно защищаться от пыли.

Мама правильно заставляла тебя с самого раннего детства мыть руки, фрукты перед едой. На ночь нужно постараться принять душ. Если такая возможность отсутствует, обязательно вымой ножки и оботришь влажным полотенцем. Это очень полезная процедура. Причем вдвойне: ты уничтожаешь грязь с микробами и закаляешься. А закалка – это дополнительная помощь в борьбе за здоровье.

Ты уже знаешь, что микробы могут проникать в наш организм не только с немытой или плохо обработанной пищей, но и с воздухом. С помощью уборки ты, девочка, уничтожишь большое количество этих вредных созданий. И не жалей времени для такой борьбы, здоровье дороже.

По правилам, убираться следует ежедневно, более тщательно – по субботам, а генеральную уборку надлежит делать раз в месяц или по крайней мере 3–4 раза в год (перед праздниками). Конечно, ты не все сможешь сделать сама. Но родители не откажут тебе в помощи. И будут благодарны, если ты возьмешь часть забот о доме на себя.

Чтобы в доме было уютно

С чего начнем? Допустим, твоя семья только что переехала в новый дом или сделала ремонт в квартире. Это здорово. Чем чаще делается ремонт, тем меньше в квартире пыли.

Итак, квартира отремонтирована. Что дальше? Прежде всего внимательно посмотри – нет ли в плинтусах щелей, через которые могут пролезть тараканы или рыжие домашние муравьи, они, между прочим, являются разносчиками многих болезней.

Когда с помощью родителей ты устранишь щели, подумай вместе с мамой, как лучше расставить мебель. Мебель должна стоять так, чтобы можно было вымыть пол и протереть стены везде. В квартире не должно быть мест, куда бы нельзя было добраться тряпкой, пылесосом, руками.

Напомни родителям, что мебель нельзя ставить вплотную к отопительным приборам или на место, куда попадают прямые солнечные лучи. Под действием тепла и солнца мебель рассыхается, коробится и выгорает.

Чтобы на полу не осталось вмятин, царапин, под острые предметы (ножки столов, шкафов) нужно подложить подкладки. Они могут быть резиновыми, целлулоидными, войлочными, картонными и так далее. Тебе вполне по силам сделать их своими руками.

Если ваша мебель из дуба, ореха, красного дерева, можно

порадовать родителей, устранив с мебели царапины, которые неизбежно появятся во время переезда. Для этого возьми маленькую щеточку, смочи в слабом растворе йода и протри поврежденные места. Только прежде посоветуйся с мамой, ведь мебель дорого стоит.

Большое огорчение хозяйкам доставляют белые пятна от горячих предметов на полированных столах, наверное, твоя мама тоже не исключение, а ты, скорее всего, как раз и являешься виновницей этих весьма заметных дефектов. Не теряйся: натри пятно куском парафина или воском, покрой промокательной бумагой и придави чуть теплым утюгом. Если пятно не сойдет с первого раза, повтори этот прием, затем протри мягкой суконной тряпкой. Уверяем тебя: сияющие мамы глаза стоят любых усилий!

Но продолжим обустройство дома. На форточках и балконной двери тоже должна быть защита: сеточка или марля. В крайнем случае возьми кусочек тюля с частым рисунком, комарик, конечно, пролезет, но хоть мух остановишь. Защита форточек и балконной двери в какой-то степени спасает и от пыли.

Бытовые приборы при уборке можно пылесосить, а вот протирать телевизор влажной тряпкой нельзя ни в коем случае. Если забудешь вынуть вилку из розетки, может ударить током.

Как убирать квартиру

Теперь поговорим о самом процессе уборки. Для уборки тебе потребуется часа два-три. Начни с того, что тщательно протри пыль с окон, подоконников, полированной поверхности мебели. Полировку протирай только сухой тряпочкой, мокрая ее испортит. Иногда полированную мебель протирают специальными средствами, но делают это не часто. Однако раз в месяц стоит потрудиться, так как на полировке очень заметны пятна и следы от рук (если сомневаешься, отойди подальше от стенки или стола и посмотри на гладкую поверхность под таким наклоном, чтобы на нее падало солнце: вместо блеска и ровного сияния ты увидишь многочисленные следы своих пальчиков).

Следующий шаг – нужно протереть посуду в серванте и полки, на которых она стоит. Для этого осторожно выставляй по одному предмету и сразу же доводи их до блеска. Ну вот, теперь осталось аккуратно расставить чистую посуду по местам. Можно придумать новое расположение. Самое главное – ничего не разбей. Мама вряд ли обрадуется такой помощи. Теперь протри стеклянные дверцы серванта – и мебель будет в порядке.

Если у тебя есть время и ты никуда не торопишься, можешь привести в порядок стоящий в серванте хрусталь и посуду из тонкого стекла. Только не забудь, что хрусталь не лю-

бит горячей воды, соды и мыла. От этого он быстро стареет и темнеет. Его моют чуть теплой водой специальными средствами с помощью мягкой капроновой тряпки. После этого изящные вазочки и фужеры прополаскивают холодной водой с добавлением ложечки уксуса – для придания им яркого блеска. Чтобы не осталось пятен, обязательно протри всю посуду мягким полотенцем.

Узкие и высокие вазы для цветов моют мыльным раствором, в который обязательно добавляют измельченную яичную скорлупу.

Стеклянные или хрустальные вазы можно также почистить внутри смесью из одной-двух ложек картофельного крахмала, уксуса и небольшого количества воды. Налей эту смесь в вазу и сильно взболтай ее.

Конечно, стереть пыль на шкафу или стенке ты не сумеешь – просто не достанешь. Но это можно оставить маме, ведь основная работа уже сделана тобой.

Не забудь протереть пыль на торшере, ручках дивана, кресла, планках, которые соединяют стулья снизу. Если тебе разрешили сделать уборку на столе, за которым работают мама или папа, бумаги и книги обязательно разложи в том порядке, в каком они находились до уборки. Только ничего не выкидывай без разрешения. Даже если ты и считаешь, что стол очень захламлен, позволь родителям без твоей помощи избавиться от лишних вещей.

Раз в два-три месяца следует чистить медные части мебе-

ли, если такие есть. Обычно это ручки ящиков, шкафов. Для этого используется специальный состав. Как им пользоваться – написано на упаковке. Он не ядовит, но все-таки не стоит вытирать тряпкой с этим составом глаза и нос. Облизывать пальцы тоже не нужно. Химия есть химия, и лучше не пробовать, какова она на вкус.

Девочки постарше могут изготовить самодельную пасту для медных и латунных предметов. Для этого нужно взять древесные опилки помельче (10 частей), тальк аптечный в порошке (5 частей), мучные отруби (15 частей) – все это перемешать и развести столовым уксусом так, чтобы получилась похожая на густую сметану масса. А теперь очисти поверхность предмета от грязи и жира и нанеси полученный состав. Когда эта масса просохнет, разотри ее по поверхности сухой тряпочкой, и ручки засверкают как новые.

Есть и такой способ: пропитай мягкую тряпочку смесью из поваренной соли (25 г) и молочной сыворотки (1 стакан). Этой тряпочкой натри поверхность медного или латунного предмета. Промой его водой, а затем полируй сухой тряпкой до появления зеркального блеска.

Если заржавела бронза, сварь желтый горох, разотри его до получения густого теста и облепи им бронзовую вещь. Через несколько часов, когда гороховое тесто сожмется, бронзовый предмет начисто вымывают, предварительно обдав кипятком, чтобы тесто отстало. Затем насухо вытирают чистой ветошью – и вот ржавчина и пятна пропали, а бронза

выглядит как музейный экспонат.

Человеческому организму обязательно нужен солнечный свет. Его недостаток грозит нам различными заболеваниями, кроме того, солнечный свет убивает микробов. Грязные оконные стекла задерживают до 30–50 процентов света, поэтому не забывай мыть окна как можно чаще. В холодное время нужно протирать их изнутри сухой тряпкой.

Для мытья окон существует много средств: аэрозольные и жидкие. А если они закончились, а окно нужно помыть именно сейчас, можно обойтись и без них. Например, так: две горсти молотого мела размешай в 100 граммах воды, смочи в растворе чистую тряпку и протри стекла с двух сторон. Просохшую побелку сотри сухой тряпкой или мягкой бумагой.

Другой способ: стекла моют водой с небольшой дозой нашатырного спирта или водки, в расчете – 1 часть на 10 частей воды.

Очень давно наши прабабушки мыли окна с помощью льняного масла: протирали им стекло, а затем снимали остатки жира чистой шерстяной тряпочкой, промокательной бумагой. Говорят, чисто получалось.

А может быть, твоей маме известны другие способы вымыть окно, не ленись, понаблюдай, как это делает она, возможно, ей пригодятся и твои советы, и она с удовольствием ими воспользуется.

Самое главное – соблюдать осторожность. Если ты разо-

бьешь стекло – это полбеда, а вот вылететь в раскрытое окно... Нет уж, пусть окна моют взрослые, а ты им помогай.

Мороз на окне рисует волшебные узоры. Но они тоже препятствуют проникновению солнечного света. Поэтому, перед тем как закрыть окна на зиму, можно натереть их с внутренней стороны жидкой смесью глицерина (1 часть) и денатурированного спирта (10 частей); или глицерином (3 части), скипидаром (1 часть) и жидким мылом (5 частей). Обычное мыло для этого не используют. Впрочем, тебе вряд ли пока доверят осуществление этой процедуры, однако не за горами время, когда все хозяйственные операции ты будешь делать сама, так что учись, пока ты такая юная, набирайся опыта.

А что, если окна все-таки “замерзли”? Протри стекло крепким раствором соли – от этого лед быстро оттаивает. Только давай договоримся, что все, что нужно смешивать и изготавливать в домашних условиях, будет делать мама. А ты будешь применять эти растворы только с ее разрешения во время уборки.

Как почистить ковер

Переходим к уборке полов. Если у тебя есть домашнее животное, перед тем как избавляться от пыли, подмети пол мокрым веником. Таким образом ты уберешь скопившуюся шерсть.



Запомни: чистка ковров – это очень ответственная процедура. Но ее делают только по необходимости. Чаще всего ограничиваются уборкой при помощи пылесоса или выбиванием и вытряхиванием небольших паласов на улице. Мягкую мебель также обязательно чистят пылесосом.

Пылесос не только очищает воздух, вбирая в себя мельчайшие пылинки, он еще извлекает из воздуха разные бактерии. Ученые провели исследования, которые доказали, что после получасовой работы пылесоса число бактерий в воздухе уменьшается вдвое.

В наше время существует огромное количество разновидностей пылесосов. При покупке нужно обязательно точно знать, какая из функций этой машины для вас с мамой наиболее важна. Ведь пылесос может не только очищать комнату от пыли, но и делать влажную уборку. Кроме того, существуют навороченные модели с различными программа-

ми, они и окна моют, и воздух в комнате ароматизируют, и с любимыми пятнами справляются не хуже химчистки. Правда, стоят такие машины очень дорого.

Прежде чем впервые включить новый пылесос, внимательно ознакомьтесь с инструкцией. Ведь чем сложнее модель, тем быстрее она выходит из строя при неправильном обращении. Однако существуют общие правила эксплуатации: нельзя оставлять пылесос включенным и выдергивать из розетки только вилку; мусор из мусоросборника следует выбрасывать вовремя; пинать пылесос или использовать его в качестве подставки по меньшей мере неразумно, да и током может ударить.

Обычно при регулярных уборках вполне достаточно пропылесосить ковер. Если все-таки чистка ковра необходима, применяют один из следующих способов.

Самый простой: разбросай по ковру соль и подмети веником. Веник перед этим нужно подержать в горячей мыльной воде. Соль соберет всю пыль, и ковер заблестит как новенький.

Кстати, о венике. Чтобы он послужил подольше, сверху на него можно надеть цветную капроновую сетку (в такую обычно расфасовывают овощи и фрукты) или старый капроновый чулок, или же специальный мешочек, сшитый из отживших свое тюлевых занавесок. Если веник новый, замочи его перед использованием на 2–3 часа в горячей соленой воде. Он будет прочнее и гораздо дольше прослужит.

Любознательным девочкам вполне подойдет такой способ. Возьмите уже использованную влажную заварку, распределите по ковру и сметите веником или щеткой. Только постарайтесь сделать это в отсутствие родителей или же объясните им, что ваша цель – не насвинячить, а как раз наоборот: вычистить ковер и придать ему ухоженный вид.

А этот способ лучше уж пусть попробует мама, а ты ей помогай. Ковер нужно ненадолго замочить в воде с содой или нашатырным спиртом, затем воде дают стечь. Тем временем готовят следующий раствор: 10 граммов мыла и 3 грамма соды на литр воды. В этот раствор добавляют 20 граммов скипидара на 1 литр, смешав его предварительно с 10-процентным раствором мыла, чтобы получилась эмульсия. Самая ответственная часть операции – протереть ковер с помощью щетки. Протерли? Далее промываем ковер теплой и холодной водой, лучше используя лейку. (Сама понимаешь, что делать это надо не на полу в комнате, а на улице – на даче, например.) Теперь осталось вытереть ковер сначала мокрой, а затем сухой тряпкой. Если в последнюю воду для промывания ковра добавить 1 чайную ложку уксуса на ведро, то ковер получит более яркую окраску. Только учти, что в мокром виде ковер совершенно неподъемный, так что даже не пробуй делать все это сама – если до двора ты его кое-как дотащишь, то уж обратно в квартиру – и не рассчитывай. Придется ждать родителей, а вдруг у них были совершенно другие планы, может быть, они придут вместе с гостями, и

ты невольно поставишь всех в неудобное положение?..

С ковров довольно сложно выводить различные пятна, поэтому на него не рекомендуется ставить праздничный стол. Если на ковре появилось жировое пятно, попробуй вывести его растворителями жиров, например нашатырным спиртом или бензином.

Как быть, если в расцветке ковра преобладают светлые тона, а ты вдруг вылила на него кетчуп? Такие места трудно поддаются чистке. Не расстраивайся, яркие пятна можно отбелить с помощью перекиси водорода. Возьми 5 граммов перекиси водорода и 2 грамма нашатырного спирта на 1 литр воды. Обмакни в раствор щетку и протри ковер, затем промой его водой, в которую нужно добавить 1 чайную ложку уксусной кислоты на ведро воды. Но лучше честно во всем признаться маме – пусть она поможет тебе устранить следы нечаянной оплошности.

Со временем ковер темнеет. Можно почистить его горячим отваром пшеничных отрубей. Краски сразу “оживут”, повеселеют.



Ну вот, ковры у тебя заблестели как новые. Теперь скатаем их и уберем в такое место, где они не помешают дальнейшей уборке.

Как моют пол

Мыть пол надо по частям, начиная с самого удаленного от входа угла комнаты. Сначала промывают часть пола очень мокрой тряпкой, затем ополаскивают тряпку и еще раз промывают это место. В заключение пол протирают хорошо отжатой тряпкой. Воду не жалея – меняй ее почаще.

Крашенные полы нужно ежедневно протирать влажной тряпкой. Раз в неделю такие полы моют теплой водой с 1–2 ложками нашатырного спирта. Краска на полу от этого ярче заблестит. Если пол покрашен масляной краской, не мой его содой и мылом – он будет выглядеть тусклым.

Паркетный пол мыть водой нельзя, так как, во-первых, она растворяет клей, которым дощечки склеены друг с другом, а во-вторых, вода размывает лак, покрывающий полы. Здесь уж тебе придется поработать пылесосом, только не забудь, что насадка должна быть с мягким ворсом – иначе паркет легко можно поцарапать.

Пол, покрытый линолеумом, моют водой с мылом. Впрочем, вместо мыла проще добавить немного стирального порошка.

В последнее время модно настилать в комнатах ковровое покрытие. Ухаживать за ним очень просто, поскольку оно крепится к полу как линолеум. Однако его нельзя выбить на улице или постирать. Ковровое покрытие очень хорошо

пылесосится.

Двери, рамы, подоконники, покрашенные светлой краской, мой без соды и мыла, для сохранения блеска краски. В воду можно добавить нашатырный спирт.

Уборка на кухне

Давай посмотрим, чем можно помочь маме на кухне. Самого большого ухода требует газовая плита. Ее нужно протирать несколько раз в день, иначе пища, попавшая на плиту, может так пригореть к ней, что не поможет никакой “Комет”.

Если все же плита сильно загрязнилась, а “Комета” под рукой нет, можно залить ее мыльно-содовым раствором и оставить на некоторое время. Основная масса грязи отмокнет, и ее можно будет удалить.

При отсутствии специальных средств раковины и ванны моют мочалкой или жесткой щеткой, но только не железной, так как она поцарапает поверхность.

Кухонную раковину после каждого мытья посуды не забывай промывать с мылом, тогда она долго не загрязнится, а в конце дня почисть раковину специальным средством, лучше всего, если в его состав будет входить хлоринол. Только не жди, что тебе всего-навсего придется одним пальчиком провести по загрязненному месту – и оно сразу станет идеально чистым. Нет, дорогая, придется приложить усилия, и немалые. Это только у героев рекламных роликов получается все легко и просто. Но ты ведь, конечно, понимаешь, что кино – это одно, а жизнь – совсем другое дело!

Как моют посуду

Посуду моют ежедневно, более того – по несколько раз в день. Очень упрощают этот процесс различные моющие и чистящие средства: “Сиф”, “Санлайт”, “Фэйри” – это уже дело вкуса вашей семьи. Но здесь существуют некоторые тонкости, о которых ты можешь рассказать маме, если они ей неизвестны.

Например, что делать, если все моющие средства закончились? Можно использовать сухую горчицу, питьевую соду, которые обладают обезжиривающими свойствами. Но алюминиевые изделия не моют пищевой содой – они могут потемнеть.

А вот стиральные порошки для мытья посуды не подойдут. Даже после длительного ополаскивания на ее поверхности могут оставаться химические вещества, вредные для человеческого организма.

На даче, где нет водопровода, посуду моют так. Ставят перед собой два тазика с горячей водой. В один добавляют столовую ложку сухой горчицы, если посуда очень жирная – две. Обмывают посуду в воде с горчицей и ополаскивают в чистой горячей воде.

А теперь о деталях. Сначала помой стаканы, чашки, затем тарелки и последними – ложки. Не опускай ножи и вилки в воду – иначе у них потемнеют ручки. Если это все-таки

произойдет, протри их влажной тряпочкой, потом почисть крупной солью или, если ручки серебряные, обычным зубным порошком, а затем вымой в чистой воде, можно с добавлением нашатырного спирта.

Тефлоновые сковородки и кастрюли нельзя скоблить ножом или проволочной губкой. Пригоревшую кастрюлю (из какого бы материала она ни была сделана) нужно прокипятить на огне с добавлением соли и соды.

Бывает, что ты никак не можешь избавиться от навязчивого запаха. Например, запах рыбы очень стоек. Попробуй его удалить, добавив в кипящую воду уксус, или протри кастрюлю тряпочкой, смоченной в уксусе.

Не стоит тратить время на вытирание тарелок и чашек полотенцем. Поставь их в сушильный шкаф. Если посуда размещается на решетке, прикрой ее марлей.

В никелированной посуде обычно готовят очень жирную пищу. Такую посуду можно промыть нашатырным спиртом, обдать крутым кипятком и натереть мелом или зубным порошком. Почистить ее можно раствором, состоящим из столовой ложки уксуса и чайной ложки поваренной соли.

Если никелированное изделие заржавело, его покрывают любым жиром и оставляют на несколько дней. Затем тщательно протирают нашатырным спиртом. Если ржавчина проникла глубоко, кастрюлю, как ни жаль, придется выкинуть, иначе в пищу будут попадать небезопасные для здоровья вещества.

Казалось бы, так просто – взять и помыть ковшик, где мама кипятила молоко. Но если ты начнешь мыть его горячей водой, то молочный белок свернется и прилипнет к стенкам. Поэтому «молочные» кастрюли сначала промывают холодной водой, а затем горячей.

Посуду из алюминия моют водой с мылом. Не нужно тереть ее песком. Это приводит к возникновению царапин. Почистить алюминиевые кастрюли можно смесью мела и жженой магнезии (продается в аптеках) в равных частях или пастой из смеси уксуса и порошка пемзы.

Пятна от пригоревшей пищи можно удалить с помощью только что разрезанного лука (потри загрязненный участок или вскипяти в посуде воду с луком). Если пища пригорела ко дну, налей в кастрюлю насыщенный раствор соли и оставь на ночь. Затем поставь ее на огонь и доведи раствор до кипения. Пригоревшие частицы после этой процедуры легко удалятся.

Не следует варить в алюминиевой кастрюле борщ или варенье. Под воздействием соли, а также органических кислот, содержащихся в ягодах, фруктах и овощах, разрушается пленка из окислов алюминия, которая покрывает такую посуду и предохраняет ее от коррозии. Тогда алюминий начнет окисляться и переходить в пищу.

Лучше не варить в алюминиевой кастрюльке картофель в мундире, от этого посуда темнеет. Ах, ты не знала этого и считаешь кастрюльку безнадежно испорченной? При-

дётся тебе затратить дополнительное время и усилия, чтобы удалить возникшую черноту. Для этого алюминиевую вещь нужно протереть изнутри ваткой, смоченной в столовом уксусе и промыть горячей водой. Оттереть черноту в кастрюлях можно также горячим раствором буры (30 г на литр воды) с добавлением нашатырного спирта (10 г на литр раствора).

С эмалированной посудой нужно уметь обращаться. Эмаль трескается при резком изменении температуры. Поэтому не ставь горячую посуду на холодную подставку или пустую эмалированную емкость на сильно разогретую плиту.

Чистят эмалированную посуду с помощью мыла и соды. Если пища пригорела, не наливай в освободившуюся кастрюлю сразу холодную воду, иначе эмаль потрескается. Пятна пригоревшей пищи легко удалить водой с чайной ложкой пищевой соды. Срок службы посуды из эмали можно удлинить, если перед первым употреблением налить в нее до краев воду, довести до кипения, снять с огня и дать остыть воде в емкости. Такая процедура закаляет эмалевое покрытие.

Значительно облегчают жизнь, в том числе и уборку, различные электроприборы. Но чтобы пользоваться ими, тебе нужно очень внимательно ознакомиться с инструкцией по эксплуатации, а то включишь что-нибудь не так – и маминой месячной (в лучшем случае) зарплаты как не бывало.

Часто при приготовлении пищи появляется накипь, кото-

рую достаточно трудно удалить. Чтобы избавиться от накипи, применяют щелочи или кислоты. В первую очередь используют щелочи, так как они не действуют на металл, исключение – алюминий.

Для удаления накипи берут, как правило, фосфорнокислые соли, например тринатрий-фосфат, содержащиеся в порошках “тринатр” и “фоспор”, можно также использовать каустическую соду. 20–30 граммов этих порошков на литр горячей воды кипятят в посуде с накипью 1–2 часа, после чего несколько раз промывают посуду чистой водой. Если не вся накипь удалена с первого раза, эту процедуру повторяют до полного исчезновения накипи.

Из кислот наиболее “популярна” уксусная эссенция, или 8-процентный уксус. Уксусной эссенции берут 1–2 чайные ложки на литр воды. Посуду с этим раствором кипятят 1–1,5 часа, а затем тщательно промывают чистой водой. Реже используют соляную кислоту, потому что она вредно действует на металл и для посуды с тонкими стенками просто не подходит.

Если у тебя дома остался бабушкин медный чайник, то с него накипь можно убрать с помощью такого раствора: 10 граммов каустической соды на литр воды. Этим же раствором можно почистить медный таз для варенья.

Вообще, в кухне уборка должна быть ежедневной. Там больше всего мусора, а приготовление пищи требует чистоты. Иначе в пищу могут попасть микробы. Следи за тем, что-

бы мебель и все бытовые приборы были чисты и с внешней стороны, и с внутренней. Если при приготовлении пищи ты забрызгала что-то, возьми тряпку и сразу же протри. Если этого не сделать вовремя, позднее нужно будет приложить массу усилий, чтобы оттереть грязь.

Уборка в ванной комнате

Теперь давай заглянем в ванную комнату. Все ли там в порядке? Ванну моют так же, как и раковину в кухне. Если ты заметила неприятного вида желтые пятна, ликвидируй их, протерев нагретым уксусом, в который добавлено немного соли, или же ототри их все тем же “Кометом”.

Обрати особое внимание на зеркало. Если оно слегка загрязнилось, промой его холодной подсоленной водой. Очень грязное зеркало можно очистить таким составом: денатурированный спирт (10 частей), аммиак (1 часть), вода (9 частей). Впрочем, этот совет подойдет только для ленивых хозяек, остальные могут купить в хозяйственном магазине специальную жидкость или аэрозоль для мытья окон и зеркал.

Потускневшее зеркало можно обновить, для этого его достаточно протереть тряпочкой, смоченной в нашатырном спирте или водке, затем насухо вытереть. Испорченную от сырости амальгаму – это то, что находится на обратной стороне зеркала, – покрой смесью одной части растопленного воска и двух частей скипидара. Зеркало, засиженное мухами, протри разрезанной луковицей, а через 5–10 минут вымой водой.

Бытовые приборы – твои друзья

Обычно в доме бывает большое количество бытовых кухонных помощников: тостеры, ростеры, фритюрницы, яйцеварки, микроволновые печи, кофеварки и еще много других. Все это достаточно сложные механизмы. Прежде чем пользоваться ими, лучше еще раз попроси маму показать тебе, как их включать, все ли ты верно уяснила. Перестраховка не помешает.

Если тебе пока не разрешают пользоваться этими приборами, не огорчайся, у тебя вся жизнь впереди! Кроме того, при работе бытового прибора всегда существует опасность сделать что-то не так, и, вместо того чтобы помочь маме, ты угодишь в больницу.

Конечно, в наше время никак не обойтись, например, без газовой плиты, холодильника, пылесоса. Поэтому тебе непременно нужно научиться обращаться с ними правильно, а вдруг мамы не окажется дома, что же тогда – с голоду умирать или в грязи утонуть?

Современные бытовые приборы – очень непростая вещь. У них появляется все больше функций. Поэтому перед началом работы нужно внимательно прочитать инструкцию, а лучше попроси маму, пусть она тебе очень подробно расскажет о том, как пользоваться утюгом, холодильником, стиральной машиной. Все это не так сложно, но, конечно, в об-

ращении с бытовой техникой нельзя проявлять небрежность и неаккуратность.

Даже такой привычный тебе предмет, как чайник, требует к себе особого подхода. Если ты собираешься его поставить на огонь, то непременно проверь, чтобы воды в нем было не меньше, чем три четверти чайника. Если же у вас электрочайник, то проследи за тем, чтобы вода в нем полностью покрывала спираль, – иначе твой помощник быстро выйдет из строя.

Холодильник

В каждой современной кухне почетное место занимает холодильник, без него трудно представить себе нормальную жизнь.

Еще в глубокой древности для сохранения пищи люди использовали искусственное охлаждение. Продукты хранили на ледниках, обкладывали снегом, смешанным с солью. А первые холодильники появились в середине девятнадцатого века. Их почти одновременно изобрели Джон Лесли в Англии, Франсуа Карре во Франции и Фердинанд Виндхаузен в Германии.

Первые холодильники были очень большими. Изза непостоянства температуры продукты в них могли храниться только два-три дня. Но и это была сенсация!

Сейчас существует огромное количество различных холодильных установок, предназначенных для самых разных целей: аммиачные, вакуумные, парокомпрессионные и другие.

Холодильник, что стоит у тебя на кухне, очень прост в обращении. Главное – не забывать закрывать дверцу (есть даже такие холодильники, которые напоминают хозяевам о необходимости поплотнее закрыть дверцу звуковым сигналом, но если у тебя другая модель, то будь внимательна).

Нельзя ставить в холодильник пищу, которая еще не остыла. Это уменьшает срок эксплуатации холодильника и приво-

дит к тому, что его морозильная камера покрывается снежной “шубой” и приходится тогда холодильник размораживать.

Разморозка – это довольно сложный и трудоемкий процесс. Сначала холодильник нужно отключить. Через некоторое время из него продукты выставляют. Мясо и то, что хранится в морозильнике, укутывают в газеты и одеяла, тогда продукты не разморозятся и не испортятся.

Через некоторое время лед начинает таять, и тогда нужно внимательно следить, чтобы вода не попадала на пол. Для этого в самом холодильнике есть специальные поддоны. Если все же сильно капает, можно подставить дополнительные емкости. Рядом с холодильником хорошо бы поставить ведро, и просочившуюся на пол воду отжимать туда.

Когда растает весь лед, холодильник нужно тщательно протереть сухой тряпкой. Все выдвигающиеся поддоны и полки вынимают и просушивают отдельно.



Если в холодильнике или шкафу появился неприятный за-

пах, нужно поместить туда немного древесного угля на блю-
дечке или поставить небольшой открытый пузырек с уксу-
сом. В качестве стерилизатора (то есть для того, чтобы убить
всех микробов) можно использовать ломтики лука.

Стиральная машина

Почетное место в ванной комнате занимает стиральная машина. Обойтись без нее невозможно, особенно если семья большая.

Стирать вручную мало кто любит. В Древней Греции, например, чтобы облегчить стирку, изобрели специальные деревянные рамы особой конструкции, на которых закрепляли белье, перед тем как опустить в воду. А на стенах усыпальниц Междуречья сохранились даже изображения “прабабушек” стиральных машин – это такие колеса с лопастями, которыми “перелопачивали” белье в чанах.

Однако все эти устройства, конечно же, были несовершенными. Первый аппарат, который действительно мог называться стиральной машиной, появился в середине прошлого века и приводился в действие паровым двигателем. В такой машине можно было замачивать, стирать, полоскать, отбеливать, подсинивать и крахмалить белье. Вот только в ванной комнате этот агрегат точно не поместился бы. Его изобретателем был англичанин Генри Стиннес. Удивительно, что даже в самых современных конструкциях можно обнаружить сходство с тем допотопным чудовищем. И только в XX веке, после появления электромоторов, стиральная машина стала общедоступной, компактной и действительно бытовой, домашней.

Как постирать белье

Без мамы включать стиральную машину не стоит. Тем не менее пора уже потихоньку присматриваться, как что следует делать, ну и, конечно, помогать маме там, где это возможно. Например, тебе вполне по силам самостоятельно задать программу для определенного типа белья, главное, запомнить, в какой последовательности нажимать кнопки.

Как загружать белье, сколько времени продолжать стирку, применение отбеливателя – все эти сведения можно прочитать в инструкции. А мы дадим тебе несколько советов, которые обязательно помогут при стирке.

Проверь, какой водой вы пользуетесь дома. Если вода жесткая, нужно смягчить ее. А чтобы узнать, жесткая вода или мягкая, положи в стакан горячей воды немного измельченного, в виде стружки, мыла. Если мыло полностью растворится и после охлаждения получится прозрачный раствор, значит, вода мягкая, если же на поверхности образуется пленка нерастворимого мыла – вода жесткая.

Самый простой способ смягчить воду – прокипятить ее. Часть солей, которые содержит вода, выпадает в осадок. Тебе остается, остудив воду, перелить ее в другую посуду. Для смягчения воды иногда используют щелочи: соду, тринарийфосфат, силикат натрия или жидкое стекло, зольный щелок. Расход щелочей зависит от степени жесткости воды.

Но с химическими веществами можно работать только под присмотром взрослых. А вот рассортировать белье ты уже можешь самостоятельно. Это делается для облегчения стирки и позволяет сохранить вещи в хорошем состоянии.

Сортировка бережет ткань, особенно шерстяную и шелковую, которую нельзя стирать вместе с хлопчатобумажной, во избежание изменения окраски, усадки и появления катышек.

Вытряхни те вещи, в которых может быть много пыли или посторонних примесей, например, пух в наволочках. Смотри, не перестарайся: не порви вещи и не разбей пуговиц. Вещи с металлической фурнитурой (пуговицы, “молнии”, пряжки) нельзя долго держать мокрыми, так как при этом образуются ржавые пятна. Поэтому их стирают быстро, без предварительного замачивания и делают это отдельно от других вещей.

Если белье сильно загрязнено, замачивания не избежать. Пусть полежит часок-другой в порошке, а при его отсутствии – в легком содовом или мыльносодовом растворе. Замачивание производится только в эмалированных, деревянных или оцинкованных тазах и баках.

Можно обойтись и без всяких специальных приспособлений и стирать белье вручную. Белье попеременно намыливают или посыпают стиральным порошком, трут, прополаскивают и отжимают. Полоскание продолжают до тех пор, пока вода не станет более или менее чистой. Если есть воз-

возможность, то сильно загрязненное белье после стирки можно прокипятить в баках, а затем подсинить его.

Чтобы цветная одежда не полиняла, замочи ее перед стиркой в воде с добавлением кальцинированной соды, при этом вода не должна быть слишком горячей.

Представь себе такую ситуацию, что у вас с мамой вдруг закончился отбеливатель. Не беда! Наши бабушки прекрасно обходились без него. Стирали белье, затем складывали его в бак и кипятили с добавлением 1 столовой ложки нашатырного спирта на 10 литров воды. Лучше всякой “тети Аси” получалось!

А сильно пожелтевшее белье нужно замочить в кислом молоке и держать его там до тех пор, пока оно не побелеет. После этого белье следует постирать в теплой мыльной воде, прополоскать, выжать и повесить сушить. Если недостаточно одного раза, повтори операцию. Впрочем, вряд ли этот метод стирки уж очень обрадует твою маму: где же взять столько кислого молока – вы же не работники молочной фермы. Так что отдай предпочтение традиционному способу стирки вещей.

Шерстяные вещи перед стиркой выверни наизнанку. Затем постирай и прополощи их в теплой воде. Проследи, чтобы температура была одинаковой, так как при резкой смене температуры шерстяная пряжа теряет эластичность и быстро приходит в негодность.

Белая шерстяная одежда в результате носки и частой стир-

ки приобретает желтоватый цвет. Чтобы этого избежать, не суши ее на солнце или вблизи отопительных приборов.

Для стирки изделий из мохера используй тот же раствор моющего средства, что и для шерсти, в теплом виде. В раствор нужно добавить немного глицерина.

Для того чтобы махровые полотенца, простыни, халаты после стирки были мягкими и пушистыми, нужно подержать их немного в соленой воде.

Вещи из фланели не рекомендуется натирать мылом. Специально для них приготовь мыльный раствор. Это можно сделать и без помощи мамы. Добавь 1 столовую ложку глицерина на 10 литров воды и приступай к стирке.

Изделия из химических волокон не терпят “насилия”. Их нельзя тереть и выкручивать. Чтобы в этом не было необходимости, стирай их почаще, не дожидаясь сильного загрязнения.

У изделий из синтетических волокон другая беда. Их нельзя кипятить. При нагревании свыше 60 градусов происходит деформация структуры нити, поэтому на ткани образуются заломы, которые невозможно разгладить. Кроме того, не оставляй надолго в баке для грязного белья одежду из синтетической ткани в скомканном виде – могут образоваться складки, которые не в силах будет ликвидировать ни стирка, ни глажка одежды.

Если трикотажное изделие служит тебе давно и уже порядком свалялось, прополощи его в воде, в которую до-

бавь на 10 литров – 3 столовые ложки нашатырного спирта. Оставь его в этом растворе на сутки. Затем прополощи трикотаж в теплой воде, заверни в махровое полотенце и просуши, разложив на столе.

Стирать изделия из нейлона и капрона следует только в мягкой теплой мыльной воде, без сильного трения. Капроновые вещи не выкручивают. Сушат в расправленном виде. Гладить не нужно.

Как высушить и отбелить белье

Сушка белья тоже имеет свои тонкости. О том, что сушить белье лучше на свежем воздухе, тебе наверняка известно. Так оно приобретает приятный запах свежести. Но знаешь ли ты, что тонкое кружевное белье не закрепляют прищепками – оно может быть повреждено в месте зажима. Значит, на улице сушить его нельзя – улетит. Да и сушка на свежем воздухе полезна не для всех вещей. Шерстяные и шелковые вещи после прополаскивания заверни в сухую хлопчатобумажную ткань (в любую простыню, полотенце, только выбери для этой цели что-нибудь попроще, а не мамин любимый постельный комплект), затем тщательно расправь и разложи на гладкой поверхности. Так же сушат вязанные платки и пуховые шали. Не забудь только аккуратно вытянуть и выровнять зубцы и приколоть их булавками.

Ты уже знаешь о том, что хлопчатобумажное и льняное белье нужно отбеливать (если оно не цветное). Вещи отбеливают для придания белизны и для того, чтобы их продезинфицировать, то есть убить всех микробов. Специальные химические отбеливающие средства часто вредно отражаются на прочности ткани, особенно льняной, сокращают срок носки белья, если не соблюдать правила отбеливания. Помнишь, как в рекламе тетя Ася приезжает в гости к своей сестре, и в дружеских объятиях ее муж и шурин дружно рвут

свои беленькие рубашки. Вывод: плохой отбеливатель, а вот “Ас” – то, что надо. Но мы это не беремся утверждать, пусть твоя мама сама решит, что ей подходит, а ты уж перенимай у нее опыт. Однако не забывай приобретать знания самостоятельно. Для начала внимательно прочитай все наши советы и прими к сведению новую для тебя информацию.

Для хлопчатобумажных тканей в качестве отбеливающих средств применяют хлорную известь, перекись водорода, гидросульфат и... обычное хозяйственное мыло.

Самым безопасным для ткани отбеливающим средством является перекись водорода. Кроме того, его легко приготовить, смыть с белья после отбелики, а выделяющийся при этом газ совершенно безвреден. Перекись водорода имеется в продаже в виде 3процентного водного раствора или в виде таблеток (пергидроль). Все остальные сведения прочитаешь на упаковке, а если вдруг эти средства продают без инструкции, требуй, чтобы тебе ее выдали, – ты имеешь право знать, как обращаться с купленным веществом.

Ну вот, белье постирано и просушено по всем правилам. Посмотри, какое оно чистое и как замечательно пахнет свежестью. Чтобы легко и быстро прогладить белье, оно должно быть чуть влажноватым. Если ты не уследила и белье пересохло, расправь его и опрыскай водой, затем туго сверни и положи в корзину на 3–4 часа. Сверху накрой тканью. Не забудь отделить после опрыскивания цветное белье от белого.

Что ты знаешь про утюг?

Этот предмет столь привычен всем нам, что порой мы не мыслим без него своего существования. А знаешь ли ты, что возраст утюга равен примерно нескольким векам?

Сначала это был просто гладкий кусок железа, который грели на огне, а потом прикладывали к одежде, предварительно положив на нее влажную ткань. Затем люди додумались до ручки, поскольку с ней стало гораздо удобнее гладить.

Позднее появился полый изнутри утюг. В него засыпали тлеющие угли, чтобы не подогревать утюг постоянно.

В наш век электричества утюг сменил угли на спираль накаливания. Появились терморегуляторы, пароувлажнители, лампочки-индикаторы, реле и еще многое другое. Так из простой железки утюг превратился в сложный агрегат.

Наш родной российский утюг боится влаги. Даже если он предназначен для того, чтобы гладить белье с помощью пара, не нужно допускать попадания влаги в непредназначенные для этого места.

Красивому “иностранцу” тоже вряд ли понравится, если ты надумаешь изобразить из него пароход и будешь играть с ним в ванне. Кроме того, европейские модели любят заботу, и после эксплуатации их нужно тщательно протирать. Если рабочая поверхность такого утюга загрязнилась, восста-

новить ее можно только с помощью специального состава.

Не оставляй включенный утюг долго на одном месте. Попроси маму, чтобы она отрегулировала силу нагрева или пара конкретно для того типа ткани, которую ты хочешь погладить. Посмотри, как она это делает, и запомни, чтобы в следующий раз проделать все самой.

Как погладить белье

Вообще, прежде чем гладить, внимательно изучи маркировку изделия, пришитую к вещи. Некоторые вещи можно гладить чуть теплым утюгом, другие вообще гладить нельзя. Тебе, как маленькой хозяйке, вполне пригодятся наши рекомендации. Прочитай их внимательно и запомни на всю жизнь.

◆ Изделия из бельевых тканей (постельное белье) гладят с лицевой стороны.

◆ С изнанки гладят цветные вещи и вещи из тканей, обладающих блеском (сатин, шелк). Тонкое кружево и места с вышивкой тоже всегда гладят с изнанки.

◆ Изделия, содержащие шерсть, нужно гладить через марлю или через тонкое влажное полотно.

◆ Хлопчатобумажное и льняное белье требует максимальной температуры (150–170 градусов). Несколько меньше нужно, чтобы погладить изделия из шерстяных и полшерстяных тканей.

◆ Шелковые изделия гладят сухими либо немного недосушенными с изнанки. Если ты не хочешь, чтобы шелковая вещь блестела, погладь ее через сухую хлопчатобумажную ткань.

◆ Шелковый трикотаж лучше вообще не гладить. Но если ты считаешь это необходимым, не вздумай опрыскивать его

водой, так как на нем остаются пятна.

◆ Шерстяные вещи при стирке дают усадку. Их нужно увлажнить и гладить через тряпку, осторожно вытягивая до нужного размера. Обрати внимание, досохла ли при глажении ткань, — иначе она может снова сесть.

◆ При глажении нужно соблюдать определенную последовательность операций, которая обеспечит хорошее качество глажения. Например, изделие из чесучи должно быть хорошо просушенным. Его нужно потереть в руках, чтобы оно стало мягким, и только потом гладить.

◆ Изделия из очень тонких тканей нужно гладить с изнанки и на весу, а вещи с вышивкой гладят на мягкой подстилке.

Ну что, рискнешь погладить папе или брату рубашку? Это делается так: сначала гладят воротник с двух сторон, затем спинку, рукава и планку ворота. И в последнюю очередь — грудь рубашки.

Обычно наибольшее затруднение вызывают юбки в складку. Чтобы было легче гладить такую юбку, перед стиркой лучше прометать складки тонкой ниткой крупными свободными стежками. Гладить такую юбку нужно влажной, через пергаментную или другую тонкую бумагу, ткань, марлю.

Платья и блузки всегда гладят с изнанки. А складки проглаживают только с лица, чтобы они не разошлись. Температура утюга не должна быть высокой, чтобы не спалить материю.

Запомни: водить утюгом нужно только по прямой нитке

и вдоль, и поперек. При глажении по косой нитке есть опасность неравномерно вытянуть отвороты, подол юбки и так изменить форму вещи, что тебе вряд ли захочется ее надевать.

Если тебе нужно слегка растянуть шов, например, на отложном воротничке, тогда накрой шов мокрой тряпочкой, возьми утюг в правую руку, а левой осторожно вытягивай и расправляй воротничок, проводя утюгом по его кончику.

Если ты хочешь сократить вытянувшийся шов (чаще всего это случается в шерстяных материалах), нужно гладить через мокрую тряпку очень горячим утюгом и прижимать время от времени утюг к наружному шву. При этом надо постараться, чтобы пар пропитал всю материю, а верхняя тряпка стала совершенно сухой.

Если твоя любимая одежда стала выглядеть мятой и поношенной, можно попытаться обновить ее, развесив над тазом с кипятком, а когда она пропитается влагой – прогладить. А чтобы прогладить рукавички “фонариком”, утюг и вовсе не нужен. Возьми самую обыкновенную чайную или столовую ложку, нагрей ее и прогладь рукавички изнутри.

Если утюг при глажении начал пачкать одежду, включи его и проведи несколько раз по белому листу бумаги, на который насыпана соль. Но учти, что этот способ можно применять, если в инструкции не указан какой-то другой способ очистки утюга. Можно также почистить подошву слегка нагретого утюга ваткой, смоченной уксусом.

Случается, что температура утюга выше, чем это необходимо для того, чтобы погладить шелк, и на ткани могут образоваться подпалины. Их нужно сразу обработать кашицей из питьевой соды и воды, а после высыхания удалить соду щеткой.

Если подпалины возникли на белых хлопчатобумажных и льняных тканях, протри эти места перекисью водорода (1 чайная ложка на 0,5 стакана воды), на окрашенных шелковых и шерстяных тканях подпалины протирают денатурированным спиртом.

Уход за обувью

Уход за обувью так же необходим, как и за одеждой. Для удлинения срока носки обувь нужно регулярно чистить, применять защитные прокладки, правильно хранить.

Чтобы не повредить задник обуви, обязательно обувайся с помощью специального рожка – пластмассового или металлического. Сразу после возвращения домой удаляй пыль и грязь, так как они обезжиривают кожу, делают ее легко промокаемой, очень жесткой, менее удобной в носке.

Два – три раза в неделю кожаные ботинки, туфли, сапоги надо смазывать кремом для обуви, благодаря которому верх обуви становится более прочным, мягким, эластичным и водонепроницаемым.

Если грязи много и ее приходится удалять влажной тряпкой, обувь с кожаным верхом надо сразу же смазать кремом. Промокшую кожаную обувь сушат при комнатной температуре, подальше от отопительных приборов.

Если обувь не жмет, можно (и нужно!) использовать вкладные стельки. Стелька из тонкого картона хорошо впитывает влагу и легко заменяема. Стелька из войлока, применяемая при низкой температуре воздуха, делает обувь намного теплее. Кроме того, вкладные стельки удлиняют срок носки подошвы.

Ты растешь настолько быстро, что тебе наверняка не раз

приходилось огорчаться по поводу того, что новые ботиночки уже через полгода становятся тесноватыми. Между прочим, их можно расширить. Для этого протри ботинки изнутри уксусом и надень еще влажными. Если на улице холодно, ходи в них в квартире до полного высыхания.

Кстати, мокрая обувь не только неприятна, но и опасна для здоровья. Давай попробуем сделать обувь непромокаемой. Для этого нужно пропитать ее парафином. Мелкие кусочки парафина опусти в бутылочку с бензином и взболтай до полного растворения, после чего волосяной кистью или мягкой щеткой нанеси раствор на кожу. Просуши как следует, но только на открытом воздухе, подальше от огня. Затем повтори промазку швов. И можно смело шлепать по лужам.

После долгой носки у обуви появляется неприятный запах. Его можно устранить, если помыть обувь изнутри раствором марганцовки (5–6 кристалликов на 1 литр воды) или протереть перекисью водорода.

Замшевую и велюровую обувь чистят только после того, как она полностью высохнет, специальной металлической или резиновой щеткой, которая расправляет ворс. Для этой цели можно также воспользоваться мелкой наждачной бумагой. Кроме того, свалявшийся ворс расправляют, подержав обувь в струе пара.

Если велюр и замша залоснились, попробуйте снять блеск тряпкой, смоченной в горячей воде. Еще можно посыпать обувь тальком и через три часа вычистить жесткой щеткой.

Если пятно не исчезнет, попробуйте применить кашицу из картофельной муки и бензина.

Залоснившиеся места протирают ватным тампоном, смоченным в смеси нашатырного спирта и воды (1:3). После этого – чистой водой, а затем слабым уксусным раствором.

Обувь из коричневой замши и велюра хорошо чистить щеткой, смоченной в кофейной гуще. Когда подсохнет, пройдишь сухой щеткой.

Да тебя, подружка, просто трудно узнать! Мало того, что ты сама так и сияешь чистотой – одежда постирана и поглажена, обувь блестит, волосы красиво причесаны, – но и вокруг тебя все выглядит как в сказке. Не правда ли, в квартире стало очень уютно? Такая чистота не может не радовать глаз! А ведь если поддерживать ее регулярно, то для уборки не нужно много времени.

Народная мудрость гласит: “Чисто не там, где убирают, а там, где не пачкают”. Попробуй возразить!

Девочка на кухне



Научимся готовить?

Ты давно уже не считаешь себя маленькой девочкой, да и твои родители вполне убедятся в твоей самостоятельности, если ты докажешь им, что без посторонней помощи способна выполнять любую домашнюю работу. Вскоре ты будешь справляться даже с самыми сложными заданиями, ведь люди рождаются с руками, ногами и головой, а управлять ими учатся, выполняя различные движения и упражнения. Твоя мама прекрасно готовит не потому, что родилась с этим уме-

нием, а потому, что училась, ошибалась и снова училась. Ты – мамина помощница, и главная твоя задача облегчить мамин труд, ведь ей и так достаётся больше, чем другим.

Хочешь научиться готовить несложные и часто употребляемые блюда? Немного терпения, изобретательности – и тогда тебе успех обеспечен. Маленькие хитрости есть в любом деле: будь это кулинария, шитье, уборка или уход за собой.

Научиться готовить просто необходимо, ведь кушаем мы ежедневно и каждый день – разные блюда. Кулинария – это творчество, а творчество требует от человека применение фантазии, определенных знаний, может быть, это станет твоим хобби. Но помни, что фантазия бывает необузданной, а наш желудок не способен переваривать все подряд, поэтому используй в приготовлении блюд только известные тебе компоненты.

Яичница-глазунья

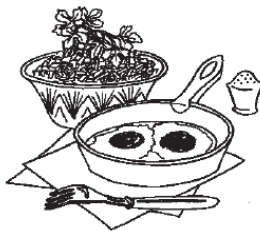
Прочитав название этого блюда, ты решишь: ну что может быть проще, чем яичница? Для ее приготовления потребуются яйцо, масло подсолнечное (или маргарин), соль. В общем, все то, что всегда есть в холодильнике у хорошей хозяйки (если же у твоей мамы эти продукты закончились, то предложи ей свою помощь и сбегай в магазин).

Незаточенной стороной ножа расколи скорлупу, методом переливания из одной половинки скорлупы в другую отдели белок от желтка. Распредели их по разным чашкам. Сковороду с растительным маслом разогрей на сильном огне, чтобы масло чуть зарумянилось или пошел синеватый дымок. В этот моментними сковородку с огня, вылей на нее белок и сразу же опусти в середину белка желток. Таким образом, у тебя желток не разольется (когда немного потренируешься, яйцо можно выливать на сковородку сразу же). Щепотью из двух пальцев посоли. Когда белок загустеет – блюдо готово. К столу подавай с зеленью и томатной пастой.

Яйцо вкрутую

Ты уже настолько взрослая, что тебе вполне по силам приготовить легкий завтрак на всю семью.

Главенствующее место в завтраках занимают яйца. По питательности одно яйцо равняется 100 граммам мяса. Так что тебе теперь, наверное, не трудно понять уговоры мамы или бабушки, заставляющих съесть вас с папой хотя бы еще один кусочек яичницы или омлета. Папе некогда, а тебе неохота, но сейчас главный кулинар – ты сама, так что дерзай.



Представь себя капризной посетительницей кафе, где все блюда не только вкусны, но и выглядят очень аппетитно. Закажи себе яйцо вкрутую. Ты уже поставила на плиту маленькую кастрюльку? Скорее ставь, ты же не только капризна, но и нетерпелива. Для быстрого приготовления не наливай горячей воды, яйцо тут же лопнет, белок окажется вкрутую не внутри, а снаружи и большим белым облаком прикрепится к скорлупе. Такое яйцо ты, конечно, можешь съесть сама, но

твоя посетительница непременно подумает: “Нет, это кафе не для таких важных персон, как я”. Так что начинай варить яйцо в холодной воде. Но если во время варки скорлупа все же лопнула, то добавь в воду немного соли – и содержимое яйца не вытечет.

Набери воды столько, чтобы она чуть-чуть прикрывала яйцо. Оно варится 10 минут, за это время сделай небольшую сервировку. Приготовь блюдце, чайную ложечку, поставь солонку. По этикету кушать яйцо принято, помещая его на специальную подставку в виде металлической рюмочки, и есть его надо как некий деликатес – медленно, смакуя.

Ну вот, яйцо готово. Теперь, чтобы не возникли сложности с очищением скорлупы, остуди его под проточной холодной водой.

Есть еще один рецепт приготовления яйца, называется он “яйцо в мешочке”. Сократи время приготовления до 3–4 минут: белок загустеет, а желток в нем будет, словно в мешочке, жидкий.

Ну как, посетительница довольна? Ничего, если с первого раза тебе не удалось сварить яйцо по всем правилам, подумай, скорлупа треснула. Зато в следующий раз у тебя все получится на пять с плюсом. Опыт складывается не только из удач, но и из ошибок.

Блины на скорую руку

Гости – дело хлопотное! К их приходу родители суетятся на кухне чуть ли не целый день. А чего стоят неожиданные гости! Вспомни, какой растерянный взгляд был у мамы, когда она, глядя на продукты, прикидывала, что можно приготовить побыстрее. Предложи ей свою помощь.

С мукой ты обращаться наверняка уже умеешь и, конечно же, помнишь основное требование: муку следует просеять – это, во-первых, избавит ее от комочков, а во-вторых, насытит кислородом и сделает воздушной.

Подготовь 3 стакана муки, 3 стакана молока или воды, 3 яйца, 1 чайную ложку соды, 1 столовую ложку маргарина, соль и сахар. Все смешай в такой же последовательности, не допуская образования комочков. Масса, которую ты получила после своих манипуляций, называется тестом, и именно из него ты будешь делать блины.

Чтобы тесто не прилипало к сковородке, раскали на ней 2 столовые ложки растительного масла, горячим влей в жидкое тесто и сразу размешай. Для удобства возьми половник с “носиком” – им легче наливать тесто на сковороду, следи за тем, чтобы будущий блинчик заполнил всю поверхность, и обжарь его с обеих сторон. Для лучшего пропекания блинов наливать нужно тонким слоем.

На стол блинчики подают с соусом, сметаной, можно на-

полнить каждый блин начинкой из творога, из молотого мяса, варенья. Согласись, приятно, когда гости уходят довольные и восхищенные твоими приготовлениями.

Гренки

Тебе захотелось чего-нибудь необычного из самых обычных продуктов? Может быть, это гренки? Все предельно просто.

В чашку разбей яйцо, долей 1 стакан молока, венчиком перемешай. Не забудь посолить. Нарежь батон ломтиками по 1 сантиметру. И теперь обмакни каждый ломтик и пропитай в молоке с яйцом. Пока хлеб набухает, разогрей сковороду с растительным маслом. Выкладывай ломтики и обжаривай с двух сторон. Подрумяненные хлебцы подавай с майонезом или кетчупом, хорошим дополнением будет колбаса.

Оладьи из сухарей

Любая девочка желает стать практичной и экономной хозяйкой. Эти ценные качества наверняка желаешь приобрести и ты. Прежде всего нужно научиться рационально использовать все продукты. Ты замечала, что после еды часто остаются кусочки хлеба? Фразу, что хлеб выбрасывать нельзя, мы все слышим постоянно, но тем не менее блюда из черствого или недоеденного хлеба бывают на нашем столе очень редко.

А между тем существует множество рецептов приготовления блюд из черствого черного и белого хлеба. Они подходят и для первых блюд, и для вторых, для холодных и горячих закусок, и для десертов.

Попробуй приготовить оладьи из сухарей, угости родителей или подружку, – никто не определит, из чего они сделаны, но уплетать все будут твою стряпню за обе щеки, вот увидишь. Итак, приступай.

Пшеничные сухари, объемом с суповую тарелку с небольшим верхом, разломай, залей 1,5 стакана горячего молока. Добавь щепотку соли, 2 чайные ложки сахара, сырое яйцо, чайную ложку сухих дрожжей, размешай и поставь в теплое место на 30–40 минут. Сухие гранулированные дрожжи намного быстрее разрыхлят и поднимут эту массу, заранее поинтересуйся у мамы, как они выглядят и есть ли они у вас в хозяйстве. Подготовь сковородку с растительным маслом,

столовой ложкой выкладывай приготовленную массу и обжаривай с двух сторон на среднем огне. К столу подавай с маслом, сметаной или медом. И не забудь придумать какое-нибудь красивое название своему блюду или же назови его собственным именем. Маминым, наверное, не надо – вдруг твои оладьи с первого раза не получатся?

Бутерброды

Бутерброды – очень распространенная закуска. Хлеб с сыром – чем не бутерброд! Но те же бутерброды можно назвать канапе, если хлеб нарезать фигурно и поджарить на сливочном масле. Так же готовят и тартинки – на обжаренный хлеб укладывают горячий гарнир: ветчину, колбасу, котлеты, омлет и тому подобное. Тосты запекаются в электрогриле или в духовке. Положи на ломтик хлеба, смазанный маслом, кусочек вареного мяса, ветчины, сыра или колбаски, а сверху посыпь тертым сыром, смажь яйцом, запеки – вот тебе и тост. Сандвич – это закрытый бутерброд, он может быть 2-, 3-слойным. Хлеб смазывают сливочным маслом, на него укладывают слой начинки и накрывают другим ломтиком со сливочным маслом. Для большей остроты вкуса закрытый бутерброд смазывают горчицей. Сандвичи вполне подойдут для праздничного стола так же, как и гамбургеры, то есть булочки с сосиской или мясом и зеленью, с майонезом, кетчупом и горчицей.

БИСТРО – так называются кафе во Франции. Находишь схожесть с русским словом “быстро”? Именно от этого русского слова оно и образовано. В самом конце войны с Наполеоном, когда русские солдаты вошли в Париж, они, забегая в кафе и делая заказ официантам, просили: “Быстро-быстро!”

Французы поняли значение этого слова по-своему, и теперь во Франции множество кафе с вывесками “Бистро”. Организуй у себя дома свое бистро!

Если тебе нравится эта еда, то ты можешь то же самое сделать в домашних условиях. Как здорово пригласить к себе домой друзей “на колу с гамбургерами”! Очень даже по-американски, ребята останутся довольными, да и тебе будет приятно выступить в роли прекрасной хозяйки.

Ленивый пирог

Лени в этом пироге не больше, чем в людях. Лени ему передалась от какого-то изобретателя-кулинара, у которого то ли времени не было готовить, то ли аппетит разыгрался до невозможности, но сразу скажем: пирог получился на славу!

Тебе потребуются яблоки, маргарин и все продукты на бисквит, то есть два стакана муки, 5 яиц и один стакан сахара. Делается все очень просто. В миску просей стакан муки, положи в нее четверть пачки мягкого маргарина, разомни так, чтобы получилась “затирушка”, в виде несклеивающихся горошин.

Для того чтобы приготовить бисквит, тебе нужно сделать следующее. Во-первых, опять-таки просеять муку, 2 стакана, во-вторых, белки отделить от желтков так, чтобы в них не попал желток.

К желткам добавь больше половины стакана сахара и взбивай до получения светло-желтой массы. В отдельной посуде взбей белки, затем досыпь оставшийся сахар и продолжай взбивать еще несколько минут. Белок взбит достаточно, если при наклоне миски он не выливается. К желткам добавляют сначала половину взбитых белков, затем, слегка помешивая, подсыпают муку и все осторожно перемешивают. В последнюю очередь в тесто добавляют оставшуюся часть белков, чтобы оно получилось более пышным.

Теперь окончательный этап приготовления твоего ленивого пирога. На смазанную растительным маслом сковородку равномерно по всему дну распредели “затирушку”. Поверх нее уложи слой яблок (3–4 см), нарезанных дольками. Третий слой – бисквитная масса. Запекай 30–40 минут. Верх у пирога там, где “затирушка”. А теперь дай волю своей фантазии и укрась свой шедевр.

Икра из свежих помидоров

Икра из помидоров относится к холодным блюдам. Но приготовить ее можно как холодным способом, так и горячим. В любом из этих способов набор продуктов одинаков.

Первый способ. Возьми 6 помидоров, перец сладкий 2–3 штуки. Помидоры и перец промой, у перца удали семена и пропусти все это через мясорубку вместе с 2–3 зубчиками чеснока. Как обращается с мясорубкой твоя мама, ты уже видела, значит, понимаешь, что продукты, когда механизм вращается, нужно подталкивать специальной трубочкой, но никак не пальчиком, иначе может случиться беда.

В полученную массу добавь 2–3 ложки растительного масла, щепоть соли и зелень. На этом заканчивается первый способ.

Второй способ – эту же самую массу выливают на разогретую сковородку или в кастрюлю с толстыми стенками и кипятят минут 10. Такой продукт можно хранить в холодильнике продолжительное время. Он получится гуще и будет похож на томатную пасту. Икра в открытой банке не заплесневеет, если ее сверху посыпать солью и залить тонким слоем растительного масла. А то, что икра – прекрасная закуска, ты и так знаешь.

Тертая свекла со сметаной

Тертая свекла со сметаной или майонезом очень часто встречается на праздничных столах. Любители остренького добавляют зубчик чеснока, есть вариант с грецкими орехами, сыром. Мы предлагаем тебе на выбор 2 рецепта. Первый – острый, второй

– нежного вкуса. Отвари свеклу до готовности (примерно 1,5–2 часа), очисти ее от кожуры, натри на терке, добавь соли по вкусу, сама рассчитай, сколько надо положить чеснока. Если свекла крупная, то в чесночнице раздави 2 средних зубчика, если же ты не знакома с этим агрегатом, то просто мелко натри чеснок на терке. Сметаны добавь 2–3 столовые ложки, размешай, выложи в салатник горкой, укрась веточками зелени.

Предположим, тебе нравится свекла сладкая, тогда в отваренную и натертую свеклу добавь чайную ложку сахара, 2–3 ложки сметаны и измельченные грецкие орехи. Выбор за тобой!

Салат

День подходит к концу, родители вот-вот придут с работы. Вечером пища должна быть нетяжелой и в меру калорийной. Под эти требования подходит салат.

Это очень творческое блюдо. В его состав могут входить разные продукты – консервы, вареные овощи и фрукты, мясо, колбаса. Простой салат, который ты можешь сделать за пять минут, состоит из вареных яиц, мелко нашинкованного (то есть нарезанного, пусть тебя это слово не смущает, взрослые очень любят все усложнять, вот и придумали такой термин!) репчатого лука и рыбных консервов в масле.

Основой этого салата является рыба, значит, все составляющие салат продукты будешь добавлять в нее. Но перед этим вилкой разомни консервы до однородной массы. Соедини с нарезанными луком и яйцами. (Сварить яйца вкрутую для тебя уже не проблема.) Все перемешай – и готов быстрый рыбный салат.

Украшение сверху придаст твоему блюду необычность и праздничность. Итак, возьми еще одно яйцо, сваренное вкрутую, почисти его и по направлению от узкого конца к расширенному сделай 2 надреза вдоль до середины желтка и 2 надреза поперек. Выпавшие дольки превратят яйцо в корзиночку.

Дополнением к салату могут быть бутерброды с маслом.

Фруктовый салат

Салаты бывают не только овощные, но и фруктовые. Сочетание продуктов может быть любым. Можешь подобрать фрукты только сладкие на вкус, можешь сочетать кислые и сладкие, если любишь разнообразие. Фантазия на кухне – лучшая помощница.

Вот наш салат. В него входят яблоки, груши, апельсины. Фрукты очистить от кожуры и серединок. Нарезь небольшими дольками, посыпь сахарной пудрой или сахаром. По желанию можешь заправить майонезом и соком лимона. Яблоко должно быть больше всего.

А вот тебе для тренировки фантазии задание: приготовь ягодный салат. Уверены, что он соберет немало желающих отведать его.

Рыба в кляре

Кляр – это жидкое тесто, используется оно для обжаривания мяса, рыбы, овощей, фруктов. Во многих кулинарных рецептах ты встретишь слова, смысл которых тебе пока еще не ясен. Это потому, что рецепты создаются людьми разных национальностей и названия присваиваются в зависимости от того, на каком языке говорит автор рецепта. Хотя в мире есть и общепринятые термины, переходящие из языка в язык.

Приготовление кляра: 2 яйца разотри с солью и с четвертью стакана молока (воды), добавь 2 чайные ложки растительного масла, размешай и влей в полстакана просеянной муки. Полученная масса не должна содержать комочков.

Что касается рыбы, то лучше подойдет морская, без костей – минтай, хек, навага, треска и.т.д. Впрочем, для того чтобы научиться самостоятельно выбирать рыбу для жарки, нужно неоднократно сходить с мамой в магазин, посмотреть, как эту операцию выполняет она, как проверяет рыбу на свежесть, какой рыбе отдает предпочтение и так далее. Для начала попроси маму купить рыбу специально для твоего блюда. Можешь не раскрывать секрета, как ты будешь его готовить, отметь главное, что рыба должна быть без костей.

Любую рыбу сначала надо обработать, т. е. снять чешую, затем отрезать голову, удалить внутренности, срезать плав-

ники и промыть. При желании можно снять кожу, но это довольно трудно сделать без соответствующего навыка, так что на первое время обойдись без изысков.

Мясо рыбы отдели от позвоночной кости. У тебя получатся кусочки разной величины, сделай их примерно одного размера. Каждый кусочек обмакивай в кляр и опускай в кастрюльку с разогретым растительным маслом. Масла должно быть столько, чтобы кусочки полностью погружались в него, но в целях экономии налей масла чуть меньше, ничего страшного, если они будут погружаться наполовину. Как только с одной стороны образуется румяная корочка, осторожно переверни кусочек на другой бок. До готовности рыба доходит за 7–10 минут. Готовые кусочки выложи пирамидой на блюдо. Подавай со сметаной или с гарниром.

Соусы

Существуют соусы для мясных и рыбных блюд, для салатов и холодных закусок. Есть соусы красные и белые. Все они служат для улучшения вкуса и внешнего вида пищи, способствуют хорошей усваиваемости пищи организмом. В общем, от соусов одна только польза, так что тебе пригодится в жизни умение делать эту приправу.

С о у с т о м а т н ы й – готовится так: репчатый лук (1 головка) нарежь и подрумянь на растительном масле вместе с мукой, долей 1 стакан мясного бульона и полстакана томатной пасты, добавь половину чайной ложки соли без верха, четверть ложки сахара, поперчи и повари 10 минут. В заключение влей полстакана сметаны и посыпь зеленью. Данный рецепт подходит к мясным блюдам.

С о у с м о л о ч н ы й – муку поджарь на сливочном масле до кремового или светло-коричневого цвета, разведи стаканом горячего молока, вливая его постепенно, чтобы не образовались комочки. Соус вари 10 минут, непрерывно помешивая. Посоли. Подается такой соус к салатам из овощей.

С о у с с м е т а н н ы й с л у к о м – обжарь муку на любом жире, разведи горячим бульоном или водой. 2 стакана сметаны доведи до кипения и влей в горячую мучную пассеровку (то есть твою заготовку). Повари 5–7 минут, добавь соли и перца. По вкусу соус получится слегка кисловатый, по цвету

– серовато-белый. Этот соус подходит к мясным блюдам. И даже если тебе самой он не очень понравится, то твои родители наверняка по достоинству оценят произведение твоего кулинарного искусства.

С л а д к и й к л у б н и ч н ы й с о у с – для его приготовления используют свежие, сушеные или консервированные фрукты, соки, сиропы, молоко, крахмал, яйца, муку... Этот соус придется тебе по вкусу.

Готовится он очень просто. 1 стакан клубники очисти от черенков и промой. Залей холодной водой с растворенными в ней 2 столовыми ложками сахара, свари и процеди. Ягоду протри через сито и снова добавь в отвар. В холодной воде разведи крахмал и соедини с кипящим сиропом. Какой будет результат, ты уже догадываешься? Получится так же здорово, как любимые тобою кисели. Вообще, сладкие соусы служат дополнением и украшением к пудингам, запеканкам, оладьям, блинам, желе, муссам, кремам. Но ты можешь этим соусом полить и мороженое, если захочешь.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.