

С 28 ноября по 7 января православный люд держит Рождественский пост. Надеемся, наши кулинарные рецепты помогут сделать ваш стол и в духе религиозных традиций, и разнообразным.

ПОСТ В УДОВОЛЬСТВИЕ

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

600 г квашеной капусты измельчить, 100 г соленых огурцов нарезать кубиками, 100 г зеленого лука мелко порезать, приправить солью, сахаром, перцем, растительным маслом.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

2 свеклы испечь, очистить, натереть на крупной терке. 2 соленых огурца нарезать мелкими кубиками, 1 головку репчатого лука – кольцами. Перемешать, приправить солью, сахаром, соком лимона, тмином, растительным маслом, покрыть кольцами лука.

ВИТАМИННЫЕ РУЛЕТЫ

Кочешок капусты разорвать на листья, срезать утолщенную прожилку, опустить листья на 2-3 минуты в кипящую воду, затем вынуть и ополоснуть холодной водой. В мягкие податливые капустные листья положить натертую на крупной терке морковь (5-7 шт.), завернуть рулетиком, уложить плотно рядами в посуду, залить процеженным кипящим рассолом так, чтобы он их покрывал. Положить сверху гнет и поставить в холодильник. На третий день блюдо готово. Рулетики не только очень вкусны, но и являются отличной витаминной закуской.

ЩИ КИСЛЫЕ С ГРИБАМИ

1 кг квашеной капусты порезать, потушить в небольшом количестве воды до мягкости с добавлением мелко нарезанного репчатого лука (2 шт.) и моркови (1 шт.). 50 г сушеных грибов замочить на 2-4 часа, отварить, откинуть на сито, промыть, обжарить. Грибной отвар процедить, опустить в него тушеную капусту, обжаренные грибы, обжаренный натертый на крупной терке корень сельдерея, петрушки. Прогреть на сковороде до золотистого цвета муку, развести кипятком или грибным отваром, непрерывно перемешивая,

до получения однородной массы. Мучную заправку ввести в щи. Приправить солью, сахаром, перцем, довести до кипения, снять с огня и дать настояться.

РИС ПО-МОНАСТЫРСКИ

200 г риса хорошо промыть, залить кипящей водой в соотношении 1:2, варить 10 минут, чтобы рис получился «крупинка от крупины», откинуть на дуршлаг. В глубокой сковороде обжарить 2 головки мелко нарезанного репчатого лука до золотистого цвета, добавить отваренную, натертую на крупной терке морковь (2 шт.) и 1 столовую ложку томатной пасты, перемешать. Присоединить рис, приправить сухой зеленью сельдерея, укропа, перцем и солью.

КЛЕЦКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С КРУПОЙ

6 картофелин очистить, натереть, отжать сок. Отстоявшийся крахмал присоединить к отжато муке картофеля. Из половины стакана ячменной крупы сварить кашу. Присоединить кашу к отжато муке картофеля, добавить соль, перемешать, сделать круглые клецки и отварить их в подсоленной воде. Подавать горячими, посыпав обжаренным луком.

ЯБЛОКИ С ИЗЮМОМ И ОРЕХАМИ

Из яблок вырезать семенной мешочек, заполнить отверстие изюмом, смешанным с сахаром и измельченными ядрами орехов. Положить в сковороду. Плеснуть на дно ложку воды (если сковорода эмалированная), чтобы яблоки не пригорели. Запечь в духовке, чтобы они сохранили красивый внешний вид и пропеклись.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ ЧАЙ

Вывытые корки одного лимона и апельсина положить в кастрюлю, добавить апельсиновый сироп, сухой чай, залить 1 л кипятка, дать настояться 5 мин., процедить.

САМ СЕБЕ МАСТЕР



РУКОТВОРНАЯ ПТИЦА

Иметь зрение - это еще не значит видеть прекрасное, например, в простом куске дерева. Однако Сергей Шелунцов, офицер Военно-морского флота, обладает таким даром.

Однажды, находясь у друзей на даче, он помог им по хозяйству: укорачивал длинный столбик из сухого ствола замшелой вишни. Электропила методично делала круглые спилы. И Сергей обратил внимание на приятный аромат, исходящий от дерева. Он решил использовать кругляши как подставку для чайника. Сергей сложил спилы в кучку и неожиданно обнаружил, что проглядывает некий образ. Стал его дорабатывать. И получилась у него... сова. «Оперение» ей он сделал из лишайника. Свообразную «прическу» этой птице тоже заменил лишайник. Громоздкие глаза нарисовала сама природа - спиральными на кругляшах. На фотографии сова в обрешеченном виде. «Все детали птицы надо обязательно склеить», - сказал Сергей, - тогда она и превратится в сову. Да такую, что станет украшением в доме».

Татьяна ЧИРКОВА
Фото автора

МОЙ-НЕ-ДО-ДЫР

Далеко не все пятна удаются удалить самим, не испортив при этом изделия. Но некоторые можно вывести в домашних условиях.

Прежде всего надо выяснить, как действует тот или иной пятновыводитель, который вы собираетесь применить, на конкретную ткань. Спирт и кислоты растворяют некоторые краски, а щелочи и отбеливающие вещества можно применять только для удаления пятен с белых тканей. Если изделие из ацетатного шелка, то для его чистки нельзя употреблять уксусную кислоту и ацетон: ваше изделие просто растворится. Хлорная известь плохо действует на ткани, поэтому ее рекомендуется очень быстро смывать водой и применять в малом количестве.

Жировые пятна (растительные и животные масла, сало, рыбий жир и т.п.) со светлых хлопчатобумажных, шерстяных, льняных и шелковых тканей удаляют следующим образом. Свежее пятно надо засыпать с обеих сторон ткани сухим порошком

ром нашатырного спирта (одна чайная ложка на стакан воды) или раствором буры в той же пропорции. Оставшиеся следы следует протереть раствором перекиси водорода, подогретым до 50 - 60 градусов Цельсия. После удаления пятен изделие необходимо прополоскать, добавив в воду немного уксуса.

Пятна от пота с шелковых, хлопчатобумажных и льняных тканей исчезнут, если их протереть раствором поваренной соли (одна столовая ложка на стакан воды). С окрашенных шерстяных тканей такие пятна можно убрать (хоть и не всегда), протерев их раствором уксусной эссенции или лимонной кислоты (одна чайная ложка на стакан воды).

Пятна от яиц с цветных хлопчатобумажных и других тканей можно вывести, смазав их подогретым глицерином и оставив на 15 - 20 минут, а затем протерев тканью, смоченной глицерином. С белых тканей такие пятна выводят смесью нашатырного спирта и воды (1:10), смочив, а затем простирив ткань в воде.

Светлана ВОЛОШКА

В холодные дни для отопления временных, хозблоков, а то и садовых домиков часто используются знаменитые печки-«буржуйки». Хотя они не очень долго держат тепло и сжигают немало дров, тем не менее простота конструкции и относительно дешевизна делают их весьма популярными.

ПЕЧКА-ДОЛГОЖИТЕЛЬ

Уязвимое место такой печки - дымовая труба, особенно ее первое колено. Из-за того, что пламя попадает в него, колено периодически прогорает. Сделать трубу долговечнее можно с помощью пламегасителя или теплоэкрана. Первый представляет собой сетку из жаропрочной проволоки с ячейками от 1 до 4 кв. мм. Сетка надевается на патрубок печки и препятствует проникновению пламени в первое колено трубы. Вместо сетки можно использовать и своеобразный тепловой экран. Его делают из обрезка старой водопроводной трубы и укрепляют в нижней части первого колена. В результате будет прогорать теплоэкран, а не труба буржуйки. Когда он придет в негодность, его заменяют новым.

Светлана ВОЛОШКА

КАК НАЛОЖИТЬ ШИНУ

Травмированную конечность следует фиксировать в том положении, в каком она находится после травмы. Нельзя пытаться вправлять сами вывихи и соединять переломанные кости.

В качестве шины могут быть использованы любые твердые плоские предметы, например, палки, доски, книги, журналы, линейки и т.д. Их следует обмотать куском ткани или полотенцем (см. рис. 1).

Шину необходимо плотно прибинтовать к поврежденной части тела куском ткани, бинтом, поясом, но не слишком туго во избежание ухудшения кровотока и повторного травмирования участка повреждения (см. рис. 2).

Шина обязательно должна захватить один сустав выше, другой ниже места травмы.

КАК НАЛОЖИТЬ ПОДДЕРЖИВАЮЩУЮ ПОВЯЗКУ

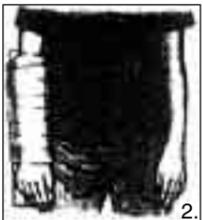
Поддерживающая повязка применяется для фиксации травмированного запястья, плеча и ключицы в удобном положении.

Любую ткань или деталь одежды квадратной формы размером 1-1,5 кв. м следует сложить по диагонали. Получается косынка.

Один из длинных концов косынки осторожно подсунуть под больную руку и закинуть за



1.



2.

ТРАВМОПУНКТ НА ДОМУ

Увы, дети часто получают ссадины, ушибы и другие повреждения. Как в таких случаях действовать, рекомендуют Зинаида Вуколова, Анна Оганова и Валентин Вуколов в своей книге «Доврачебная помощь детям».

противоположное травме плечо (см. рис. 3).

3. Обернуть руку косынку и другой длинный конец ее закинуть за другое плечо. Концы косынки завязать на шее узлом (см. рис. 4).

4. Для ограничения подвижности руки ткань у локтя заколоть булавкой, а поддерживающую повязку привязать к туловищу ребенка другой косыночкой или тканью (см. рис. 5).

КРОВОТЕЧЕНИЕ

В большинстве случаев кровотечение можно остановить, подняв травмированную часть тела выше уровня сердца и зажав рану тугой повязкой.

Поверхностные раны головы и даже небольшие порезы на голове могут сильно кровоточить.

НЕ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ

- Не следует накладывать жгут без острой необходимости (можно причинить ребенку вред).
- Не нужно промывать глубокие и сильно кровоточащие раны.
- Не удалять плотно и глубоко сидящие в ране инородные тела.



3.

КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ

У ребенка глубокая рана и кровотечение продолжается более 5 минут.

Кровь из раны бьет алой струей. Глубокая, широкая рана (необходимы швы). Не удается осторожным промыванием удалить грязь, песок и инородное тело.

НУЖНО СДЕЛАТЬ

1. Успокойте и приободрите ребенка.
2. Наложите на рану кусок чистой неворсистой ткани (платок, салфетка) и плотно (но осторожно) прижимайте ее к ране в течение 5-10 минут. Если повязка промокла, пропиталась кровью, нельзя ее убирать, сверху на нее следует наложить другой кусок ткани и туго забинтовать. Если нечем прижать рану или она на глазах начинает увеличиваться (расходится кожа), следует сильно сжать края раны, приблизив их друг к другу, и держать 5-10 минут.

3. Если рана неглубокая, промойте ее теплой водой с мылом, или раствором перекиси водорода, или мочой и просушите.
4. Если кровотече-



4.

ние приостановилось, перевяжите рану чистой тканью. Повязка, наложенная на конечность, не должна вызывать побледнения и похолодания конечности: слишком тугая повязка препятствует нормальному кровообращению.

В качестве экстренной помощи примените последовательно приведенные ниже действия.

Если кровотечение продолжается, а неотложная врачебная помощь невозможна, то наиболее надежное средство при повреждениях конечностей - наложение жгута. В полевых условиях в качестве жгута можно использовать ремень, косынку, платок, пояс, веревку. Конечность следует пережать выше кровоточащего участка. Чтобы избежать ущемления кожи, жгут лучше всего наложить поверх одежды. Затем под него подкладывают палку и производят закручивание до тех пор, пока не будет сдвлена артерия и кровотечение не остановится. Очень важно запомнить, а лучше записать время наложения жгута, так как держать его можно не более 1,5 - 2 часов. В противном случае может произойти омертвление конечности.

Сделайте противостолбнячную прививку, так как столбняк может начаться из-за попадания грязи даже в маленькую ранку.

Задать все интересующие вопросы, в том числе по поводу приобретения книги «Доврачебная помощь детям» и «Доврачебная помощь взрослым», вы можете по телефонам: 343-07-48, 301-10-46.



5.