

Dziennik
Perfekcyjnej
Pani Domu
2013

Weronika Łęcka

Dziennik
Perfekcyjnej
Pani Domu

2013

Ponad 1000 porad
na każdą okazję



VIDEOGRAF

Redakcja

Teresa Darmoń

Projekt okładki i opracowanie graficzne

Anna Łoza-Dzidowska

Skład

Bogusław Trybus

Redakcja techniczna

Damian Walasek

Korekta

Laura Ryndak

Wydanie I, Chorzów 2013

Wydawca

Wydawnictwa Videograf SA

41-500 Chorzów, Aleja Harcerska 3 C

tel.: 32-348-31-33, 32-348-31-35

fax: 32-348-31-25

office@videograf.pl

www.videograf.pl

Dystrybucja wersji drukowanej

DICTUM Sp. z o.o.

01-942 Warszawa, ul. Kabaretowa 21

tel. 22-663-98-13, fax 22-663-98-12

dystrybucja@dictum.pl

www.dictum.pl

© Copyright by Wydawnictwa Videograf SA, Chorzów 2012

ISBN 978-83-7835-154-2

Wstęp

Jeśli sięgnęłaś po tę książkę, to znaczy, że i Ty masz ambicję stać się idealną panią domu... albo ktoś, kto Ci ją podarował, chciałby, abyś się nią stała.

Czy w czasach, kiedy wszyscy się gdzieś spieszą, można w ogóle być panią domu w tradycyjnym rozumieniu? I do tego idealną?

Aby opisać z grubsza ideał, do którego wypadałoby nam, kobietom dążyć, trzeba by oprzeć się z jednej strony na doświadczeniach, jakie wyniosłyśmy z naszych rodzinnych domów, a z drugiej strony – na stereotypach, którymi nas karmi opinia publiczna, poradniki czy czasopisma dla kobiet. Jedne i drugie opierają się na świętych prawdach wynikających z tradycji. To właśnie tradycja powierza nam role matek, żon, gospodyń domowych. Nie lubimy tego słowa, ale przecież nawet najbardziej wyemancypowane kobiety są zmuszone prowadzić choćby najmniejsze gospodarstwo domowe. Nikt za nas tego nie zrobi! A więc pewne czynności w domu są nam przypisane, wykonujemy je dobrze! Nie tylko po to, aby zyskać uznanie domowników, ale i po to, by ułatwić sobie życie. Nic przecież nie mężczyźni tak, jak chaotyczne, źle zorganizowane działania, bez planu i porządku, które wykonujemy niechętnie, bo nie mamy innego wyjścia.

Ten poradnik pomoże Ci usprawnić codzienne prace, podpowie, jak prostymi, dostępnymi środkami zadbać o siebie i dom. Tak, bo idealna pani domu musi nie tylko znakomicie gotować, jej dom musi lśnić, garderoba jej dzieci i męża ma być nieskazitelna, a spiżarnia pełna zapasów, to jeszcze ma ona pięknie wyglądać i wypełniać swoją misję z uśmiechem. Bo właśnie uśmiech jest wizytówką idealnej pani domu. To on tworzy miłą atmosferę domu, do którego chętnie się wraca.

Jak to zrobić, by domowe obowiązki wypełniać z uśmiechem – to odpowiedź warta Nagrody Nobla!

Poradniki, które mówią, jak zrobić coś szybciej, lepiej, taniej, pomagają nam zbliżyć się do ideału. Takie porady znajdziesz także w tej książce. Pamiętaj jednak, że żadna z zawartych w niej rad czy sugestii nie rozwiąże Twoich problemów, jeśli nie uda Ci się wprowadzić w życie kilku ważnych zasad:

1. Debiutując w roli żony, spróbuj od samego początku jak najwięcej prac domowych wykonywać razem z mężem lub sprawiedliwie podzielić obowiązki.
Nie wydawaj mu jednak rozkazów czy poleceń; daj mu raczej odczuć, że Twoim zdaniem zrobi to lepiej.
2. Zmusz siebie i wszystkich domowników, by szanowali swoją i cudzą pracę.
Nic tak nie zniechęca do życia, jak bałagan, który wita Cię już w progu, dlatego każdy przedmiot powinien mieć swoje miejsce, gdzie zawsze należy go odkładać, by nie zginać pod lawiną rozrzuconych ubrań, sprzętów i naczyni. Oszczędzisz w ten sposób pracy i, czego nie należy lekceważyć, czasu na codzienne poszukiwanie zaginionych rzeczy.
3. Czas – to słowo stanowi klucz do sukcesu. Mądre gospodarowanie czasem pozwoli Ci sprostać codziennym obowiązkom i znaleźć chwilę także i dla siebie. Spróbuj też przyzwyczaić domowników, by szanowali Twój i swój czas.
4. Naucz się racjonalnie planować wydatki, prace domowe, menu na najbliższe dni:
 - Ustal sobie tygodniowy plan zajęć: np. wtorek – pranie, czwartek – duże zakupy, piątek – sprzątanie, sobota – coś ekstra na obiad, i staraj się tego trzymać.
 - Spróbuj wykonywać różne czynności równocześnie, np. gotując jakąś potrawę, możesz zmyć w tym czasie naczynia, załaczyć pralkę, schować do szafek niepotrzebne przedmioty.
 - Nie dopuszczaj do sytuacji, że drobne sprawy skumulują się do tego stopnia, że trzeba będzie stawić czoła wielkiemu sprzątaniu czy praniu!
 - Nie trać za dużo czasu w hipermarketach; robiąc zakupy na bieżąco, wydasz znacznie mniej, a zaoszczędzony czas przeznacysz na coś innego. W żadnym razie nie marnuj na to soboty czy niedzieli! Ludzi w sklepach jest wtedy najwięcej, a przecież obiecałaś córce spacer, a synowi grę w scrabble.

- Robiąc zakupy, spróbuj zaplanować z góry, co będziesz gotować przez najbliższe dni. Unikniesz chodzenia do sklepu, bo znowu czegoś brakuje, a jednocześnie zagospodarujesz wszystkie zakupione produkty, np. dziś zrobię rosół, a jutro zmielę gotowaną wołowinę i przygotuję krokiety lub pierogi. Kapusta na gołąbki była za duża? Nic się nie stało – pojutrze przyda się zasmażana kapusta do kotletów.
 - Nie lekceważ resztek! Zostało trochę pieczeni, ale dla wszystkich nie wystarczy? Pokrój ją, dodaj paprykę, cebulę, pieczarki, trochę przypraw i już masz nadzienie do placka po węgiersku. Wysycha ser, nie wiesz, co zrobić z resztką pieczarek, a z dwóch jajek też nie będzie obiadu – zrób „autorską” zapiekankę z makaronu. Zaoszczędzisz pieniądze i jednocześnie urozmaicisz jadłospis!
5. Nie wstydź się, że coś Ci nie wychodzi! Staraj się zapamiętywać rady mamy, babci, koleżanki, gromadź przepisy i drobne porady. Jednak nie wrzucaj ich po prostu do szuflady – notuj lub wklejaj do specjalnego zeszytu!
- Mamy świadomość, że zgromadzone tu porady nie wyczerpują wszystkich tematów, dlatego na końcu każdego rozdziału pozostawiliśmy dla Ciebie miejsce na własne notatki. To będzie właśnie Twój sekretny skarbczyk!
6. Kiedy już staniesz się idealną panią domu, tzn. taką, której prawie wszystko się udaje, która zbiera pochwały za znakomitą kuchnię, nieskazitelny porządek, zadbany ogród, która umie sobie radzić z codziennymi problemami i jest przy tym zadowolona z siebie, wtedy postaraj się „sprzedać” swoją życiową mądrość córce, wnuczce, synowej! ...Ale zrób to w sekrecie – niech wie, że otrzymuje coś cennego!

Weronika Łęcka

2013

1/2013	1	2	3	4	5	
PO		7	14	21	28	
WT	1	8	15	22	29	
ŠR	2	9	16	23	30	
CZ	3	10	17	24	31	
PT	4	11	18	25		
SO	5	12	19	26		
N	6	13	20	27		

2/2013	5	6	7	8	9	
PO		4	11	18	25	
WT		5	12	19	26	
ŠR		6	13	20	27	
CZ		7	14	21	28	
PT	1	8	15	22		
SO	2	9	16	23		
N	3	10	17	24		

3/2013	9	10	11	12	13	
PO		4	11	18	25	
WT		5	12	19	26	
ŠR		6	13	20	27	
CZ		7	14	21	28	
PT	1	8	15	22	29	
SO	2	9	16	23	30	
N	3	10	17	24	31	

4/2013	14	15	16	17	18	
PO	1	8	15	22	29	
WT	2	9	16	23	30	
ŠR	3	10	17	24		
CZ	4	11	18	25		
PT	5	12	19	26		
SO	6	13	20	27		
N	7	14	21	28		

5/2013	18	19	20	21	22	
PO		6	13	20	27	
WT		7	14	21	28	
ŠR	1	8	15	22	29	
CZ	2	9	16	23	30	
PT	3	10	17	24	31	
SO	4	11	18	25		
N	5	12	19	26		

6/2013	22	23	24	25	26	
PO		3	10	17	24	
WT		4	11	18	25	
ŠR		5	12	19	26	
CZ		6	13	20	27	
PT		7	14	21	28	
SO	1	8	15	22	29	
N	2	9	16	23	30	

7/2013	27	28	29	30	31	
PO	1	8	15	22	29	
WT	2	9	16	23	30	
ŠR	3	10	17	24	31	
CZ	4	11	18	25		
PT	5	12	19	26		
SO	6	13	20	27		
N	7	14	21	28		

8/2013	31	32	33	34	35	
PO		5	12	19	26	
WT		6	13	20	27	
ŠR		7	14	21	28	
CZ	1	8	15	22	29	
PT	2	9	16	23	30	
SO	3	10	17	24	31	
N	4	11	18	25		

9/2013	35	36	37	38	39	40
PO		2	9	16	23	30
WT		3	10	17	24	
ŠR		4	11	18	25	
CZ		5	12	19	26	
PT		6	13	20	27	
SO		7	14	21	28	
N	1	8	15	22	29	

10/2013	40	41	42	43	44	
PO		7	14	21	28	
WT	1	8	15	22	29	
ŠR	2	9	16	23	30	
CZ	3	10	17	24	31	
PT	4	11	18	25		
SO	5	12	19	26		
N	6	13	20	27		

11/2013	44	45	46	47	48	
PO		4	11	18	25	
WT		5	12	19	26	
ŠR		6	13	20	27	
CZ		7	14	21	28	
PT	1	8	15	22	29	
SO	2	9	16	23	30	
N	3	10	17	24		

12/2013	48	49	50	51	52	1
PO		2	9	16	23	30
WT		3	10	17	24	31
ŠR		4	11	18	25	
CZ		5	12	19	26	
PT		6	13	20	27	
SO		7	14	21	28	
N	1	8	15	22	29	

2014

1/2014	1	2	3	4	5	
PO		6	13	20	27	
WT		7	14	21	28	
ŠR	1	8	15	22	29	
CZ	2	9	16	23	30	
PT	3	10	17	24	31	
SO	4	11	18	25		
N	5	12	19	26		

2/2014	5	6	7	8	9	
PO		3	10	17	24	
WT		4	11	18	25	
ŠR		5	12	19	26	
CZ		6	13	20	27	
PT		7	14	21	28	
SO	1	8	15	22		
N	2	9	16	23		

3/2014	9	10	11	12	13	14
PO		3	10	17	24	31
WT		4	11	18	25	
ŠR		5	12	19	26	
CZ		6	13	20	27	
PT		7	14	21	28	
SO	1	8	15	22	29	
N	2	9	16	23	30	

4/2014	14	15	16	17	18	
PO		7	14	21	28	
WT	1	8	15	22	29	
ŠR	2	9	16	23	30	
CZ	3	10	17	24		
PT	4	11	18	25		
SO	5	12	19	26		
N	6	13	20	27		

5/2014	18	19	20	21	22	
PO		5	12	19	26	
WT		6	13	20	27	
ŠR		7	14	21	28	
CZ	1	8	15	22	29	
PT	2	9	16	23	30	
SO	3	10	17	24	31	
N	4	11	18	25		

6/2014	22	23	24	25	26	27
PO		2	9	16	23	30
WT		3	10	17	24	
ŠR		4	11	18	25	
CZ		5	12	19	26	
PT		6	13	20	27	
SO		7	14	21	28	
N	1	8	15	22	29	

7/2013	27	28	29	30	31	
PO		7	14	21	28	
WT	1	8	15	22	29	
ŠR	2	9	16	23	30	
CZ	3	10	17	24	31	
PT	4	11	18	25		
SO	5	12	19	26		
N	6	13	20	27		

8/2014	31	32	33	34	35	
PO		4	11	18	25	
WT		5	12	19	26	
ŠR		6	13	20	27	
CZ		7	14	21	28	
PT	1	8	15	22	29	
SO	2	9	16	23	30	
N	3	10	17	24	31	

9/2014	36	37	38	39	40	
PO	1	8	15	22	29	
WT	2	9	16	23	30	
ŠR	3	10	17	24		
CZ	4	11	18	25		
PT	5	12	19	26		
SO	6	13	20	27		
N	7	14	21	28		

10/2014	40	41	42	43	44	
PO		6	13	20	27	
WT		7	14	21	28	
ŠR	1	8	15	22	29	
CZ	2	9	16	23	30	
PT	3	10	17	24	31	
SO	4	11	18	25		
N	5	12	19	26		

11/2014	44	45	46	47	48	
PO		3	10	17	24	
WT		4	11	18	25	
ŠR		5	12	19	26	
CZ		6	13	20	27	
PT		7	14	21	28	
SO	1	8	15	22	29	
N	2	9	16	23	30	

12/2014	49	50	51	52	53	
PO	1	8	15	22	29	
WT	2	9	16	23	30	
ŠR	3	10	17	24	31	
CZ	4	11	18	25		
PT	5	12	19	26		
SO	6	13	20	27		
N	7	14	21	28		

31 poniedziałek

Sylwestra, Sebastiana

1 wtorek

Mieczysława, Marii,
NOWY ROK

2 środa

Izydora, Makarego

3 czwartek

Danuty, Genowefy



Styczeń to miesiąc radosny. Naładowani świąteczną atmosferą ostatnich dni grudnia wkracamy w nowy rok pełni nadziei, postanowień, planów. Po sylwestrowych przyjęciach zostały nam zapasy jedzenia i trunków, a wysprzątany na święta dom nie wymaga specjalnych zabiegów.

Styczeń to czas karnawału, dlatego warto zadbać o kontakty z rodziną i przyjaciółmi, nasilić spotkania towarzyskie i jeśli zdrowie pozwoli – bawić się, bawić, bawić!

Styczeń to także czas większej aktywności sportowej – w wielu województwach zaczynają się ferie i trzeba poświęcić trochę czasu dzieciom. Wyprawy na narty, sanki, łyżwy to nie tylko świetna rozrywka, ale i okazja do pogłębienia więzi z dziećmi, poprawienia swojej kondycji, dotlenienia organizmu. Zabawy na śniegu mają jednak swoje drugie oblicze: zdarzają się złamania kości, zwichnięcia, odmrożenia stóp, przeziębienia. W poradach na ten miesiąc kładziemy nacisk na proste sposoby zwiększenia odporności.

KUCHNIA:

Przechowywane w lodówce **BANANY** brązowieją na zewnątrz, lecz w środku zachowują świeżość i smak. Obrane ze skóry nie brązowieją, gdy się je skropi sokiem z cytryny.

ŚWIEŻY CHLEB, CIASTA I TORTY kroi się łatwiej rozgrzanym nożem (lub nożem maczanym co chwilę w zimnej wodzie).

SOK ANANASOWY znakomicie nadaje się do marynowania mięsa. Staje się ono wyjątkowo delikatne i lekkostrawne.

CIASTO Z DODATKIEM PROSZKU do pieczenia musi być upieczone natychmiast, bo inaczej opadnie.

MIĘSO przechowywane w marynacie stwardnieje i straci smak, gdy dodamy do niej soli. Mięsa nie powinno się przechowywać na zafoliowanych tackach. Najlepiej wyłożyć je na talerz, posmarować olejem i wstawić do lodówki.

DOMOWE PORZĄDKI:

PLAMY Z CZERWONEGO WINA znikną szybciej, jeśli zabrudzone miejsce od razu posypimy solą, a następnie potrzymamy gąbką zamoczoną we wrzącym mleku. Wywabi je też białe wino lub szampan.

KUCHENKA ZE STALI NIERDZEWNEJ nie będzie szybko się brudziła, jeśli raz w tygodniu natrzymy ją wazeliną.

PORCELANOWĄ ZASTAWĘ myjemy zawsze delikatną miękką ściereczką, aby nie uszkodzić ręcznie malowanych wzorów. Cenniejsze naczynia przechowujemy tak, aby nie stykały się ze sobą. Najlepiej poprzekładać poszczególne części serwisu papierowymi serwetkami.

z a n o t u j !

4 piątek

Eugeniusza, Tytusa

5 sobota

Edwarda, Szymona

6 niedziela

Kacpra, Melchiora, Baltazara,
TRZECH KRÓLI,



GARDEROBA:

POGNIĘCIONY KRAWAT można łatwo wyprostować, owijając go wokół butelki z gorącą wodą i pozostawiając na pół godziny.

KANTY NA SPODNIACH będą trzymać się dłużej, jeśli zagięcia posmarujemy na lewej stronie kawałkiem mydła, a następnie przeprasujemy na prawej przez wilgotną ścierkę.

AKSAMITNE TKANINY prasuje się na lewej stronie, bardzo lekko dotykając rozgrzanym żelazkiem. Następnie należy wygładzić włoski na prawej stronie delikatną szczotką.

ZDROWIE I URODA:

POMARAŃCZE powinny się znaleźć w naszym codziennym jadłospisie, ponieważ chronią przed miażdżycą, wzmacniają odporność na wirusy, zmniejszają ryzyko zachorowania na niektóre choroby nowotworowe.

SOK Z CZERWONYCH BURAKÓW wzmacnia odporność organizmu i wspomaga produkcję czerwonych ciałek krwi. Buraki ułatwiają trawienie, działają moczopędnie, dzięki czemu umożliwiają usuwanie z organizmu nadmiaru kwasu moczowego, który jest przyczyną chorób reumatycznych.

Drobne **PAPRYCZKI CHILI** zawierają witaminę A i C oraz kapaicynę – substancję, która nadaje im palącą ostrość. Przyspiesza ona metabolizm, pełni rolę przeciwutleniacza, a także pobudza wytwarzanie hormonu szczęścia, czyli serotoniny.

PIELĘGNOWANIE ROŚLIN:

Styczeń to dobry czas do **POPZRZYCINANIA** uschniętych czy zbyt rozrośniętych gałęzi krzewów, by dostarczyć roślinie więcej światła i powietrza. Kiedy nasz ogródek leży pod śniegiem, można więcej uwagi poświęcić roślinom hodowanym w domu. Oprócz walorów estetycznych posiadają one zdolność oczyszczania (zwłaszcza paprocie, draceny, bluszcz, palmy) i nawilżania powietrza (fikusy i skrzydłokwiat).

PAPROTKA uchodzi za roślinę bardzo korzystną dla zdrowia domowników. Potrafi osiągać znaczne rozmiary, jeśli zapewnimy jej dużą wilgotność i niezbyt nasłonecznione stanowisko. Źle znosi wyższe temperatury i przeciąg. Najlepiej ustawić doniczkę na podstawce z wodą i regularnie zraszać roślinę.

MYŚL TYGODNIA:

Talent polega na połączeniu siły twórczej ze zdolnością wykonawczą.

Honoré de Balzac

DOWCIP TYGODNIA:

Kobieta budzi się rano po sylwestrze, patrzy w lustro i szturcha w bok wymięzonego imprezą męża:

– Wiesz kochanie... jaka ja już jestem stara! Twarz mam całą pomarszczoną, biust obwisły, oczy podkrążone, fałdy na brzuchu, grube nogi i tłuste ramiona... Kochanie! Proszę cię, powiedz mi coś miłego, żebym się lepiej poczuła w nowym roku...

– Eee... no... za to wzrok masz jak najbardziej w porządku!

styczeń 2013

2. tydzień

z a n o t u j !

7 poniedziałek

Lucjana, Juliana

8 wtorek

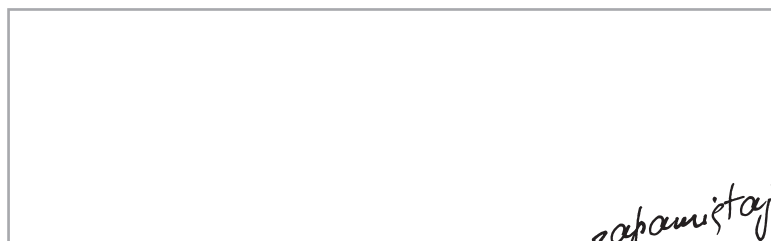
Seweryna, Mściława

9 środa

Marceliny, Marcjanny

10 czwartek

Jana, Wilhelma



KUCHNIA:

SOS MIĘSNY będzie smaczniejszy, jeśli w trakcie pieczenia mięsa dodamy plasterk jabłka. Kiedy pieczemy mięso, warto dodać kawałek czarnego chleba, aby sos był bardziej aromatyczny.

PIEPRZ CAYENNE należy dodawać do potraw bezpośrednio przed podaniem, gdyż w czasie gotowania staje się gorzki.

Aby **ŚMIETANA** dłużej pozostawała sztywna, należy ją ubijać z dodatkiem cukru żelującego.

SER DO KROJENIA pozostanie dłużej świeży, jeśli będziemy go przechowywać w słoiku z kostką cukru. Nie należy go zamrażać, bo będzie się kruszyć.

Nie powinno się wlewać zimnej wody do gorącego **EMALIOWANEGO GARNKA** czy rondla, ponieważ emalia może popękać.

DOMOWE PORZĄDKI:

KRYSTAŁOWE NACZYNIA należy myć wyłącznie w zimnej wodzie, gdyż pod wpływem ciepła tracą połysk. Będą ładniejsze, jeśli do płukania użyjemy wody z dodatkiem octu. Aby znowu pięknie lśniły, można je zamoczyć na kilka godzin w wodzie z obierkami z ziemniaków.

Poplamiony sokiem **DYWAN** nacieramy alkoholem zmieszany z wodą w proporcji 3:1.

Zarysowania na **MEBLACH** znikną, jeśli posmarujemy je mieszanką octu i oleju (1:1). Można też je pokryć bezbarwną wazeliną, pozostawić na całą dobę, a następnie wypolerować.

GARDEROBA:

UBRANIA będą przyjemnie pachniały, jeśli do szafy włożymy pusty, otwarty flakonik po perfumach lub woreczki z wysuszonymi wonnymi ziołami, np. lawendą.

Jeśli **SKÓRZANE BUTY** stwardnieją po wysuszeniu, należy natrzeć je wazeliną lub olejkim glicerynowym. Będą ładnie błyszczeć, jeśli po wypastowaniu wypolerujemy je nylonową pończochą.

FUTRZANE BUTY można odświeżyć w środku, przesypując futro talkiem, pozostawiając na kilka godzin, a następnie wytrzepując talk z butów.

z a n o t u j !

11 piątek

Honoraty, Matyldy

12 sobota

Benedykta, Arkadiusza

13 niedziela

Edwarda, Szymona



Z D R O W I E I U R O D A :

BIAŁY SER działa regenerująco na wątrobę obciążoną nadmiarem leków, alkoholu lub ciężkostrawnymi potrawami, dlatego powinien się znaleźć w naszym codziennym jadłospisie.

CYTRYNA jest ważnym środkiem leczniczym. Jej sok ma istotny wpływ na błonę śluzową i gruczoły, łagodzi stany reumatyczne, zapobiega tworzeniu się piasku i kamieni w organizmie.

Na długie zimowe wieczory warto zaopatrzyć się w dobre **KAKAO**. Odtłuszczone proszek z ziarna kakaowca zawiera przeciwutleniacze, które zwalczają wolne rodniki i poprawiają krążenie. Kakao zawiera duże dawki magnezu oraz fenyloetyloaminę, która wpływa na poprawę nastroju.

P I E Ł Ę G N O W A N I E R O Ś L I N :

Zimą powinniśmy kontrolować, czy klejące opaski, które umieściliśmy na **DRZEWACH** jesienią, by je uchronić przed szkodnikami, są w dalszym ciągu skuteczne. Trzeba też sprawdzić, czy szkodniki nie złożyły swoich jajeczek poza opaską.

ŚNIEŻNA PIERZYŃKA jest dla roślin ogrodowych najlepszą osłoną przed mrozem. Przy odśnieżaniu chodników można więc sypać zwały śniegu na grządki, gdzie zimują byliny.

Częstym składnikiem kompozycji roślinnych jest **DIFENBACHIA**. Trzeba jednak pamiętać, że jest ona rośliną silnie trującą. Ustawiona w zbyt chłodnym miejscu traci dolne liście. Jeśli jest zbyt mocno podlewana, jej liście żółkną. Gdy straci zbyt dużo liści, można ścinać jej łodygę i pozwolić jej odrosnąć.



MYŚL TYGODNIA:

Kobiety mogą uczynić milionerem tylko takiego mężczyznę, który jest miliarderem.

Charlie Chaplin

DOWCIP TYGODNIA:

Zima, las, pada śnieg. Po lesie chodzi podenerwowany niedźwiedź. To złamie choinkę, to kopnie w drzewo, to pogoni wilka – ogólnie – mocno wściekły! Chodzi i gada: – Po jaką cholerę piłem tę kawę we wrześnieu...

styczeń 2013

3. tydzień

z a n o t u j !

14 poniedziałek

Feliksa, Hilarego

15 wtorek

Izydora, Pawła

16 środa

Marcelego, Włodzimierza

17 czwartek

Antoniego, Rościśława

zapamiętaj!



KUCHNIA:

Zbyt twarde **MASŁO** łatwiej rozsmarować, jeśli przykryjemy je na chwilę miseczką opłukaną wrzątkiem.

OLEJ nie zjełczeje, jeśli będzie przechowywany w ciemnej otwartej butelce, zatkaanej kawałkiem lnianej szmatki. Jedynie oliwę z oliwek przechowuje się w zamkniętych naczyniach.

Aby odróżnić **JAJO** surowe od gotowanego, należy zakręcić nim po stole. To, które będzie wolniej i nierównomiernie się obracać, jest na pewno surowe.

Pomarszczone **JABŁKO** zanurzone na kilka minut w gorącej wodzie odzyska gładką skórę.

PLASTIKOWA DESKA do krojenia szybciej tępi noże, lepiej więc używać deski drewnianej. Należy pamiętać, by czosnek i cebulę kroić tylko na jednej stronie deski.

DOMOWE PORZĄDKI:

Odbarwione przez gorący talerz czy kubek miejsca na **MEBLACH** należy natychmiast potrzeć ściereczką zamoczoną w occie i zanurzoną w popiele z papierosów.

Gdy chcemy usunąć **ZE SZKŁA** ślady po taśmie klejącej, należy użyć zmywacza do paznokci.

Sierść kota czy psa można łatwo usunąć z dywanu gąbką zamoczoną w spirytusie. Dobre efekty daje też czyszczenie szczotką z nałożoną na nią wilgotną nylonową pończochą.

GARDEROBA:

WYROBY ZE ZŁOTA można wymyć wodą z mydłem z dodatkiem spirytusu, następnie dobrze wypłukać i wytrzeć irchową szmatką. Skuteczna jest także zwykła pasta do zębów.

PLAMY Z MIODU usuniemy, pocierając brudne miejsce czystą wódką lub benzyną oczyszczoną.

Pożółkłą **BIELIZNĘ** można wybielić, jeśli namoczy się ją w zsiadłym mleku, pozostawi na całą noc, a rano dobrze wypierze.

z a n o t u j !

18 piątek

Piotra, Małgorzaty

19 sobota

Henryka, Mariusza

20 niedziela

Fabiana, Sebastiana



Z D R O W I E I U R O D A :

MIÓD wzmacnia odporność organizmu, dlatego warto go stosować do słodzenia napojów, należy jednak pamiętać, że w temperaturze powyżej 50°C traci on swoje właściwości lecznicze.

SOK Z KAPUSTY ma właściwości bakteriobójcze, leczy chorobę wrzodową, wzmacnia system odpornościowy.

JOGURT – bogaty w białko, wapń, fosfor, witaminy z grupy B, a przede wszystkim mikroflorę – hamuje rozmnażanie się szkodliwych bakterii w jelitach. Może łagodzić dolegliwości żołądkowo-jelitowe, a jego spożywanie jest zalecane podczas stosowania kuracji antybiotykowej.

P I E L Ę G N O W A N I E R O Ś L I N :

Od połowy stycznia do początku lutego warto pobrać szlachetne pędy z drzew i krzewów owocowych **DO SZCZEPIENÍ**. Należy wybrać zdrowy pęd z nasłonecznionej części rośliny, uciąć go i po owinięciu mokrym i chłodnym materiałem przechowywać w piwnicy. Miejsce ścięcia posmarować maścią ogrodniczą.

Dobrze hodowany **BLUSZCZ** stworzy w mieszkaniu namiastkę ogrodu. Trzeba mu jednak zapewnić dużą wilgotność powietrza i niezbyt wysoką temperaturę. Żle znosi suche i gorące powietrze i zbyt obfite podlewanie korzeni. Aby ładnie się rozgałęział, należy go regularnie przycinać.

Pozostałe z poprzedniego roku **NASIONA** przechowujemy w papierowych torebkach, w miejscu suchym, chłodnym i ciemnym, aż do następnego siewu. Na torebkach zapisujemy rok i miesiąc zakupu.

zapamiętaj!

MYŚL TYGODNIA:

*Kobiety bez towarzystwa
mężczyzn więdną, a męż-
czyźni bez kobiet głupieją.*

Antoni Czechow

DOWCIP TYGODNIA:

*Dzwonek. W progu miesz-
kania stoi mężczyzna.*

*– Słucham pana? – mówi
właściciel.*

– Czy to tu przecieka rura?

– Nie.

*– A czy tu mieszkają pań-
stwo Kowalscy?*

*– Już nie. Wyprowadzili
się trzy miesiące temu.*

*– Co za ludzie? Zamawiają
hydraulika, a potem się
wyprowadzają!*



styczeń 2013

4. t y d z i e ń

z a n o t u j !

21 poniedziałek

Agnieszki, Jarosława

DZIEŃ
BABCY

22 wtorek

Wincentego, Anastazego

DZIEŃ
DZIADKA

23 środa

Rajmunda, Ildefonsa

24 czwartek

Felicji, Tymoteusza

zapamiętaj!

KUCHNIA:

AWOKADO jest źródłem wielu witamin, soli mineralnych i pierwiastków śladowych (m.in. sodu, potasu i żelaza). Zawiera również 30% lekkostrawnego tłuszczu.

KONSERWY należy chronić przed wilgocią i zamrażaniem. Jeśli na puszcze pojawią się najmniejsze wybrzuszenia, koniecznie trzeba ją wyrzucić. Otwarte konserwy wykorzystujemy od razu lub przekładamy ich zawartość do szklanego naczynia.

GĘŚ będzie szybciej miękka, jeśli przed pieczeniem włożymy do jej środka szklankę lub butelkę i zaszyjemy korpus.

Aby **NOWE SZKLANKI** nie pękały pod wpływem gorących napojów, należy je przed użyciem wygotować w mocno osolonej wodzie. Zanim wlejemy gorącą wodę, wystarczy włożyć do nich łyżeczkę.

DOMOWE PORZĄDKI:

Przypaloną papierosem **PORCELANOWĄ POPIELNICZKĘ** można odnowić, pocierając nadpalone miejsce mokrym korkiem posypanym solą.

ŻELAZKO można wyczyścić, smarując je woskiem, gdy jest jeszcze ciepłe, a następnie polerując miękką ściereczką. Aby lepiej przesunąć się po tkaninie, należy je od czasu do czasu przetrzeć wilgotnym tamponem z waty zanurzonym w drobnoziarnistej soli.

SZKLANE NACZYNIA, które utraciły połysk, będą znów lśniące, jeśli wyczyścimy je skórką z cytryny. Po umyciu szklane naczynia lepiej wycierać suchą gładką ściereczką, najlepiej lnianą.

GARDEROBA:

BIELIZNĘ POŚCIELOWĄ łatwiej układać na półce i później wyjmować, jeśli poszczególne komplety oddzieli się od siebie papierem.

ŚLADY POTU na ubraniu stracą nieprzyjemny zapach i znikną, jeśli przed wypraniem zanurzymy je w ciepłej wodzie z dodatkiem octu.

WEŁNIANE RĘKAWICZKI nie będą tak łatwo wchłaniały wilgoci, jeśli wcześniej namoczymy je na godzinę w płynie Biurowa.

z a n o t u j !

25 piątek

Pawła, Miłosza

26 sobota

Pauli, Polikarpa

27 niedziela

Jana, Przybysława



Z D R O W I E I U R O D A :

CZOSNEK jest znakomitym lekarstwem na wiele dolegliwości, wzmacnia również naszą kondycję fizyczną i psychiczną. Działa odkażająco na przewód pokarmowy i oddechowy, poprawia krążenie krwi, zapobiega miażdżycy naczyń i uodparnia przeciw przeziębieniom i infekcjom.

Regularne spożywanie **JABŁEK** może nas uchronić przed chorobami układu krążenia. Stabilizują one poziom cukru we krwi i obniżają poziom cholesterolu. Są pomocne w zwalczaniu przeziębienia i wirusów.

CHRZAN jest źródłem witaminy C, potasu, wapnia, magnezu, cynku oraz błonnika. Pobudza krążenie, rozgrzewa, rozrzedza krew, przez co zapobiega zakrzepom, stymuluje wydzielanie soków trawiennych oraz niszczy bakterie, grzyby i wirusy.

P I E L Ę G N O W A N I E R O Ś L I N :

Zimą warto uprawiać na parapecie drobne rośliny, których pędy dostarczą nam witamin, soli mineralnych, białka roślinnego i węglowodanów. Pędy **CIECIORKI**, **SOCZEWICY CZY SOI** można wykorzystać już po 3–4 dniach od założenia hodowli.

Aby **ROŚLINY DONICZKOWE** były odpowiednio nawilżone, zwłaszcza w pomieszczeniach z kaloryferami, należy je często spryskiwać lub ustawiać w sąsiedztwie innych kwiatów.

ROŚLINY DONICZKOWE będą lepiej rosły, jeśli co jakiś czas dodamy do ziemi fusy z herbaty lub czarnej kawy, popiół drzewny albo rozpuszczone drożdże.

zapamiętaj!



MYŚL TYGODNIA:

Każdą przyjemność musi poprzedzać cierpienie, ono jest zawsze pierwsze.

Immanuel Kant

DOWCIP TYGODNIA:

Mąż wraca z pracy i widzi w popielniczce dymiące cygaro.

– Skąd jest to cygaro?

– Nie wiem.

– Pytam: skąd jest to cygaro!?

Kiedy żona się waha, rozlega się głos z szafy:

– Z Hawany, idiotko!

28 poniedziałek <i>Walerego, Radomira</i>	29 wtorek <i>Franciszka, Zdzisława</i>	30 środa <i>Macieja, Martynty</i>	31 czwartek <i>Jana, Ludwika</i>
---	--	---	--



Luty to miesiąc, który kojarzy się głównie z zimnem. Gęste opady śniegu i tęgi mróz są dla wielu źródłem kłopotów, a dla innych powodem do radości. To właśnie w lutym przypada szczyt wyjazdów na ferie szkolne i zimowe urlopy. Warto czerpać radość i zdrowie z zabaw na śniegu, mimo że wiąże się z tym niebezpieczeństwo kontuzji i przeziębień. Trzeba pamiętać także, że wciąż trwa karnawał i szkoda przesiedzieć te dni samotnie przed telewizorem. Wykorzystujmy każdą okazję, by spotkać się ze znajomymi, nawet jeśli oznacza to dodatkowy wysiłek w kuchni. Zimą szybko robi się ciemno, pogoda nie sprzyja spacerom, dlatego warto poprawić sobie humor smacznym jedzeniem, ciekawymi rozmowami, odrobiną zabawy. Chłodne miesiące to także czas przeziębień, dlatego należy przygotowywać kaloryczne posiłki, zadbać o rozgrzewające napoje i zaopatrzyć apteczkę w zioła, napary, syropy. W zimowe dni następuje wzmożone zużycie energii elektrycznej i ciepła. Warto więc zadbać o energooszczędne żarówki, uszczelnić okna, zaopatrzyć się w ciepłą odzież i buty. Zabawy na śniegu sprzyjają przemakaniu butów i wełnianych czapek, dlatego porady na ten miesiąc będą w dużym stopniu dotyczyły sposobów konserwacji butów i odzieży. Przypomnimy także domowe sposoby na zwiększenie odporności i małe triki na czas karnawału.

KUCHNIA:

Ostry zapach **RYBY** usuniemy, obmywając ją wodą z octem. W trakcie gotowania można dodać trochę mleka. Przed posoleniem rybę należy skropić sokiem z cytryny.

Aby określić jakość **MIODU**, używa się spirytusu: rozpuszcza się w nim łyżkę miodu. Czysty, prawdziwy miód rozpuści się całkowicie, miód nie najlepszej jakości pozostawi osad.

Aby **SER** nie wysychał w lodówce, należy go przechowywać w glinianym naczyniu. Można go też owinąć w ściereczkę nasączoną białym winem – zachowa wtedy swój smak i nie będzie wysychał.

DOMOWE PORZĄDKI:

Osad na chromowanych częściach **KRANU** można usunąć, owijając je na około 30 minut kawałkiem waty nasączonym octem. Do czyszczenia przedmiotów chromowanych można użyć roztworu wody i amoniaku, a następnie dobrze je spłukać i wytrzeć do sucha.

By wyczyścić przypalony **GARNEK**, należy do niego wlać mocno osoloną wodę i pozostawić na około 12 godzin. Następnie doprowadzić tę wodę do wrzenia, pozostawiając garnek na piecu przez około 7–8 minut. Po takim zabiegu bez problemu oczyścimy dno garnka.

Przekrzywiający się **OBRAZ** będzie wisiał prosto, jeśli od spodu ramy przykleimy pasek papieru ściernego, by szorstka strona przylegała do ściany.