

Šeima

- Sniego linksmybės – visai šeimai **14**
Tėvai, vaikai ir muziejus **86**
Nedrįskite mano vaiko vadinti nevykėliu **116**

Sveikata

- Nuo peršalimo padeda ne vien vaistai **19**
Energinis kvėpavimas – efektyvi pagalba sau **44**
Saulė baudžia už nesaikingumą **84**
Netinkama mityba prišaukia vėžį **98**
Nerimą kelianti tendencija: diabetas jaunėja **101**
Dėl ko praveriamos ginekologo kabineto durys **124**
Amžius – proto būseną **134**

Išpažintys

- Aš, deja, ne Gerda **48**
Apgaulinga meilė **114**
Tas tavo tinginys... **144**

Grožis

- Krūtinė – moteriškumo simbolis **82**
Raudoni lūpų dažai tinka visoms **174**
Ilgi plaukai – trokštamiausia moterų puošmena **176**

Mada

- Amžinai jauna klasika **6**
Elegantiškiausias apavas – „laiveliai“ **66**
Suknelė – galingas moters ginklas **78**
Paltas – elegantiška klasika **120**
Kailiniai. Amžina vertybė permainingame mados pasaulyje **164**

Rankdarbiai

- Jauki šaltymečio draugė **34**
Kiauraraščio universalumas **68**
Vidurvasario puokštė **96**
Nertas namų jaukumas **142**
Po megztinį JAM ir JAI **154**



PILIAKALNIŲ METAI



Pasiskaitymai

- Ugningojo Raudonojo Gaidžio metai **24**
Šokoladas – saldžioji pagunda **37**
Vilkas žmogaus veidu **38**
Tvirčiausia pasaulio valiuta **42**
Nesenkantys paguodos ir vilties šaltinis **60**
Literatūrinis žemės drebėjimas **102**
Dramatiškiausia pastanga paaiškinti savąjį gyvenimą **146**
Gyvenimo išminties knyga **160**
Kvapusis meno kūrinys **167**

Namai

- Miegamasis – mano šventovė **30**
Apskrito stalo magija **46**
Penki argumentai diskusijoje dėl užuolaidų **138**
Drabužių spinta – nemari klasika **150**

Kiemas

- Žiemos valgykla paukščiams **16**
Ir lysvė, ir gėlynas **70**
Plyta prie plytos – kiemo takeliai **92**

Augalai

- Orchidėjos – aristokratiškos gėlės **28**
Eleborai skelbia pavasarį **54**
Vasarojame rožyne **106**
Rudeniška kelionė į... **126**

Patiekalai

- Desertų klasika **20**
Ant velykinio stalo – pavasariški valgiai **56**
Gardžios atsargos visiems metams **110**
Vaišės su paslaptimi **130**
Pastarnokai – ne vien prieskoniams **158**
Kalėdinės vaišės **168**

Testai

- Ar kenčiate nuo nemigos? **73**
Ar lengvai pasiduodate stresams? **137**
Koks jūsų vaiko temperamentas? **157**

Sakoma, kad orchidėjas mėgsta turintieji rafinuotą skonį. Anksčiau jos glostė tik aukštuomenės žmonių akis, kadangi tokią egzotiką įpirkti galėjo ne kiekvienas. Dabar – orchidėjų aukso amžius, nes kiekvienas ant palangės gali auginti šias nuostabiai puošnias gėles.

Orchidėjos – aristokratiškos gėlės

IR ŽMONĖS – YPATINGI

Pagal gėlių horoskopą, lapkričio 3–13 dienomis gimusieji yra orchidėjų ženklų žmonės. Jie labai patrauklūs, apdovanoti meniniais sugebėjimais ir gera intucija, kuria turėtų dažniau pasikliauti. Šio ženklų žmonėms sunku prisitaikyti prie nuobodaus, monotoniško gyvenimo, tačiau ekstremaliomis sąlygomis jie nesutrunka ir ima vadžias į savo rankas. Deja, charakteristikoje yra ir ne tokių šviesių spalvų. Jie nemenki egoistai, mėgsta likti įvykių šešėlyje, todėl dažnai laikomi nenuoširdžiais ir apsimetėliais.

ĮDOMYBĖS

- Floristas kaunietis Modestas Vasiliauskas 2009 metais pasiekė rekordą – į plaukus merginai įpynę 1500 orchidėjų.
- Didžiausia pasaulyje orchidėja auga Brazilijos sostinės botanikos sode. Jos aukštis siekia 2,5 metro, o kai kurie stiebai – 3 metrus.
- Mažiausios pasaulyje orchidėjos žiedai – vos 2,1 milimetro pločio. Maždaug tiek vidutiniškai užima vienas teksto simbolis kompiuterio ekrane. Jos žiedlapiai permatomi, nes jų storis – tik viena ląstelė.
- „Beždžionės veidu“ orchidėjos pramintos ne veltui – jų žiedai iš tiesų primena šį gyvūną.
- Mėnulio gėlė vadinama *Bulbophyllum nocturnum* – vienintelė pasaulyje naktį pražystanti orchidėja. Liūdna, tačiau vos vieną naktį tetruksantis žydėjimas yra paskutinis įvykis augalo gyvenime. Žiedui susiskleidus, naktinė orchidėja miršta.

ORCHIDĖJOS IR METŲ LAIKAI

- Vėlyvą žiemą ir ankstyvą pavasarį orchidėjos ima leisti naujas atžalas, todėl jas patartina gausiau laistyti.
- Ankstyvą vasarą orchidėjos sparčiai auga, todėl joms reikia daugiau trąšų, vandens ir šilumos.
- Vėlyvą vasarą ir rudenį susidaro gumbai ir ima krautis žiedai, todėl svarbu, kad nakties temperatūra nenukristų iki 4–6 laipsnių. Tada reikia mažiau vandens ir daugiau šviesos.
- Rudenį ir žiemą orchidėjos ilsisi, todėl joms reikia itin daug šviesos ir kuo mažiau vandens.



Kaip prižiūrėti

- Ideali laikymo vieta – palangė, tačiau pavasarį ir vasarą orchidėjas reikia saugoti nuo kaitrių tiesioginių saulės spindulių, todėl geriau nestatyti ant pietinių palangių.
- Orchidėjos jautrios skersvėjams. Taip pat nedera statyti jų šalia šildymo įrenginių – gali pernelyg išdžiūti šaknys.
- Kitaip nei dauguma kambarinių augalų, orchidėjos auga ne gėlių žemėje. Joms reikia specialaus orchidėjų substrato.
- Neverta skubėti tręsti tik įsigytos orchidėjos. Rekomenduojama palaukti porą mėnesių ir tik tada pradėti tręsti.
- Persodinti orchidėjas reikia tada, kai šaknys puva ar nebetelpa vazone. Renkantis vazoną reikia žiūrėti, kad jo dugne būtų kuo

daugiau skylių. Tinka plastikiniai skaidrūs vazonai – galėsite matyti augalo šaknis.

■ Orchidėjos laistomos kambario temperatūros ar keliais laipsniais šiltesniu distiliuotu, lietaus ar virintu vandeniu. Laistyti patariama pilant vandenį per vazonėlio viršų arba įmerkinti vazonėlį iki viršaus į indą su vandeniu ir palaikyti 15–20 min. Drėgnos orchidėjų šaknys būna žalios spalvos, o kai pradžiūsta, pasidaro šviesiai pilkos. Kol per vazonėlio sienelės matyti, kad šaknys žalios, tol laistyti nerekomenduojama.

■ Jei orchidėjos šaknys pažeistos puvinio, laistyti trąšomis negalima. Tokiu atveju orchidėją reikia apipurkšti paruoštu trąšų tirpalu. Negalima tręsti sauso augalo, nes nudegs šaknys. ■



Tiesiog gražus augalai.

Trąšos orchidėjoms kapsulėje

- Veiksminga priemonė nusilpusiems augalams atgaivinti.
- Skatina žiedynų formavimąsi ir žydėjimą, sustiprina augalo lapus.
- Paruošta naudoti, viena kapsulė skirta vienam augalui. Trąšų kapsulė įkišama į vazoną ir trąšos pamažu skverbiasi į substratą.
- Veikia ilgiau nei 4 sav.



Priemonė orchidėjų lapų priežiūrai – drėkinimas optimaliam orchidėjų klimatui

- Ši priemonė optimaliai aprūpina orchidėją drėgme per lapus.
- Suteikia idealią išvaizdą, nepalieka ant lapų kalkių nuosėdų.
- Ypač švelniai veikia sudėtyje esantis azotas, suteikiantis augalui atsparumo ir išlaikantis jį sveiką.

COMPO SANA® substratas orchidėjoms

- Aukštos kokybės specialus dirvožemis orchidėjoms.
- Natūralus pušų žievės ir durpių pluoštų stambus substratas konkrečiai orchidėjoms.
- Substratas suteikia vėdinimą ir šaknų drenažą, apsaugo augalą nuo šaknų puvinio.



HORTICOM

BEAUTY OF GROWTH

www.horticom.lt

Šiuolaikiniame sode pamažu nyksta daržo ribos. Niekas jo nebeslepia už namo, daržovės, žolelės, uogos, gėlės ir dekoratyviniai augalai sodinami vienoje lysvėje, gražiausiose sklypo vietose. Toks derinys kraštovaizdžiui suteikia įdomią tekstūrą, pajvairina kvapų ir spalvų paletę. Burokai ir bazilikai dera su jurginiais ir astrais, pomidorai ir krapai draugauja su ramunėmis ir varpeliais. Tokie gėlynai auga net didmiesčių parkuose, pavyzdžiui Liuksemburgo sode Paryžiuje.



Ir lysvė, ir gėlynas



Kas su ku'o dera?

Rinkdamiesi, kaip grupuoti gėles, dekoratyvinius augalus ir žoleles bei daržoves, atsižvelkite į tai, kaip jie vienas kitą papildo. Pavyzdžiui, jeigu gėlės žiedai neišvaizdūs, greta tiks ryškiaspalvius vaisius mezgančios daržovės, uogos.

Jeigu gėlės, dekoratyviniai augalai aukšti ir apačioje trūksta žalumos, aplinkui prisodinkite prieskoninių žolelių ar vaistažolių, kurios greitai suželia į tankų vešlų kilimą. Tuščias vietas tarp gėlių galima užpildyti ir lapinėmis daržovėmis.

Kitas svarbus dalykas sodinant augalus vienoje lysvėje – turi atitikti jų auginimo sąlygos, pavyzdžiui, patikti saulė arba pavėsis, gerai toleruoti vandens trūkumą arba nuolatos reikalauti drėgmės.

Gerai įsižiūrėkite

Daugelis daržovių yra tokios dekoratyvios, kad gali netgi pakeisti gėles. Žirniai, pupos ir pupelės didžiąją vasaros dalį apsipylę įvairiaspalviais žiedeliais. Beveik iki pat rudens žydi ir cukinijos, moliūgai, aguročiai.

Moliūgai, pomidorai ir paprikos žavi ryškiaspalviais vaisiais. Taip pat ir geltonos bei tamsiai violetinės šparaginių pupelių ankštys. Braškės, žemuogės, šilauogės, avietės, gervuogės traukia akį spalvingomis uogomis.

Yra nemažai daržovių, kurių ryškūs ir išraiškingų formų lapai gali tapti gėlyno akcentu. Tai burokėliai, lapiniai kopūstai, rabarbarai, artiškai, gūžiniai, briuseliniai ir žiediniai kopūstai, brokoliai.

Morkos, šparagai, pankoliai, spalvingos salotų gūžės, špinatų kelmeliai, svogūnų ir česnakų laiškai sudarys jaukų žalią foną įvairiaspalvėms gėlėms. Tokią funkciją gali atlikti ir petražolės, salierai, raudonėliai, bazilikai, čiobreliai, mėtos.

Kai kurių rūšių morkos pražysta, jeigu jų neišrauname ir leidžiame augti toliau. Jų žiedynai dekoratyvūs ir skulptūriški. Jeigu nerausime kai kurių rūšių ridikų, kitais metais jie irgi pradžiugins žiedais. Kompoziciją pajvairins ir krapų, česnakų žiedai.

Rozmarinų, laurų lapų krūmeliai vilioja gražia forma. Daugelio prieskoninių ir vaistinių žolelių žiedai gali pakeisti gėles: mėtų, juozažolių, muskatinių šalavijų, mairūnų, levandų, čiobrelių, vaistinių ramunėlių, bazilikų, raudonėlių.



Valgomas gėlynas

Dekoratyvią augalų kompoziciją, kuri papuoš sodą ar kiemą, galima sukombinuoti ir vien tik iš daržovių, žolelių. Nustebsite, kad jai nepritrūks nei spalvų, nei išraiškingų formų. Bus ir įvairiaspalvių žiedų, ir gražių lapų, ir dailių krūmelių rikiuotė. Valgomą gėlyną galima papildyti uogomis. Tik formuokite jį ne įprastose stačiakampėse lysvėse, teks užmiršti ir tiesias daržovių eiles. Pavyzdžiui, susodinkite augalus apvaliame žemės plotelyje spiralės forma. Gražiai atrodys trikampės lysvės. Jų kraštuose sudėliokite plytas ar akmenis.



ORIGINALI IDĖJA

Daržovių ir gėlių lysvę galima įkurdinti vežime ar karutyje. Ji taps tikra jūsų sodo puošmena. Tai ne tik estetiškas, bet ir praktiškas sprendimas, prireikus kompoziciją galima nesunkiai pastumti į kitą vietą. Galite panaudoti ir seną vonią. ▶

Ant bangos

Viena iš šio sezono sodo apželdinimo naujienų – miniatiūriniai gėlynai dideliuose vazonuose, dėžėse, konteineriuose. Galima panaudoti ir seną skardinę vonelę. Jie statomi ne terasoje ar balkone, o tiesiog ant pievos kaip dekoratyvinis akcentas. Juose auginamos kompozicijos susideda ne tik iš gėlių, kitų augalų, bet ir daržovių, žolelių, uogų. Šios kompozicijos gali atsidurti tarp daržovių lysvių. Vazone galima auginti net ridikėlius, agurkus. O daržė pabandykite pastatyti kelis vazonus su našlaitėmis ar petunijomis. Netikėta ir originalu.



Gėlės, apsaugančios nuo kenkėjų

- Serenčiai nuo bulvių ir pomidorų atbaido nematodus, nuo žemuočių – žemuoginius straubliukus, taip pat svogūnines muses, kopūstinius baltukus.
- Nasturtos nuo daržovių nuveja baltasparnius, kopūstinius baltukus, amarus. Jis ypač tinka sodinti prie pomidorų ir agurkų.
- Medetkos apsaugo daržoves nuo grybelinės ligos – fuzariozės, taip pat ir nuo nematodų. Kai tarp kopūstų auga medetkos, jie neserga šaknų puvinio.
- Skaisteniai gelbsti kopūstus nuo

- amarų ir kopūstinių baltukų, obelinių vaisėdžių ir kitų kenksmingų vabzdžių.
- Petunijas sodinkite prie pupelių, pomidorų, šparagų, jos apsaugos nuo daugelio dažniausiai jas puolančių kenkėjų ir ligų.
- Levandos gina kaimynus nuo skruzdėlių ir amarų.
- Jurginai apsaugo nuo paprastųjų varpučių, jie šių gėlių labai nemėgsta.
- Kai šalia auga vienmečiai flioksa, bulvės neserga fuzarioze ir fomoze.
- Nuo graužiančiųjų lervų, amarų apsaugo tagetės ir bitkrėslės. ■



A Ar būtina kreiptis į specialistą?

1. Sunku užmigti, o dieną jaučiate nuovargį. **2 taškai**
2. Nuo šios problemos kenčiate daugiau nei mėnesį. **2 taškai**
3. Dieną esate nedarbingi. **2 taškai**
- 2 taškai. Net jei naktį sunku užmigti, o dieną esate mieguisti, dar nereikia, kad būtina skambinti pavojaus varpais: susidūrėte su lengva miego sutrikimo forma. Nepaisant to, turėtumėte gerinti savo miegą.
- 2-4 taškai. Turite nemažų problemų. Reikėtų įsigilinti į specialią literatūrą ar panaršyti po interneto svetaines apie miegą ir paanalizuoti, kas sukelia šią problemą.
- 4-6 taškai. Kamuoja miego sutrikimas, dėl kurio būtina kreiptis į specialistą.

B Ar kenčiate nuo nemigos?

1. Užmigiate tik po 30 minučių ar ilgesnio laiko. **2 taškai**
2. Naktį dažnai prabundate. **1 taškas**
3. Naktį ilgai neužmigiate. **2 taškai**
4. Prabudę anksti rytą nebegalite užmigti. **2 taškai**
5. Rytą sunkiai keliatės. **2 taškai**
6. Bijote, kad kankins nemiga. **2 taškai**
7. Dieną negalite užmigti, net jei ir norėtumėte. **2 taškai**
8. Dieną sunku susikaupti. **2 taškai**
9. Nuo miego sutrikimo kenčiate daugiau nei keturias savaites. **2 taškai**

0-1 taškas. Jūsų miegas sveikas ir normalus.
2-6 taškai. Miegas šiek tiek sutrikęs, bet medicininis gydymas nebūtinai. Išsiaiškinkite, ar šios problemos nesukelia kitos ligos, vartojami medikamentai ar pamaininis darbas.
7-17 taškų. Kamuoja nemiga, kurią būtina gydyti. Kreipkitės į specialistą, jis, nelygu miego sutrikimo priežastis, paskirs atitinkamą terapiją.

C Ar miego metu sutrinka kvėpavimas?

1. Knarkiate labai garsiai ir neritmingai. **2 taškai**
2. Pastebėjote, kad miegant sutrinka kvėpavimas. **6 taškai**
3. Kartais prabundate su išdžiūvusiu gerkle. **2 taškai**
4. Naktį kartais gaudote orą. **2 taškai**
5. Dieną dažnai jaučiate nuovargį, nors naktį pakankamai miegojote. **1 taškas**
6. Patys to nenorėdami užmigiate ramioje aplinkoje. **2 taškai**
7. Užmigiate darbo metu, pavyzdžiui, per dalykinę diskusiją. **3 taškai**

Ar kenčiate nuo nemigos?

Statistika atskleidžia, kad apie 35 proc. vidutinio amžiaus žmonių ryte jaučiasi nepailsėję, pagyvenusius žmones miego sutrikimai vargina dar dažniau. O jūs ar gerai išsimiegate? Gal jau laikas susirūpinti dėl savo miego kokybės ar nemigos?

8. Sekundei buvote užsnūdę už automobilio vairo, laimė, viskas baigėsi gerai. **4 taškai**
9. Esate padarę avariją, nes užmigote ar užsnūdote prie vairo. **6 taškai**
10. Tokio pobūdžio miego sutrikimai kamuoja daugiau nei keturias savaites. **2 taškai**
11. Naktį dažnai stipriai prakaituojate. **1 taškas**
12. Kartais prabundate dėl širdies plakimo ar dusulio. **1 taškas**
13. Kenčiate nuo aukšto kraujospūdžio. **3 taškai**
14. Turite antsvorio. **3 taškai**

0-2 taškai. Jūsų miegas normalus.
3-6 taškai. Jei susiduriate su problemomis, išdėstytomis 1-4 klausimuose, tai galėtų reikšti miego apnėjos sindromą. Pagalvokite, ar nepastebėjote kitų simptomų, o gal į juos atkreipė dėmesį partneris? Jei ne, veikiausiai tai ne miego apnėja, o kitokio pobūdžio miego sutrikimas. Abejones išsklaidys vizitas pas specialistą.
7-36 taškai. Veikiausiai kenčiate nuo miego apnėjos sindromo, ypač jei susiduriate su 1-4 klausimuose išdėstytomis problemomis.
37 ir daugiau taškų. Kuo greičiau kreipkitės į miego specialistą.

D Ar kamuoja neramių kojų sindromas?

1. Kenčiate nuo nemalonių pojūčių kojose (pavyzdžiui, niežėjimas, tempimas, skausmas, karščio ar šalčio pojūtis), kurie atsiranda tik sėdint ar gulint. **2 taškai**
2. Sėdėdami ar gulėdami jaučiate nevalingus kojų judesius. **2 taškai**
3. Nemalonūs pojūčiai kojose ar nevalingi kojų judesiai apimsta, kai judate, kojas masažuojate, trinote

- ar pridodate šaltą daiktą. **2 taškai**
4. Šie pojūčiai sustiprėja vakare. **2 taškai**
5. Ši problema kamuoja ilgiau nei keturias savaites. **1 taškas**
6. Dieną dažnai jaučiatės nuvargę ir išsekę. **3 taškai.**

0-2 taškai. Apie neramių kojų sindromą negali būti jokios kalbos.
3-6 taškai. Jei atsakydami į 1-4 klausimus nesurinkote nė vieno taško, jūsų nekamuoja neramių kojų sindromas. Bet jums būdingi pavieniai miego sutrikimo simptomai, kuriuos turėtumėte aptarti su savo gydytoju.

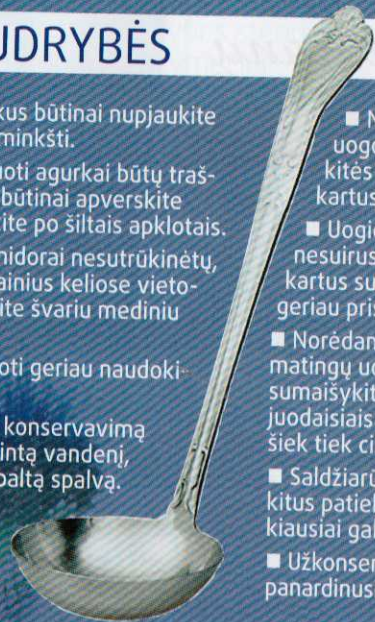
E Ar išsekimo sindromas turi įtakos jūsų miegui?

1. Dieną dažnai jaučiate nuovargį. **1 taškas**
2. Dažnai sunkiai užmigiate. **1 taškas**
3. Darbe greitai pavargstate. **1 taškas**
4. Per mažai turite ramybės ar poilsio. **1 taškas**
5. Dažnai kamuoja nuovargis ir nerimas. **1 taškas**
6. Jaučiatės išsekę. **1 taškas**
7. Manote, kad nebepajėgsite dirbti. **1 taškas**
8. Asmeninis gyvenimas gerokai kenčia nuo darbų naštos. **1 taškas**
9. Esate nusiteikę pesimistiškai. **1 taškas**
10. Jaučiate silpnumą. **1 taškas.**

0-3 taškai. Nesate pervertinę savo jėgų ir jūsų nekamuoja išsekimo sindromas.
4-6 taškai. Užsikrovėte ant savo pečių didelį darbo krūvį, todėl būtina dažniau išsėti. Atkreipkite dėmesį į savo miegą.
7-11 taškų. Kenčiate nuo išsekimo sindromo. Turėtumėte imtis kardinalių priemonių: mažiau dirbti, darbo metu dažniau daryti pertraukėles. ■

▶ MAŽOS GUDRYBĖS

- Konservuodamos agurkus būtina nupjaukite jų galiukus, kitaip jie bus minkšti.
- Jei norite, kad konservuoti agurkai būtų traškus, uždarytus stiklainius būtina apverskite dugnu į viršų ir parai palikite po šiltais apklotais.
- Kad konservuojami pomidorai nesutrūkinėtų, prieš dėdamas juos į stiklainius keliose vietose prie vaiskočio subadykite švairiu mediniu smeigtuku.
- Daržovėms konservuoti geriau naudokite ne joduotą druską.
- Jei žiedinį kopūstą prieš konservavimą pamerksite į šaltą parūgštintą vandenį, verdant jis išsaugos savo baltą spalvą.
- Krienai „suvalgo“ česnakus, todėl konservuojant jų reikia dėti daugiau.



- Norėdamos išvirti uogienę, kurioje uogos išlaikytų savo formą, virdamos stenkitės jos nemaišyti šaukštu – geriau kelis kartus pakratykite puodą.
- Uogienė bus tvirtesnės tekstūros ir su nesuirusiais gabaliukais, jei ją virsite per kelis kartus su 4–6 valandų tarpais. Taip uogos geriau prisigers sirupu.
- Norėdamos išvirti kvapnią uogienę iš nearomatingų uogų (raudonųjų serbentų, mėlynių), sumaišykite jas su kvėpiančiomis: avietėmis ar juodaisiais serbentais. Dėl kvapo galima įdėti ir šiek tiek cinamono, gvazdikėlių ar vanilės.
- Saldžiarūgščiuose padažuose ar gaminant kitus patiekalus džiovinti agrastai, mėlynės puikiausiai gali atstoti razinas.
- Užkonservuotą stiklainį lengviau atidarysite, panardinusios jį dangteliu žemyn į karštą vandenį.

Agurkų ir morkų

MIŠRAINĖ

- 3 kg agurkų
- 3 vidutinio dydžio morkos

Marinatu:

- 1/2 stiklinės susmulkintų česnakų
- 200 ml aliejaus
- 1/2 stiklinės cukraus
- 1,5 šaukšto druskos
- 200 ml 9 proc. acto

Nuplaukite ir nusausinkite agurkus, nupjaukite galiukus ir išilgai perpjaukite į 4 dalis. Morkas nuvalykite ir sutarkuokite stambia trintuve arba plonais šiaudeliais. Iš nurodytų ingredientų sumaišykite marinatą, juo apipilkite didesniame inde sumaišytas daržoves. Kambario temperatūroje palikite marinuotis parą. Daržoves su marinatu sudėkite į sterilius stiklainius taip, kad jos būtų šiek tiek apsemtos marinato (nepridėkite mišrainės iki pat stiklainio viršaus). Pridenkite stiklainius dangteliais ir dėkite 15 min. sterilizuoti. Sandariai uždarykite, šiltai apdenkite ir palikite atvėsti.



Aštrus pomidorų

PAGARDAS SU VYNU

- 500 g prinokusių pomidorų
- 1 svogūnas
- 2–4 aitriosios paprikos ankštys
- 120 ml sauso raudonojo vyno
- 150 g cukraus
- 4–5 cm ilgio imbiero šaknies
- 120 ml 9 proc. acto
- 3–4 česnako skiltelės
- petražolių (baziliko ar kalendros) lapelių
- keli žiupsneliai druskos

Pomidorus nuplikykite verdančiu vandeniu, nulupkite odeles. Paruoštus pomidorus ir aitriąją papriką (jei nepa-

geidaujate didelio aštrumo, pašalinkite sėklas) supjaustykite nedideliais gabalėliais. Svogūną nulupkite ir susmulkinkite. Česnaką sutrinkite arba labai smulkiai supjaustykite. Imbiero šaknį nulupkite ir sutarkuokite smulkia trintuve arba sukopkite smulkiais gabaliukais. Visas daržoves sumaišykite. Suberkite cukrų, druską, supilkite vyną, actą ir viską pavirkite ant silpnos ugnies 15–20 min., vis pamaišydami. Galiausiai suberkite susmulkintą petražolę ar kitokius žalumynus, pakaitinkite dar keletą minučių ir sukrėskite į paruoštus stiklainius. Sandariai uždarykite. Laikykite šaldytuve ar vėsioje patalpoje.



- 4 žvaigždanyžiai
- 4 didesni agurkai
- 1 svogūnas
- 4 šaukšteliai druskos
- 1 šaukštelis maltos ciberžolės
- 4 šaukšteliai garstyčių grūdelių
- 150 g cukraus
- 150 ml 9 proc. acto
- 150 ml vandens

Pikantiški

AGURKAI

Agurkus supjaustykite griežinėliais, o svogūną – pusžiedžiais. Daržoves sudėkite į kiaurasamtį, pabarstykite 2 šaukšteliais druskos, išmaišykite ir palikite maždaug 45 min. atsiradusiam skysčiui nuvarvėti. Daržoves perplaukite po tekančiu šaltu vandeniu, nuvarvinkite ir sudėkite į paruoštus stiklainius. Į puodą pilkite vandenį, sudėkite likusius ingredientus ir išvirkite marinatą. Užpilkite juo agurkų bei svogūnų mišrainę, sandariai uždarykite, atvėsinkite ir laikykite šaldytuve. Mišrainę galite ragauti jau po 1–2 parų arba laikyti ilgiau. ■



Liaudiškų tradicijų įkvėpti, nėrinių juostomis dekoruoti pagalvių užvalkalai – nuostabus miegamojo akcentas. Jie atspindi liaudišką ir romantišką stilų, klasikiniams suteikia daugiau subtilios elegancijos, šiuolaikiškam moderniam tampa lakoniška puošmena, bylojančia apie namų šilumą ir jaukumą.

Nertas namų jaukumas

Improvizacijoms miegamojo tema nėra ribų: tokiu pat būdu galite papuošti lovatiesės, užuolaidų ir net šviestuvo gaubto kraštus, keisdamos pagalvės vidinio užvalkalo spalvą žaiskite nuotaikomomis ir spalvų gama, o štai plonyčiais siūlais nunerta siaura rožių šakelė bus išskirtinė prabangaus batisto naktinukų apdailos detalė. Nėrinių ažiūrą taikliai papildys pagal tas pačias schemas kryželio dygsniu išsiuvinėti augalų motyvai: vienas schemas langelis – 1 kryželio dygsnis.

Galite naudoti tiek tradicinius nerti vąšeliu skirtus medvilnės siūlus, tiek lietuvišką liną, puiku, jei jo siūlas bus suverptas ir lygus.

Pagrindinis raštas – stulpeliai su užmetimu, bet tereikia motyvus nerti stulpeliais su 2 ar 3 užmetimais, ir nėrinių juostos bus kur kas didesnės, o jų ažiūras – retesnis.

Lauko gėlių girlianda (1 schema)

Jei nersite Nr. 1,00–1,25 vąšeliu, 19 langelių horizontaliai ir vertikalčiai = 10x10 cm. Pagalvės užvalkalo motyvo juostos plotis – 16,5 cm.

Jos pradžiai išnerkite 99 kilpeles, dar 3 kilpelėmis pakilkite į 1 (paskui ir į visas kitas) eilę ir nerkite pagal schemą. Raštą kartokite nuo 1 eilės.

Rožių šakelė (2 schema)

Nėrimo tankis neriant Nr.1,00–1,25 vąšeliu – 16 langelių horizontaliai ir 21 vertikalčiai = 10x10 cm. Juostos plotis plačiausioje vietoje – 16 cm.

Pradžiai išnerkite 46 kilpelių pynelę, 3 kilpelėmis pakilkite į 1 eilę ir toliau nerkite pagal schemą, kartokite ją nuo 1 iki 50 eilės.

Narcizų takelis (3 schema)

Neriant Nr. 1,00–1,25 vąšeliu 16 langelių horizontaliai ir 20 vertikalčiai = 10x10 cm. Dantyto kraštelių plotis plačiausioje motyvo vietoje – 30 cm.

Jo pradžiai išnerkite 100 kilpelių, į 1 eilę pakilkite 3 kilpelėmis ir nerkite pagal pateiktą schemą tolygiai nėrinį platindamos ir siaurindamos. Raštas kartojamas nuo 1 iki 40 eilės. ■

Sutartiniai ženklai

- stulpelis su užmetimu, 2 kilpelės
- 3 stulpeliai su užmetimu
- ┌ stulpelis su užmetimu, 5 kilpelės
- ∩ stulpelis su užmetimu, 3 kilpelės, jungiamoji kilpelė į apatinės eilės pynelę, 3 kilpelės

