

РЕКОМЕНДУЕМ: УКСУС

● Крепкий раствор уксуса (одна столовая ложка на стакан воды) снимает пятна со стекол и зеркал;

придает блеск позолоченным деревянным рамам; помогает вычистить ванну, раковину, эмалированную кастрюлю;

сводит пятна от фруктов и рыбьего жира;

помогает вычистить засаленный воротник пиджака или пальто.

● После побелки потолка и стен двери и окна легко отмываются от белых подтеков смесью воды и уксуса (1 часть уксуса на 2 части воды).

● После разделки лука, чеснока, селедки руки приобретают неприятный запах. Для его устранения необходимо смочить руки слабым раствором уксуса, а затем вымыть.

● Если развести в литре воды три столовые ложки уксуса и сполоснуть этим раствором волосы после мытья — они станут блестящими и шелковистыми.

● Шерстяные окрашенные вещи после стирки прополаскивают несколько раз. В последнюю воду добавляют немного уксуса. Это оживит окраску.

● Если трикотажная вещь линяет, то перед стиркой ее замачивают в холодной воде, в которую добавляют немного уксуса. При полоскании добавляют в воду глицерин (столовую ложку на 10 литров воды).

● Чтобы шелк и замша стали мягкими, их следует прополоскать в воде с уксусом (3 столовые ложки на литр воды).

● Если протереть залоснившуюся шерстяную ткань щеткой, смоченной в растворе уксуса, блеск исчезнет.

● Чтобы на столовой клеенке не появлялись трещинки, время от времени протирайте ее смесью уксуса и молока (пополам).

● Никелированная посуда хорошо чистится раствором, состоящим из столовой ложки уксуса и чайной ложки соли.

● Ставшая неэластичной губка будет как новая, если ее выдержать несколько часов в уксусе, а затем прополоскать в теплой воде.

● Иногда внутри чашек остаются следы чая или кофе. Снять такой налет можно, протерев чашку ваткой, смоченной столовым уксусом или крепким раствором поваренной соли.

Собрали В. и А. Кречковские



...И ЗЕРКАЛО СОХРАНИТСЯ

От влаги в ванной комнате быстро портятся зеркала — амальгама по краю начинает осыпаться. Чтобы зеркало дольше сохранилось, по периметру зеркала к обратной его стороне я приклеиваю лейкопластырь так, чтобы он захватывал и ребро подзеркальника.

С. Рыжих

г. Пятигорск.

НЕ СКОБЛИТЬ, НЕ ЧИСТИТЬ

Нагар на кастрюльках и сковородках я не чищу. Складываю посуду в большую кастрюлю или таз, заливаю водой, настигиваю туда хозяйственное мыло и ставлю кипятить. Вся грязь сходит.

К. Введенская

г. Мукачево.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

● никелированные и серебряные изделия будут блестеть, как новые, если их протереть шерстяной тряпкой, смоченной нашатырным спиртом;

● грязный зонт отчистится раствором воды и нашатыря (на один литр воды полстакана нашатырного спирта);

● нашатырным спиртом можно вывести пятна от йода;

● кожаные пальто, сумки, чемоданы можно почистить раствором, состоящим из воды, мыла и нашатырного спирта, а затем протереть для блеска тряпочкой, смоченной касторовым маслом;

● в растворе одной столовой ложки нашатырного спирта на ведро воды хорошо отбеливается белье.

А Я ДЕЛАЮ ТАК

Каждой портнихе приходится хранить дома кружева, тесьму, ленты. Кому как, а мне они всегда доставляли много хлопот: мнутся, рассыпаются, путаются. Муж мой увлекается рыбалкой, и от использованной лески остаются пустые кассеты. Раньше я их выбрасывала, а теперь наматываю на них кружево или тесьму. Сверху надеваю резинку, конец тесьмы можно заколоть булавкой. Чем шире кассета, тем лучше.

О. Заподойникова

г. Кострома.

ТРИ ВОЛШЕБНЫХ СПОСОБА



Устранить накипь, образовавшуюся на внутренних стенках посуды, можно тремя способами:

— в посуду налить воду, добавить 1—2 чайных ложки уксусной эссенции или 4—5 ложек уксуса, кипятить 2 часа;

— в посуду налить раствор

стиральной соды (чайная ложка на стакан воды) и кипятить до тех пор, пока накипь не размякнет, а затем удалить ее жесткой щеткой и тщательно промыть;

— в посуду налить воду, положить в нее промытые картофельные очистки и кипятить до размягчения накипи.

ПРАКТИЧНАЯ ХОЗЯЙКА

Как известно, пододеяльники быстрее изнашиваются по верхнему краю, а простыни — посередине. Не выбрасывайте прежде времени и те, и другие. Отрежьте изношенный край пододеяльника, надставьте его боковыми кусками простыни. Вещь еще вам послужит. Из трех вышедших из строя пододеяльников можно сшить два, вполне пригодных для употребления.

Изношенную простыню можно разрезать пополам вдоль и сшить так, чтобы более крепкие ее края оказались посередине.

Если вышло из строя полотенце, вырежьте рваные и потертые



места, сшейте целые куски (можно скомбинировать и два полотна) — получится обновленная вещь для кухни, для дачи. Из кусков посудных полотенец можно сделать салфетки.

У ночных хлопчатобумажных рубашек быстро изнашивается верх. Отрежьте его. А из оставшегося, крепкого еще низа сшейте наволочку.

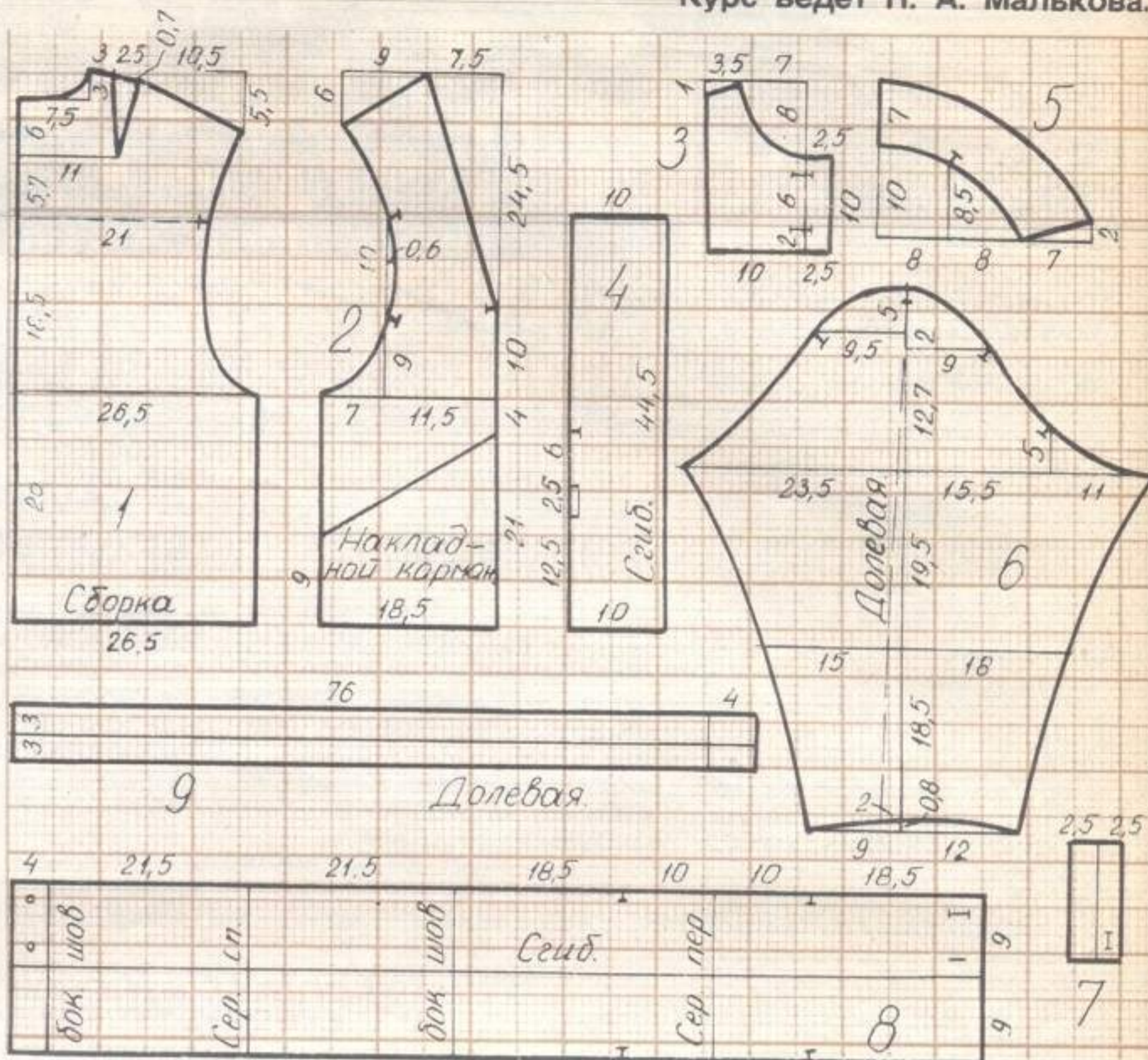
Светлые мужские сорочки из льняных, ситцевых, штапельных тканей нетрудно перешить на передники, фартуки, наволочки.

В. Нестеренко

г. Энгельс.



МОДЕЛЬ НОМЕРА



ПЛАТЬЕ ДЛЯ КАЖДОГО ДНЯ

На снимке платье-костюм из набивной шерстяной ткани. Удлиненный блузон на притачном поясе с втачными рукавами и небольшим отложным воротничком. Линия плеч спрямлена подплечниками. Рукава, зауженные книзу, втачаны в углубленные проймы. Спинка по линии притачки к поясу слегка присборена. Средняя часть полочки выполнена из заплиссированного полотна, сверху расположена кокетка. В боковые швы втачан пояс-хлястик. Прямая плиссированная юбка.

Выкройка дается для размера 164—92—100, как всегда, без припусков на швы, в масштабе 1:10.

На чертеже даны следующие детали:

1. Спинка — 1/2 детали, кроится целиком.
 2. Боковая часть переда — 2 детали.
 3. Кокетка переда — 2 детали.
 4. Средняя часть переда — 1 деталь.
 5. Воротник — 1/2 детали, кроится целиком 2 детали.
 6. Рукав — 2 детали.
 7. Пояс-хлястик — 2 детали.
 8. Притачной пояс блузона — 1 деталь.
 9. Пояс к юбке — 1 деталь.
- Расход ткани при ширине 140 см — 3 м 70 см.

Вычертив детали блузона в на-

туральную величину, приступайте к раскрою. Сначала выкроите юбку: по всей ширине ткани отрежьте два полотна, равные длине юбки плюс припуски на подшивку и осноровку (приблизительно 80—85 см). Одним швом стачайте детали юбки и подшейте низ. Среднюю часть блузона выкроите в виде прямоугольника 50 × 70 см — отдайте его в плиссировку, так же, как и юбку.

После плиссировки осноровите детали: выровняйте юбку по верхнему краю, а деталь для средней части полочки по осноровочному лекалу (на чертеже это деталь № 4).

Шить костюм начните с юбки, поскольку она почти уже готова. Стачайте второй боковой шов, располагая его по внутреннему сгибу складок плиссе — сверху оставьте незастроченным участок для молнии. Вшейте молнию. Подшейте оставшийся неподшитый небольшой участок низа юбки и восстановите утюгом

складки плиссе. Притачайте пояс, слегка присборив верхний край юбки.

Верх юбки можно обработать и иначе. Вместо пояса пришить полосу, выкроенную из подкладочной ткани, и продеть резинку. Молния в таком случае будет не нужна.

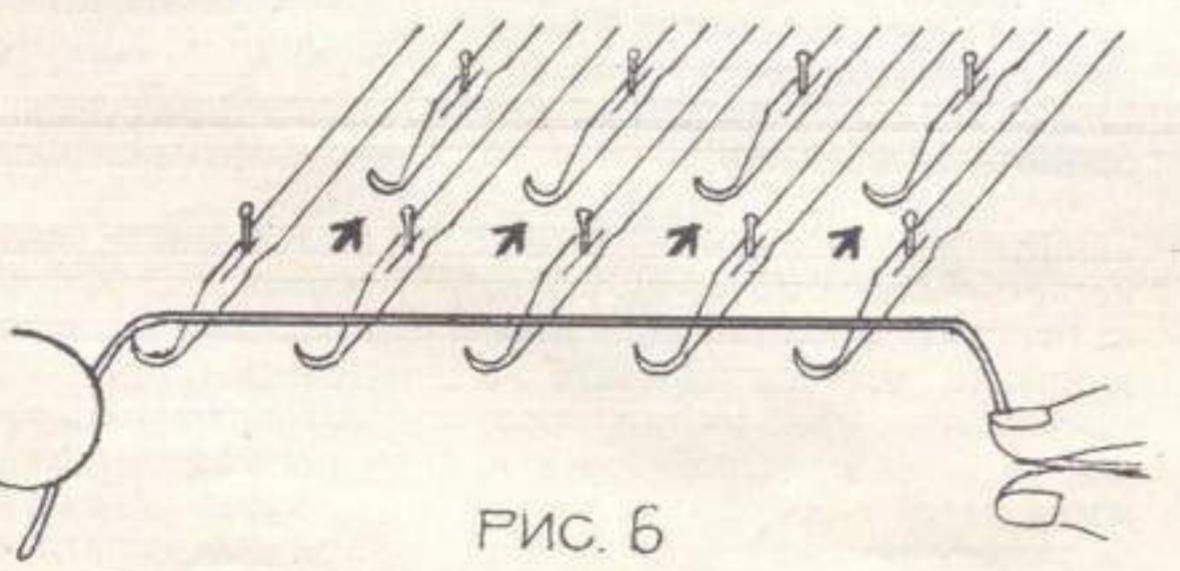
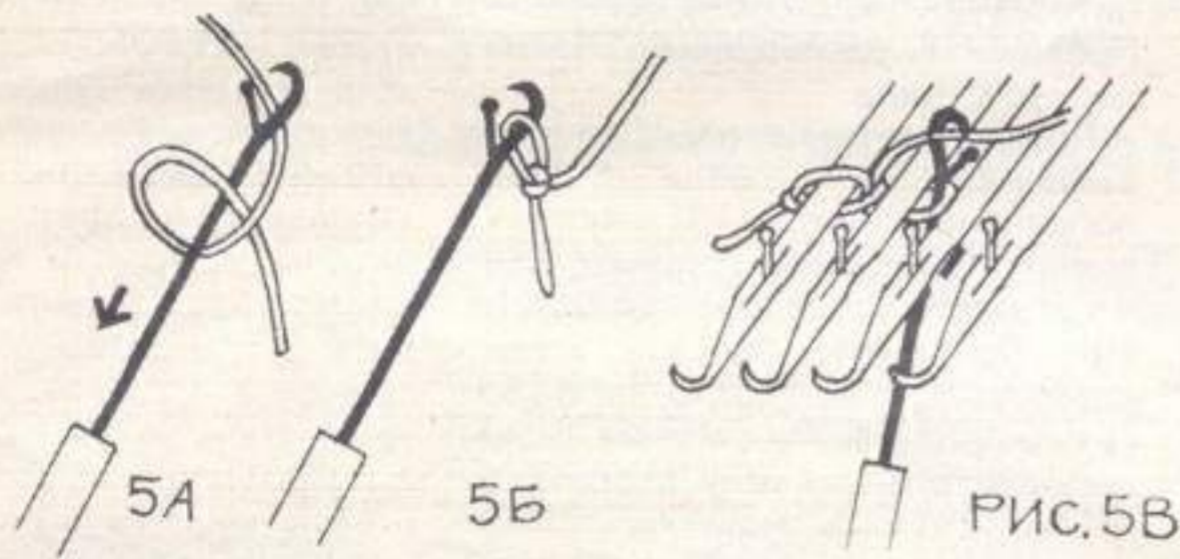
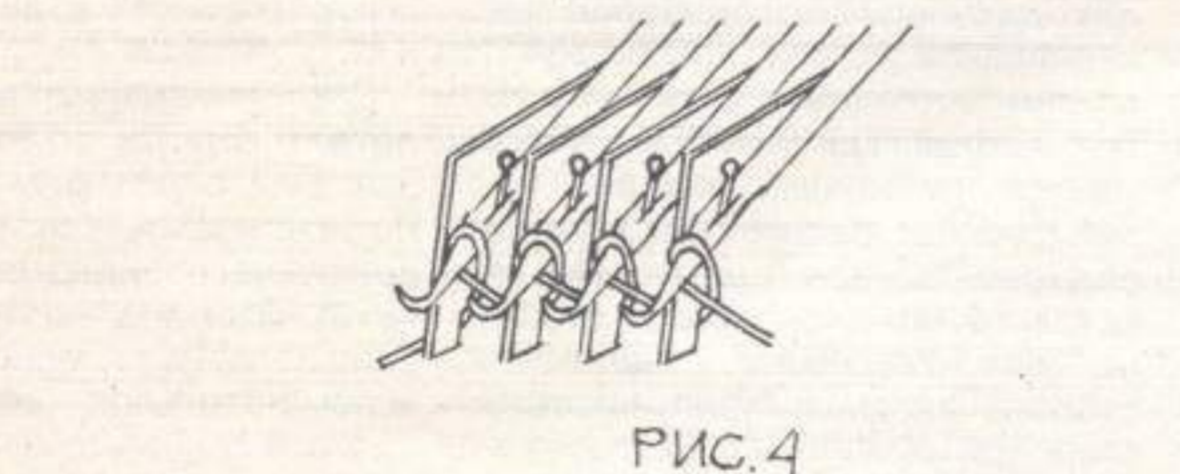
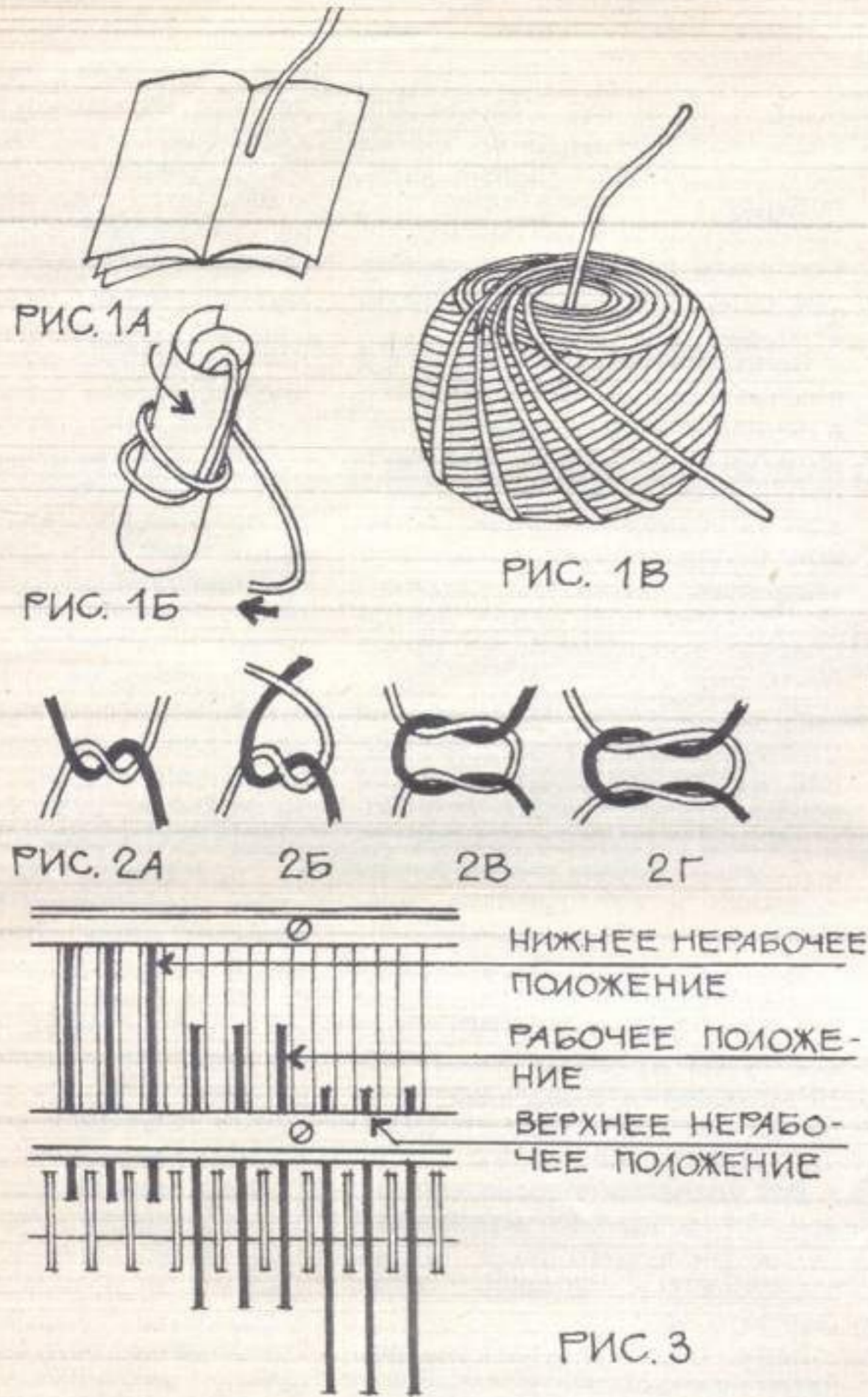
Переходите к блузону. Стачайте вытачки на спине. Притачайте подборта к кокеткам переда, втачивая верхний уголок, перегните их на изнаночную сторону и приутюжьте. Наложите кокетки одна на другую, совмещая их по линии середины переда, и стачайте со средней заплиссированной деталью переда. Заутюжьте шов в сторону кокеток. Притачайте боковые части переда, втачав в швы заранее подготовленные детали пояса-хлястика. Швы заутюжьте.

Теперь можно стачать плечевые швы. Заутюжьте их в сторону спинки. В открытую пройму втачайте рукава и только потом од-

новременно стачайте боковые швы блузона и швы рукавов. Не забудьте оставить для застежки незастроченный участок длиной 8—10 см в нижней части левого бокового шва. Швы заутюжьте в сторону переда, в месте разреза разутюжьте их в разные стороны. Подшейте низки рукавов.

Воротник лучше делать с прокладкой. Стачайте детали основного воротника, подрежьте уголки, выверните. Притачайте к горловине с лицевой стороны нижнюю часть воротника, перегните на изнанку, подогните срез верхней части воротника внутрь на 0,7 см и настрочите вкрай, в шов притачивания нижней части воротника. Отделочный воротник лучше сделать съемным и потом пришивать вручную. Выкраивая отделочный воротник, не забудьте прибавить по контуру основного 0,7 см.

Теперь займитесь притачным поясом. Вытачайте боковые стороны и запас для застежки, выверните и приутюжьте. Сосборите спинку по линии притачного пояса. Внутреннюю часть пояса притачайте с изнаночной стороны, перегните на лицевую сторону и настрочите вкрай. Пояс тоже лучше сделать на прокладке, чтобы он не сминаялся. Осталось прометать петли, пришить пуговицы, пришить подплечники и отделочный воротник.



Вязание на машине становится все более популярным. Оно и неудивительно. Трикотаж по-прежнему остается модным, а машина позволяет любому желающему быстро и качественно связать уникальные и модные вещи.

В программе второго года обучения в нашей Домашней академии — курс вязания на машине. Мы попросили вести занятия Алевтину Андреевну Загребаяеву, автора первого учебника по машинному вязанию, вышедшего в нашей стране.

УРОК 1. ОСВАИВАЕМ МАШИНУ

К вязальной машине «Северянка» теперь прибавилось целое «семейство» машин: от «Невы-1» до «Невы-6», «Украинка-1», «Украинка-2». И хотя к каждой машине прилагается инструкция с краткими сведениями об основных операциях, опыт показывает, что этого недостаточно.

ПОДГОТОВКА ПРЯЖИ И ТЕХНИКА ВЯЗАНИЯ

Для вязания используется шерстяная, полушерстяная, синтетическая и хлопчатобумажная пряжа. Толщина нити может быть разной, в зависимости от того, какое изделие станете вязать. Тонкие нити сложите в несколько раз. Шерстяные и полушерстяные размотайте в пасмы и постирайте в теплой кипяченой воде с растворенным в ней детским мылом: пряжа станет чище, снимется лишняя укрутка нити и меньше будет усадка готовой вещи. Если пряжа уже была в употреблении, после стирки в пасмах подвесьте ее с небольшим грузом для выпрямления. Перемотайте просушенную пряжу в клубки — нить обязательно должна выходить из центра клубка, тогда полотно будет ровнее. Если у вас нет специального приспособления (моталки-клубочницы), сделайте это вручную: уложите конец нити в середину раскрытой тетради (рис. 1а), скатайте ее трубочкой. Трубочку вращайте к себе, а нить косыми витками укладывайте от себя (рис. 1б). Вытащите трубочку вверх из готового клубка (рис. 1в). Для скручивания нитей разных цветов (меланж) перемотайте клубок 3—5 раз из центра клубка, не вытаскивая концы нитей из трубочки. Концы нитей связывайте морским узлом.

Вот как это делается. Конец нити из правой руки крестообразно положите на конец нити в левой руке, коротким концом, отходящим влево, обкрутите левую длинную нить движениями от себя — на себя — от себя (рис. 2а) и этим же концом обкрутите короткий конец левой нити, отходящий вправо, движениями от себя — на себя — от себя (рис. 2б, 2в). Возьмите короткие и длинные концы и затяните узел (рис. 2г).

Длина концов — не менее 1 см. Набор петель. Перед началом вязания пятки всех игл касаются нижнего направляющего рельса, то есть иглы находятся в нижнем нерабочем положении — НР (рис. 3). Отодвиньте нужное количество игл от НР на середину игольницы, то есть поставьте иглы в рабочее положение — РП (рис. 3). Каретку установите слева. Передвиньте каретку слева направо и обратно, язычки всех игл будут открыты. Конец нити закрепите вокруг левого диска на корпусе машины или, образовав в руках петлю, навесьте ее на крючок первой левой иглы. Затем каждую поставленную в РП иглу движением против часовой стрелки обвивайте нитью, одновременно цепляя за носик соседней левой платины (рис. 4). Нить держите не слишком туго или слабо (платины рабочих игл должны быть слегка приподняты), иначе в том и другом случае при движении каретки произойдет сброс петель. Придерживая нить правой рукой, левой рукой передвиньте каретку направо. При этом все петли переместятся за язычки игл — провязан первый ряд (наборный). Правой рукой потяните нить вниз, зацепите ее за носик платины, перехватите левой рукой и, положив на иглы, правой рукой передвиньте каретку влево — провязан второй ряд.левой рукой потяните нить вниз, перехватите ее правой рукой, зацепите за носик левой платины и, положив на иглы, левой рукой передвиньте каретку вправо, и т. д.

На машинах с автоматическим прокладыванием нити («Нева-3», «Нева-5», «Украинка-2») такой набор петель можно произвести, если установить каретку справа, оттянуть влево конец нити и произвести набор за язычки игл.

Если при обычном наборе петель второй ряд не образуется и петли сбрасываются с игл, то перед набором петель установите регулятор плотности на цифру «8—10» и, провязав 2—3 ряда, верните расчетную плотность.

Аккуратный, плотный край получается при наборе петель «косичкой». Установите каретку справа. Поставьте иглы в верхнее нерабочее положение, то есть пятки нужных игл придвиньте к верхнему направляющему рельсу — к ВР (рис. 3). образовав петлю, навесьте ее за язычок петлеуловительной иглы (рис. 5а, 5б) и подведите петлю снизу под первую левую рабочую иглу. Рабочую нить левой рукой держите над иглами свободно подхватите снизу нить крючком петлеуловительной иглы и протяните ее в первую петлю. Петлеуловительную иглу держите крючком вверх и к себе (рис. 5а). Вновь образовавшуюся петлю подведите под следующую иглу и все повторяйте сначала до тех пор, пока справа не останется одна игла, на которую навесьте петлю с петле-

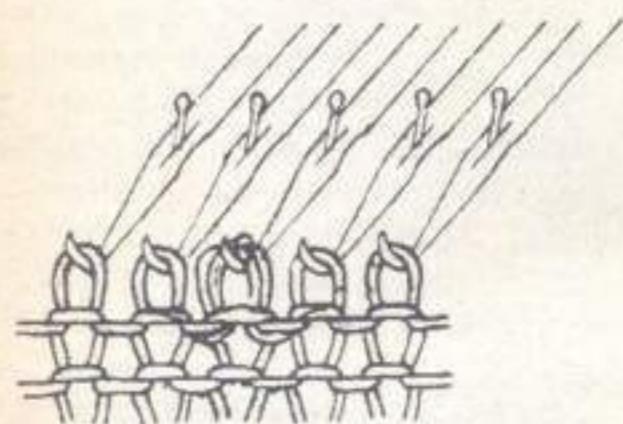


РИС. 7А

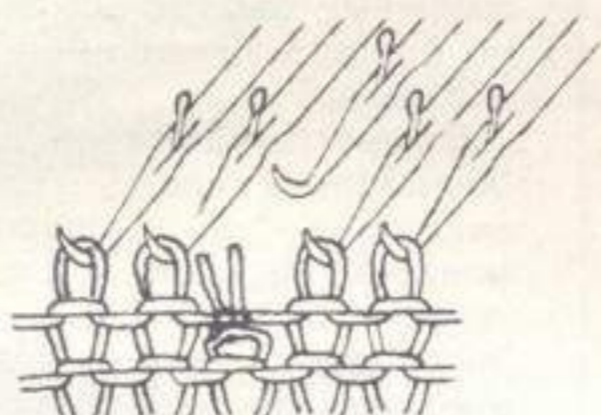


РИС. 7Б

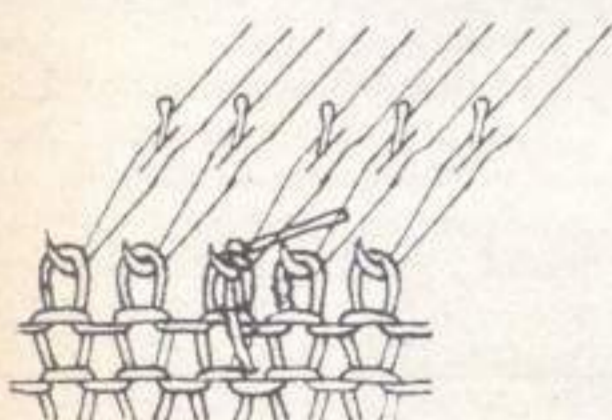


РИС. 7В

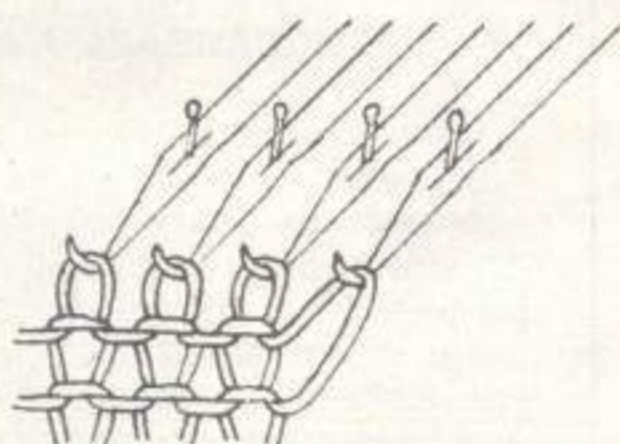


РИС. 8

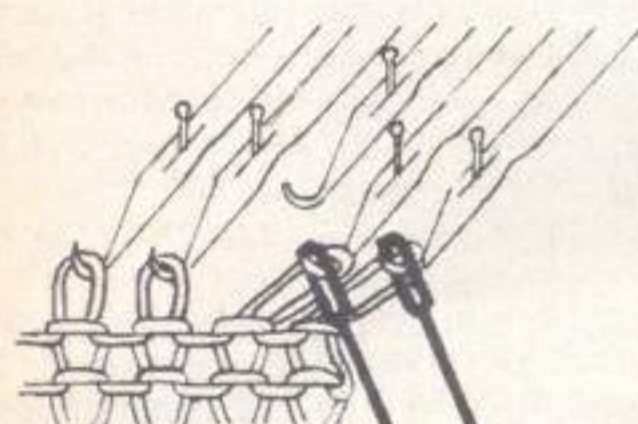


РИС. 9А

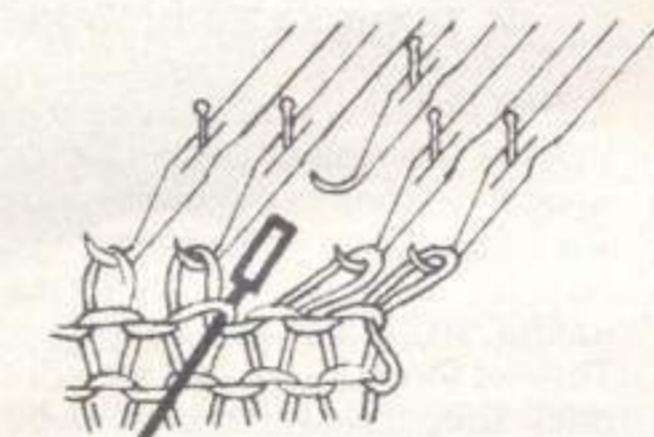


РИС. 9Б

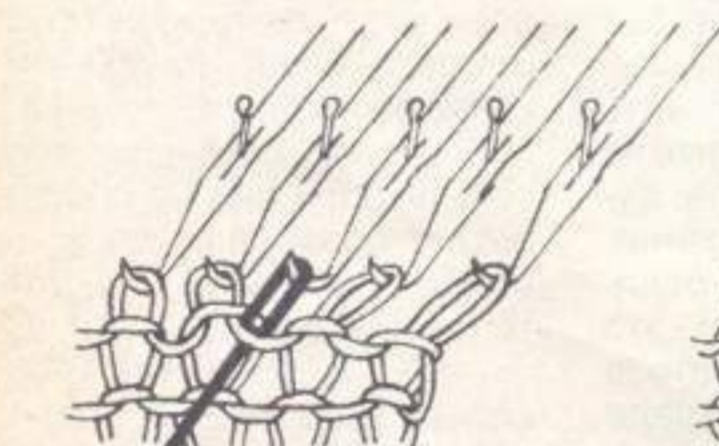


РИС. 9В

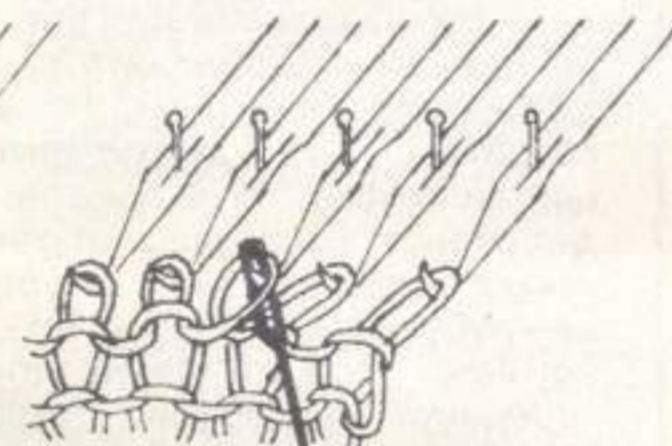


РИС. 9Г

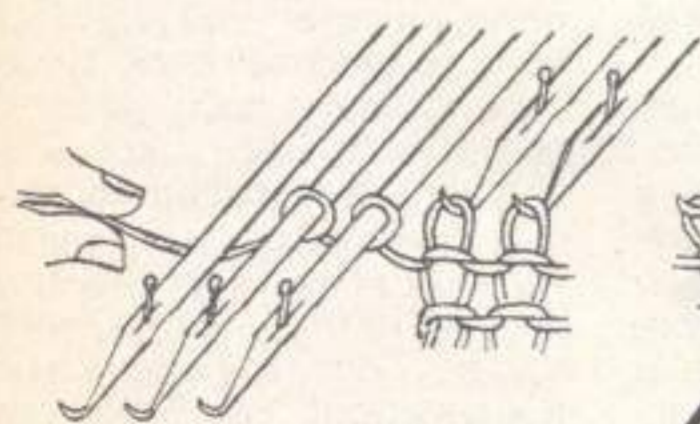


РИС. 10

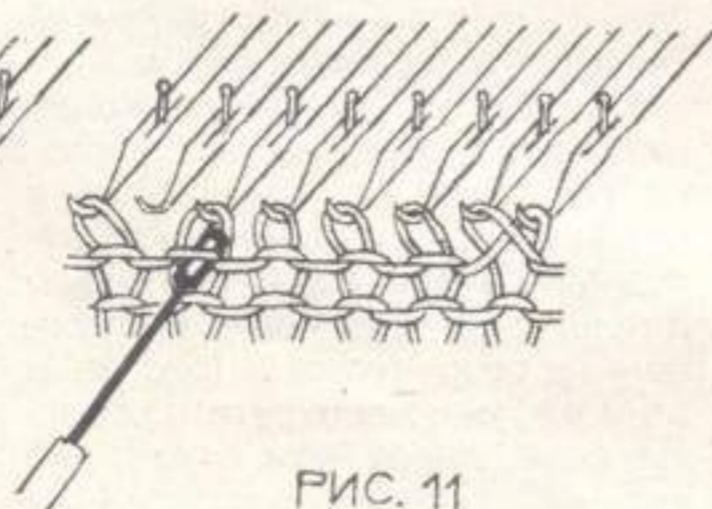


РИС. 11

уловительной иглы. Вручную заправьте петли под платины. Для этого, нажимая на пятки платин большим пальцем правой руки, подводите петли под носики платин большим пальцем левой руки. Поставьте иглы в РП и первые два ряда провяжите плотнее на 2—3 единицы.

Вспомогательная нить. При вязании изделий часто требуется в начале или конце работы оставить петли открытыми. Для этого пользуются вспомогательной хлопчатобумажной нитью (шпункой, мулине, кроше), которую по окончании вязания удаляют. Вспомогательной нитью всегда следует провязывать не менее 6—10 рядов.

В тех случаях, когда нужны открытые петли в начале вязания, набор петель производится вспомогательной нитью (ВН). Поставьте в РП нужное количество игл, затем каждую вторую из них сдвиньте к НР, рабочую нить закрепите на левом диске, проложите на иглы, не обкручивая их (рис. 6), провяжите 1 ряд слева направо. Верните в РП иглы, сдвинутые в начале вязания к НР, и провяжите еще несколько рядов, прежде чем вязать рабочей нитью.

Для удаления полоски, связанной ВН в начале, надсекайте петли последнего ряда, провязанного ВН, и постепенно вытяскивайте ее.

Если по окончании вязания петли нужно оставить открытыми для дальнейшей обработки, заканчивайте вязание несколькими рядами вспомогательной нити. В тех местах, где провязываются узелки связанных концов нитей (рис. 7а), распустите верхний ряд (рис. 7б), освободите концы и оставьте их на изнаночной стороне (рис. 7в). Если изнаночная сторона вязания будет лицевой стороной изделия, концы перетяните на другую сторону крючком. Провяжите распущенные петли верхнего ряда.

Прибавление петель. Для прибавления одной петли с края полотна поставить в РП дополнительно еще одну иглу (независимо от места расположения каретки). Проложите на все иглы, включая прибавленную, рабочую нить и продолжите вязание. Если дополнительную иглу ставить в РП со стороны каретки, то по краю полотна образуются воздушные петельки (рис. 8). В деталях, связанных сверху, эти петельки можно использовать для соединения крючком.

Чтобы край был плотным, отодвигайте две крайние петли (или несколько петель) на одну иглу от полотна. Для этого ушки двухигольного деккера наденьте на крючки двух крайних игл, продвиньте иглы деккером к НР и, когда петли окажутся на деккере, освободите их из-под платин нажатием на пятки платин большим пальцем левой руки. Пропу-

стите одну иглу и наденьте ушки деккера на крючки двух следующих игл. Придерживая полотно снизу, придвиньте иглы деккера к ВР. Петли с деккера перейдут на крючки игл. Верните иглы в РП. Одна игла прибавлена, но находится внутри полотна (рис. 9а). Свободную иглу заполните петлей из предыдущего (нижнего) ряда соседнего петельного столбика — игольной дугой (рис. 9б).

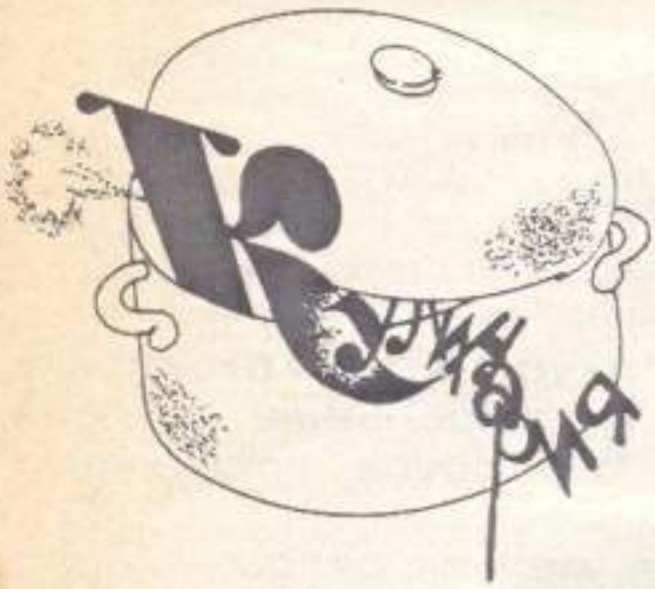
Если изделие вяжется узкими полосками, свободную иглу внутри полотна заполняйте перевернутой платинной дугой (верхней протяжкой между петлями на иглах). Крючок свободной иглы оставьте на уровне платин. Протяжку деккером снизу выгните дугой, растяните вправо, наклоните влево над иглой до тех пор, пока левая сторона петли будет за крючком. Наклоните ее на себя — петля окажется на крючке перевернутой (рис. 9в).

При прибавлении **нескольких петель с края полотна** нужное число игл выдвиньте к ВР только со стороны расположения каретки и нити. Каждую выдвинутую иглу обвейте нитью, как в начале вязания. Если надо петли прибавить справа, то иглы обвивайте против часовой стрелки, слева — по часовой. Для того, чтобы при дополнительном наборе петель край полотна получился плотнее, нитью обвивайте только иглы, не цепляя за платины (рис. 10), а затем полученные петли вручную заправьте под платины, поставьте иглы в РП и продолжайте вязание.

Для прибавления **нескольких петель внутри полотна**, провязав 5—7 рядов ВН, снимите полотно с машины (передвиньте каретку, не прокладывая на иглы нить). Отогните на лицевую сторону полотна полоску, связанную вспомогательной нитью, и возвратите основные петли на рабочие иглы, но с таким расчетом, чтобы, например, каждая пятая игла осталась свободной. Каждую свободную иглу заполните игольной дугой (рис. 11). Петли заправьте под платины и переведите их за язычки игл, для чего линейкой придвиньте иглы сначала к ВР, а затем отодвиньте к середине игольницы, следя за тем, чтобы язычки были открыты. Продолжайте вязание. Вспомогательную нить распустите по окончании вязания.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

1. Потренируйтесь правильно наматывать клубки и завязывать узлы.
2. Набирайте петли в разных участках машины: обкручивая иглы, «косичкой», вспомогательной нитью (ВН).
3. Прибавляйте петли: по краям полотна, внутри полотна.
4. Заполняйте свободные иглы игольными и платинными дугами.
5. Вяжите несколько рядов и заканчивайте вязание ВН.



У нас на Украине любят борщ, особенно со свежей капустой. Но обычно весной — в апреле, мае — свежая капуста редко бывает в магазинах: старая кончилась, а новая еще не выросла. Именно в это время очень пригодится полуфабрикат — заготовка для борща, которую я делаю осенью.

На один большой (около 3 кг) кочан капусты беру 10—15 штук сладкого перца (лучше красного), 3 л томатного сока, петрушку, укроп — по вкусу.

А Я ДЕЛАЮ ТАК

ЗАГОТОВКА ДЛЯ БОРЩА

Томатный сок переливаю в эмалированную кастрюлю и довожу до кипения, добавляю 6—10 горошин душистого перца и 4—6 лавровых листиков.

Капусту, сладкий перец и зелень мелко режу, смешиваю и

высыпаю в кипящий томатный сок. Снова довожу его до кипения и кипячу 3—5 минут. Затем раскладываю в простерилизованные стеклянные банки, закрываю прокипяченными крышками, ставлю вверх дном и укутываю чем-нибудь теплым. Так оставляю на ночь.

Заготовку можно использовать и не только для борща — есть в таком виде как салат.

В. Ивашкевич

г. Алмазная
Ворошиловградской обл.

Электровафельницы вошли в наш обиход сравнительно недавно и сразу же завоевали популярность. Причины ее очевидны: при очень простой технологии можно быстро приготовить множество вафель разных сортов.

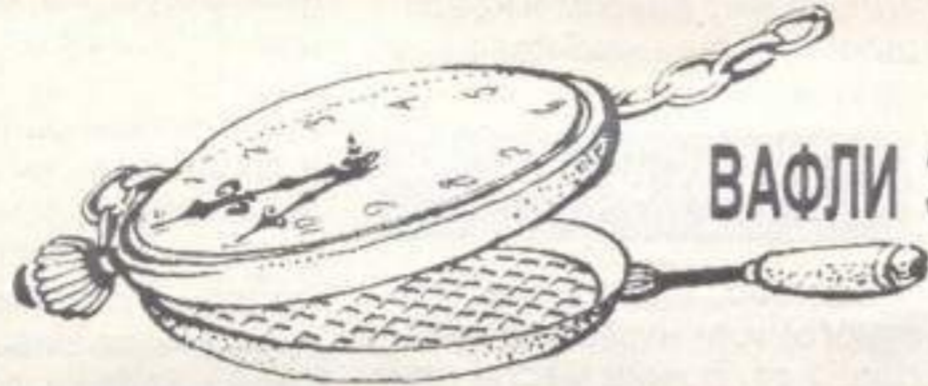
Приобретая электровафельницу, не спешите сразу же печь вафли, вначале как следует изучите инструкцию.

Протрите рабочие поверхности полуформ и наружные детали тряпкой, смоченной теплым раствором хозяйственного мыла или пищевой соды. Тряпка не должна быть слишком влажной, чтобы вода не попала внутрь корпуса и не повредила изоляцию.

Вымытый и насухо протертый прибор нужно включить на 20—30 минут в хорошо проветриваемом помещении. За это время выгорит смазка и с внутренних деталей. Только теперь вафельница готова к работе.

Разведите тесто по одному из приведенных ниже рецептов и приготовьте все необходимое для выпечки.

Поставьте вафельницу в центр рабочего стола. Справа от нее поставьте миску с тестом и мерной ложкой, блюдечко с растительным маслом и марлевым тампоном, надетым на вилку; слева от вафельницы поставьте широкую плоскую тарелку, блюдо или поднос, куда будете скла-



ВАФЛИ ЗА ПЯТЬ МИНУТ

дывать готовые вафли. Вафлю надо класть на ровную поверхность — первые минуты после выпечки она еще мягкая, может потерять форму. Рядом с подносом положите широкий нож или деревянную лопаточку.

Масло на жарочные поверхности лучше наносить марлевым тампоном — это позволит сэкономить масло и избавит от необходимости отмывать масляные потеки на корпусе электровафельницы. Если тесто для вафель содержит жиры, полуформы нужно смазывать только перед приготовлением первых вафель.

Прогрейте вафельницу до рабочей температуры — это время указывается в инструкции. На разогретую нижнюю полуформу вылейте порцию теста (2—3 ложки), накройте верхней и придержите ее, пока не выйдет пар. Через 1—2 минуты раскройте прибор. Почти всегда первая вафля, как первый блин, бывает испорчена. Постарайтесь понять причину неудачи. Если вафля получилась тонкая и не занимает

всю полуформу, значит, теста было маловато. Увеличьте дозировку. Если же вафля излишне толста и тесто вытекает из полуформы — уменьшите его количество.

Одновременно следите за цветом вафель. Готовая вафля должна быть золотистой, хотя, конечно, это дело вкуса: некоторые предпочитают коричневый оттенок. Если вафли прилипают к полуформам — смажьте поверхность.

Сняв вафли, не теряйте времени. Пока они мягкие, их можно разрезать или придать им желаемую форму. Можно, например, свернуть вафлю трубочкой или конусом.

Закончив выпечку, вафельницу тщательно моют с содой или мылом.

Несколько общих рекомендаций.

Все исходные продукты — масло, маргарин, яйца, молоко — должны иметь одинаковую температуру. Тогда они лучше смешиваются.

Приготовляя тесто, вначале

взбивают масло или маргарин, к ним понемногу добавляют сахарный песок. Яйца взбивают отдельно до образования пены. Просеянную муку, смешанную с нужным количеством соды (предварительно погашенной уксусом), засыпают во взбитый маргарин порциями, чередуя с порциями жидкости (молока, сливок или воды), постоянно перемешивая. В хорошо размешанное тестовливают взбитое яйцо и еще раз хорошо перемешивают.

Сладкие вафли: маргарин — 250 г, сахар — 250 г, мука — 500 г, яйца — 6 штук (белки взбиваются отдельно и в последнюю очередь соединяются с тестом), сода пищевая — 0,5 чайной ложки, лимонная цедра, ванилин по вкусу.

Нежные вафли: маргарин — 125 г, сахар — 30 г, мука — 100 г, яйца — 4 штуки, сливки — 4 столовые ложки, ванилин по вкусу.

Рассыпчатые вафли с корицей: масло — 200 г, мука — 250 г, яйца — 3 штуки, соль, сахар и корица по вкусу.

Рейнские вафли с корицей: масло — 125 г, сахар — 125 г, мука — 350 г, яйца — 2 штуки, молотая корица по вкусу, молотая гвоздика — 1 г, тертая цедра с половины лимона.

Тесто размешивают до тех пор, пока не будет комочков.

С. Квятковский

ГЛОБУС

Кулинарный раздел в болгарском журнале «Лада» ведет **Иван Панев**. Он предлагает несколько традиционных блюд болгарской национальной кухни. Рецепты рассчитаны на четыре порции.

Овощное ассорти

Продукты: 500 г кабачков, 120 г консервированных грибов, 120 г соленых огурчиков, 120 г вареного куриного мяса, 4 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка нарезанного укропа, 1 столовая ложка петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу, 100 г подсолнечного масла, несколько листьев зеленого салата.

Приготовление: кабачки очистить от кожуры и нарезать кру-

МЕНЮ «ЛАДЫ»

жочками толщиной 3—4 см. Посолить и сначала поджарить на сковороде, а затем потушить в духовке, пока не станут мягкими. Отдельно приготовить следующую начинку: мелко нарезать грибы, соленые огурчики, куриное мясо, укроп и петрушку. Размешать, заправить солью, перцем и залить майонезом. На большое блюдо выложить кружочки кабачков, а сверху — приготовленную начинку. Украсить листьями зеленого салата.

Грибной суп

Продукты: 4 стакана мясного или куриного бульона, 100 г грибов, 100 г картофеля, 50 г сли-

вочного масла, 1 помидор, 1/2 пучка укропа, 1 столовая ложка петрушки, 1 головка лука, 100 г сметаны, 1 соленый огурчик, немного вермишели.

Приготовление: довести до кипения бульон, добавить мелко нарезанный лук, а через десять минут нарезанный кубиками картофель, вермишель, нарезанные соломкой грибы (консервированные) и огурчик. В конце варки заправить суп очищенным от кожуры и нарезанным помидором, укропом, петрушкой и сметаной.

Панированная брынза

Продукты: 4 столовые ложки муки, 30 г воды, 2 яйца, 200 г

подсолнечного масла, 400 г брынзы, 5 г сахара, немного пищевой соды и соль по вкусу.

Приготовление: в муку добавьте соду, погашенную в уксусе, и два желтка. Смесь хорошенько взбейте венчиком, посолите, подсластите. Отдельно взбейте белок и соедините его с полученной кашцей. Разогрейте на сковороде подсолнечное масло. Одновременно с этим нарежьте брынзу кубиками — их размер должен быть около 3 см, обваляйте в смеси и поджарьте со всех сторон до золотистого цвета. Старайтесь осторожно переворачивать кусочки брынзы, так, чтобы не повредить корочку, иначе брынза может вытечь. Блюдо подать теплым, с гарниром из поджаренных веточек петрушки.

ПОД КАКИМ ЭТО ПОДАНО

Соусы



Иногда хозяйка готовит и вкусно, и разнообразно, но при этом начисто забывает о соусах и подливах.

Первая роль соуса — сделать блюдо более усвояемым. Вторая же — не менее важная — заключается в том, что соус, подлива или приправа придает кушанью особый, часто единственно возможный,

специфический аромат и вкус. А приготовление, скажем, таких блюд, как картофельные котлеты, голубцы, сациви из кур, без соуса практически теряет смысл.

Соус старайтесь готовить между делом — параллельно с основным блюдом.

Как всегда, прежде вспомним правила.

● Соус, приготовленный на мясном (костном) бульоне, подается только к мясным блюдам. На грибном и овощном отварах — к овощам, рыбе, мясу. На рыбном бульоне — только к рыбе.

● В состав многих соусов входит мука. Ее подается обжарить на сковороде (с жирами или без них). Не ленитесь это сделать: сырая мука будет виновницей неприятного привкуса соуса, зато обжаренная, пассерованная улучшит его. Кроме того, сырую муку трудно развести так, чтобы не осталось комочков.

● По интенсивности окраски поджаренной муки различают так называемую красную и белую пассеровку.

При красной пассеровке мука обжаривается, пока не появится коричневый оттенок и запах жареных орехов. При белой — мука почти не меняет окраски и приобретает слабый запах подсолнечного масла — в этом случае муку всегда поджаривают с жиром. Такая пассеровка применяется для приготовления молочных и сметанных соусов — для них поджаривать муку лучше всего на масле или маргарине.

● Чтобы на поверхности соуса не образовывалась пленка, положите в него кусочек масла или маргарина и закройте крышкой.

● Блюда заправляются соусом либо до подачи на стол (бефстроганов, гуляш, тушеные овощи, голубцы, сациви), либо соус подается отдельно, в соуснике. Соусом не поливают гарнир.

● На основе некоторых основных соусов готовят другие — производные.

Соус на мясном (костном) бульоне — основной

300 г бульона, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 ст. ложка жира, 1 ст. ложка томат-пасты, средняя луковица, средняя морковь, по половинке корня петрушки и сельдерея, 1 чайная ложка сахара, перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу.

Мелко нашинкуйте лук и коренья, спассеруйте до светло-золотистого цвета, добавьте томат и жарьте 3—5 минут. Отдельно обжарьте на жире муку до светло-коричневого цвета и охладите, а затем разведите до консистенции негустой сметаны, постепенно вливая горячий бульон. Хорошо размешайте, разбавьте оставшимся бульоном, положите лук, коренья, сахар, специи и варите, помешивая время от времени, при слабом кипении 20—30 минут. Затем процедите через сито, протрите овощи и вновь доведите до кипения. Если необходимо — подсолите. Минут за пять до готовности можно добавить в него 1 ст. ложку соуса «Южный». Кроме того, станет он значительно вкуснее и «мягче», если положить 2—3 ст. ложки сметаны и еще раз довести до кипения.

На мясном (костном) бульоне варят два соуса — красный и белый. Принципиально они различаются тем, что белый готовится на белом бульоне (от обычной варки костей с добавлением специй), а для красного необходим коричневый костный бульон. Для такого бульона говяжьи, свиные, бараньи кости или кости птицы перед варкой мелко рубят и час обжаривают в духовке вместе с луком, морковью, кореньями, следя, чтобы не подгорели, а затем варят бульон, как всегда. Он будет отличаться приятным, присутствующим

только ему вкусом и красивым коричнево-красным цветом.

Соус белый

На 300 г мясного (костного) или куриного бульона: 1 ст. ложка масла или маргарина, 1 ст. ложка пшеничной муки, средняя луковица, по корню петрушки и сельдерея.

Муку спассеруйте, не допуская, чтобы изменилась окраска — она должна лишь стать слегка кремовой. Дайте пассеровке чуть остыть, влейте немного горячего бульона и хорошо вымешайте, чтобы не было комочков. Не переставая перемешивать, постепенно разведите эту массу оставшимся бульоном. Положите нарезанные коренья, нашинкованный лук и проварите 30—35 минут, помешивая, чтобы не подгорел. Готовый процедите через сито, одновременно протирая овощи. Посолите, доведите до кипения, положите масло или маргарин.

Соус паровой

На 300 г основного белого соуса (на курином бульоне): 2 ст. ложки лимонного сока, 20 г масла или маргарина, 40 г отварных грибов (лучше всего шампиньонов), лавровый лист, перец горошком.

В основной соус влейте лимонный сок, положите специи, нарезанные отварные грибы, доведите до кипения, заправьте маслом.

Соус «Праздничный»

На 300 г основного белого соуса (на крепком курином бульоне): пол-луковицы, 3 ст. ложки винного уксуса, 1 желток, 40 г сливок, 30 г масла, зелень петрушки, перец горошком, лавровый лист.

Мелко нарежьте лук, спассеруйте, влейте вин-

ный уксус, положите специи и прокипятите в закрытой посуде. Положите лук в основной белый соус и проварите при очень слабом кипении 10—12 минут. Сырой желток соедините с маслом и сливками, непрерывно помешивая, нагрейте, не доводя до кипения, и введите в соус. Процедите через сито и добавьте мелко нарезанную зелень петрушки.

Соус томатный

На 250 г мясного бульона: 1 ст. ложка пшеничной муки, пол-луковицы, полкорня петрушки и сельдерея, полморковки, 30 г сливочного масла или маргарина, 100 г томат-пасты, 2 ч. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка (неполная) сахара, лавровый лист, перец горошком.

Муку спассеруйте на масле или маргарине и постепенно разведите, вливая небольшими порциями горячий бульон до консистенции густой сметаны, следя, чтобы не было комочков. Затем разбавьте массу оставшимся бульоном.

Нашинкованные коренья и лук слегка спассеруйте, положите томат-пасту, пожарьте минут пять. Соедините их с бульоном, добавьте специи, лимонный сок, сахар, соль. Еще минут 20—25 варите при слабом кипении, процедите через сито, протрите через него же овощи и вновь доведите до кипения. Последним положите масло.

Соус молочный густой — основной

На 300 г молока: 1,5 ст. ложки пшеничной муки, 40 г масла или маргарина, соль по вкусу.

Муку слегка, так, чтобы она почти не потеряла цвета, спассеруйте на масле или маргарине и постепенно разведите теплым молоком. Проварите 5—7 минут и посолите.

Соус молочный с луком

На 350 г густого молочного соуса: 100 г мясного (костного) бульона, 2 луковицы, 35 г масла или маргарина, 50 г молока.

Лук мелко порежьте, спассеруйте на масле (маргарине) до золотистого цвета. Разведите бульоном молочный соус, положите в него лук, специй, посолите и при слабом кипении проварите 6—7 минут. Процедите соус через сито, протерев лук, влейте горячее молоко, перемешайте и доведите до кипения. Когда будет готов, положите кусочек масла.

Соус сметанный — основной

300 г сметаны, 1 ст. ложка муки (неполная), 20 г масла или маргарина, щепотка черного молотого перца, соль.

Спассеруйте на масле муку, прокипятите сметану и смешайте с мукой. Добавьте перец, посолите, процедите и доведите до кипения. Сметанный соус чаще всего делают для овощных и крупяных блюд.

Соус сметанный с томатом и луком

300 г сметанного соуса, большая луковица, 20 г масла или маргарина, 1 ст. ложка томат-пасты.

Нарежьте и слегка спассеруйте лук, добавьте томат и жарьте еще 3—5 минут. Влейте в эту массу горячий сметанный соус, протрите все через сито, вновь доведите до кипения, положите перец, соль. Соус используют, когда тушат голубцы, фаршированные овощи (перец, помидоры, картофель, кабачки).

У людей с хорошей фигурой — плоский или слегка выступающий живот. Стоит чуть-чуть нарушить режим питания, как сразу результаты на виду. От этого в равной степени страдают и женщины, и мужчины (причина кроется не только в жировых отложениях, образовавшихся на животе, а и в том, что ослабли мышцы брюшного пресса), чаще всего те, кто ведет малоподвижный, сидячий образ жизни. Большой живот — это не просто некрасиво. Слабость мышц брюшного пресса может привести к опущению внутренних органов, нарушению функций желудка и кишечника.

Что надо делать, чтобы укрепить эти мышцы? Прежде всего постоянно следить за тем, чтобы грудная клетка была поднята, а живот подтянут. Женщинам можно носить эластичный пояс, мужчинам — обычный ремень. Если надо — сбавить вес, ограничив питание и увеличив физическую нагрузку. И, конечно, делать специальную гимнастику. Предлагаем комплекс упражнений, которые можно выполнять во время утренней или оздоровительной гимнастики.

1. Исходное положение (и. п.) — лежа на спине или сидя, ноги слегка согнуты и подняты. Имитировать движения велосипедиста («велосипед» — рис. 1).

2. И. п. — то же. Поднимать и опускать прямые ноги.

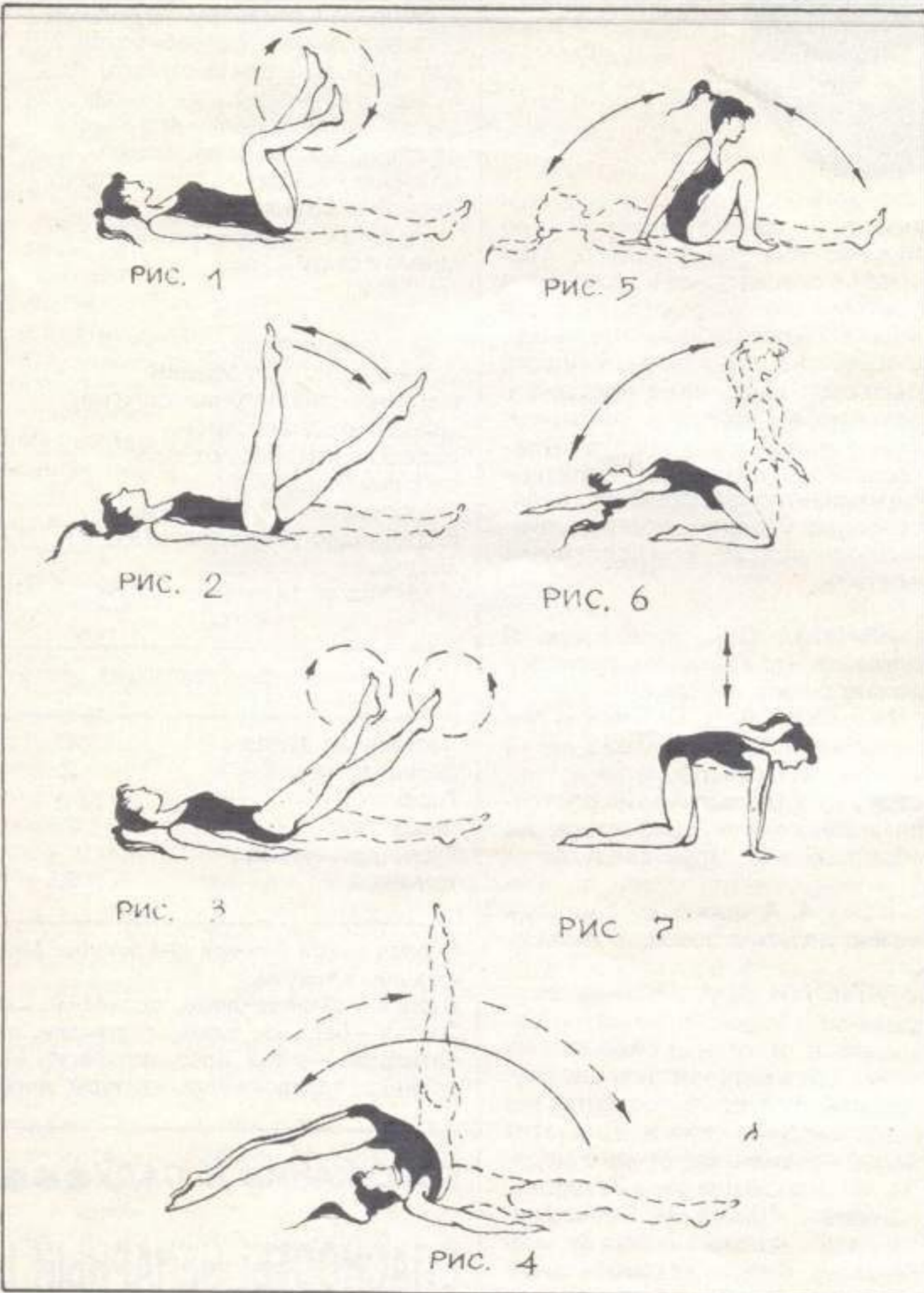
3. И. п. — то же, одна нога поднята. Опуская ее, поднять другую ногу («ножницы» — рис. 2).

4. И. п. — то же, ноги подняты. Круговые движения обеими ногами сначала в одном, затем в противоположном направлении.

5. И. п. — то же, но ноги разведены. Круговые движения ногами (рис. 3).

6. И. п. — лежа на спине. Поднять прямые ноги и коснуться носками пола за головой, вы-

УБЕРИТЕ ЖИВОТ!



прямить туловище до положения стойки на лопатках («березка») и медленно опустить туловище в и. п. (рис. 4).

7. И. п. — то же, кисти рук на затылке. Поднять голову и плечи,

держат 5—7 секунд, затем опустить.

8. И. п. — лежа на спине. Сгибая ноги, сесть, затем лечь (рис. 5).

9. И. п. — то же. Сесть, разво-

дя ноги в стороны, наклониться вперед — вниз, затем лечь, соединить ноги.

10. И. п. — стоя на коленях. Наклоняться назад, не сгибаясь в тазобедренных суставах (рис. 6).

Упражнения дадут большой эффект, если делать их с мячом, гимнастической палкой или маленькими гантелями. Предмет надо держать руками или ногами.

11. И. п. — лежа на животе. Подтянуть как можно сильнее брюшную стенку, держать так 5—7 секунд, затем расслабиться.

12. И. п. — стоя на четвереньках. Слегка выгибая спину, подтянуть брюшную стенку, держать так 5—7 секунд (рис. 7), затем расслабиться.

Укрепление мышц передней брюшной стенки необходимо сочетать с тренировкой мышц спины (о чем мы уже писали). Желательно утром делать два упражнения для мышц живота (движения ногами и движение туловищем) и 3—4 для мышц спины. В комплекс упражнений оздоровительной гимнастики включите 2—4 упражнения для мышц живота и 4—5 — для мышц спины. Каждое из приведенных упражнений выполняйте не менее 12—16 раз, причем вдох целесообразно делать в исходном положении, а выдох — при напряжении мышц живота.

Более сложное, но зато и более эффективное упражнение для укрепления мышц живота — поднимание ног и таза в висе на гимнастической стенке или перекладине. Сначала можно поднимать согнутые, а позднее — прямые ноги.

Упражнения лучше делать под музыку, не очень быстро и без большого напряжения.

Полезно также периодически втягивать брюшную стенку. Упражнение повторять не менее 5—8 раз с интервалом для отдыха 8—10 секунд. Делать его можно не только дома, но и на работе, в транспорте, во время прогулки.

ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

ПОДРОСТКУ: УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Рациональное питание, при котором ограничивается количество жиров, сахара, острого, занятия спортом, физическим трудом, уход за кожей — все способствует тому, чтобы волосы были хорошими и не выпадали.

● Расчесывайте волосы как можно чаще, обязательно утром и вечером, по 30—50 раз в разных направлениях. Расческа должна быть с затупленными зубьями, еще лучше — волосяная щетка.

● При сальных волосах лучше не стричь косу — волосы будут

саливаться еще быстрее. Полечите их — положите в подкисленном растворе (1 чайная ложка уксуса или столовая ложка отвара ромашки на 0,5 л отвара листьев крапивы). В течение месяца можно принимать внутрь фитин (препарат из дрожжей) — по 1 таблетке 2 раза в день. На зиму заготовьте репейное масло, которое можно сделать самим. Осенью выкопайте корни лопуха, натрите их на терке и на 2 недели залейте растительным маслом (1 стакан на столовую ложку корней). После мытья втирайте масло в корни волос.

● Если у девочки короткая стрижка, а волосы очень сальные, можно сделать легкую химическую завивку — это снимет излишнюю сальность.

● В тех случаях, когда беспокоит перхоть, полезно мыть волосы шампунем с хной. Можно втирать в кожу головы «Себорин», теплые настои трав (заваривать их в термосе) — листьев крапивы, корней лопуха, шишек хмеля, полевого хвоща, тысячелистника. На 1 столовую ложку сбора — стакан крутого кипятка.

Л. ГОРДИНА,
врач-косметолог



