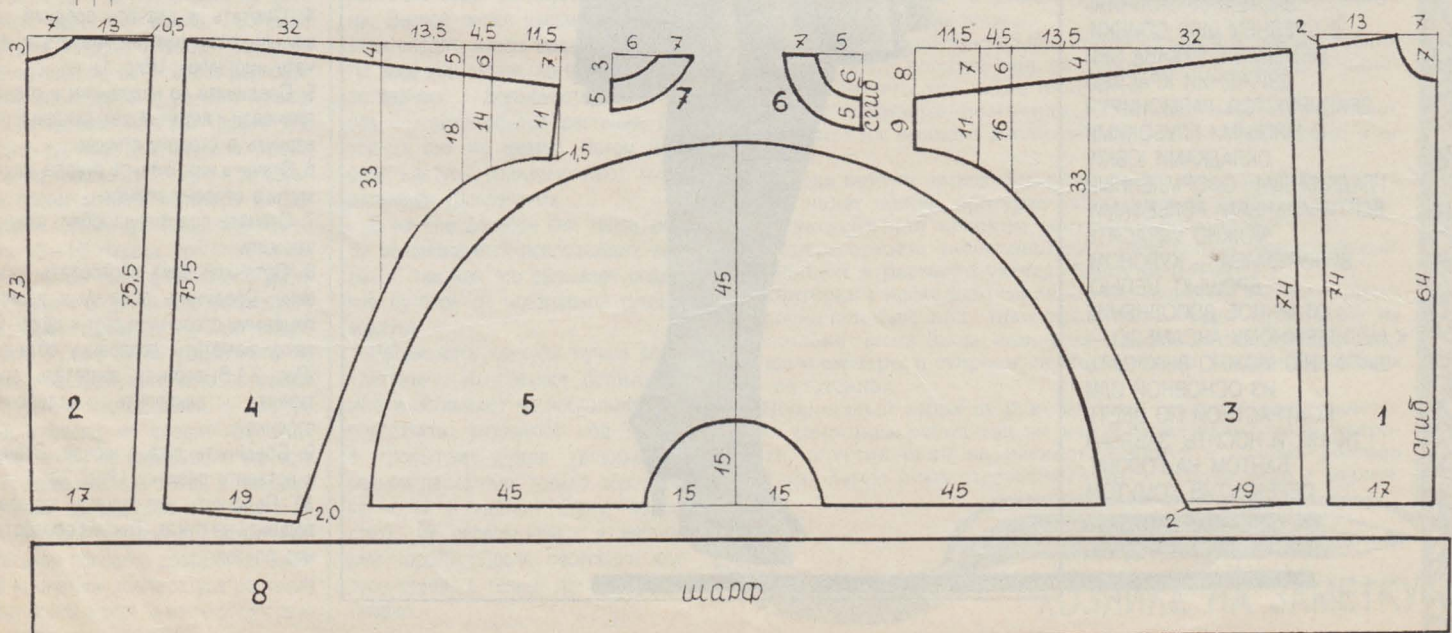


В АССОРТИМЕНТЕ НОВОМОСКОВСКОГО, ПРИВОЛЖСКОГО, АЛМА-АТИНСКОГО И ДРУГИХ ЮВЕЛИРНЫХ ЗАВОДОВ СТРАНЫ НЕМАЛО ОРИГИНАЛЬНЫХ, НЕДОРОГИХ УКРАШЕНИЙ. ХУДОЖНИКИ УМЕЛО ИСПОЛЬЗУЮТ СЕРЕБРО, МЕЛЬХИОР, ПОЛУДРАГОЦЕННЫЕ КАМНИ. СКРОМНЫЕ И НЕВРОСКИЕ ИЗДЕЛИЯ БЛАГОРОДНО ОТТЕНЯЮТ ВНЕШНОСТЬ, СЛУЖАТ ХОРОШИМ ДОПОЛНЕНИЕМ К ОДЕЖДЕ.



БЛЮДА УЗБЕКСКОЙ, ТАДЖИКСКОЙ И ТУРКМЕНСКОЙ КУХНИ



ВОСТОЧНАЯ КУХНЯ И ЭКЗОТИКА... МЫ НЕ ТОЛЬКО НАСЛЫШАНЫ О НЕЙ, НО ПРИ СОСТАВЛЕНИИ СЕМЕЙНЫХ МЕНЮ НЕТ-НЕТ ДА И ПРИБЕГНЕМ К ЕЕ НЕПРОСТЫМ РЕЦЕПТАМ. А ЖИТЕЛИ, НАПРИМЕР, ТУРКМЕНИ НАМ ВОЗРАЖАЮТ. В МЕСТНОЙ КУЛИНАРИИ ВСЕ ОБЫЧНО, ПРИВЫЧНО И ЕСТЕСТВЕННО. И ПРЕДЛОЖАЮТ ОТВЕДАТЬ РЫБНОЕ БЛЮДО, В КОТОРОМ «УЖИВАЮТСЯ» РИС, ГРАНАТЫ, ПОМИДОРЫ — КОМПОНЕНТЫ, СОЗДАЮЩИЕ ПИКАНТНЫЙ И НЕОЖИДАННЫЙ БУКЕТ, И СПРОСЯТ: ЧТО ЖЕ ТУТ УДИВИТЕЛЬНОГО? СЕВЕРЯНЕ ЖЕ ИЛИ ПРИБАЛТИЙЦЫ, ОТВЕДАВ, ЗАДУМАЮТСЯ И... НЕ СОГЛАСЯТСЯ. В ЕВРОПЕЙСКОЙ КУХНЕ ТАКИЕ СОЧЕТАНИЯ НЕВОЗМОЖНЫ. В НАШЕЙ СТРАНЕ СУЩЕСТВУЕТ МНОЖЕСТВО РАЗЛИЧНЫХ КУХОНЬ. КАКИЕ-ТО ИЗ НИХ ОБЩЕИЗВЕСТНЫ. СКАЖЕМ, КАВКАЗСКАЯ КУХНЯ. ЕЕ НЕЛЬЗЯ ОТНЕСТИ ТОЛЬКО К ОДНОЙ ИЗ РЕСПУБЛИК. ЭТО ПОНЯТИЕ ОБЩЕЕ, ХОТЯ КАЖДОЙ ПРИСУЩИ СВОИ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ. И ВСЕ ЖЕ — НАБОР ИСПОЛЪЗУЕМЫХ ПРОДУКТОВ, СХОДНЫЕ СПОСОБЫ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКИ, ОДИНАКОВЫЕ БЛЮДА, ОТЛИЧАЮЩИЕСЯ ЛИШЬ ЧАСТНОСТЯМИ. — НА ОСНОВЕ ЭТИХ ХАРАКТЕРНЫХ ПРИЗНАКОВ ОНИ ОБЪЕДИНЯЮТСЯ В ОДНУ ГРУППУ. СРЕДНЕАЗИАТСКАЯ КУХНЯ. ОБИЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ МЯСА И МИНИМАЛЬНОЕ ОВОЩЕЙ. А ВОТ БЕЗ ЗЕЛЕНИ, ФРУКТОВ, ПРЯНОСТЕЙ, КАК И БЕЗ ЧАЯ, НЕ ОБХОДИТСЯ НИ ОДНА ВОСТОЧНАЯ ТРАПЕЗА. И, КОНЕЧНО ЖЕ, НИ С ЧЕМ НЕ СРАВНИМЫЕ, ИЗВЕСТНЫЕ ВСЕМУ МИРУ СЛАДОСТИ.

ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СРЕДНЕАЗИАТСКОЙ КУХНИ

- Повсеместно из мясных продуктов баранину предпочитают говядине, свинине и даже домашней птице.
- Рыба популярна только в Туркмении, да и то в прикаспийских регионах.
- Хлеб заменяют множеством разновидностей лепешек. Большинство мучных изделий выпекают в специальных печах — тандырах. Отсюда своеобразный вкус и форма. Добиться такого эффекта в духовке газовой плиты невозможно. Изменение технологии влечет резкое ухудшение вкусовых качеств.
- Из овощей употребляются репа, тыква, репе помидоры. В блюда кладется много репчатого лука и моркови.
- Фрукты, бахчевые, зелень обогащают рацион витаминами. Гранаты, абрикосы, дыни, арбузы, изюм, урюк. Их подают как в начале обеда, так и в конце.

● Все блюда обильно сдобрены пряностями, травами, приправами. Красный перец, базилик, барбарис, киндза, мята...

● Восточные сладости также сопровождают обеденный ритуал. Шербеты, бекмесы, халва, пахлава, сушеные и вяленые фрукты, орехи в сахаре — всего не перечислить.

● Чай во всех республиках пьют, как правило, без сахара. С него начинается обед. И пиала не должна пустеть до его окончания. В каждой местности свой способ заваривания. С молоком или прямо в молоко, зеленый или черный байховый.

Блюда, о которых мы вам сейчас расскажем, известны за пределами Средней Азии. Готовят их, правда, по упрощенной технологии, подбирая редким продуктам аналогичную замену.



отводится в национальных кухнях важное место. Они густы, жирны. В них много лука, моркови, но прежде всего мяса. Это нечто среднее между традиционным европейским супом и вторым блюдом. Предлагаем приготовить шурпу с применением различных комбинаций мяса и овощей. Но при этом помните: суп должен быть наваристым, жирным и густым.

ШУРПА

Баранью грудинку рубят кусками средней величины, не отделяя мясо от костей. Затем заливают холодной водой, солят и варят на медленном огне 1,5—2 часа. На курдючном сале или растительном масле обжаривают

нашинкованный репчатый лук и нарезанные кружками помидоры (или томат-пюре). Вместе с брусочками картофеля кладут в бульон и варят еще полчаса. За 10 минут до готовности в шурпу добавляют раздавленные зерна черного и немного красного перца, лавровый лист. Перед подачей на стол уже в тарелки — мелко нарезанную зелень укропа и киндзы.

Баранина (грудинка) — 500 г, картофель — 6—7 шт., лук репчатый — 5 шт., помидоры — 4 шт. (томат-пюре — 2 ст. л.), курдючное сало или растительное масло — 60 г, вода — 3 л, соль, лавровый лист — 3 шт., перец горошком — 6 шт., 1/4 стручка красного перца, киндза, укроп.



ВТОРЫЕ БЛЮДА.

Среднеазиатскую кухню трудно представить без плова. И хотя его издавна готовят и в других регионах, здесь он имеет ряд своих, лишь ему присущих особенностей.

ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ.

Его нужно готовить в специальной посуде — казане. Или в толстостенной кастрюле, чугунном котле, гусятнице (неэмалированной).

На дно посуды наливается жир слоем в 2—2,5 см. Это может быть растительное масло (оливковое, подсолнечное, кунжутное) пополам со сливочным или с животным жиром, предварительно подогретым на слабом огне. В разогретый жир сначала опускают небольшие кусочки мяса, затем кольца лука и нарезанная соломкой морковь. Продукты не должны прилипать ко дну, а тем более пригорать. Когда мясо покроется румяной корочкой, продукты заливают водой, кладут специи, засыпают промытый рис. Лучше всего с удлиненными зёрнами. Его осторожно разравнивают, но ни в коем случае не перемешивают с другими компонентами. Рис должен находиться сверху и быть покрытым водой примерно на 1 см.

Плов варят, не накрывая крышкой. Когда же рис впитает всю воду и станет рассыпчатым, посуду закрывают крышкой и держат на слабом огне еще 15—20 минут. Подается плов, как правило, на большом общем блюде. Вниз кладется рис, а сверху — мясо.

Баранина — 300 г, рис — 400 г, морковь — 3 шт., большая луковица, 100 г жира, смесь красного молотого перца и сушеного молотого барбариса — 1 ч. л., воды — 2 стакана.

МАНТЫ

Они похожи на пельмени, только превосходят их размером и варятся не

в воде, а на пару в специальных манты-касканах. Или в кастрюлях для варки на пару.

Из муки, соли и воды (можно добавить яйцо) замешивается крутое тесто. На полчаса его накрывают влажной тканью, затем растягивают в жгут и отрывают от него кусочки теста, тонко раскатав которые, можно получить кружок диаметром 9—10 см. Края их должны быть тоньше середины. На каждую лепешку кладется столовая ложка мясного фарша и маленький кусочек сала. Края теста защипываются. Манты в решете каскана или в дуршлаге не должны касаться друг друга. На пару их варят примерно 20—25 минут. Подаются они со сметаной, с маслом или в наваристом мясном бульоне. Сверху посыпаются зеленью киндзы.

Фарш готовится преимущественно из баранины. Мясо вместе с луком рубится на разделочной доске или пропускается через мясорубку с крупной решеткой. В него добавляется соль, черный молотый перец и немного воды.

Для фарша: баранина — 400 г, сало курдючное — 70 г, лук репчатый — 4 шт., соль, молотый черный перец.

Для теста: мука пшеничная — 400 г, вода — 150 г, яйцо, неполная чайная ложка соли.

МАНТЫ С ТЫКВОЙ

От предыдущих они отличаются начинкой. Тыкву режут маленькими кубиками и соединяют с мелко нарезанным салом и пассерованным шинкованным луком.

Для фарша: тыква — 400 г, сало курдючное — 100 г, 2 небольшие луковицы.



Хотя восточная кухня особо славится именно сладкими блюдами, приготовить их сложно, а порой и невозможно. Нужны специальная утварь, ингредиенты и... навыки. И все же попробуйте. Вот один из рецептов.

ХАЛВАЙТАР

Внешне он похож на халву и подается к чаю в горячем виде. В топленом масле обжарить муку до светло-коричневого цвета, не допуская образования комков. Соединить ее с сахарным сиропом и варить до загустения, а за 10 минут до готовности добавив крупно толченые ядра орехов.

Топленое сливочное масло — 100 г, ядра любых орехов — 100 г, мука пшеничная — 1 стакан, сахарный песок — 1 стакан, вода — 2 стакана.

Известно, что сахарный диабет, при котором сахар становится врагом номер один, по распространенности занимает третье место.

Правильное питание при диабете — одно из основных лекарств. А сладенького порой очень хочется! Как быть в этом случае, мы попросили рассказать руководителя отделения клинической диетологии Института питания АМН СССР кандидата медицинских наук Валентину Александровну Мещерякову.

— Как врач-диетолог, занимающийся проблемами питания больных диабетом более двадцати лет, беру на себя смелость успокоить «сладкоежек»: наша промышленность выпускает целый ряд различных сахарозаменителей. Обычно рекомендуем наиболее доступные и безвредные — ксилит, сорбит, сахарин. Они обычно хорошо переносятся людьми, не содержат калорий, быстро выводятся из организма, а при соблюдении рекомендаций медиков не обладают побочными действиями.

— А чем эти сахарозаменители отличаются друг от друга, каким образом их получают?

— Начну с сахарина. Это химическое вещество — бесцветный порошок, хорошо растворимый в воде и обладающий очень сладким вкусом — почти в 400 раз слаще обычного сахара! Выпускается в таблетках по 0,05 г — одной вполне хватает, чтобы сделать сладким стакан чая, компота, кофе, кефира. Таблетку лучше добавлять в холодный или начавший остывать напиток, потому что, нагреваясь, сахарин приобретает неприятный вкус. Злоупотреблять сахарином не следует, дневная норма потребления его 1—2 таблетки, так как в больших дозах он отрицательно действует на работу почек.

Что касается ксилита и сорбита, еще четверть века назад этих веществ просто не существовало в природе. Впервые технологию их получения разработали советские ученые. В магазины «Диета» они поступают в продажу в виде плиток или кристаллического бесцветного порошка, похожего на сахарный песок. Хорошо растворимы в воде.

Ксилит в два раза слаще сорбита. Сырьем для его получения служат различные сельскохозяйственные отходы — кукурузные кочерыжки, хлопковая шелуха. Большое количество сорбита содержится в водорослях, рябине, некоторых растениях. Для усвоения организмом ксилита и сорбита не требуется инсулин — их всасывание в кровь происходит крайне медленно. Однако помните, что каждый человек переносит сахарозаменители по-разному, суточная же доза потребления не должна превышать 40 граммов (большее количество может вызвать расстройство желудка).



— Валентина Александровна, как известно, при контакте с влагой и ксилит, и сорбит из сыпучих кристаллических веществ превращаются в монолитные комки. Как же их размельчать? Как правильно хранить?

— Их действительно очень трудно, а порой и невозможно измельчить. Поэтому обратите особое внимание на правильное хранение этих сахарозаменителей. Лучше всего подойдет для этой цели стеклянная банка с притертой пробкой. Поставьте ее в сухое прохладное место. Помните и о сроке хранения — не более года.

— Что выпускает наша пищевая промышленность на основе сахарозаменителей?

— Зайдите в любой магазин «Диета» — увидите немало различных кондитерских изделий на ксилите и сорбите. Это фруктовые и шоколадные конфеты, соевые батончики, драже с морской капустой, яблочный мармелад, шоколад, печенье, джемы.

— Валентина Александровна, можно приготовить сладости с использованием сахарозаменителей дома самим?

— Безусловно, можно. И самые разные — джемы, варенья, компоты, муссы, желе. Научу вас готовить варенье на ксилите и сорбите.

На килограмм ягод или фруктов возьмите по 0,5 кг сорбита и ксилита. Сахарозаменители растворите в 1,5 стаканах кипяченой теплой воды, залейте этим раствором хорошо вымытые и очищенные ягоды и оставьте на 3—5 часов. Затем прокипятите массу 5—8 минут, охладите. Повторите это несколько раз, пока варенье не сварится. К концу варки ягоды распределяются в сиропе равномерно, не будут всплывать, а пенка соберется по центру.

Для джема потребуется большее количество сахарозаменителей — 0,55 кг ксилита и 0,55 кг сорбита на 1 кг ягод или фруктов, а для компота 0,3—0,4 кг ксилита и сорбита на литр воды.

Теперь расскажу, как сделать повидло или джем на сахарине: его понадобится всего один грамм на 2 кг ягод. Очищенные и вымытые ягоды залейте двумя стаканами воды и уварите эту массу на одну треть. Сахарин добавляйте только перед концом варки!

Для компота берут 0,6—1 г сахарина на 1 л воды. Компот нужно тщательно простерилизовать, если делаете заготовки на зиму.

В домашних условиях любая хозяйка имеет возможность приготовить также различные десерты с использованием сахарозаменителей. Приведу рецептуру и способ приготовления некоторых из них.

Яблочный мусс на ксилите готовят так. На одну порцию — одно среднее яблоко, 15 г ксилита, 3 г желатина, 100 г кипяченой воды.

Очищенные от кожи и семечек яблоки натрите на мелкой терке, добавьте 5 г ксилита и поставьте на холод. Яблочные очистки залейте водой, положите остальной ксилит, варите 10 минут, процедите. В полученный раствор введите предварительно замоченный в холодной воде желатин, дайте ему раствориться, охладите, затем взбейте в густую пену и, про-

должая взбивать, добавьте тертые яблоки. Хорошо размешанную массу разлейте по формочкам и остудите. Можно приготовить лимонное желе на ксилите. Для одной порции потребуются 15 г лимона, 20 г ксилита, 3 г желатина, 120 г воды.

Растворите ксилит в кипящей воде, положите тонко срезанную лимонную цедру и настаивайте 15 минут. Далее добавьте предварительно замоченный в холодной воде желатин и дайте ему раствориться. Из лимона отожмите сок, добавьте в жидкость, процедите, разлейте по формочкам и поставьте на холод.

Вопросы задавала Г. ЛАБИНА.



ВСЕГО ЗА ПОЛЧАСА

ЛЕНИВЫЕ ВАТРУШКИ

Когда в нашем доме появляются неожиданные гости, я угощаю их ватрушками по рецепту своей мамы, очень быстро и вкусно.

Потребуется: черствый белый батон, стакан молока, 250 г творога, 2 яйца, сахарный песок по вкусу, жир для смазывания противня.

Сначала готовлю начинку для ватрушек: творог, одно яйцо и сахар тщательно вымешиваю.

Режу батон на ломтики, ненадолго опускаю их в подслащенное (это

опять-таки по вкусу) молоко, а затем на каждый ломтик кладу слой начинки. Выпекаю их на хорошо смазанном жиром противне, предварительно смазав сверху сырым взбитым яйцом. Жар духовки не должен быть слишком сильным. Когда ломтики зарумянятся сверху и снизу, ленивые ватрушки готовы, можно подавать их к чаю.

Г. Куликова

г. Павловский Посад Московской области.

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Продукты для 500—600 г печенья: 2 стакана овсяных хлопьев, 1 ст. л. муки, ¼ стакана сахарного песка, 100 г масла, полстакана орехов, 1 г ванильного сахара или цедра от лимона, апельсина.

Масло с сахаром и ароматическими веществами растереть в кастрюле деревянной лопаточкой до побеления. Растирая, постепенно добавлять овсяные хлопья, предварительно перемешав их с пшеничной мукой и мелко нарубленными, немного поджаренными орехами.

Тесто перемешать и брать чайной ложкой, а другой ложкой выталкивать его из первой на смазанный маслом и слегка посыпанный мукой противень.

После 10—15-минутной выпечки при невысокой температуре (170—200°) осторожно снять с противня ножом.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ С МЕДОМ

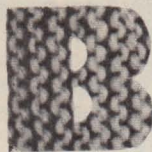
Продукты для 750—800 г печенья: стакан муки, стакан овсяных хлопьев, полстакана сахарного песка, полстакана меда, полстакана сметаны, яйцо, 100 г масла, половина чайной ложки питьевой соды.

Муку смешать с содой и просеять. Масло растереть с сахаром до бела. В процессе перемешивания добавить мед, сметану, яйцо, овсяные хлопья. В последнюю очередь — муку с содой.

После добавления муки все перемешать в течение 1—2 минут, раскатать тесто скалкой в тонкую лепешку и сделать из него разные фигурки. Выпекать 10—15 минут при температуре 200—220°.

А. Антонова

Москва



Все детали жакета связаны снизу вверх. При вывязывании полочек учтите, что они выполняются одновременно с застежкой и связаны разными узорами. Поэтому в процессе работы полотно с одного края (основной узор) будет «расти» в высоту быстрее, чем с противоположного (пла-

точная вязка). Чтобы не допустить этого, нужно прибегнуть к приему, называемому частичным вязанием. То есть по лицевой стороне мы провязываем все петли платочного вязания, затем изделие поворачиваем и провязываем эти же петли с изнанки. Ориентировочно частичное вязание выполняйте через каждые 6—8 рядов со стороны платочной вязки.

Закончив работу, отутюжьте все

детали. Сшейте плечевые швы, обе половинки воротника соедините трикотажным швом и пришейте его к горловине спинки. Теперь можно сшить рукава и соединить полочки и спинку по линии бокового шва.

У предлагаемой модели жакета есть одна особенность. Она показана на рис. 3. Рукав пришивается как бы внутрь полочки; и за счет этого линия проймы получается в виде кры-

лышка. Это делает линию плеча расширенной.

Выполняется это так: край прямого участка проймы (линия АВА₁) подогнуть по вытянутой лицевой петле узора и закрепить. На участке проймы (ава) рукав вшивается по изнаночной стороне обычным способом. По остальной части проймы окат рукава пришивается по лицевой стороне изделия швом «за иголку» (рис. 3).

ВИДЫ ВЯЗКИ:

— низ изделия и манжеты оформлены резинкой 1x1 из снятых коротких петель. Для вывязывания образца число петель на спицах должно быть нечетным, кромочные входят в этот счет.

Прежде всего вяжут образец, чтобы определить плотность вязания, в соответствии с чертежом делают расчеты.

1-й ряд — 1 лиц., 1 изн. и т. д.

2-й и все четные ряды — изнаночные петли снимать, оставляя нить

перед петлями, а лицевые вязать лицевыми.

3-й ряд — узор повторять с 1-го ряда.

— узкий шалевый воротник связан платочной вязкой, все ряды — лицевыми петлями.

— детали изделия выполнены основным узором (на фоне изнаночных петель вертикальные дорожки лицевых петель), который на полочках дополнен жгутом. Как вязать этот узор, а также его размещение на полочке показано на рис. 1 и 2.

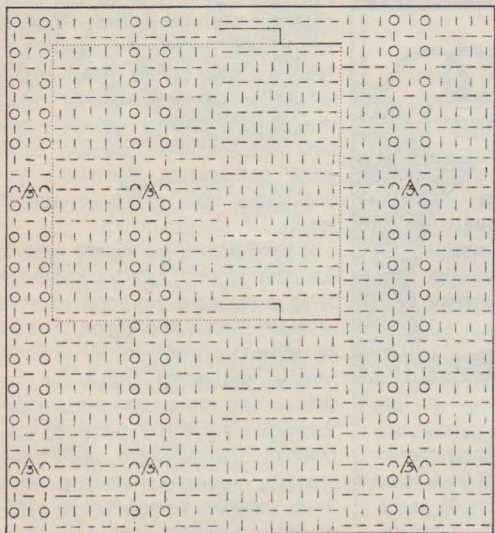
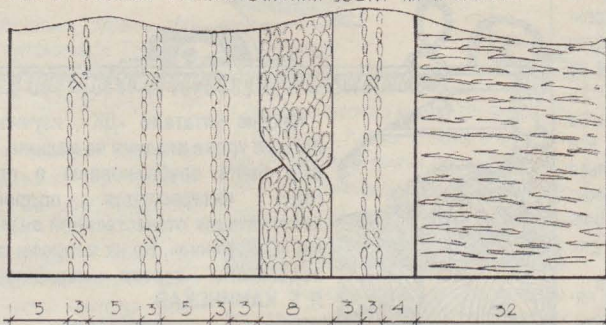


РИС. 1. СХЕМА УЗОРА.

РИС. 2. СХЕМА РАСПОЛОЖЕНИЯ УЗОРА НА ПОЛОЧКЕ



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

- лицевая;
- изнаночная;
- — петлю снять, не провязывая, нить перед петлей;
- ⌒ — накид;

- △ — три петли вместе лицевой;
- лицевые петли провязать в следующей последовательности: сначала с 5-й по 8-ю, потом с 1-й по 4-ю.

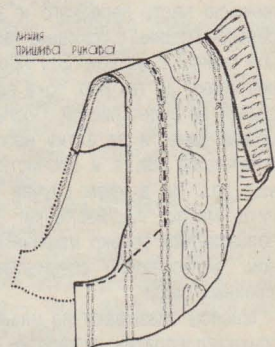
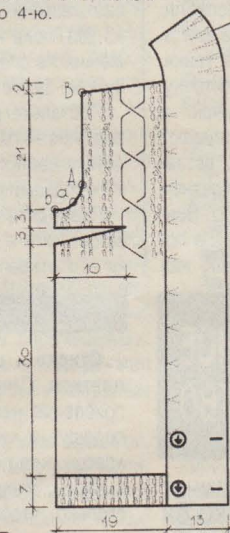
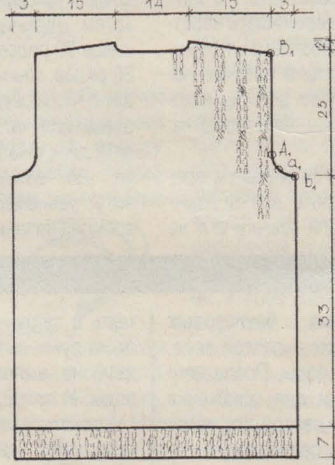


РИС. 3

ЧАСТИЦНОЕ ВЯЗАНИЕ

В ПРОХЛАДНЫЙ ВЕСЕННИЙ ДЕНЬ

ЖАКЕТ ВСЕГДА УДОБЕН И ПРАКТИЧЕН. ПРЕДЛАГАЕМАЯ МОДЕЛЬ — С ДВУБОРТНОЙ ЗАСТЕЖКОЙ. ЭТОТ ЖАКЕТ МОЖНО НОСИТЬ ПОВЕРХ ПЛАТЬЯ, С ПРЯМОЙ УЗКОЙ ЮБКОЙ ИЛИ БРЮКАМИ. ХОРОШЕЕ ДОПОЛНЕНИЕ — ШАРФЫ И КОСЫНКИ НЕБРОСКИХ СВЕТЛЫХ ТОНОВ, И ЕЩЕ ОДНО ДОСТОИНСТВО — ЖАКЕТ БЛАГОДАРИ СВОБОДНОМУ КРОЮ, СКРЫВАЮЩЕМУ НЕДОСТАТКИ, ПОДХОДИТ ДЛЯ ЛЮБОЙ ФИГУРЫ.

НА ЖАКЕТ 48-го РАЗМЕРА ПОТРЕБУЕТСЯ 700 г ПРЯЖИ № 10/2, ДЛИНА НИТИ В 100 г 500 м. В ДВА СЛОЖЕНИЯ. СПИЦЫ № 3,5

ОТУТЮЖЬТЕ ВСЕ ШВЫ,
ПРИШЕЙТЕ ПУГОВИЦЫ,
ЗАКРЕПИТЕ ПОДПЛЕЧНИКИ.



Машину хранят в футляре в горизонтальном или вертикальном положении. Нельзя оставлять каретку на машине — растянутся пружины, которыми притянуты пластины. Непозволительно хранить машину в сыром и холодном помещении, а также поблизости от источников тепла. Прежде, чем смазывать машину, ее нужно очистить от пыли и ворса. Делается это с помощью пылесоса, щеточки или кисти, не очень жесткой.

Масло наносят тканью, слегка смоченной маслом, масло не должно попасть на пластмассовые детали машины (оно разрушает пластмассу), а также на иглы, особенно на переднюю часть, где находится петля (изделие может получиться грязным, с масляными пятнами). Каждый раз, окончив работу на машине, прочистите нижнюю часть переднего и заднего рельсов машины с помощью заостренной спички с ваткой. Эту процедуру повторяют до тех пор, пока ватка на спичке не будет чистой. После этого можно нанести на ватку небольшое количество масла и прочистить все еще раз. Ни в коем случае нельзя лить масло из масленки! Можно пользоваться только машинным маслом, выпускаемым специально для швейных машин.

Маслом смазывают на машине пятючки игл и пластины, на каретке — нож, поднимающий пластины, и направляющие рельсы каретки.

Нужно научиться самим заменять неисправную иглу. Для этого сначала отмечают иглу, которую надо заменить, от нее вправо и влево ослабляют на переднем рельсе по два винта, придерживая внизу у винтов гайки. Иглу берут пинцетом за пяточку, предварительно закрыв язычок, и осторожно, без усилий вытягивают из своего ложа. Новую иглу вставляют, выполняя действия в обратном порядке и с открытым язычком. Винты лучше завинчивать не сразу, а постепенно, по пол-оборота, так как

иначе может получиться перекос. Все винты должны быть завинчены до упора. Внизу гайки у винтов надо придерживать.

Машину закрепляют зажимами к столу так, чтобы она не двигалась и во время вязания ее не пришлось придерживать рукой.

Установите все иглы в заднее нерабочее положение (ЗНП), чтобы пяточки игл касались заднего рельса.

Установите каретку на машину так, чтобы направляющие каретки входили в направляющие машины, как в пенал.

Сначала без нити и без работающих игл (иглы в ЗНП) потренируйтесь в продвижении каретки.

Руку положите на ручку каретки

все открыты, значит, щетки не отрегулированы. Отрегулировать щетки можно самим. Для этого надо взять плоскогубцы и осторожно, примерно под углом 45° к иглам, подогнуть щетки, отодвинуть их дальше от игл или придвинуть ближе. С первого раза не всегда эта регулировка получается. Поэтому нужно набраться терпения и очень осторожно понемногу отгибать щеткодержатель, щетки.

Если провели один раз кареткой по машине и язычки игл все открылись, можно начинать работать с нитью.

Качество вязаного полотна зависит не только от машины. Прежде всего от ваших рук. Нить держите между большим и указательным пальцами то

чится «полосатым». Здесь поможет только тренировка.

Нить должна подаваться на иглы машины плавно и свободно, без рывков. Для этого она должна быть смотана так, чтобы разматывалась из середины мотка. Существует специальное приспособление для перемотки пряжи в мотки из пасм, бобин, шпуль и клубков.

Какая нить лучше для «Северянки»? Можно вязать тонкой, пятирублевой пряжей № 32/2, складывая вместе от двух до шести нитей, можно использовать и более толстую пряжу, № 16/2, в одну, в две или в три нити.

Для каждой машины существует свой предел. Если пряжа толще, можно вязать не на каждой игле, через одну или через две. Это значит, что часть игл надо задвинуть к заднему рельсу: в первом случае — каждую вторую, а во втором — каждую вторую и третью. Ни в коем случае нельзя вязать нитью «Пингвин» и «Ромашкой»: надо меньше использовать «Ирис» — эти нити малозластичны, машина легко может разладиться. Жесткую и грубую пряжу тоже лучше не использовать.

И вот наконец вы начали работу. Все идет хорошо, каретка движется легко и свободно. Но вдруг каретка начинает двигаться с трудом, хотя вы не меняли ни плотность, ни нить. На полотне появляются «дырки» или «зацепки». Что случилось? Назлектризовались иглы. Чтобы снять это статическое электричество, достаточно отмотать несколько метров нити (4—5), натереть ее воском или парафином и провязать так 3—4 ряда. Парафин или воск снимут статическое электричество и не оставят следов на вязаном полотне (они исчезнут после влажно-тепловой обработки). Чтобы машина разрабатывалась равномерно, нужно вязать образцы и мелкие изделия на разных частях машины: то справа, то слева, то посередине.

«СЕВЕРЯНКА»: ТОНКОСТИ ОБРАЩЕНИЯ



Многие читатели «ДК», изучив первые уроки вязания на машине, которые были опубликованы в прошлом году, интересуются подробностями эксплуатации отечественной вязальной машины «Северянка». На их вопросы отвечает преподаватель курсов машинного вязания Л. Е. КАМИНСКАЯ.

— правую, если каретка справа, и левую, если каретка слева.

Нажмите рукой вниз и, проталкивая каретку вперед, проведите по рельсам машины. Так повторите несколько раз, пока не отработаете это движение. Не следует перемещать каретку так, будто вы работаете утюгом.

Поставьте все иглы в рабочее положение — пяточки игл должны находиться немного ближе, чем середина, к переднему рельсу.

Проведите кареткой вправо и влево без нити и проверьте, все ли язычки игл открыты. Если язычки игл не

правой, то левой руки — эти два пальца выполняют роль нитенатяжителя. Поставьте диск шкалы плотности на цифру 4 (вязать в 3—4 конца нити № 32/2) и провяжите 30 рядов, слегка придерживая нить пальцами, затем чуть-чуть облизьте пальцы и еще 30 рядов, еще плотнее, и снова 30 рядов. Снимите образец, и вы увидите, что каждые 30 рядов вашего образца получились разной плотности, хотя диск шкалы вы не трогали. Видите, как важно научиться держать нить равномерно в течение всего времени вязания, иначе полотно полу-

СТАРИННОЕ ДОМОВОДСТВО

ЧИСТОТА. СКОЛЬКО ПОМНИТ СЕБЯ ЧЕЛОВЕК, СТОЛЬКО ОН ЗА НЕЕ БОРЕТСЯ. И В НАШЕМ ЖИЛИЩЕ, И ДАЖЕ НА КОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТЕ. ОПЫТ НАКОПЛЕН НЕМАЛОЙ. СО ВРЕМЕНЕМ, ПРАВДА, ЧТО-ТО ЗАБЫВАЕТСЯ, ПОДОЯ СОВСЕМ НЕСПРАВЕДЛИВО. ПОЭТОМУ МЫ НАПОМНИМ ВАМ НЕКОТОРЫЕ ПРИЕМЫ И НАДЕЕМСЯ, ЧТО КАКИЕ-ТО ИЗ НИХ ПРИГОДЯТСЯ. А СТИЛЬ ИЗЛОЖЕНИЯ И ОБОРОТЫ РЕЧИ ОСТАВИМ ТАКИМИ, КАК В СТАРИННЫХ КНИГАХ.

Стирка цветных батистовых платков. Стирают их в теплой воде, прибавляя немного соды. После чего полощут в чистой и для освежения красок кладут на несколько часов в воду с уксусом разведенную настолько, чтобы она имела приятную кислоту.

Чистка лайковых перчаток. От белых до темных — их все чистят бензином. Нужно вымыть хорошенько руки, надеть перчатки. В чашку или миску влить самого чистого бензина. Намочить в нем руки в перчатках и вытирать их, как обыкновенно моют руки мылом. Минуты через две взять чистенькую ветошь и вытирать ею перчатки, как вытирают руки полотенцем, пока они не высохнут.

Чистка замшевых перчаток. Вы-

мыть в теплой мыльной воде, надев их на руки, вытереть насухо полотенцем, не выполаскивая от мыльной воды. И пусть досохнут на руках. Тогда снять, вытянуть, сложить под пресс. Или, вымыв в руках, снять, выкатать, потом расправить.

Как и в наши времена, так и в старину зеркала и оконные стекла умели «сиять чистотой». Но не сами по себе, а с помощью заботливой хозяйки.

Средство сохранить зеркала. Чтобы предохранить зеркала от пятен, надо ставить их так, чтобы не доходили до них солнечные лучи, тепло от печки, иначе ртуть распускается, и на зеркале делаются пятна.

Чистка окон и зеркал. Обыкновенные окна чистят мелко истолчен-

ным и просеянным мелом, разведенным водой так, чтобы образовалась довольно жидкая масса. Смочить стекла этой жидкостью, а потом вытирать их дочиста тонкой мягкой ветошью, а еще лучше газетной бумагой. Если же стекла запущены, то намажьте их с обеих сторон. Сделайте это с вечера, а утром вытрите досуха.

Вместо воды лучше всего вытирать стекла сукомом, насыпав на него просеянного сквозь кисею мела.

Чтобы оконные стекла были чисты и светлы, никогда не мойте их водой утром или днем. Солнечные лучи, падая на мокрое стекло, придают ему мутный цвет. Лучше это делать вечером, а утром еще раз протереть газетной бумагой.

А. Еремеева

БУДЬТЕ ВСЕГДА КРАСИВЫ

У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА — СВОЙ ИДЕАЛ КРАСОТЫ. Он определяется эпохой, модой и, конечно же, собственным вкусом. Красавицы с идеальными чертами лица — явление весьма редкое. Но как часто отдельные «недостатки» и «неправильности» делают внешность неповторимо прекрасной!

Нередко приходится слышать, что женщине, особенно среднего и старшего возраста, не стоит специально ухаживать за своей внешностью, пользоваться декоративной косметикой, парфюмерией. Часто встречаю с другой крайностью — юные девушки, молодые женщины увлекаются декоративной косметикой, не уделяя внимания правильному уходу за кожей. И то, и другое неверно.

Ваше индивидуальное представление о красоте может быть любым, но никто не станет при этом возражать, что одним из обязательных качеств должна быть чистая, гладкая, нежная кожа. Она начинает расцветать примерно к 20 годам, а после 30 постепенно увядает. Появляются дряблость, сначала мелкие, а затем глубокие морщины, складки с избыточными жировыми отложениями. Процессы старения кожи зависят от наследственности, заболевания некоторых внутренних органов. Влияют климатические и производственные факторы (пыль, химические вещества и др.).

НО САМЫЕ ЖЕСТОКИЕ ВРАГИ КРАСОТЫ — ЭТО КУРЕНИЕ И АЛКОГОЛЬ.

Уход за кожей надо начинать с детства и продолжать всю жизнь.

ОТ ДВУХ ДО ПЯТИ...

«Скажите, пожалуйста, с какого возраста нужно учить ребенка чистить зубы? Как это сделать лучше?»

А. Федорова
г. Кострома



РАВНОДУШНЫХ К КОСМЕТИКЕ
НЕТ. ЕСТЬ ЕЕ ВЕРНЫЕ
ПОКЛОННИЦЫ И ЯРЫЕ
ПРОТИВНИЦЫ.
И С ТЫСЯЧЕЛЕТИЯМИ
ЖЕНСКИЙ ИНТЕРЕС К НЕЙ
НИЧУТЬ НЕ СЛАБЕЕТ.
СОВРЕМЕННАЯ
КОСМЕТОЛОГИЯ —
МНОГОГРАННАЯ НАУКА.
НО СЕГОДНЯ РЕЧЬ
О ПРАКТИЧЕСКИХ СОВЕТАХ.
ВАС КОНСУЛЬТИРУЕТ
КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ
НАУК, ЗАМ. ГЛАВНОГО
ВРАЧА КОСМЕТОЛОГИЧЕСКОЙ
ЛЕЧЕБНИЦЫ
«ИНСТИТУТ КРАСОТЫ»
Л. С. ЩЕРБАКОВА.

Когда рождается ребенок, мать обычно купает его в настоях лечебных трав, протирает кожу специальными маслами, смазывает детскими кремами, обрабатывает тальком. Стоит ему подрасти, и внимание ослабевает. Нежная кожа остается незащищенной от воздействия внешней среды, пересушивается, плохо очищается, постепенно грубеет, шелушится.

Очень опасен в этом отношении период полового созревания. Бурная перестройка желез внутренней секреции вызывает у подростков повышенное салоотделение и, как следствие, угревую сыпь. Не надо ждать, когда угри пройдут самостоятельно. Без квалифицированной помощи врачей, которые успешно с нею справляются, она может перейти в тяжелую форму и оставить на коже рубчики («оспинки»), избавиться от которых будет еще сложнее.

ЭФФЕКТНАЯ ВНЕШНОСТЬ — это всегда итог длительной систематической работы над собой. Нет людей некрасивых, есть люди ленивые. Часто за ссылками на большую занятость скрывается пренебрежительное отношение к своей внешности.

Говорят, мужчина воспринимает женщину глазами, а женщина мужчину ушами. Действительно, как радостно

услышать от любимого, что вы прекрасны, неповторимы, очаровательны. И как обидно, когда спустя какое-то время его взгляд останавливается на другой, а вас уже не замечает. А может, в этом есть и ваша собственная вина? Ведь еще не так давно вы и впрямь были прекрасны: ухаживали за собой, следили за прической, одеждой, увлекались макияжем. А как вы выглядите сегодня? Конечно, если вы заняты на работе, да и по дому хлопот немало, времени для себя остается всего ничего. И все же вы так должны организовать режим своей жизни, чтобы утром и вечером найти 10—15 минут для простых косметических процедур и гимнастики. Поверьте, вы будете вознаграждены — это даст вам хороший тонус. Призовите на помощь и декоративную косметику. И вы убедитесь вскоре, что выглядите свежо и привлекательно.

В жизни женщины наступает момент, когда она еще чувствует себя молодой, полной сил, энергии, профессионального опыта и знаний, но... как сказал Гете: «Резец годов у жизни на челе за полосой проводит полосу». Период этот женщины переживают тяжело, становятся раздражительными, замыкаются в себе, появляются мысли о собственной неполноценности

и даже депрессивное состояние. Так возможно ли отдалить процессы старения и «подправить» природу? Конечно, можно. Обратитесь к врачу-косметологу. Массаж и маски, другие методы специального лечения дадут хорошие результаты. Излишки растянувшейся кожи на лице и шее можно даже «подтянуть» с помощью пластической хирургии и таким образом вернуть прежние контуры лица. Однако «омоложение», как и любая другая операция, должно сопровождаться минимальным риском. Тем более что проводится оно по эстетическим причинам. А потому рекомендуют это только здоровым людям после тщательного обследования. Продолжительность эффекта зависит и от общего состояния, образа жизни, регулярного ухода за кожей.

Но вот выясняется, что вам все же нельзя рисковать — операция невозможна. Ведь возраст женщины определяют не морщинки! Грустный, потухший взгляд, неухоженный вид, плохая прическа, тяжелая походка. Займитесь собой. Пересмотрите гардероб, оставьте 2—3 современных туалета. Ухаживайте за лицом, шеей и руками. Сделайте легкую красивую прическу, седину подкрасьте в естественный цвет, а еще лучше — на тон светлее. Слегка подчумайте щеки, верхние веки чуть-чуть обведете светлыми тенями, на ресницы немного туши, и троньте помадой губы... Так, теперь капля духов.

ВЗГЛЯНИТЕ НА СЕБЯ В ЗЕРКАЛО И... УЛЫБНИТЕСЬ! ПРОЙДИТЕСЬ ЛЕГКОЙ ПОХОДКОЙ, И ОСТАВАЙТЕСЬ ТАКОЙ ПРЕЛЕСТНОЙ И ОЧАРОВАТЕЛЬНОЙ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ!

Первые зубы у малышей, как правило, появляются между шестью и восемью месяцами. К году зубов уже восемь. Эти самые первые зубы не требуют особого ухода: у грудничков обильно выделяется слюна, зубы находятся далеко друг от друга и хорошо очищаются сами. Позже, к 2,5 года, появляется необходимость в специальном уходе за зубами.

Для начала надо научить малыша полоскать рот. Пройдет немало дней, прежде чем вы сможете научить его всем тонкостям этой процедуры. Поэтому проявляйте терпение.

Пока малыш не освоит зубную щетку, полезно давать ему погрызть после еды и перед сном целые твердые яблоки, морковь или другие фрукты и овощи с твердой клетчаткой. Это вызывает слюноотделение и способствует механической очистке рта. После еды попросите ребенка прополоскать рот, чтобы он привык делать это всегда.

Следующий этап обучения начинайте к 4 годам. Прежде чем дать щетку малышу, тщательно вымойте ее, намылите на несколько часов, затем смойте мыло. Так же обрабатывайте ее после каждой чистки. Не стоит хранить щетку в футляре — на ней начинают бурно размножаться микробы. Учтите, что срок

годности зубной щетки невелик — всего три-четыре месяца, потом не жалейте ее, выбрасывайте.

Сначала научите ребенка действовать щеткой, просто смоченной водой, без пасты. Покажите, как правильно ее держать, как двигать — сверху вниз, снизу вверх. Очень важно следить, чтобы ребенок не водил щеткой вдоль зубного ряда, — это приводит к преждевременному стиранию эмали. Напоминайте, что нужно почистить не только переднюю, но и заднюю поверхность зубов.

Лучше остановите свой выбор на пасте для детей. Зубной порошок специалисты не рекомендуют. Этим паст немало, но одну стоит отметить особо. Паста «Чебурашка» содержит специальные противокариозные добавки — фосфаты и микроэлементы, они значительно снижают вероятность разрушения зубов. Кстати, этим же эффектом обладают пасты «Жемчуг» и «Арбат».


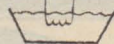





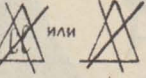
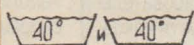

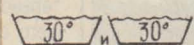


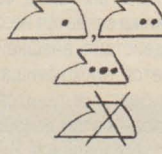

Научив ребенка чистить зубы, проследите, чтобы он делал это изо дня в день, а не когда захочется. Учтите, личный пример — лучший помощник.



С. Мартынов,
врач



О ЧЕМ ГОВОРЯТ СИМВОЛЫ...

Приобретая новую одежду (платье, костюм, кофточку, плащ и т. д.), вы обычно получаете указания по уходу за ней. Такие указания содержит прилагаемая или пришитая к вещи бумажная или тканевая этикетка, текст которой не требует дополнительных пояснений. Они могут быть выражены и символами, в большинстве своем известными, но не всем — так по крайней мере следует из поступающих в редакцию писем. Маркировка символами является международной и, естественно, приобретает все большее распространение. Поэтому мы сочли целесообразным опубликовать значение наиболее часто встречающихся символов.

	— изделие можно кипятить; машинная стирка осуществляется по нормальной программе стиральной машины; при полоскании не требуется контроля температуры воды.		— изделие можно стирать только вручную при температуре не выше 40°C, проявляя осторожность, в короткий промежуток времени; после полоскания слегка отжать, не выкручивать.
	— допускается машинная стирка при температуре не выше 95°C по умеренной программе машины, то есть с соблюдением известной осторожности; полоскать при снижающейся температуре воды.		— стирать нельзя.
	— стирать вручную или в машине, а также полоскать при температуре не выше 60°C.		— допускается отбеливание хлорсодержащими средствами.
	— стирать вручную или в машине при температуре не выше 60°C, соблюдая осторожность; полоскать при снижающейся температуре воды.		— нельзя отбеливать хлорсодержащими средствами.
	— допускается машинная стирка при температуре не выше 40°C соответственно по нормальной и умеренной программам машины; полоскать при температуре не выше 40°C.		— допускается сушка в барабанной сушилке (тумблере) без соблюдения особой осторожности.
	— то же, что и для двух предыдущих символов, но при температуре не выше 30°C.		— подвешивать для сушки.
			— раскладывать для сушки на плоской поверхности.
			— гладить при температуре не выше соответственно 110, 150 и 200°C.
			— изделие не должно подвергаться глажению.

Символы, относящиеся к химической чистке одежды (A, P, F, S, W) адресованы работникам службы быта. Буквы в кружках указывают на группы растворителей, с применением которых следует осуществлять чистку, черта под кружком предупреждает о необходимости проявлять осторожность при чистке. Знак  запрещает химическую чистку изделия. Он сочетается со знаком  разрешающим стирку вручную при температуре не выше 40°C.

М. Вигдорович

ЦВЕТУЩИЙ ПОДОКОННИК



Земля для кактусов должна быть легкой, пористой, хорошо проницаемой для воздуха и воды. Наиболее подходящая почва — смесь дерновой и листовой земли с речным песком с добавлением мелкого гравия или битого кирпича. Желательно, чтобы весь низ горшка был на 3—4 см засыпан слоем мелких черепков. В маленьком горшке дренаж должен занимать 1/3—1/2 горшка, при этом на черепки лучше насыпать песок и добавить немного толченого древесного угля. Бытует мнение, что кактусы поливать нужно очень редко. Это не совсем так. Действительно, поливают кактусы не часто. Зимой — два-три раза в месяц, но следят при этом, чтобы земля не пересыхала (то есть не превращалась в пыль). У молодых растений потребность в воде значительно больше, чем у старых. При излишнем поливе и достаточно высокой комнатной температуре растения могут пойти в рост, а из-за отсутствия

света они будут вытянутыми и слабыми. Весной полив увеличивают, при этом следят, чтобы вода промачивала весь ком земли, но в поддоне не оставалась. Большинство кактусов — светлюбивые растения, без солнца они не цветут. Летом 2—3 раза кактусы подкармливают минеральными удобрениями.

В начале декабря они зацветают. Не рекомендуется поворачивать растение, так как это вызывает опадение бутонов от чрезмерной сухости воздуха.

Размножать кактусы лучше всего «детками». Их срезают острым ножом и оставляют на несколько дней подсохнуть, укореняют под банкой в промытом, слегка увлажненном речном песке. Как только образуются корни и «детки» станут подрастать, их пересаживают в небольшие горшки. После пересадки кактусы ставят в тень и три дня не поливают.

- Зонтики можно чистить мягкой щеточкой, смоченной в спирте. Шелковые зонтики при сушке не должны быть раскрыты.
- Тупой нож легче заточить, если предварительно подержать с полчаса его лезвие в слабом соленом растворе.
- Щетка, смоченная в соленом растворе, поможет восстановить золотистый цвет изделий из соломы.
- Цвет ковра станет ярче, если с вечера посыпать его мелкой белой солью, а на другой день снять соль чистой влажной тряпкой.
- Цветное белье не полиняет, если его на несколько минут замочить в соленой воде.
- Пригоревшую кастрюлю наполните соленой водой и оставьте на ночь. На следующий день раствор соли в кастрюле вскипятите, после чего дно легко очистится.
- Чтобы махровые полотенца и халаты были пушистыми, подержите их немного после стирки в подсоленной воде и не гладьте.
- Иногда внутри чашек остаются следы чая или кофе. Снять такой налет можно, протерев чашку ваткой, смоченной столовым уксусом или крепким раствором поваренной соли.
- Если протереть залоснившуюся шерстяную ткань щеткой, смоченной в растворе уксуса, блеск исчезнет.
- Свитерам с несколько свалывшейся шерстью можно вернуть первоначальный вид, простирав их в воде, в которой на несколько часов была намочена фасоль. В подогретую воду кладем свитеры и стираем, легко выжимая. Сушим, разложив на полотенцах.
- Неприятный запах от рук, который остается после некоторых домашних работ, так же как и запах рыбы, легко устранить, опустив руки на несколько минут в слабый раствор уксуса. Затем руки следует вымыть в теплой воде с мылом.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ