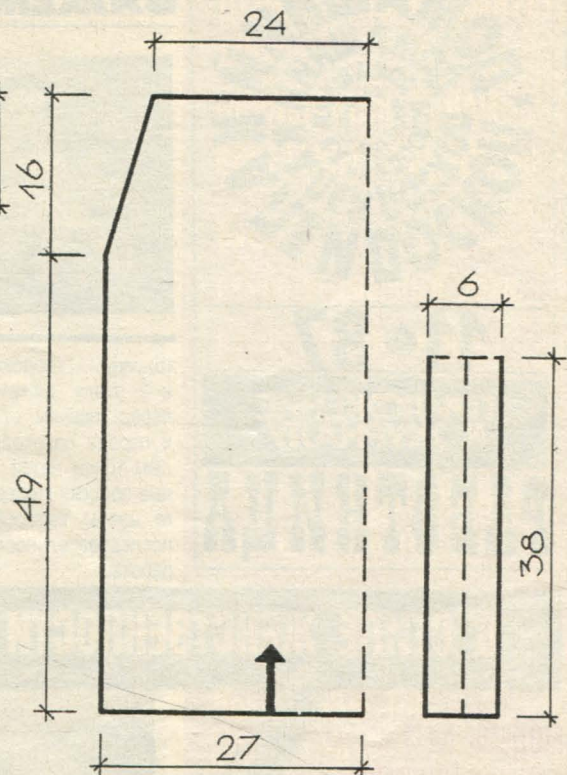
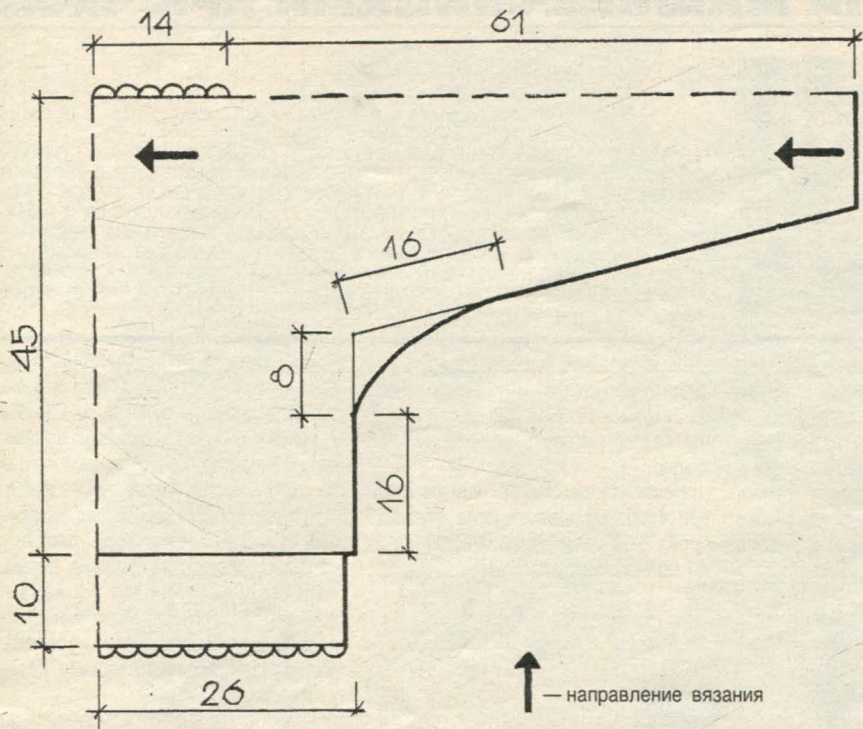
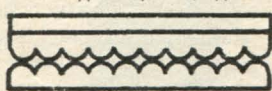


ВЯЖЕМ НА МАШИНЕ, СПИЦАМИ, КРЮЧКОМ



↑ — направление вязания

планка для ворота (2 детали)



котельная полоска
лицевая сторона планки
изнаночная сторона планки

2,5
2,5

МОДЕЛЬ № 1

МОДЕЛЬ № 2

2 ряда — толстая нить
4 ряда — тонкая нить

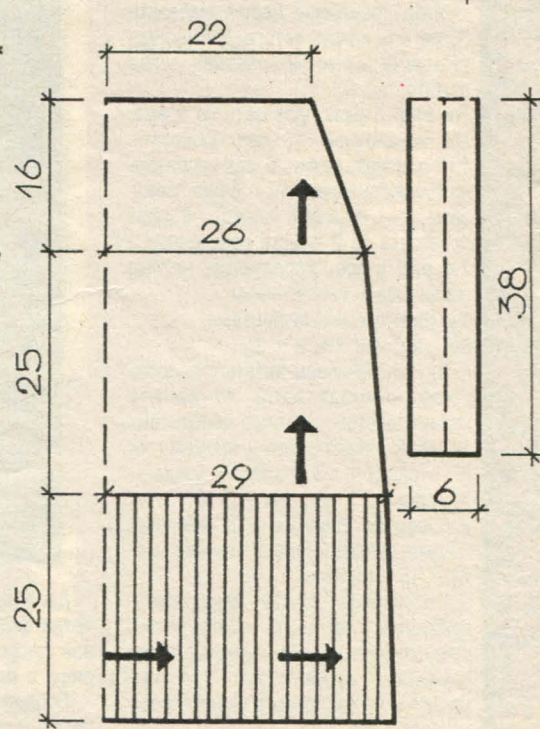
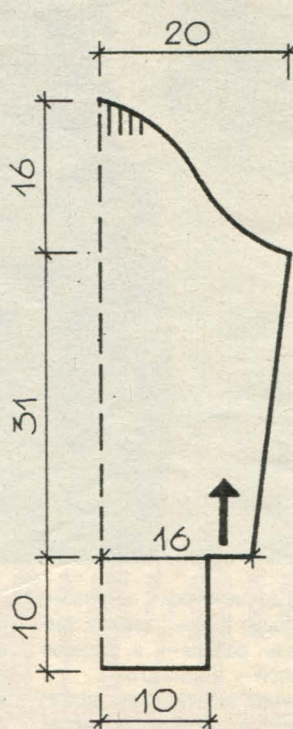
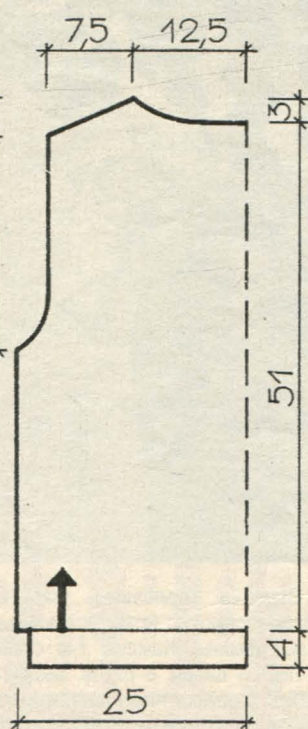
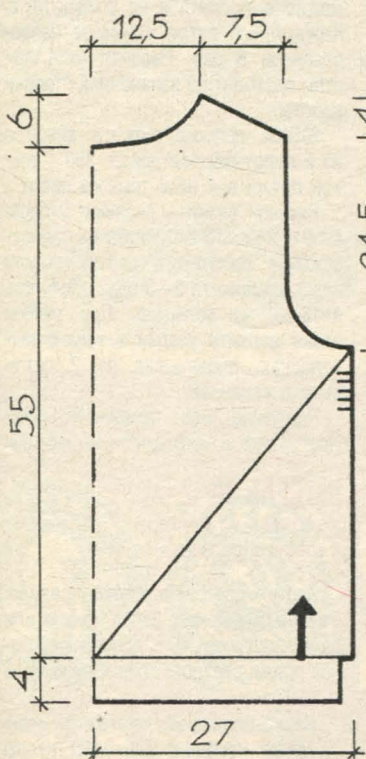




фото Н. МАТОРИНА

ми». Узор комбинированной вязки: наберите 27 петель (кратное 5 плюс 2 краевые).

1-й ряд — все петли лицевые.

2-й ряд — все петли изнаночные.

3-й ряд, как 1-й.

4-й ряд, как 2-й.

5-й ряд — 5 лицевых из 5 петель вывязывать 5 (вводим правую спицу за задние столбики 5 петель, вывязывая лицевую, накид, еще лицевую, накид и 5-ю лицевую, сбрасываем все петли, провязанные с левой спицы). Так весь ряд. В конце ряда 5 лицевых.

6-й ряд — все петли лицевые (следите, чтоб правильно, последовательно провязать петли «веера»).

7-й ряд, как 1-й, и т. д.

Спинка, перед, рукава вяжутся снизу вверх.

Спинка: спицами № 5 вяжите 4 см отделочной планки платочной вязкой (все ряды вяжутся лицевыми петлями). Затем спицами № 6 вяжите по выкройке чулочной вязкой (нечетные ряды — лицевые, четные — изнаночные петли).

Перед: связав 4 см отделочной планки, спицами № 6 вяжем комбинированный рисунок с «веерами», причем начинаем с одного «веера», увеличивая в каждом 5-м ряду на один «веер». Таким образом, «веера» будут располагаться в шахматном порядке и пойдут по прямой наклонной линии к линии груди.

Рукав: спицами № 5 вяжите манжету платочной вязкой, а затем переходите на комбинированную вязку с «веерами» спицами № 2.

Детали наколите на чертеже, оттянув за линии чертежа бока, плечи и боковые линии рукавов на 0,5 см на шов. Намочите марлю, сложив ее в 2—3 слоя, накройте детали

и оставьте так до полного высыхания.

Сшейте рукава, плечевые и боковые швы, сделав припосадку в верхней части, так как длина бока перед длиннее бока спинки на глубину вытачки. Аккуратно, не задевая основную вязку, разгладьте швы.

Спицами № 5 наберите округ горловины петли и свяжите отделочную планку 4 см платочной вязкой. Чтобы получить рисунок платочной вязки при вязании по кругу, один круглый ряд вяжем лицевыми петлями, 2-й — изнаночными. Закрываем петли в один прием в изнаночном ряду.

Вшейте рукава, сделав припосадку в верхней части головки. Прикрепите подплечники.

Юбка связана на машине из 3 деталей: переднее и заднее полотнища вяжутся по чертежу снизу вверх, а оборка — поперечным вязанием длиной, равной окружности нижней края юбки (29 см : 4). Рисунок вязки имитирует «плиссе» — 2 ряда вяжем толстой нитью (в 5 сложений нить 32/2) и 4 ряда — тонкой нитью (в 2 нити). Начинаем и заканчиваем вязание вспомогательной нитью, затем, удалив ее, сшиваем полотно трикотажным швом. Сшейте боковые швы, предварительно хорошо пропарив полотнища. Теперь разгладьте их. Пришейте или привяжите пояс.

Оборку юбки, предварительно обработав, увлажните, вытяните в длину, чтобы лучше зафиксировать лишь ребра складочек, высушите, обвяжите верхний край столбиками без накида, стягивая при этом полоски, связанные тонкой нитью (внутренние). Пришейте, наложив оборку сверху, отступив от края 0,2 см.

Такую юбку можно связать и на спицах, используя те же приемы.

«А Я ДЕЛАЮ ТАК...» «А Я ДЕЛАЮ ТАК...» «А Я ДЕЛАЮ ТАК...» «А Я ДЕЛАЮ ТАК...» «А Я ДЕЛАЮ ТАК...»

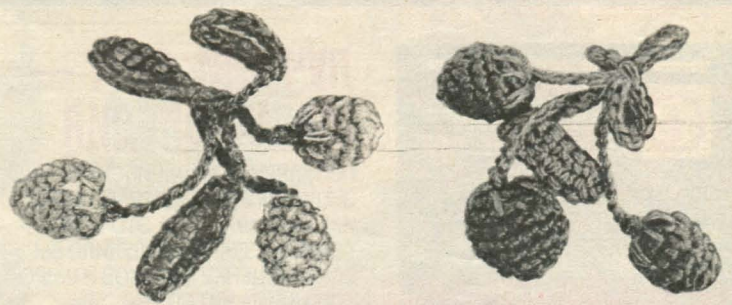
ВЯЗАНЫЕ «СУВЕНИРЫ»



Вязать нужно его крючками № 1:2 в шесть ниток мулине или в три-четыре простые нитки.

Сначала свяжем красные шляпки разных размеров: замкните первые три петли в круг и дальше вяжите от центра по спирали. У подшляпников — наоборот, петли убавляйте. Количество петель у грибных ножек остается неизменным. Здесь нитки красной шляпки замените белыми для ножек. На шляпках вышейте белый «горох» гладью в две нитки, а ножки — стебельчатым швом.

А дальше приступайте к вязанию полянки: круглой, с загнутыми краями. Для устойчивости вставьте внутрь любой клеенчатый круг и положите на него немного ваты. Грибы также набейте ватой, но не очень плотно и пришейте основанием в центре полянки. Полянка должна быть зеленой, ее можно оживить «божьей коровкой».



Предлагаем вам еще два оригинальных сувенира — «МАЛИНУ» и «ЗЕМЛЯНИКУ». Вяжут их в четыре нитки мулине или в три простые (крючок № 1).

Сначала вяжите три ягоды разных размеров. У основания стебля вышейте чашелистики.

Две ягоды соедините цепочкой из 38 петель из зеленых ниток, оставляя концы 7 см. Проденьте их в иголку и спрячьте внутрь ягоды.

Потом приступайте к вязанию листьев. Не отрывая нитки, вяжите цепочку из 28 петель и соедините ее

с третьей ягодой (так же как и первые две).

Затем вяжите второй листик цепочкой из 12 петель. Концом нитки последнего вязания свяжите ягоды в пучок. Оставшуюся нить, продев в иголку, пропустите в стебель (цепочку).

Лист вяжите из семи петель, а вокруг в два ряда обвязывайте столбиками.

Кралинки на «землянике» можно вышить оранжевыми нитками.

Т. Рябчикова
г. Кзыл-Орда, Казахская ССР.

Часто в доме возникает проблема: где хранить иголки? Можно, конечно, сшить обычную подушечку. Но я хочу вам предложить оригинальный игольник — «МУХОМОРЫ».

ЕСЛИ ВЫ УСТАЛИ...

ОТДОХНУТЬ — ЭТО ЗНАЧИТ РАСЛАБИТЬСЯ, ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ ОСНОВНЫХ ЗАНЯТИЙ И ЗАБОТ, ПОЛУЧИТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ. СРЕДСТВА ЗДЕСЬ — САМЫЕ РАЗНЫЕ. ПОДНИМАЮТ НАСТРОЕНИЕ И СНИМАЮТ УСТАЛОСТЬ НЕГРОМКАЯ МЕЛОДИЧНАЯ МУЗЫКА, КРАСИВЫЙ ИНТЕРЬЕР КВАРТИРЫ. МОЖНО ПОРЕКОМЕНДОВАТЬ АУТОГЕННУЮ ТРЕНИРОВКУ, ТЕПЛЫЙ ДУШ. МАССАЖ И САМОМАССАЖ ТАКЖЕ ЭФФЕКТИВНО ВОССТАНАВЛИВАЮТ СИЛЫ.

Массируемые мышцы должны быть расслаблены. Это зависит от правильного положения: руки и ноги слегка согнуты и имеют опору. Чтобы трение между рукой и участком тела было меньшим, воспользуйтесь тальком. Массаж при наличии на коже гнойничков, экзем, лишаев и фурункулов противопоказан.

Самомассаж может быть общим и частным. Частный рекомендуется прежде всего для тех участков, которые устают больше всего. Это мышцы ног у тех, кто работает стоя, мышцы рук — у парикмахеров, портных, стоматологов и др.

Любям названных профессий полезен самомассаж мышц шеи сверху вниз, от окончания волосяного покрова до мышц спины. Он улучшает кровообращение мозга и глаз, способствует профилактике возникновения или обострения остеохондроза шейного отдела позвоночника.

Для поясницы, места наибольшей компрессии позвоночника, массаж особенно желателен.

Сегодня мы предлагаем вам несколько видов упражнений, предназначенных для расслабления мышц конечностей.

Упражнения для ног.

1. Левым боком нужно встать к стенке либо к столу, поставив на предмет высотой 7—10 см левую ногу. Правую раскачивайте, как маятник. Поднимая колено, делайте вдох. На выдохе мышцы ноги расслабляйте. Каждой ногой повторите упражнение 4—6 раз.
2. Сядьте на край стула. Ноги согнуты, слегка разведены врозь, руки лежат на коленях. Встряхивайте руки

3. Лежа на животе, потрясите согнутыми ногами, расслабляя мышцы голени в течение 20—25 сек.

4. Сделайте стойку на лопатках («березку»), руками придерживая туловище. 20—30 сек. трясите ногами, расслабляя мышцы голени и бедер.

Упражнения для рук.

5. Стоя, согните с напряжением руки, подводя кисти к плечам. Сделайте вдох. Через 1—2 сек., слегка наклоняясь вперед, разогните и бросьте руки. Выдох. Следите, чтобы руки, полностью расслабляясь, раскачивались, как маятник.

6. Стоя, наклонитесь вперед и потрясите кистями 15—20 сек., стараясь расслабить мышцы.

7. Встаньте так, чтобы одна нога была впереди другой, слегка наклонитесь, руки висят свободно. Раскачивайте их туловищем вперед и назад 15—20 сек.

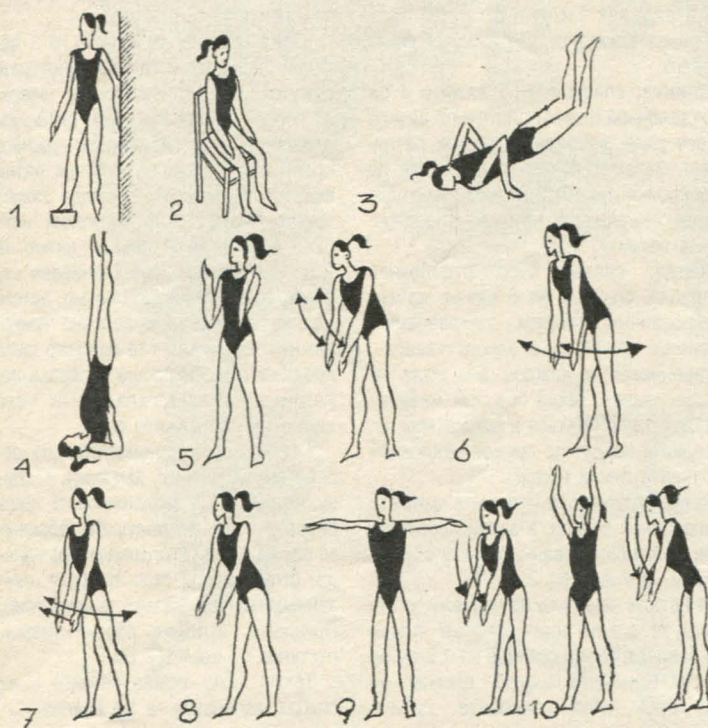
8. Ноги поставьте врозь, туловище наклоните вперед, руки свободно висят. Раскачивайте их в стороны 15—20 сек.

9. Упражнение похоже на предыдущее. После раскачивания руки разведите в стороны, сделайте вдох, задержите их на 2—3 сек., а затем расслабьте и бросьте на выдохе. Повторите 3—4 раза.

10. Поднимите руки через стороны вверх, сделайте вдох и, наклоняясь вперед, бросьте руки — выдох. Повторите с небольшими паузами 3—4 раза.

При ежедневных тренировках в 5—10 минут можно уже через одну-две недели добиться полного расслабления мышц.

Ю. Курпан, методист лечебной физкультуры



Популярная медицинская энциклопедия

ЛУЧШИЙ ДРУГ — ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ПОПУЛЯРНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ВПЕРВЫЕ БЫЛА ИЗДАНА В 1979 ГОДУ. ЭТО ОДНОТОМНОЕ ИЗДАНИЕ ПОЛУЧИЛО ВЫСОКУЮ ОЦЕНКУ МЕДИКОВ И ШИРОКОГО КРУГА ЧИТАТЕЛЕЙ. ВРЕМЯ ИДЕТ, И СЕГОДНЯ, СПУСТЯ ВОСЕМЬ ЛЕТ ПОСЛЕ ВЫХОДА В СВЕТ ПЕРВОГО ИЗДАНИЯ, ПЯВЛЯЕТСЯ ВТОРОЕ, ПОДГОТОВЛЕННОЕ РЕДАКЦИОННОЙ КОЛЛЕГИЕЙ БОЛЬШОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ЭНЦИКЛОПЕДИИ.

выми, не подтвержденными практикой идеями, тракуют гипотезы как установленные факты, пропагандируют сомнительные методы лечения. Такие публикации способствуют развитию самодиагностики, бесконтрольному применению лекарственных препаратов, то есть могут причинить вред больному человеку.

В нынешнее издание Популярной медицинской энциклопедии включены новые статьи, прежние материалы обновлены или заменены. В этом обобщающем труде в доступной форме излагаются современные представления о сущности жизненных процессов, даются научно обоснованные рекомендации по рациональному образу жизни, способам укрепления и сохранения здоровья. Читатели найдут в нем сведения о причинах возникновения сердечно-сосудистых, нервных, желудочно-кишечных, кожных, урологических, инфекционных и других заболеваний. В книге содер-

жится множество практических советов по оказанию первой помощи при несчастных случаях, описание правил ухода за больными.

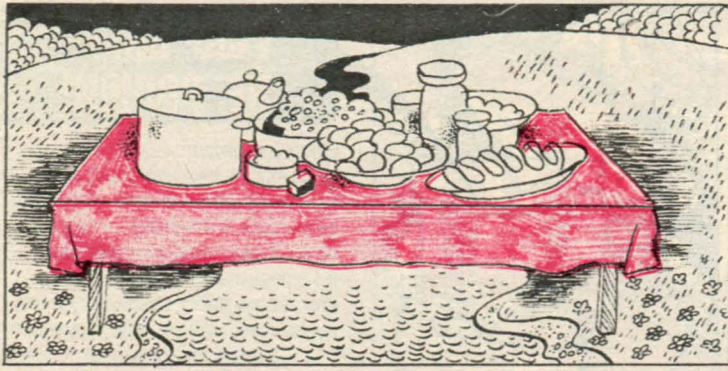
В отличие от прежнего издания в новом отводится большое место вопросам брака и семьи, гигиены женщин, рекомендациям по медицинской и декоративной косметике, уходу за ребенком, физическому, психологическому и половому развитию подростков, говорится о роли физической культуры и спорта. Эти материалы способствуют расширению медицинского кругозора читателя.

Книга иллюстрирована цветными вклейками, черно-белыми рисунками, таблицами и схемами, поясняющими текст публикаций.

Т. Сулимов, кандидат медицинских наук, ученый секретарь редакционного отдела Большой медицинской энциклопедии

Медицинская наука и практика развиваются быстрыми темпами. В популярной литературе и периодической печати публикуются сообщения о серьезных от-

крытиях, проблемах теоретической и клинической медицины, а также статьи, содержащие конкретные лечебные советы. Бывает и так, что авторы материалов, увлеченные но-



Кухня народов Поволжья

Татарская кухня во многом близка узбекской, отчасти казахской: в ней много мясных, мучных, крупяных изделий. Овощи и фрукты употребляются в небольшом количестве.

В свою очередь, татарская кулинария повлияла на традицию народов Мордовии, Чувашии, Марийской АССР — кухни народов Поволжья.

В поволжской кухне наряду с кисломолочными блюдами татарского происхождения широко употребляются русские: простокваша, сметана, а также грибы, лесные ягоды, речная рыба.

Она небогата специями, пряностями, приправами, зато в ней много печатого лука. Композиция блюд исключительно проста.

САЛАТ С МЕДОМ ПО-ЧУВАШСКИ

Очищенные тыкву, репу и яблоки нарезать мелкими кубиками, залить расплавленным медом, осторожно перемешать, дать постоять около часа на холоде, после чего уложить горкой в салатник.

Продукты: тыква — 250 г (без корки), репа — 3—5 шт., яблоко — 4 шт., мед — 7—8 ст. л.

СУПЫ

ГОРОХОВЫЙ СУП С ЧУМАРОМ

Чумар — это клецки по-татарски. Из пшеничной муки, яиц и соли замесите тесто на теплом мясном бульоне. Оно должно быть достаточно жидким, но не сразу стекать с ложки.

Для супа сварите бульон из баранины и положите в него предварительно замоченный на несколько часов горох. Когда горох почти сварится, положите нарезанный брусочками картофель и пассерованные лук и морковь.

За 5 минут до готовности положите небольшие кусочки теста (величиной с лесной орех) в кипящий суп. Готовые клецки должны всплыть на поверхность.

Для супа: вода — 2,5 л, баранина — 600 г, соль по вкусу, картофель — 5 шт., горох — 1,75 стакана, лук репчатый, морковь — по 1 шт.

Для теста: бульон — 1/3 тонкого стакана, яйцо — 1 шт., мука — 1 тонкий стакан (можно с верхом), соль.

ХЛЕБНЫЙ СУП С КАЛИНОЙ И С МЕДОМ

Калину перебрать, залить кипятком, дать постоять в течение получаса. Воду поменять и варить полчаса на слабом огне. За 10 минут до конца варки положить в отвар натертые на терке ржаные сухари и мед.

Готовый суп подается как горячим, так и холодным. Сметана — по желанию.

Продукты: калина — 250 г, сухари — 300 г, мед — 5 ст. л., вода — 1 л, сметана.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ПЕРЕМЯЧИ

Перемячи — изделие из дрожжевого теста с начинкой из жирного мяса, картофеля или творога.

Приготовить дрожжевое тесто, разделить его на кусочки по 50 г, сформовать в виде шариков, обвалять в муке и раскатать лепешки диаметром примерно в 10 см.

Из говядины или баранины приготовить фарш, пропустить мясо вместе с луком через мясорубку и, добавив перец, соль и немного молока, хорошенько его вымесить.

Начинку положить на лепешки и примять ножом так, чтобы с краев тесто выступало на 1,5—2 см. Края приподнять и защипать, оставив в центре отверстие величиной с 5-копеечную монету.

Сформованные перемячи положить на доску и дать им расстояться, затем погрузить в кипящий фритюр отверстием вниз. Пожарив, перевернуть изделие и влить в отверстие кипящее масло.

Перемячи подаются горячими к мясному бульону.

Для теста (на 6 перемячей): мука — 2 стак., дрожжи — 15 г, 2/3 стак. воды или молока, 1/2 яйца, соль.

Для фарша: 200 г мяса, небольшая луковица, соль, перец.

ГУБАДИЯ С МЯСОМ, РИСОМ И СУХОФРУКТАМИ

Татарская губадия — это род пирога с многослойной начинкой из мяса, изюма, риса и других продуктов. Подается в качестве второго блюда.

Приготовьте дрожжевое тесто, раскатайте его в круг, по диаметру больший, чем сковорода, настолько, чтобы губадию можно было сверху защипать. Тесто

выложить на сковороду, смазанную маслом, уложить тонким ровным слоем отваренный рис, поджаренное мясо, ранее пропущенное вместе с луком через мясорубку, потом снова тонкий слой риса и, наконец, — хорошо промытые сухофрукты (изюм, урюк или чернослив без косточек). Все закрывается последним слоем риса. После этого начинку обильно полейте растопленным сливочным маслом. Сверху начинку накройте кружочком из теста (1/2 диаметра сковороды) и защипайте края обоих кругов рубчиком.

Перед выпечкой губадию смажьте маслом и посыпьте крошкой. Ее приготовить просто: в 60 г размягченного масла положить 125 г пшеничной муки, 1 ч. л. сахарного песка. Все это тщательно растереть руками. В результате получатся мелкие крупинки.

Для теста: 5 стак. муки, 20 г дрожжей, 1% стак. воды или молока, 2 ст. л. масла, 2 яйца, неполная ст. л. сахарного песка, 1 неполн. ч. л. соли.

Для начинки: 2 стак. риса, 1 кг мяса, 2 луковицы, 250 г сухофруктов, 200 г топленого масла.

СЕМАХ

Крутое пресное тесто раскатать в пласт толщиной в 2 см, нарезать на полосы шириной в 2 см, а полосы, в свою очередь, — на кубики. Получившиеся клецки опускать небольшими партиями в кипящую подсоленную воду. Готовые клецки, всплывающие на поверхность, вынимать шумовкой и, дав стечь воде, складывать в глиняный огнеупорный горшочек.

Сверху на клецки положить тонкий слой творога, взбитые шкварки и жареный репчатый лук, затем все полить сметаной и поставить в духовку на четверть часа.

Подавать семах в порционных горшочках.

На 1 порцию. Для теста: мука — немного больше 1/2 стак., 1/4 яйца, масло — 5 г, воды влить столько, чтобы тесто получилось крутым, как на лапшу; творог — 30 г, свиное сало для шкварок — 30 г, лук репчатый — 1/2 шт., сметана — 1 ст. л., соль по вкусу.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

ЧАКЧАК

В широкую миску выпустите сырые яйца, смешайте с молоком и солью, добавьте муки, замесите некрутое тесто. Разделите его на небольшие кусочки и раскатайте в круглые жгуты диаметром около 1 см. Нарезьте на маленькие кусочки и сформируйте шарики величиной с кедровый орех. Небольшими порциями пожарьте во фритюре (погружая полностью) до золотисто-желтого цвета. Маслу дайте стечь.

Мед соедините с сахарным песком и вскипятите. Если струйка меда, стекающая со спички, после остывания делается ломкой, кипячение следует прекратить. Переваренный мед испортит внешний вид и вкус блюда.

Теперь шарики тщательно перемешайте с горячим медом, выложите на блюдо, смоченное холодной водой, и руками придайте массе ту или иную форму.

Чакчак подается на стол после застывания либо целиком, либо нарезанным на куски.

Продукты: мука — 3 стак., яйца — 5 шт., молоко — 50 г, мед — 450 г, сахар — 50 г, масло для жарения.

ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ

Промытые, с удаленной сердцевинной яблоки испечь, затем протереть в горячем виде через сито, добавить в полученное пюре сахар и, непрерывно помешивая, проварить на очень медленном огне.

Готовое пюре охладить, взбить, выложить горкой на блюдечко и полить кислым молоком, тоже предварительно взбитым с сахарной пудрой.

Продукты на 1 порцию: 1 большое яблоко, 2 ст. л. сахара, 1/4 стак. кислого молока, 1 ст. л. сахарной пудры.



«СМЕЛЫЕ» ...ЯИЧНИЦЫ

С МЕДОМ, ВАРЕНЬЕМ ИЛИ САХАРНОЙ ПУДРОЙ

Разогрейте топленое масло на сковороде и влейте взбитые яйца, смешанные с щепоткой соли. Обжарьте с обеих сторон до образования золотистой корочки. Затем переложите яичницу на тарелку, посыпьте сахарной пудрой или облейте медом, вареньем.

Продукты: 1 ст. л. топленого масла, 2 яйца, 1 ст. л. меда или варенья (или 1 ч. л. сахарной пудры).

С ХЛЕБОМ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

Нарежьте мелкими кубиками черствый хлеб, перемешайте с мелко нарезанным зеленым луком и обжарьте

на сковороде на топленом масле. Залейте взбитыми яйцами, смешанными с щепоткой соли и перцем. Затем посыпьте, предварительно натерев на терке, брынзой или осетинским сыром (в последнем случае солить не надо). Поставьте сковороду в разогретую духовку на 3—4 минуты. Готовую яичницу перенесите на тарелку и посыпьте зеленью петрушки, укропа или киндзы.

СО СТРУЧКАМИ ФАСОЛИ

Нарежьте соломкой стручковую фасоль (можно использовать фасоль в банках), добавьте 2 ст. л. топленого масла, мелко нарезанный репчатый лук и тушите в течение 2—3 минут в металлической миске. Готовые стручки фасоли обжарьте на топленом масле, а затем залейте взбитыми яйцами и поместите в разогретую духовку на 3—5 минут. Готовую яичницу посыпьте зеленью петрушки, укропа или киндзы.

Продукты: 200 г стручковой фасоли, 4 ст. л. топленого масла, 15 г репчатого лука (или 30 г зеленого), 2 взбитых яйца. Петрушка, укроп или киндза по вкусу.

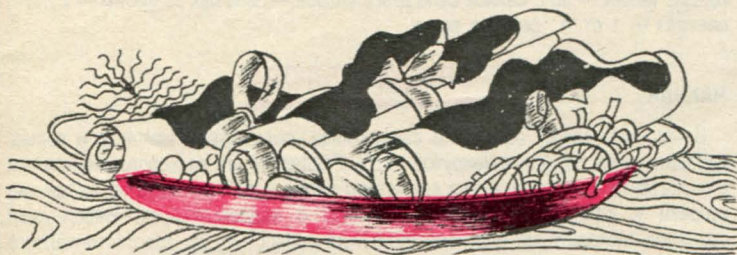
С ПРОСТОКВАШЕЙ И ЧЕСНОКОМ

Мелко измельчите чеснок, облейте его простоквашей. Приготовьте яичницу из 2 взбитых и подсоленных яиц. Переложите готовую яичницу на тарелку и залейте простоквашей с чесноком. Можно посыпать зеленью киндзы или петрушки.

Продукты: ½ стак. простокваши, 1 зубчик чеснока, 2 яйца, щепотка соли. Киндза или петрушка по вкусу.

Н. Паравян

Ленинград



РЕЦЕПТЫ НАШЕГО ДОМА

ТВОРОЖНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Замесить тесто из творога, маргарина, муки, добавить немного ванилина, щепотку соли и соды. Все тщательно перемешать. Потом раскатать корж и выдавить различными формочками печенье. Печь на сковороде на умеренном огне до образования золотистой корочки. На готовое печенье можно посыпать сахарную пудру.

Продукты: 100 г творога, 70 г маргарина, ванилин, щепотка соли

и соды, муки столько, чтобы тесто было густым.

«КОРОЛЕВСКИЙ» ПИРОГ

Растопить маргарин, всыпать сахар. Затем добавить желтки, сметану, муку, погашенную соду. Разделить на 4 коржа и печь на сковороде. Горячие коржи смазать кремом, взбитым до густоты.

Для теста: 4 яйца (желтки), 4 стак. муки, 3 ст. л. сметаны, 2 пачки маргарина, 1 стак. сахара, 1 ч. л. соды, погашенной уксусом.

Для крема: 4 яичных белка, 1/2 стак. сахара, 1 стак. любого варенья.

А. Булькан

г. Днепродзержинск
Днепропетровской обл.



ЕШЬ ЦИ — НЕ РОПЦИ!

В народе говорят: «Ци да каша — пища наша». Уже несколько веков щи являются неотъемлемой частью русской кухни. В их основе — капуста, называемая «овощем номер один» и занимающая по посевным площадям первое место среди других. Она, давно известная на Руси, упоминается в «Повести временных лет», других летописях. О щах рассказывают древние письменные памятники — «Домострой», «Столовая книга патриарха Филарета Никитича», «Роспись царским кушаньям» и другие.

который вы можете изменить по вкусу.

Продукты на 2 порции: капуста свежая — 300—400 г, репа — 40 г (1 шт.), морковь — 50 г, лук репчатый — 20 г (1/2 луковицы), масло, маргарин 1 ст. л.

Щи с помидорами. В России узнали о помидорах лишь в конце прошлого века. «Пришельцы» из жарких стран пришли по вкусу, а потом произвели целую революцию в нашей кухне.

Помидоры содержат 3,5—5% сахаров, витамин С, каротин — провитамин А, минеральные вещества и около 0,5% лимонной и яблочной кислот. Мнение о том, что в них содержится много щавелевой кислоты, неверно, как не имеют оснований и слухи об их вреде.

Щи варят как обычно, и только в конце добавляют нарезанные дольками помидоры. Однако их нужно предварительно на 1—2 минуты ошпарить и снять кожицу.

Щи мясные. Сварите мясо (грудинку или другие части), выньте его, нарежьте. Чтобы мясо не потемнело и не заветрилось, сначала охладите его в бульоне.

Бульон процедите и варите в нем щи, как обычно.

Нарезанное мясо положите в готовые щи.

Н. Ковалев

г. Ленинград.

Пришла капуста к нам из Средиземноморья, сохранив в названии воспоминания о своей родине — капуцине, по-латыни значит «голова».

В ней около 5% сахаров, в среднем 1,8% белков, много витамина С (половина суточной потребности), ценные минеральные вещества и ряд других биологически важных веществ.

Щи, как и все супы, являются средством возбуждения аппетита. Кроме того, они частично удовлетворяют потребность организма в воде.

По народной традиции в щи из свежей капусты не кладут лавровый лист и перец горошком, не заправляют их томатом и мукой, чтобы не перебивать вкус и аромат свежих овощей.

Особенно тонким вкусом обладают...

Вегетарианские щи. Нарежьте дольками морковь, петрушку, репу или брюкву, а репчатый лук полукольцами. Положите их в кастрюлю, добавьте воду, посолите, доведите до кипения, положите нарезанный дольками картофель и варите до готовности. В тарелку со щами положите зелень, сметану.

Один совет: капусту не следует переваривать. Она должна быть плотной.

Мы приводим примерный рецепт,

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ



— Круто замешанное тесто не будет липнуть к рукам, если раскатывать его бутылкой, наполненной холодной водой.

— Сливочное масло не почернеет, если сначала раскаленную сковороду предварительно смазать растительным маслом.

— Очень кислый творог смешайте с равным количеством свежего молока и оставьте на ночь. Затем, откинув на дуршлаг, дайте молоку стечь и положите творог под пресс. Он станет нежным и приятным на вкус.

— Сушеные грибы подержите несколько часов в молоке, добавив в него немного соли, — они станут как свежие.

— Чтобы рыба лучше очистилась, обдайте ее кипятком — чешуя снимется очень легко.

Е. Игнатюк

г. Красноперекопск, Крым

ОКРАСКА БЕЗ КРАСКИ

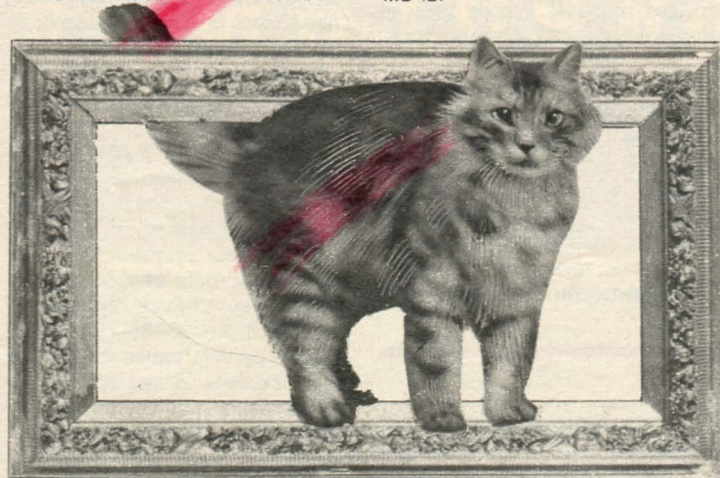
Используйте стиральный порошок «Веселка» или моющую пасту «Фантазия». Уже при стирке введенные в их состав красители оживят изделия, если они из тканей голубого, желтого, фиолетового, розового, серого, бежевого, коричневого цветов. А порошкообразный препарат «Элегант» поможет не только выстирать, но и окрасить капроновые и эластичные чулки, колготки.

К сожалению, моющих средств с подкрашивающим эффектом выпускается мало. Поэтому предлагаем вам несколько практических советов. Для восстановления черного цвета одежды можно использовать табачный раствор (на 15 г табака — 1—1,5 л кипяченой воды). вещь очищают от пыли и пятен, если нужно, стирают и сушат, затем протирают щеткой, смоченной теплым раствором, процеженным через сито. Отвар табака возвратит яркую окраску и коричневым изделиям. Настоем табака или зеленой ореховой скорлупы можно окрасить ткань в мягкий коричневый цвет.

Промытые в настое чая белые вещи приобретают кремовый оттенок. Крепким чаем можно окрасить светлые капроновые чулки в ровный, золотистый цвет.

В КАЖДОМ ДОМЕ ВСЕГДА НАЙДЕТСЯ ОДНА-ДРУГАЯ ВЕЩЬ, С КОТОРОЙ ЖАЛЬ РАССТАТЬСЯ, ХОТЯ И ПРОСЛУЖИЛА ОНА ДОЛГО, ПОРЯДКОМ ВЫЦВЕЛА И ПОБЛЕКЛА. ВЫ МОЖЕТЕ СОХРАНИТЬ ЕЕ. ПО-

КРАСИВ ЛИБО В ТОТ ЖЕ ЦВЕТ, ЛИБО ПЕРЕКРАСИВ В ДРУГОЙ. ПРАВДА, СЛОЖНОСТЬ ДОМАШНЕГО КРАШЕНИЯ МНОГИХ ПУГАЕТ. ОДНАКО ПОСТАРАЕМСЯ ВАМ ПОМОЧЬ.



Жидкий кофе придаст белым кружевам желтоватый оттенок, если при полоскании его немного добавить в воду.

При последнем полоскании однотонных цветных изделий рекомендуем добавить в воду тушь соответствующего цвета.

Питьевая сода при полоскании способствует сохранению сочного цвета ярко-красной и синей одежды. Иногда шерсть для вязания кажется нам слишком темной: смочите ее водой и прокипятите 2—3 минуты в содовом растворе (1—2 ст. л. на 2—3 л воды). Увидите, что она станет светлее.

Сатиновая вещь не потеряет блеска, если полоскать ее в воде с уксусом. Изделия из сатина, ситца, а также темного шелка с этой же целью полощут в теплой, почти горячей соленой воде (3—4 ст. л. соли на 5 л воды).

Цветные вещи из шерсти и шелка следует полоскать в воде с уксусом (2—3 ст. л. на 10 л воды).

Голубой шелк подсинивают, желтый освежают отваром апельсиновых корок, свежих или сухих.

Яркость и эластичность шелковым вещам придает «подкрамаливание» желатином: его немного добавляют в воду при полоскании, предварительно растворив.

Шелухой лука окрашивают пряжу в желтый, коричневый или зеленый цвет. Вначале ее вымачивают 7 часов и в той же воде 4 часа кипятят. Для желтого окрашивания требуется 400 г шелухи на 100 г шерсти, для коричневого и зеленого — гораздо больше.

В заключение одна весьма важная рекомендация. Чтобы окрашенная вещь меньше линяла, добавьте в красящий раствор 2—3 ст. л. поваренной соли, а в последнюю воду для полоскания — столько же уксуса.

М. Вигдоревич



КОСМЕТИКА В БАЛЛОНЧИКЕ

В семействе пузырьков, флакончиков, тюбиков аэрозоли появились не так давно. Баллончики с косметикой удобны в обиходе, экономны и эффективны. Рижское научно-производственное объединение «Аэрозоль» предлагает немало интересных новинок, особенно парфюмерно-косметического назначения.

Одних дезодорантов здесь разработано около сорока наименований. Для разного возраста, климата, времени года и даже суток. Многие уже успели понравиться покупателям, другие только начали пробовать себе дорогу: «Аромат», «Иллюзия», «Бутон», «Триада». Для мужчин, занятых физическим трудом, — «Орфей», обладающий терпким, крепким запахом.

Удачна серия «Романтика», включающая три вида, объединенных общим ароматом. Но при этом у каждого свой оттенок. Например, «Весеннее дыхание» наделен тонким и легким

запахом свежей зелени. Думается, его предпочтут молодые. «Осенние грезы» больше подойдут тем, кто постарше. — создатели придали ему аромат экзотических цветов. Третий вариант — «Лунная ночь» — препарат с изысканным запахом. К выпуску серии «Романтика» приступило в этом году ПО «Мосбыхим».

Среди специалистов известных парфюмерных фирм мира наблюдается интересная тенденция: при разработке новых препаратов объединять духи, дезодоранты и т. д. единым запахом. Чем это объясняется?

Представьте, что нам пришлось воспользоваться «своими» духами, лосьоном и туалетной водой одновременно. Далеко не всегда смешение ароматов даст желаемый эффект. Чаще мы рискуем превратиться в благоухающую клумбу!

Рижские специалисты предлагают серию дезодорантов «Октава», созданных на основе духов, а потому

легко сочетаемых с ними. Ароматная палитра — от легких, нежных, именуемых парфюмерами «зелеными», до терпких, так называемых «восточных».

Известно, что советские парфюмерно-косметические препараты отличаются от зарубежных широким использованием натуральных веществ. Это одно из больших преимуществ. В рецептуре лаков для волос, например, полезные биологические добавки, многие кремы содержат растительные масла. В составе увлажняющего крема «Алая роза» — экстракты шиповника, кукурузных рылец, тысячелистника. Дневной крем «Алтайская облепиха» содержит биологически активные вещества, полученные из облепихи, чебреца, ростков ячменя. Он оказывает восстановительное воздействие на кожу, обладает противовоспалительным эффектом. В основе пенного крема «Космея» — норковый жир, пчелиное молоко и другие полезные вещества.

Словом, отечественная косметика часто превосходит зарубежные образцы, создаваемые из синтетического сырья. Оказывается, искусственным компонентам намного легче придать желаемый аромат, чем натуральным. И все же советские специалисты продолжают свои исследования, и многие из них весьма успешны. Такие удачи радуют: ведь далеко не всем известно, что для получения оригинального, изысканного запаха препарата разработчику приходится использовать более пятидесяти ароматизаторов.

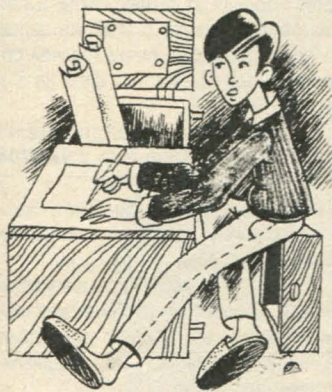
Собранные вместе, баллончики с косметикой радуют глаз. Вот серебристый, с бело-розовыми цветами дезодорант «Рамана», рядом золотистый, с нежным женским профилем лак для волос «Незнакомка» и его «собрат» — блестящий черный баллон «Россиянка», пламенеющий хохломской росписью. Тут же знакомая уже нам серия дезодорантов «Романтика» в оригинальных стеклянных флаконах. Все они «выпаривают» из лабораторий рижского НПО «Аэрозоль» и расходятся по всей стране...



спросите вы. Пока что это проблема. Популярные аэрозоли скорее купишь в городе, где есть заводы-изготовители. Скажем, в Латвии их приходится на душу населения вдвое больше, чем в целом по стране. Почему? Но на этот вопрос нам сможет ответить только торговля.

Л. Болдырева

СТОЛИКИ ИЗ ШКАФА — ИНТЕРЕСНО!



Думаю, у вас наверняка найдутся отслуживший свое старый шкаф или пара стульев. Я предлагаю вам немножко пофантазировать и сделать две полезные в доме вещи — журнальный и сервировочный столики.

Конечно, в этом деле нужны навыки, но несложные. Было бы желание. К тому же мастеровитый мужчина, владеющий рубанком и стамеской, вызывает у домашних уважение и восхищение. Так что не раздумывайте. Но... советую настроиться на аккуратность, точность и терпение. А инструменты вам потребуются простейшие.

ЖУРНАЛЬНЫЙ СТОЛИК

Верхнюю часть шкафа, столешницу, распилите на небольшие деревянные плиты, которые будут служить вертикальными направляющими (боковинами). Для сборки столика нужны будут винты с сегментом и пластинка (рис. 1), которые высвободились при разборе шкафа.

Из инструментов понадобятся сверл и стамеска.

Теперь приступим к делу. На внутренней части столешницы выдалбливаем пазы, утапливая в них пластины винтового соединения, и стягиваем их крепежными шурупами (рис. 2).

В верхней части двух боковин делаем перьевым сверлом глухое отверстие диаметром 30—35 мм, глубина которого должна равняться 2/3 толщины боковины. В нем разместится головка винта с сегментом (рис. 3). Затем с торца точно по центру высверливаем еще одно отверстие в перпендикулярном направлении, на одном уровне с предыдущим (рис. 4).

Винт с сегментом вставляется через глухое отверстие и подгоняется по месту расположения пластины. Наш столик готов к сборке. Хотя для большей устойчивости давайте сделаем еще и дополнительные планки — вертикальные и горизонтальные. Это несложно. Высверлим в стяжках глухие отверстия, а пластинку утопим в несущие вертикальные составляющие (рис. 5). Теперь места соединения промажем столярным клеем и стянем все составляющие винтовой парой.

СЕРВИРОВОЧНЫЙ СТОЛИК

Понадобится вам для этого два деревянных стула, лучше с гнутыми ножками. Кроме того, нужно будет найти четыре маленьких колесика, рейки 20×20 мм. Инструменты — те же.

Вынимаем в каждой рейке паз, глубина которого должна равняться толщине стекла подноса (5 мм). Все

пазы располагаем по внутренним частям реек строго на одном уровне. Иначе наши стекла встанут неровно. Теперь собираем две рамы прямоугольной формы (рис. 6). Стягиваем их между собой при помощи соединения «в шип».

На длинных рейках с обеих сторон вынимаем «шип», толщина которого должна быть в треть их собственной толщины (рис. 7-а). В коротких рейках вынимаем паз, равный толщине «шипа» (рис. 7-б). Места соединения «шипа» промазываем клеем и стягиваем дополнительным шурупом или штифтом.

Во всех четырех ножках в верхней и нижней части вынимаем стамеской пазы, в которые вставляем углы рам (рис. 8). Поскольку ножки стульев круглые, нужно, чтобы все они при выдалбливании пазов находились в одинаковом положении и были хорошо закреплены.

Итак, все подготовительные операции завершены. Приступаем к сборке. Сделаем это в два этапа. Вначале соберем все части столика, чтобы проверить, нет ли расхождений и неточностей. Если их нет, то теперь все проделаем основательно. Места крепления промажем столярным клеем, с внешней стороны стягиваем шурупами ножки и рамы.

В завершение работы в нижних частях ножек установим колесики, в верхней части крепим планку для управления столиком (рис. 9).

Ну, а теперь посмотрим на наши столики критически — ведь сделали мы их из старой мебели. А это значит, что они нуждаются в косметическом ремонте. Там, где раньше были старые соединения, наверняка остались отверстия. Вставляем в них пробки и опиливаем по радиусу ножом. Теперь обдираем лак, шпаклюем свежие места, покрываем морилкой, сушим, а затем наносим лак. Вот наши столики и готовы.

М. РЫБИН

винтовая стягивающая пара

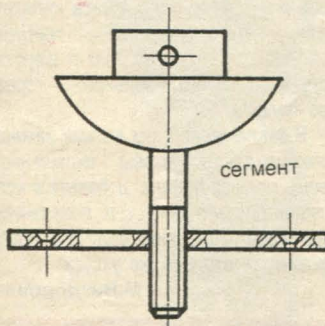


рис. 1.

столешница

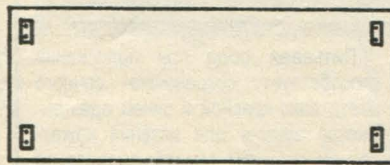


рис. 2.

вертикальные направляющие

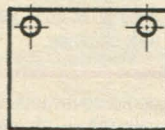


рис. 3.

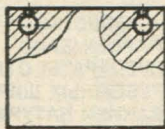


рис. 4.

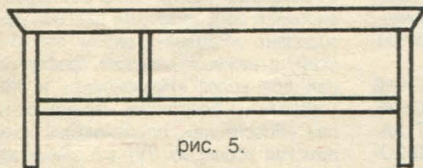


рис. 5.

рама

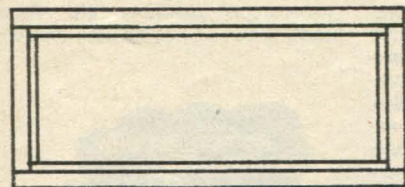


рис. 6.

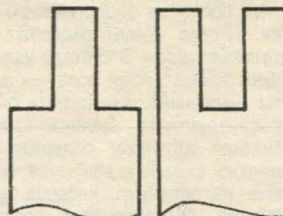


рис. 7.



рис. 8.

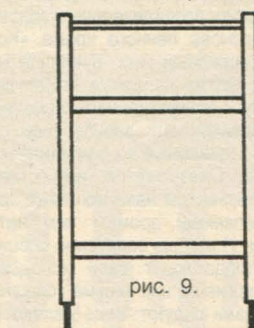
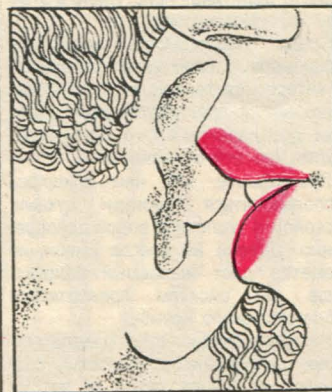


рис. 9.

ножка стула

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



— Старый холодильник выбрасывать не спешите. Из его внутренней стороны получится прекрасная удобная стенка с полками для ванной комнаты.

А. Тетнев,

п. Георгиевка Семипалатинской обл.

— Метки на белье станут «несмысленными», если их нарисовать черной тушью и сразу же прогладить горячим утюгом.

И. Образцова,

г. Кемерово

— От желтых муравьев избавиться можно так: в бутылку налейте немного теплой воды, подслащенной медом, и оставьте на кухне. Муравьи сбегутся к «ловушке».

А. Смирнова,

Калининградская обл.